

ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ АНТРОПОЛОГИИ

Вопросы для рассмотрения:

- Сущность учения о физическом развитии. Факторы, влияющие на физическое развитие.
- Методы исследования физического развития.
- Понятия «телосложение» и «конституция».
- Взаимовлияние конституции и физического развития. Классификация типов телосложения.
- Особенности физического развития согласно спортивной специализации.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

- комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность и уровень возрастного биологического развития

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

- совокупность взаимосвязанных признаков, таких, как физическая работоспособность, функциональное состояние органов и систем, пол, возраст, физическое развитие, физическая подготовленность.

ТРЕНИРОВАННОСТЬ

- комплексное функционально-психологическое состояния организма, проявляющееся в физических качествах и характеризующее готовность спортсмена к достижению высоких спортивных результатов. Тренированность развивается под влиянием систематических и целенаправленных занятий

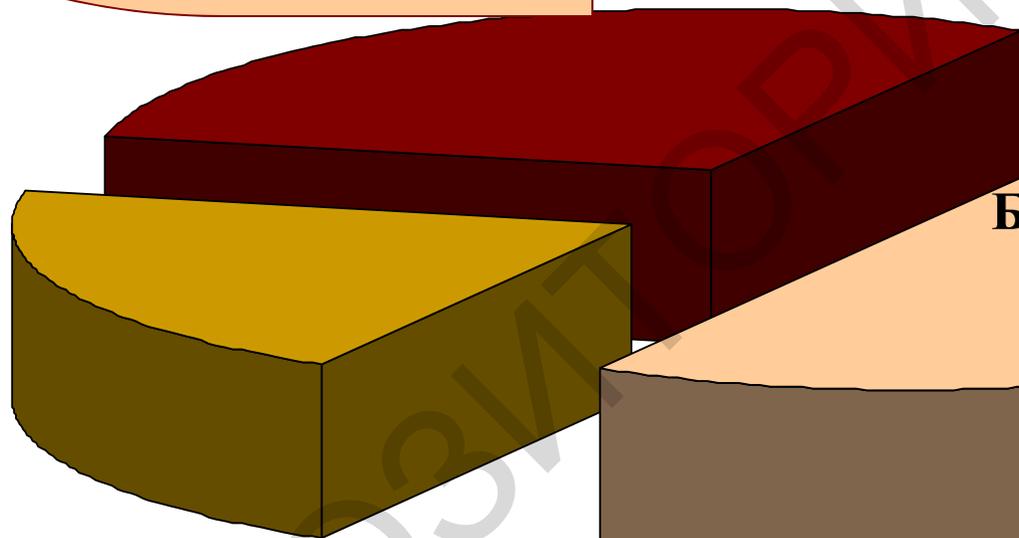
ГАБИТУС

- особенности морфологии, физиологии и психоэмоциональной сферы в определенный промежуток времени

Факторы, влияющие на физическое развитие

Питание
Физические нагрузки
Режим жизни
Эмоциональный статус
Материальный статус
Социальный статус

**СРЕДОВЫЕ И
СОЦИАЛЬНЫЕ
ФАКТОРЫ**



**ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ
ФАКТОРЫ**

**БИОЛОГИЧЕСКИЕ
(ГЕНЕТИЧЕСКИЕ)
ФАКТОРЫ**

Гормональный статус (уровень СТГ, соматомединов, тиреоидных гормонов, андрогенов)

Методы исследования физического развития

Методы физикального обследования

- Соматоскопические исследования
- Соматотипические исследования
- Выявление малых аномалий развития и нарушения ОДА

Методы антропометрического обследования

- Антропометрические исследования
- Функциональное тестирование костно-мышечной системы

Методы физикального обследования

Соматоскопические исследования

- оценка описательных признаков физического развития по оценке осанки, форме грудной клетки, форме живота, уровня жировоголожения, выраженности мышечной ткани, состояния кожных покровов, формы строения ног и стоп, подвижности в суставах

Соматотипические исследования

- определение конституционального типа (типа телосложения) с целью предопределения склонностей к спортивной деятельности, тренируемости и достижению высоких спортивных результатов

Выявление малых аномалий развития и нарушений ОДА

- выявление малых аномалий развития (синдром короткой шеи, гипермобильность суставов и др.)
- определение нарушений развития в ОДА (пороки позвоночника, искривление ног, свода стопы и др.)

Понятия «телосложение» и «конституция»

Телосложение – часть фенотипа индивида, связанная с комплексом его морфологических особенностей

Конституция – часть генотипа индивидуума, которая обуславливает основные его морфологические и функциональные признаки в комплексе, ответственные за характер реакции организма на окружающую среду



Виды классификации конституций

по М.В. Черноруцкому

По В.В. Бунаку

Нормостеничный тип

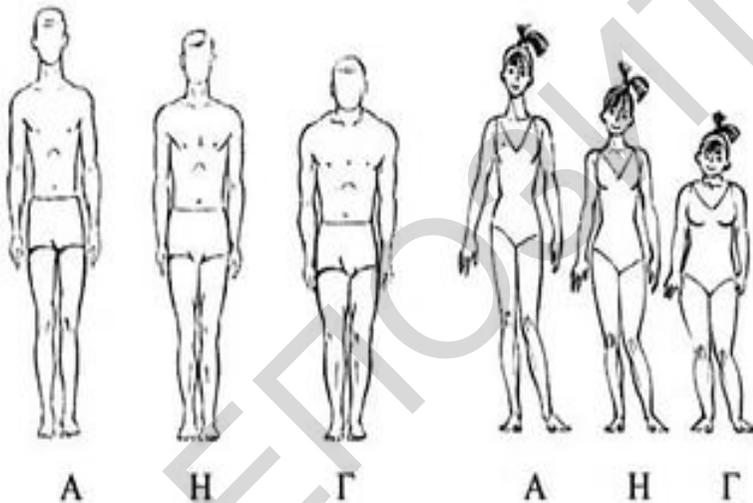
Гиперстеничный тип

Астеничный тип

Грудной тип

Мускульный тип

Брюшной тип



А - астенический, Н - нормостенический, Г - гиперстенический.

Подтипы:

грудно-мускульный,
мускульно-грудный,
мускульно-брюшной,
брюшно-мускульный

Виды классификации конституций

по В.Т.Штефко и А.Д.Островскому По В. Шелдону

Торакальный тип

Дигестивный тип

Абдоминальный тип

Мышечный тип

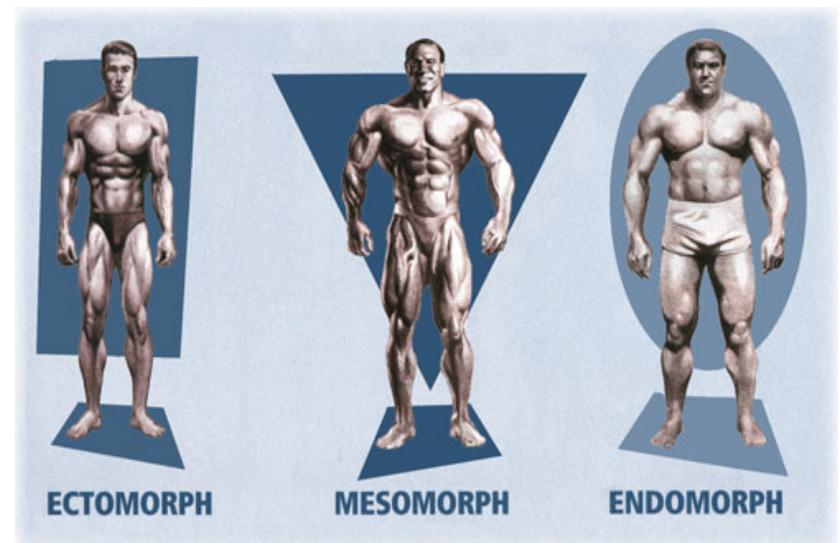
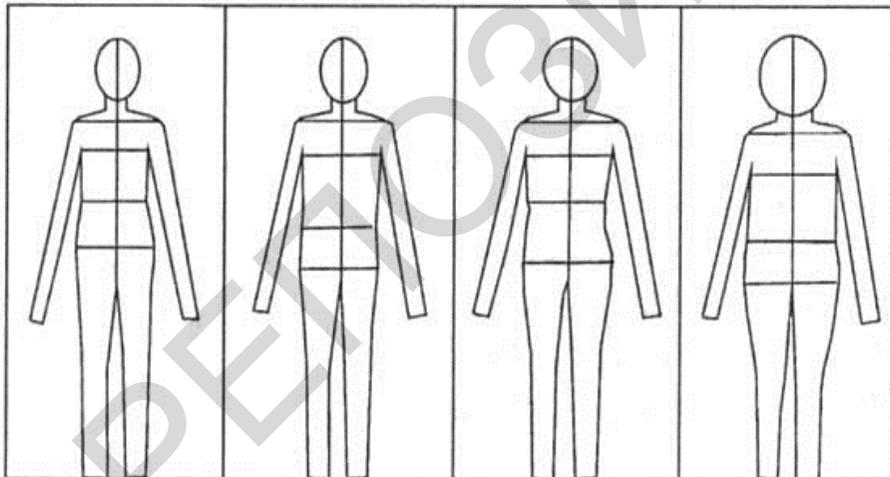
Астеноидный тип

Эндоморфный тип

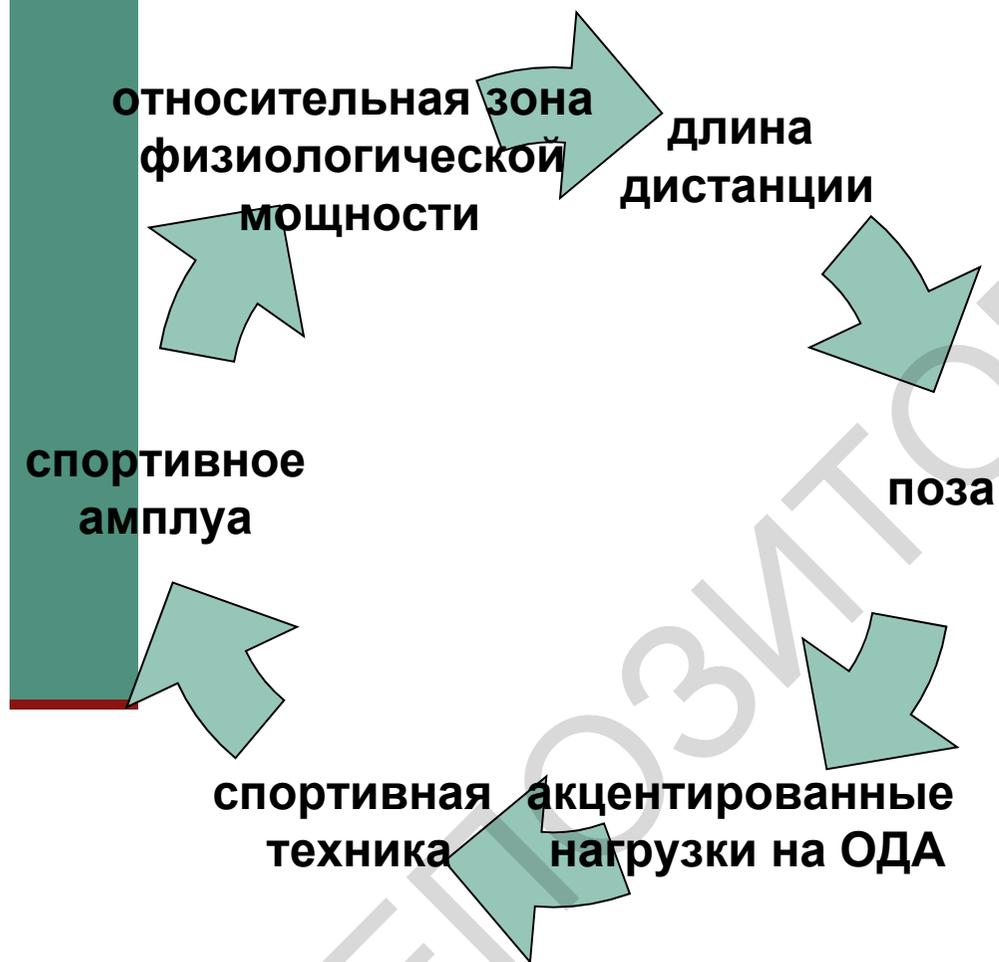
Мезоморфный тип

Эктоморфный тип

Астеноидный Торакальный Мышечный Дигестивный



Факторы, влияющие на формирование соматотипа спортсменов с циклической структурой движения

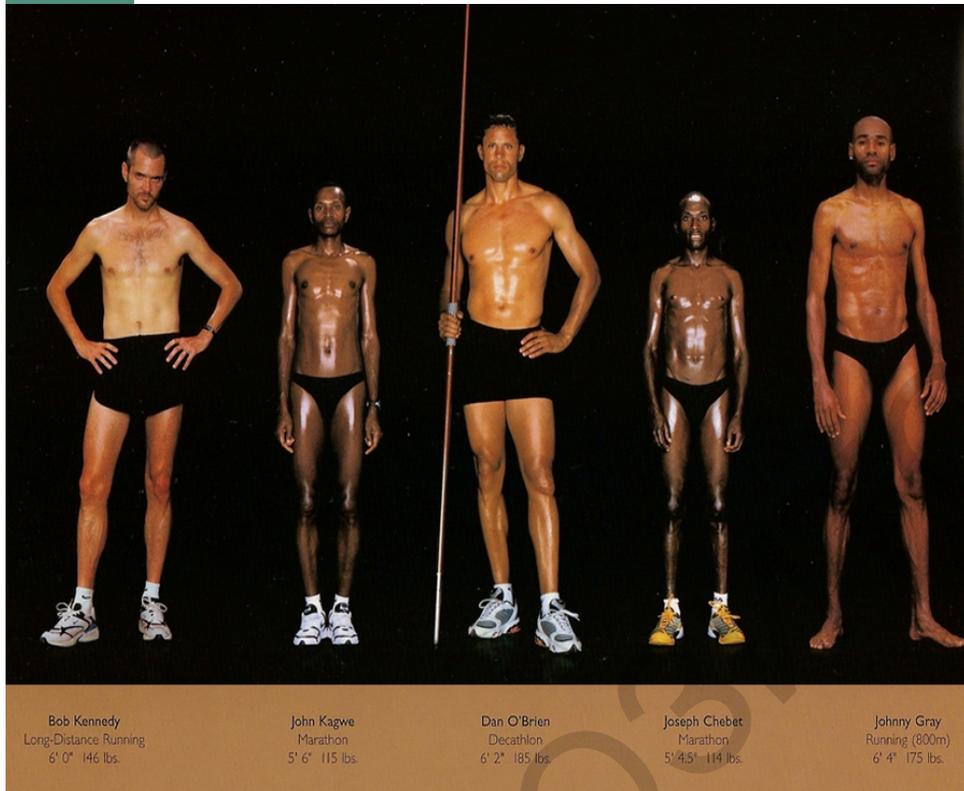


Соматотип спортсмена – комплекс морфологических показателей, присущих для телосложения спортсмена той или иной спортивной специализации, которые определяют достижение наилучших результатов в конкретном виде спорта

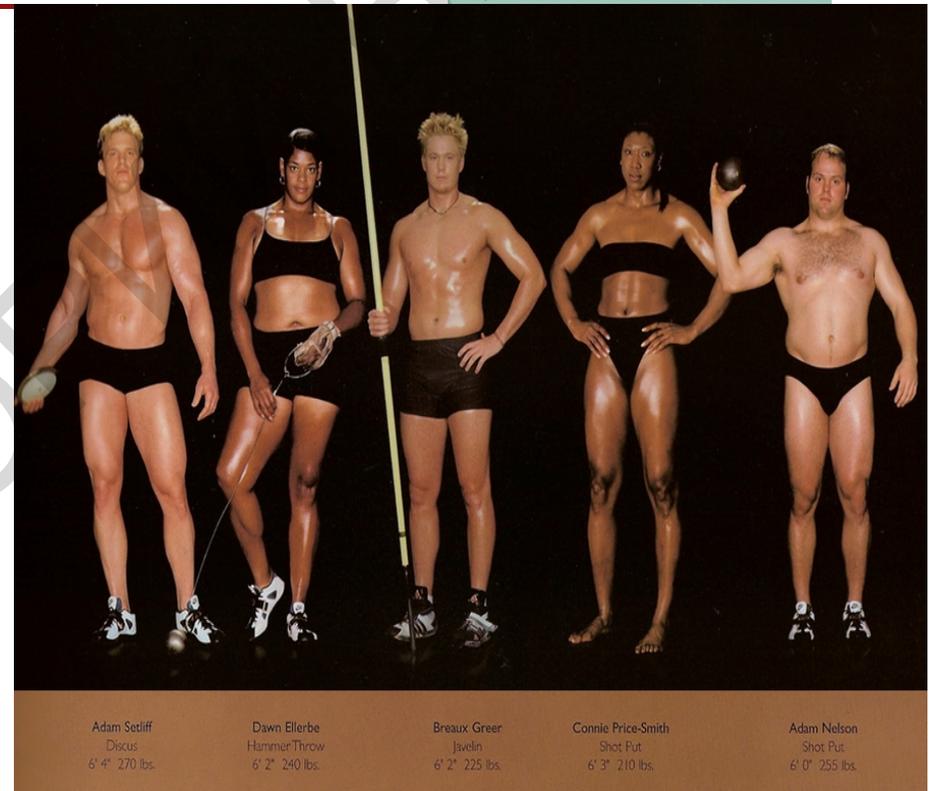
Факторы, влияющие на формирование соматотипа спортсменов с ациклической структурой движения



Соматотипы спортсменов с различной структурой движения



Два марафонца, decatлон, марафонец, бегун



Дискоболоц, метатели, толкатели ядра

Соматотипы спортсменов с различной структурой движения



Kathy Collins
Boxing
5' 5" 137 lbs.

Jason Kidd
Basketball
6' 4" 212 lbs.

Annika Sorenstam
Golf
5' 5" 120 lbs.

Carlos Delgado
Baseball
6' 3" 225 lbs.

Vince Muñoz
Handball
5' 7" 165 lbs.



Jessica Howard
Rhythmic Gymnastics
5' 7", 100 lbs.

Tobey Gifford
Sport Aerobics
5' 3" 118 lbs.

Tasha Schwikert
Gymnastics
5' 1.5" 110 lbs.

Sean Townsend
Gymnastics
5' 4" 135 lbs.

Erin Aldrich
High Jump
6' 1" 143 lbs.

Shannon Miller
Gymnastics
5' 0" 97 lbs.

Боксер, баскетболист, гольфист,
бейсболист, гандболист

Гимнасты, прыгуны

Основные принципы соматотипирования на начальных этапах спортивного отбора

Этапы соматотипирования



➤ 1. *стандартные антропометрические измерения*

➤ 2. *оценка данных по линии габаритного уровня варьирования*

➤ 3. *оценка данных по линии компонентного уровня варьирования*

➤ 4. *оценка данных по линии пропорционального уровня варьирования*

➤ 5. *определение биологического уровня развития*

➤ 6. *заключительная оценка соматотипа и перспективности*

ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ АНТРОПОЛОГИИ

Основные научно-методические источники:

1. В.Л. Карпман. Спортивная медицина, 1987. С. 5-14, 41-61.
2. В.И. Дубровский. Спортивная медицина, 2002. С. 9-17, 38-66, 241-249.
3. Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова Спортивная медицина, 2004. Ч. I. С. 6-19, 22-24, 46-49, 65-72.
4. Г.А. Макарова. Спортивная медицина, 2003. С. 12-17, 21-22, 64-65, 113-132.