

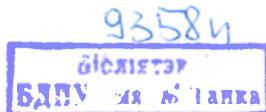
Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

МОРФОЛОГИЯ (с основами спортивной антропологии)

Программно-методический комплекс

Минск 2006



УДК 81'366(075.8)

ББК 81.2-923

М79

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ,
рекомендовано секцией естественных и сельскохозяйственных наук
(протокол № 4 от 13.03.06)

Составители:

ассистенты кафедры анатомии, физиологии и валеологии БГПУ
С. С. Белая, О. А. Ковалева

Рецензенты:

кандидат биологических наук, заведующий кафедрой физиологии и
биохимии БГУ ФК *И. Н. Рубченя*;

кандидат медицинских наук, доцент кафедры основ медицинских
знаний БГПУ *Т. Н. Игнатьева*

М79 **Морфология** (с основами спортивной антропологии) :
прогр.-метод. комплекс / сост. С. С. Белая, О. А. Ковалева. – Минск :
БГПУ, 2006. – 81 с.

В пособии предложены различные методики определения
морфофункциональных признаков, которые могут быть использованы в
качестве критерииов спортивного отбора и спортивной ориентации. Представлен
практический материал для закрепления полученных знаний. Дан список
рекомендательной литературы.

Адресуется студентам факультета народной культуры БГПУ по
специальности 1-03 02 01- «Физическая культура и спорт», может быть
использовано преподавателями данной дисциплины, всеми интересующимися
вопросами физкультуры и спорта.

УДК 81'366(075.8)

ББК 81.2-923

© Белая С. С., Ковалева О. А., сост., 2006

© БГПУ, 2006

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

95

Физическое развитие человека невозможно без глубоких перестроек и совершенствования его строения на всех уровнях организаций. Знание особенностей строения организма, закономерностей перестройки его структур под влиянием ростовых процессов, постоянно меняющейся внешней среды и социальных условий имеет решающее значение в физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре. Оно служит базой для спортивной и профессиональной ориентации, спортивного отбора, разработки целенаправленного тренировочного процесса и профилактики нежелательных последствий спортивной и профессиональной деятельности. Все это составляет основу научной дисциплины «Морфология».

Морфология – наука, занимающаяся изучением реактивных, адаптационных и компенсаторных изменений в организме спортсмена. Теоретическим фундаментом этой науки служат анатомия, изучающая строение тела человека, и антропология, задача которой – выяснение форм изменчивости организма в связи с полом, возрастом, индивидуальными особенностями и другими факторами.

Цель данного курса можно рассматривать в двух аспектах: 1) подготовить студентов к научно обоснованному проведению тренировочного процесса с учетом морфологических особенностей строения тела спортсмена; 2) привить студентам практические навыки по основным методам антропометрического обследования спортсменов.

Задачи курса: 1) способствовать формированию у студентов диалектико-материалистического мировоззрения в понимании естественнонаучных основ спорта; 2) углубить общебиологическую и методическую подготовку будущих специалистов по физической культуре и спорту; 3) научить студентов правильно оценивать моррофункциональные изменения в организме спортсмена, которые происходят в процессе занятий спортом, а также познакомить их с патологическими изменениями органов и систем организ-

ма, которые могут возникать при нерациональном тренировочном режиме и физических перегрузках.

В общетеоретическом и биологическом плане курс морфологии рассматривает организм человека как сложно устроенную, целостную, самообновляющуюся и саморегулируемую систему. Поэтому особое внимание уделяется вопросам биологического регулирования в отношении «организм – окружающая среда».

Учебная работа по курсу «Морфология» проводится в форме лекций, лабораторных занятий, а также самостоятельной работы студентов. Текущий контроль знаний осуществляется путем краткого опроса на занятиях, который позволяет выявить степень подготовленности студента к осуществлению лабораторной работы.

Формой итогового контроля является зачет.

Общее количество времени, отведенного на лекции, лабораторные занятия и контролируемую самостоятельную работу, составляет 60 часов.

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание программы лекционного курса	5
Тема. Методика антропометрических измерений	8
Тема. Возрастная изменчивость показателей физического развития	17
Тема. Возрастная морфология.	
Прогнозирование морфологических показателей	24
Тема. Морфологические особенности конституции	30
Тема. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата .	44
Тема. Состав тела	53
Литература	61
Приложения	65