

Міністерство освіти та науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра біології, здоров'я людини та фізичної терапії

Методичні вказівки до виконання практичних робіт з дисципліни
«Вікова фізіологія і валеологія»
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти



Рівне – 2023

УДК 612 (072)

М 54

Методичні вказівки до виконання практичних робіт з дисципліни «Вікова фізіологія та валеологія» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Рівне: РДГУ, 2023. 23 с.

Розробник: **Толочик І. Л.**, к.б.н., доцент кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії Рівненського державного гуманітарного університету

Рецензенти: **Кравчук Л. О.** кандидат біологічних наук, доцент кафедри загальної хімії Тернопільського національного медичного університету імені І. Горбачевського;

Бурачик А. І. кандидат медичних наук, доцент, начальник КП «Рівненського обласного госпіталю ветеранів війни».

Затверджено на засіданні кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії, протокол № 10 від «24» листопада 2022 року.

Затверджено на засіданні навчально-методичної комісії психолого-природничого факультету, протокол № 8 від «28» грудня 2022 року.

Зміст

Тема 1. Визначення стану фізичного розвитку методом антропометричних вимірювань.....	4
Тема 2. Оцінка фізичного розвитку дітей.....	6
Тема 3. Визначення постави у дітей.....	14
Тема 4. Дослідження короткочасної пам'яті. Визначення обсягу безпосереднього запам'ятовування.....	16
Тема 5. Виявлення деяких особливостей вищої нервової діяльності (ВНД)...	18
Тема 6. Визначення й оцінка рівня функціонального стану системи кровообігу у людини.....	21
Тема 7. Дослідження змін основних показників роботи серця в умовах фізичних навантажень.....	23

Практична робота № 1

Тема: Визначення стану фізичного розвитку методом антропометричних вимірювань.

Мета: трактувати основні закономірності фізичного розвитку дітей та підлітків; ознайомитись з методами оцінки фізичного розвитку та визначати його стан за деякими антропометричними показниками, навчитися проводити самооцінку фізичного розвитку.

Обладнання та матеріали: ростомір, вага, сантиметрова стрічка.

Теоретичні відомості

Рівень фізичного розвитку визначають сукупністю методів, які засновано на вимірах морфологічних та функціональних ознак. Розрізняють основні та додаткові антропометричні показники. До перших відносять ріст, вагу тіла, окружність грудної клітки (під час максимального вдиху, паузі, максимальному видиху), силу кисті, станову силу (силу м'язів спини). Крім того, до основних показників відносять визначення співвідношення «активних» та «пасивних» тканин організму (худоба маси тіла, загальна кількість жирівідкладень) та інші показники складу організму.

При антропометричному методі визначають: зріст стоячи і сидячи, вагу тіла, окружність шиї, грудної клітки, живота, стегна і гомілки, життєву ємність легень, м'язову силу кисті і станову силу, діаметри (плечовий, груднині: передньо-задній і поперечній, товщини шкірної (жирової) складки).

Методика антропометричних вимірювань проста, але потребує певних навичок й ретельності в роботі. При вимірюванні слід дотримуватись таких правил: а) користуватись лише стандартним, спеціальним інструментарієм (ростомір, ваги, сантиметрова стрічка, спірометр, ручний і становий динамометри, товстотний циркуль); б) суворо дотримуватись уніфікованої (однакової) методики вимірювань, завжди користуватись точно визначеними антропометричними точками; в) вимірювальні прилади повинні бути попередньо добре вивірені та утримуватися в порядку; г) при повторних вимірюваннях обов'язково користуватися тими самими приладами, що й

Підписано до друку 19.01.2023 р. Формат 60x90 1/16
Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 1,05
Друк цифровий. Наклад 100 прим.

«Спрінт»
33028, м. Рівне, вул. В'ячеслава Чорновола, 17

