

Лабораторная работа №1

Оценка физического развития по антропометрическим показателям

Цель: определить гармоничность своего физического развития по антропометрическим данным (соматометрическим исследованиям).

Объект исследования: человек.

Оборудование: ростомер, напольные весы, сантиметровая лента.

Ход работы

- 1. *Измерение длины тела (роста)* проводится с помощью ростомера. Испытуемый становится без обуви на платформу ростомера, касаясь вертикальной стойки пятками, ягодицами, межлопаточной областью и затылком. Экспериментатор измеряет рост и записывает результат.
 - 2. *Измерение окружности грудной клетки.* Этот показатель характеризует развитие грудной клетки и мышечного корсета. Измеряется сантиметровой лентой при спокойном дыхании *в паузе, на максимальном вдохе и выдохе* (три показателя). Испытуемый поднимает руки, а экспериментатор накладывает ленту так, чтобы она проходила по нижнему краю лопаток. Спереди лента должна проходить по среднегрудной точке и плотно прилегать к телу.
3. *Определение массы тела.* Масса тела — важнейший показатель состояния здоровья организма. Она суммарно выражает уровень развития костно-мышечного аппарата, подкожно-жирового слоя и внутренних органов. Недостаток массы свидетельствует о слабом развитии скелета и мышц. Избыток массы отрицательно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы. Определение массы тела проводится натошак с помощью медицинских весов. Полученный результат фиксируется.
- Запишите полученные показатели и используйте их значение в следующей работе.