

УДК 612:613.72

ББК 75.0

Н – 561

Рецензенты: доктор педагогических наук, профессор В.П. Каргаполов,
кандидат медицинских наук, профессор В.Е. Могилёв

Н-561

В.А.Нестеров. Физический статус человека. Механизмы формирования, методы исследования: Учебное пособие. – 3-е изд. – Хабаровск: изд-во ДВГАФК, 2009. - 81 с.: ил.

Таблиц - 12, рисунков - 1, библиография - 64 названия.

В учебном пособии даётся комплексная оценка понятия "физический статус человека", проанализированы основные компоненты физического состояния, приведены физиологические механизмы формирования физического статуса человека, описаны различные методы оценки уровня физического состояния.

Пособие предназначено для студентов, аспирантов и преподавателей вузов физической культуры.

Рекомендовано РОУМО ДВ
РУМЦ в качестве учебного по-
собия для студентов вузов фи-
зической культуры

ISBN 978-5-8028-0117-8

УДК 612:613.72

ББК 75.0

© Нестеров В.А., 2009

© ФГОУ ВПО «Дальневосточная государственная академия физической культуры», 2009.

© Нестеров В.А., 2005

© Хабаровский государственный институт физической культуры, 1997,

© Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2005

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
КРАТКИЙ ТОЛКОВАТЕЛЬ КЛЮЧЕВЫХ ТЕРМИНОВ	5
1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КОНДИЦИЯ, ЗДОРОВЬЕ, РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, НОРМА.	8
1.2. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ. ВОЗРАСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ.	14
1.3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА.	17
1.4. РОЛЬ НАСЛЕДСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО СТАТУСА ЧЕЛОВЕКА.....	27
1.5. ВЛИЯНИЕ КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ НАСЕЛЕНИЯ.....	30
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА	34
2.1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА	34
2.2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	36
2.2.1 <i>Вес тела.</i>	37
2.2.2 <i>Длина тела (стоя и сидя)</i>	37
2.2.3 <i>Длина верхней конечности.</i>	37
2.2.4 <i>Длина нижней конечности.</i>	37
2.2.5 <i>Окружность грудной клетки.</i>	37
2.2.6 <i>Толщина кожно-жировых складок.</i>	38
2.2.7 <i>Половое созревание.</i>	38
2.2.7.1. Стадии развития волос на лобке.	38
2.2.7.2. Рост волос в подмышечной впадине.	39
2.2.7.3. Стадия развития грудных желез.	39
2.2.7.4. Антропометрические индексы	39
2.3. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА.....	40
2.3.1. <i>Определение двигательной подготовленности детей дошкольного возраста</i>	40
2.3.1.1. Ходьба.	41
2.3.1.2. Бег.....	41
2.3.1.3. Прыжок в длину с места.	42
2.3.1.4. Прыжок вверх с места.	43
2.3.1.5. Метание на дальность одной рукой	43
2.3.2. <i>Основные тесты физической подготовленности.</i>	44
2.3.2.1. Бег на короткие дистанции (30 м., 60 м., 100 м).	44
2.3.2.2. Бег на средние и длинные дистанции: 300 м. 500 м. 2000 м.	44
2.3.2.3. Челночный бег, 3x10 м.	45
2.3.2.4. Прыжки в длину с места.	45
2.3.2.5. Подтягивание.....	45
2.3.2.6. Вис на согнутых руках.	46
2.3.2.7. Наклон туловища вперед (из положения стоя).	46
2.3.2.8. Подъем в сед за 30 сек.	46

2.3.2.9. Становая динамометрия.....	47
2.3.2.10 Кистевая динамометрия.....	47
2.4. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	47
2.4.1. Гарвардский степ-тест.	47
2.4.2. Тест Рюфье.....	49
2.4.3. Методика самоконтроля функционального состояния организма (М-тест).....	50
2.4.4. Определение физической работоспособности детей дошкольного возраста в степ-тесте.....	51
2.4.5. Определение физической работоспособности по тесту PWC_{170}	53
2.4.6. Методы определения МПК.....	54
2.4.6.1. Метод фон Добельна (1967).....	57
2.4.6.2. Метод косвенного определения МПК по результатам теста К.Купера.....	59
2.4.6.3. Косвенная оценка МПК по показателям физического развития	60
2.4.6.4. Косвенная оценка МПК по результатам забегов.	60
2.4.7. Исследование анаэробных возможностей организма человека.	61
2.5. ИНТЕГРАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.....	62
2.5.1. Оценка уровня физического состояния по системе КОНТРЭКС.....	62
2.5.2. Способ прогнозирования физического состояния.	66
2.5.3. Тест для определения комплексной оценки физической подготовленности человека	68
ЛИТЕРАТУРА.....	73