Марданов Айдар120 П

Практическая работа №2

«Экспресс оценка состояния физического здоровья»

Цель работы:

1. Оценить состояние здоровья организма;
2. Определить причины снижения уровня здоровья.

Ход работы

В Содержание понятия физического развития входит комплекс морфологических и функциональных признаков, которые определяют физическую способность (Ф.Р.). На ФР влияние оказывают питание, быт, воспитание, обучение.

Для оценки Ф.Р., используются данные измерения человека, которые называются антропометрическими

Соматометрия-измерение тела (рост, вес, окружность груди);

Физиометрия-измерение функций организма (давление, окружность мышц, сила мышц);

Соматоскопия-оценка строения тела по внешним признакам (форма позвоночника, осанка).

Медики выделяют 3 типа людей, имеющие своё строение тела, которое определяет характер поведения и структуру болезни:

а) Полные солидные люди с короткой шеей, широкой грудной клеткой и всегда повышенной массой тела. Они спокойны, медлительны, склонны к анализу и тугодумы; Тип-накопитель.

Чаще всего из болезней: камнеобразование в органах, ожирение, склероз. Любят поесть и поспать. Сосудистые спазмы стойкие и долгие. Инфарктики.

б) Излучатели

Часто одаренные люди, худые, стройные, худые, импульсивные, преобладание процессов возбуждения. Эмоциональные люди, некоммуникабельные, склонны к конфликту. Высокомнительные, быстросхватывающие всё на лету, хорошая память.

Комплекс внешних и внутренних раздражителей, жалостливы.

Болезни: неврастения, нервное истощение, другие психосоматические заболевания.

аб) Средний рост, правильные черты лица, хорошая приспосабливаемость к жизненным ситуациям. Уверены во всём.

Возбуждение и торможение одинаково, с учётом правильного питания, лёгкой физической нагрузки, эти люди живут долго и счастливо.

Определить к какой группе вы относитесь.

Ответ: АБ

Определить окружность запястья.

Ответ: среднее(17см)

Определить тип телосложения

Ответ: среднее телосложение.

Определить идеальный и нормальный вес.

Ответ:

Нормальный вес (16 лет) – 54кг

Идеальный вес (23 года) – 65кг

1.Определить положение головы.

Ответ:

Анфас: прямо, симметрично плечам;

Профиль: наклонена вперёд.

2.Определить плечевого пояса.

Ответ: правое плечо чуть выше левого.

3. Определить форму грудной клетки.

Ответ: а – уплощенная.

4. Определить форму спины в сагиттальной плоскости.

Ответ: а – нормальная.

5. Определить форму спины во фронтальной плоскости.

Ответ: б – левосторонний.

6. Определить форму рук.

Ответ: прямые.

7. Определить форму ног.

Ответ: 1 – нормальная.

8. Определить форму стопы.

Ответ: полая.

Определить ИМТ (Индекс массы тела).

ИМТ= вес (кг) / рост (м)2.

60(кг) / 1.762 = 19,37

Ответ: 19,37

Индекс пропорциональности развития грудной клетки

88-176:2=0,5

Ответ: 0,5

Время при задержке дыхания.

Ответ: 1 минута и 5 секунд, пульс 63 уд./мин.