

**ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ
ПО СПОРТИВНОЙ МОРФОЛОГИИ
(типовые вопросы)**

1. Объект изучения спортивной морфологии.
2. Предмет изучения задачи спортивной морфологии.
3. Уровни исследования материала (объекта) в спортивной морфологии.
4. Общие правила по подготовке и проведению антропометрических исследований.
5. Состав комплекта антропометрического инструментария.
6. Антропометрические плоскости и точки.
7. Антропометрические точки на теле человека, которые используются при измерениях на туловище, верхних и нижних конечностях.
8. Метод определения кожно-жировых складок.
9. Метод определения площади поверхности тела.
10. Техника измерения высоты антропометрических точек над полом.
11. Техника измерения поперечных размеров тела.
12. Техника измерения обхватных размеров тела.
13. Методика определения проекционных размеров тела и его частей.
14. Техника измерения роста стоя.
15. Техника измерения роста сидя.
16. Правила взвешивания.
17. Аналитический метод Матейки.
18. Методы определения обезжиренной массы тела.
19. Методы определения жирового компонента.
20. Методы определения мышечного компонента.
21. Методы определения костного компонента.
22. Определение пропорций тела по классификации П.Н. Башкирова.
23. Определение пропорций тела по классификации В.В. Бунака.
24. Определение понятия пропорций тела.
25. Модули и каноны пропорций тела.
26. Методика определения величины изгибов позвоночного столба.
27. Гониометрия (по В.А. Гамбурцеву)
28. Факторы, обуславливающие подвижность суставов
29. Проведение измерения ромба Мошкова.
30. Вычисление плечевого показателя.
31. Определение сводов стопы методом плантографии.
32. Определение сводов стопы методом подометрии.
33. Конституция человека, определение понятия.
34. Основные конституциональные схемы.
35. Факторы формирования конституции человека.
36. Общая и частные конституции.
37. Принципы выделения конституциональных типов.
38. Перечислите морфологические признаки конституции.
39. Соматотип и методы его оценки.
40. Значение соматотипа для практики спортивного отбора.
41. Раскройте содержание термина физическое развитие.

42. Факторы, обуславливающие физическое развитие человека.
43. Признаки, лежащие в основе определения физического развития.
44. Методы оценки физического развития.
45. Методы индексов в оценке физического развития человека.
46. Метод стандартов и антропометрического профиля.
47. Метод корреляции.
48. Физическое развитие спортсменов различных специализаций.
49. Значение изучения физического развития для тренеров и спортсменов.
50. Охарактеризуйте основные индексы оценки физического развития.
51. Правила построения антропометрического профиля.
52. Общебиологические закономерности механизмов адаптации к физическим нагрузкам
53. Морфологическая и функциональная адаптация к физическим нагрузкам.
54. Понятия гипертрофии, гиперплазии, атрофии.
55. Проявления адаптации костей
56. Адаптация соединений костей.
57. Адаптация скелетной мускулатуры спортсменов.
58. Адаптация пищеварительной системы.
59. Адаптация мочевыделительной системы.
60. Адаптация дыхательной системы.
61. Адаптация сердечно-сосудистой системы.
62. Гипертрофия сердца, ее фазы.
63. Адаптация иммунной системы.
64. Адаптация нервной системы (центральной и периферической).
65. Адаптация эндокринной системы.
66. Общий адаптационный синдром.
67. Дерматоглифика как метод изучения в спортивной морфологии.
68. Основные дерматоглифические признаки.
69. Основные свойства пальцевых дерматоглифических узоров.
70. Методика получения отпечатков пальцев.