***Практическое занятие №1.***

***Тема:*** Морфологические особенности физического развития студентов. Метод антропометрии. Индивидуальный антропометрический профиль.

***Цель работы:*** овладеть навыками антропометрического исследования, научиться определять свой вес, рост. Дать оценку своему физическому развитию с помощью индексов и определить свой индивидуальный антропометрический профиль.

***Оборудование и материалы:*** медицинские весы, ростомер, сантиметровая лента.

***Проведение работы.***

***Задание 1. Определить весо-ростовой и грудо-ростовой индексы.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***Рост (м)*** | ***Вес (кг)*** | ***Индекс Кетле (у.е.)*** | ***Грудо-ростовой индекс (у.е.)*** |
| 15.09.21 | ***1,71*** | ***57,5*** | ***336,3*** | ***+4,5 см (52,6%)*** |

***Задание 2. Определить пропорции своего тела и тип телосложения.***

1. ИС = 84 / 88 \* 100% = 95% - макроскелия (длинноногость)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Типы пропорций тела*** | ***Длина туловища*** | ***Ширина плеч*** | ***Ширина таза*** | ***Длина ноги*** | ***Длина руки*** |
| Долихоморфный (астенический) | 29,5 | 21,5 | 16,0 | 55,0 | 46,5 |
| Мезоморфный (нормостенический) | 31,0 | 23,0 | 16,5 | 53,0 | 44,5 |
| Брахиморфный (гиперстенический) | 33,5 | 24,5 | 17,5 | 51,0 | 42,5 |
| ***Мои показатели:*** | ***29,8*** | ***21,5*** | ***16,4*** | ***52,6*** | ***43,3*** |

***Вывод:*** весо-ростовой индекс по Кетле находится в норме (входит в промежуток 350-400 г/см), грудно-ростовой индекс находится в норме (50-55%). Индекс скелии (95%) оценивается, как макроскелия (длинноногость). Пользуясь данными антропометрического обследования, вычислил относительные показатели длины туловища, ширины плеч, ширины таза, длины руки и длины ноги, определяемые в процентном отношении к длине тела и оценил тип пропорций по классификации П.Н. Башкирова. Результаты показали принадлежность в большей степени к долихоморфному и мезоморфному типу пропорций тела.