#### Лабораторна робота №1

Тема: Методи дослідження рівня фізичного розвитку організму

Хід роботи:

1. У обстежуваного вимірюють всі показники наведені у роботі. Одержані дані використовують для розрахунку індексів, заносять до таблиці.
2. Значення розрахованих індексів порівнюють з даними, які наведені у таблицях і оцінюють рівень фізичного розвитку обстежуваного за кожним з індексів.

Висновок

1. На основі одержаних даних роблять загальний висновок щодо рівня фізичного розвитку обстежуваного.

Питання для самоконтролю:

1. Поняття про фізичний розвиток організму. Основні критерії фізичного розвитку.
2. Типи конституції організму. Основні фактори, які впливають на тип конституції. Акселерація.
3. Основні методи оцінки рівня фізичного розвитку організму.
4. Особливості фізичного розвитку та статури у представників різних видів спорту.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Показники | Дані обстежуваного | Рівень |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |