*Практичне заняття № 20; № 21*

*Тема:* ***Методи оцінки фізичного розвитку.***

***Порушення фізичного розвитку***

**Мета:** Ознайомитись з методами оцінки фізичного розвитку і рівня індивідуального здоров'я. Проаналізувати можливі порушення власного фізичного розвитку. Розглянути методику вивчення причин, що викликають відхилення у фізичному розвитку дітей.

**Питання для самопідготовки та контролю:**

1. Сутність методу антропометричних стандартів для оцінки фізичного розвитку.
2. Принципи створення стандартів фізичного розвитку.
3. Критерії оцінки фізичного розвитку за методом антропометричних стандартів.
4. Правила побудови антропометричного профілю.
5. Недоліки методу антропометричних стандартів.
6. Сутність методу оцінки фізичного розвитку за шкалами регресії.
7. Принципи створення оціночних таблиць за шкалами регресії.
8. Критерії оцінки рівня фізичного розвитку, ступеня відхилення від нормального та гармонійності фізичного розвитку за шкалою регресії по довжині тіла.
9. Сутність центильного методу оцінки фізичного розвитку.
10. Принципи створення центилів і центильних коридорів.
11. Критерії оцінки рівня та гармонійності фізичного розвитку і соматотипу за центильним методом.
12. Сутність комплексного методу оцінки фізичного розвитку.
13. Визначення відповідності біологічного розвитку дитини її календарному віку.
14. Визначення гармонійності морфо-функціональних показників комплексним методом оцінки фізичного розвитку дітей та підлітків.
15. Групи ризику виникнення захворювань у дітей, критерії.
16. Метод антропометричних індексів для оцінки фізичного розвитку.
17. Ваго-зростові індекси.
18. Індекси пропорційності фізичного розвитку.
19. Порушення фізичного розвиткуза відхиленнями в довжині тіла, масі тіла, окружності голови і окружності грудної клітки.
20. Причини і фактори порушення фізичного розвитку.

**Література:**

1. Арефєв В.Г. Фізична культура в школі : Навчальний посібник / В.Г. Арефєв, Г.А. Єдинак. – Камянець-Подільський : "Абетка - НОВА", 2001. – 384 с.
2. Деделюк Н.А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навчальний посібник / Н.А. Деделюк // Волинський національний університет ім. Л. Українки, Інститут фізичної культури та здоров`я. – Луцьк, 2010. – 184 с.
3. Дедов И.И. Половое развитие детей: норма и патология / И.И. Дедов, Т.В. Семичева, В.А. Петеркова. – М. : «Колорит студио», 2002.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М. : Медицина, 1988. – С.181-187.
5. Карцева Т.В. Физическое развитие детей и факторы, его определяющие. Методы оценки. Семиотика нарушений физического развития: Учебно-методическое пособие для студентов медицинских ВУЗов / Т.В. Карцева, Л.П. Дерягина, Е.П. Тимофеева. – Новосибирск, 2008. – 88с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : Навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014 – 616 с.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
8. Методи наукових досліджень в теорії фізичного виховання: [Електронний ресурс] / Режим доступу до журналу: http://www.udnz15.org/metodi-naukovix-doslidzhen
9. Методы исследований основных функциональных систем у спортсменов: [Електронний ресурс] / Режим доступу до журналу: http://www.ns-sport.ru/metody-issledovaniya-osnovnyx-funkcionalnyx-sistem-u-sportsmenov.html
10. Наказ Міністерства охорони здоров’я України № 802 від 13.09.2013 «Про затвердження Критеріїв оцінки фізичного розвитку дітей шкільного віку».
11. Оценка физического развития детей, подростков и студентов. [Електронний ресурс] – Режим доступу : URL: <http://www.health-control.ru>.
12. Спортивная медицина / Под ред. В.Л. Карпмана. – М. : ФиС, 1987. – С.41-61.
13. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. / Под ред. Дж. Дункана, Мак-Дугала, Говарда Э. Уэнгена, Говарда Дж. Грина. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 430 с.

***Організація самостійної роботи:***

За лекційним матеріалом та рекомендованою науковою і методичною літературою підготувати теоретичні питання і завдання для самостійної (позааудиторної) роботи:

**Завдання 1.** Розглянути *метод антропометричних стандартів* для оцінки рівня фізичного розвитку. З’ясувати принципи створення стандартів фізичного розвитку для різних груп людей. Проаналізувати недоліки цього методу для оцінки фізичного розвитку.

**Завдання 2.** Ознайомитись ізсутністю *методу оцінки фізичного розвитку за шкалами регресії* та з’ясувати переваги даного методу порівняно з методом сигмальних відхилень (антропометричних стандартів). Проаналізувати принципи створення таблиць для оцінки індивідуального фізичного розвитку за шкалами регресії.

**Завдання 3.** Розглянути *центильний метод оцінки фізичного розвитку*, з’ясувати його сутність і принципи створення центилів і центильних коридорів. Проаналізувати переваги методу для визначення ступеню і гармонійності фізичного розвитку та оцінки соматотипу.

**Завдання 4.** Ознайомитись з найбільш інформативним *комплексним методом оцінки фізичного розвитку*. Проаналізувати поняття календарного і біологічного віку та їх відповідність. Визначити критерії показників морфологічної зрілості, кісткової (скелетної) зрілості, зубної зрілості та статевої зрілості.

**Завдання 5.** Ознайомитись з *методом антропометричних індексів* для оцінки фізичного розвитку, з’ясувати його переваги для етапних і поточних обстежень. Розглянутиваго-зростові індекси та індекси пропорційності розвитку, силові індекси, життєвий індекс та індекс зрілості; вивчити критерії їх оцінки.

**Завдання 6.** Розглянути *класифікацію порушень фізичного розвитку дітей і підлітків* за відхиленнями від норми в довжині тіла, масі тіла, окружності голови і окружності грудної клітки. Проаналізувати головні групи причин і факторів порушення фізичного розвитку.