

РЕФЕРАТ

По дисциплине: прикладная физическая культура

(наименование дисциплины)

На тему: "Современные методики оценки состояния здоровья детей
и подростков"

(название)

Выполнил студент Биушкина Анна
Андреевна

(фамилия, имя, отчество)

Группа ИА-202

Проверил

(ученая степень, ученое звание)

(фамилия, имя, отчество)

Оценка __

Подпись преподавателя _____

г.Екатеринбург

2022г

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия и является одной из непререкаемых ценностей каждого человека и общества в целом.

Для эффективной организации процесса физического воспитания студентов необходимо знать основные аспекты, характеризующие их двигательные способности, физическое развитие, физическую силу и функциональное состояние.

Здоровый образ жизни является неотъемлемой частью взросления. Подростковый возраст - это период быстрого физического и психического развития. Родители, учителя и опекуны играют значительную роль в оказании помощи детям на этом этапе жизни. Они могут помочь им сделать лучший выбор для своего здоровья. Помогать людям на этом этапе сложно; они склонны принимать глупые, спонтанные решения на основе эмоций, а не рассуждений. Именно поэтому важно помогать именно на этом этапе программой санитарного просвещения. Один из способов сделать это - оценить физическое состояние подростков.

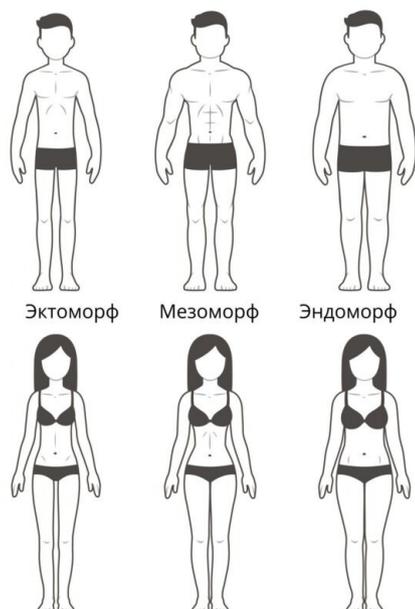
Физическое состояние характеризуется как комплекс морфологических, физических и функциональных показателей развития и состояния организма человека, его физических свойств и возможностей, обусловленных внутренними факторами условий жизни. Уровень развития отдельных компонентов физической подготовленности зависит от генетических факторов и характера двигательной активности.

Мониторинг физической подготовки может помочь обнаружить подростковые тенденции в весе и мышечной массе. Эти тенденции проявляются по мере старения людей, приобретающих опыт и знания в области питания и физических упражнений. В прошлом исследователи использовали для отслеживания физической подготовки школьников один тест для измерения успеваемости. Теперь они используют множество тестов, которые дают больше информации о состоянии человека. Например, врачи проводят беговые и велосипедные тесты школьников, чтобы оценить уровень их физической подготовки. Они также используют индекс массы тела (ИМТ) для измерения роста в различных весовых классах. В конечном итоге эти тесты могут предоставить родителям и учителям ценную информацию.

Основными методами изучения физического развития являются внешний осмотр и антропометрические измерения. Кроме того, применяют следующие методы: фотографирование, рентгенографию, определение

удельного веса тела, измерение формы тела человека с помощью приборов, измерение угла наклона тела и другие методы.

При внешнем осмотре оцениваются такие факторы, как осанка, состояние опорно-двигательного аппарата и тип телосложения (экторморфный, мезоморфный, эндоморфный).



Неправильная осанка не только ухудшает фигуру человека, но и может вызвать смещение сердца и магистральных сосудов, что, в свою очередь, нарушает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для выявления состояния опорно-двигательного аппарата определяют форму ног, стоп и развитие мышечной массы.

Также для оценки физического состояния здоровья используют метод стандартов.

Данный метод заключается в следующем: Оцениваемое физическое развитие человека сравнивается с развитием группы, которую он представляет. Для этого составлена специальная «нормативная» рейтинговая таблица. Антропометрический материал обрабатывается переменным-статическим методом.

Перед определением индивидуальных отклонений признаков физического развития по сравнению с данными, представленными в стандартных таблицах, необходимо точно определить возраст обследуемого. Критериальная оценка осуществляется путем сравнения показателя,

рассчитанного по таблице, со средним его арифметическим значением в ростовой группе, к которой относится обследуемый.

Оценка физического развития:

от -1 до +1 - среднее

от +1 до +2 - в/среднего

+2 и выше - высокое

от -1 до -2 - н/среднего

-2 и ниже - низкое

Тесты физической подготовки - это простой способ контролировать здоровье подростка. Мониторинг физической подготовки помогает предсказать изменения в весе и мышечной массе, которые подростки испытывают с возрастом и получают опыт в жизни. Кроме того, простое изменение образа жизни повышает уровень физической подготовки, повышая общее здоровье и благополучие.

Тесты физической подготовки могут помочь определить здоровье тела подростка. Эти тесты включают в себя выполнение упражнений, таких как бег или прыжки. Результаты этих упражнений используются для определения здоровья людей, команд и программ. На самом деле, эти тесты очень точные, когда они выполняются правильно обученными специалистами. Даже спортсмены из профессиональных спортивных лиг следят за своим фитнесом во время тренировочных сборов. Это помогает тренерам отлаживать стратегии своей команды перед турниром или игрой.

Индексный метод. Индекс физического развития является мерой соотношения отдельных антропометрических функций, выраженных в формулах. Разные индексы содержат разное количество признаков. Две простые функции и более сложная. Экспоненциальные методы очень широко использовались в прошлом, потому что их определения достаточно просты и ясны. Некоторые из них могут быть полезны для ориентировочной оценки индивидуальных показателей физического развития и в данное время.

Подводя итоги, мы видим, что определение физического состояния и физического развития являются важными показателями здоровья.

Здоровье человека - комплексная категория, результат взаимодействия индивида с окружающей средой, включающая физические, психические и социальные компоненты. Одним из способов управления здоровьем человека является оценка физического развития на протяжении всей жизни, особенно в детстве и подростковом возрасте. Для реализации контроля была разработана методика оценки физического развития. Все методы требуют использования физических показателей в своих расчетах. Это определяет уровень физического развития.

Оценка физического развития может определить уровень физической подготовки человека.

В зависимости от показателей следует выбирать метод физической подготовки для достижения наилучших результатов.

Источники:

- https://www.volgmed.ru/uploads/files/2012-11/14732-metody_ocenki_fizicheskogo_i_funkcionalnogo_sostoyaniya_dlya_studento_v_suo.pdf
- https://studme.org/1529052727380/meditsina/metody_otsenki_fizicheskogo_razvitiya_detey_podrostkov
- <https://science-education.ru/ru/article/view?id=5176>