

**Вопросы  
для самостоятельного изучения  
учебной дисциплины «Спортивная антропология»**

1. История становления спортивной антропологии как науки.
2. Основные определения, терминология и понятия спортивной антропологии.
3. Теоретические и практические подходы в спортивной антропологии.
4. Проблемы спортивной ориентации и отбора.
5. Антропологические методы в спортивной антропологии, организация обследования.
6. Системы определения антропологических признаков (морфологические, соматоскопические, морфофункциональные и др.).
7. Методы спортивной антропологии: антропометрия, антропоскопия, динамометрия, биоимпедансометрия, денситометрия, анкетирование и др.
8. Антропологические показатели и индексы, пропорции тела, состав тела.
9. Методика измерений продольных размеров тела и сегментов тела.
10. Методика измерений поперечных размеров тела и сегментов тела.
11. Методика измерений обхватных размеров тела и сегментов тела.
12. Методика измерений толщины жировых складок.
13. Аналитические методы определения состава тела.
14. Биоимпедансометрия при разном количестве отведений.
15. Антропоскопия.
16. Соматотипирование.
17. Антропологический бланк – смысл и информативность программы измерений.
18. Организация выборки для получения репрезентативных данных.
19. Выбор статистических методов обработки антропометрических данных.
20. Методы представления результатов обследования в спортивной антропологии.
21. Основные закономерности роста и развития организма.
22. Онтогенез, принципы периодизации онтогенеза, эволюция онтогенеза.
23. Биологический возраст, системы оценки, индивидуальная изменчивость и фактор физических нагрузок.
24. Две группы факторов роста.
25. Анализ физических нагрузок как фактора роста.
26. Критерии анатомо-антропологического контроля в спорте.
27. Набор признаков, используемых для оценки физического состояния человека в спортивной антропологии.
28. Модельные признаки в спортивной антропологии.
29. Проблемы соматотипологии спортсменов различных специализаций.
30. Проблема адаптации к физическим нагрузкам у спортсменов различной специализации и амплуа.
31. Проблема адаптации спортсмена к спортивному режиму, механизмы адаптации, факторы повышения адаптационных возможностей спортсмена.

32. Проблема формирования здорового образа жизни в спортивной среде.
33. Калиперометрия. Измерение кожно-жировых складок спины, области груди, области живота, передней поверхности плеча, задней поверхности плеча, предплечья, бедра, голени.
34. Условия и особенности измерения подвижности в суставах, силы мышц.
35. Вычисления компонентов массы тела.
36. Условия и особенности исследования осанки тела и стопы.
37. Антропометрические исследования позвоночного столба.
38. Физиологические и патологические изгибы позвоночника.
39. Исследование свода стопы. Индексы стопы. Определение степени плоскостопия.
40. Морфологические проявления приспособительных процессов – гипертрофия и атрофия. Анатомо-антропологические механизмы адаптации к различным физическим нагрузкам систем организма человека.
41. Структурные изменения в костной системе под влиянием физических нагрузок.
42. Особенности строения суставно-связочного аппарата у спортсменов.
43. Влияние физических нагрузок на морфологические особенности вегетативных систем.
44. Подвижность грудной клетки и диафрагмы у спортсменов
45. Смещаемость внутренних органов у спортсменов
46. Схемы нормальных конституций. Конституциональные особенности спортсменов различных специализаций.
47. Изменчивость конституциональных типов.
48. Типы и способы оценки пропорций тела.
49. Пропорции тела у спортсменов различных специализаций.