




80 ММ



С П О 3

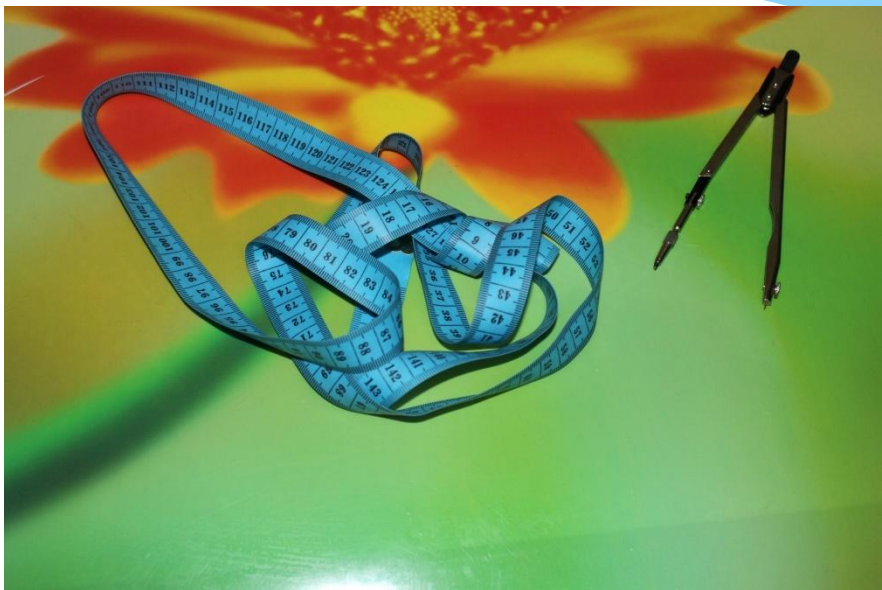


**Антропометрия** (от греч. *ἄνθρωπος* — человек и *μέτρον* — мерить) — один из основных методов антропологического исследования, который заключается в измерении тела человека и его частей с целью установления возрастных, половых, расовых и других особенностей физического строения, позволяющий дать количественную характеристику их изменчивости.

# ИЗМЕРЕНИЯ

Измеряем показатели: рост, вес, окружность грудной клетки в разных положениях, окружность шеи, ширина плеч, окружности: талии, правого плеча, левого плеча, правого бедра, левого бедра, правой голени, левой голени; динамометрия правой и левой кисти, жировые отложения на лопатке, на плече, на боковой части груди, на бедре, под коленом, на икорной мышце, складка на животе

# Что нам потребуется:



# РОСТ

**Рост человека или длина тела человека** — расстояние от верхушечной точки головы до плоскости стоп. В антропологии рост является одним из общих антропометрических признаков.

Рост нужно мерить без обуви, от пола до макушки. В домашних условиях можно измерить рост подойдя к стене, приложить линейку и поставить отметку, после этого измерительной лентой измерить.



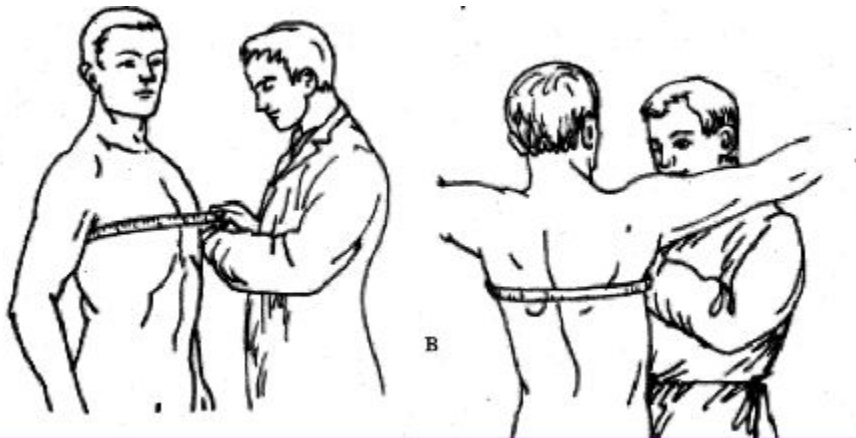
# ВЕС

Нужно помнить о том, что ваш **вес** – это показатель вашего здоровья, а не только красоты.



# ОКРУЖНОСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Окружность грудной клетки измеряется в покое, на вдохе и на выдохе. По результатам измерений рассчитываем экскурсию грудной клетки. Из измерения окружности на вдохе вычитаем измерения окружности на выдохе.



# ОКРУЖНОСТЬ ШЕИ

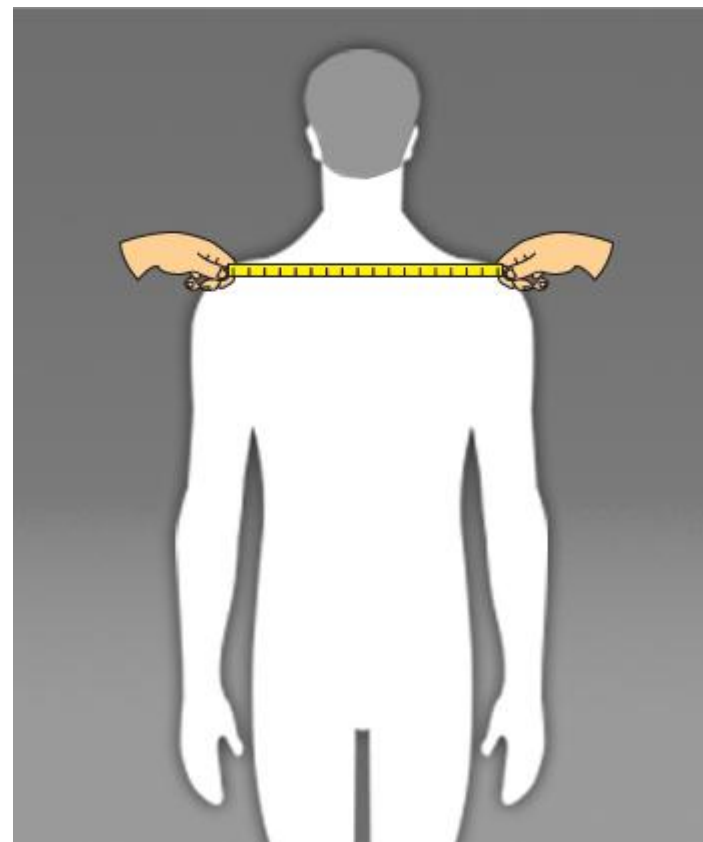
Измерение проводят в самой тонкой части шеи, при этом мышцы должны быть расслаблены.





# ШИРИНА ПЛЕЧ

Чтобы измерить ширину плеч, очень важно попросить кого-нибудь помочь Вам, так как, если Вы сделаете это сами измерения будут не точными. Это происходит из-за прямого положения, которое Вы должны сохранять. Правильный способ измерить ширину плеч: встать абсолютно вертикально, не расправляя и не сгибая плечи. Затем кто-то должен измерить сантиметром (рулеткой) расстояние от плеча до плеча по спине.



# ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

Обхват естественной линии талии между подвздошными костями и нижними ребрами. При обмере человек дышит нормально, стоит выпрямившись с расслабленным животом, лента не натягивается.



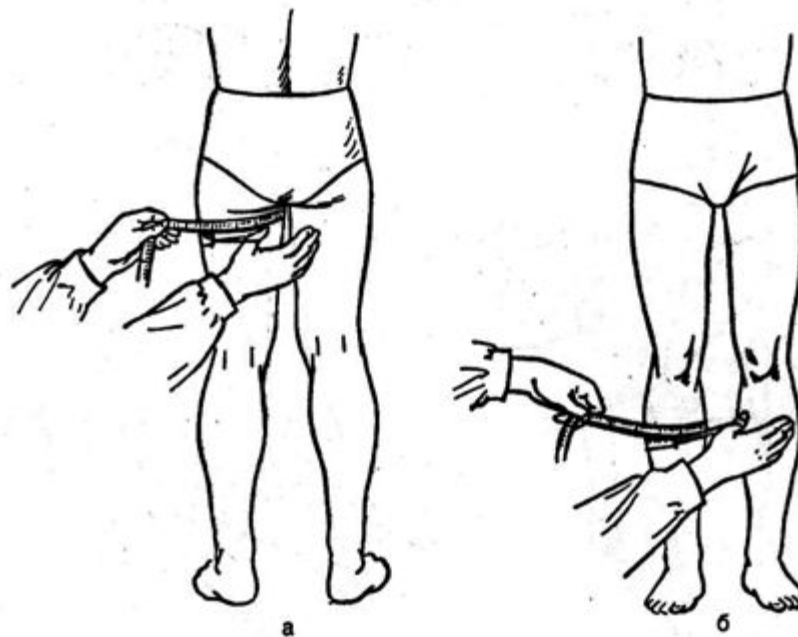
# ОКРУЖНОСТИ ПЛЕЧ

Измеряются окружность левого и правого плеча, так как из-за физиологических особенностей правая сторона может отличаться от левой. Как правило, правая часть немного больше. Измерения проводят в покое и в напряжении плеч.



# ОКРУЖНОСТИ БЕДЕР И ГОЛЕНЕЙ

Бедра и голени измеряются аналогично измерениям окружностей плеч.



Измерение окружности бедра (а) и голени (б).

# ДИНАМОМЕТРИЯ

**ДИНАМОМЕТРИЯ** (от греч. dynamis— сила и metron—мера), метод измерения силы.

Измерения проводят обеих рук. Нужно встать ровно, отвести выпрямленную руку в сторону и опустить, при этом сильно сжимая динамометр.

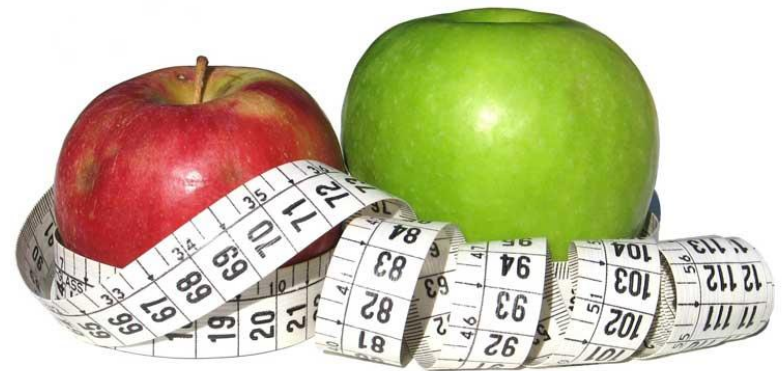


# ЖИРООТЛОЖЕНИЯ

Жироотложения присутствуют в любом организме, на любой части тела. Это защитный слой организма.

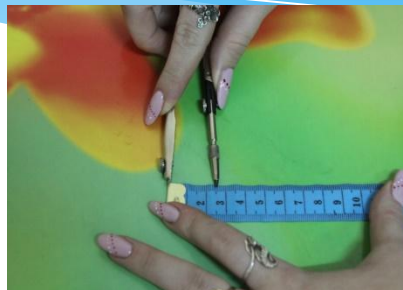
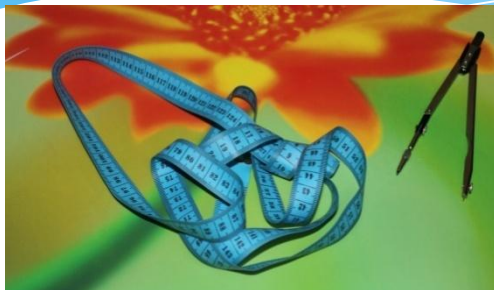
*Жироотложения измеряются:*

на лопатке,  
на плече,  
на боковой части грудной клетки,  
на бедре,  
под коленом,  
на икорной мышце  
складка на животе.

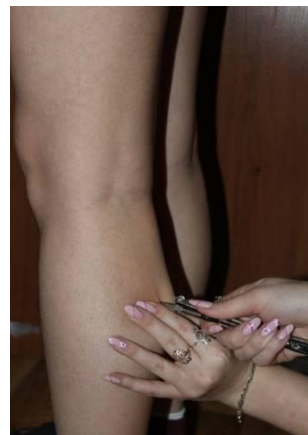


# МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ

Для измерения нам потребуется циркуль и сантиметр.

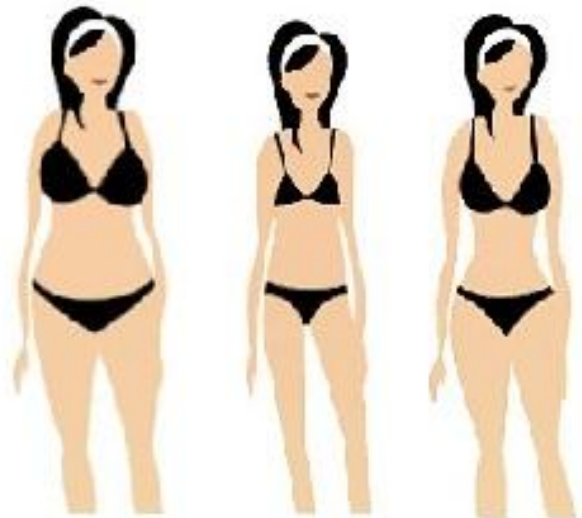


## Измерения



# МОЙ ТИП СЛОЖЕНИЯ

**Телосложение** (англ. *Constitution*) — пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Типы сложения А – ширина плеч меньше таза, Y – ширина плеч больше ширины таза, X – ширина плеч равна ширине таза



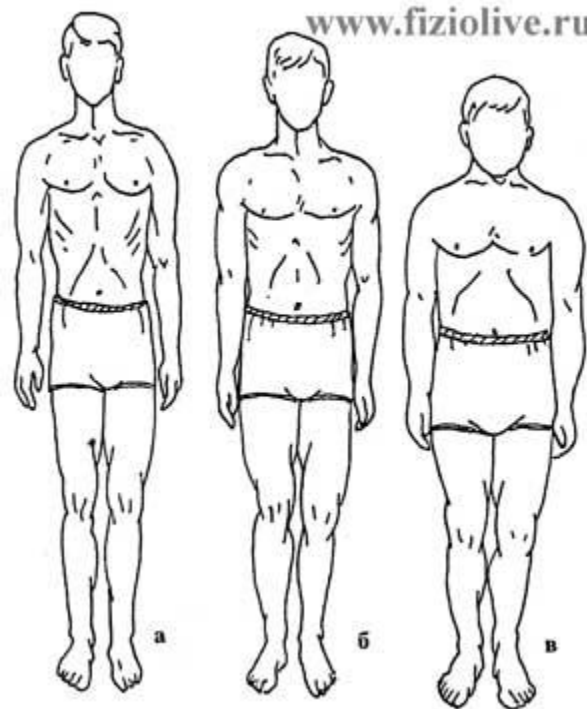


# МОЯ КОНСТИТУЦИЯ

а) Тонкокостный (астенический) тип телосложения. У женщин с этим типом телосложения конечности длинные, кости тонкие, шея также длинная и тонкая, мышцы развиты сравнительно слабо.

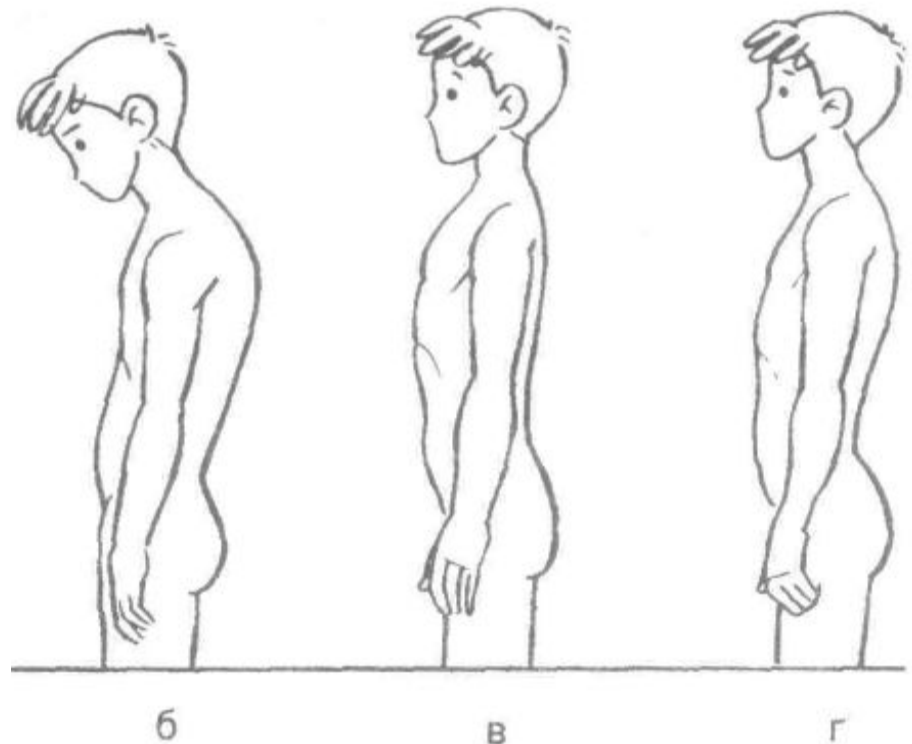
б) Нормальный (нормостенический) тип телосложения. Как правило, у них красивая, пропорционально сложенная фигура. Основные размеры тела отличаются правильным соотношением.

в) Ширококостный (гиперстенический). У представительниц этого типа телосложения поперечные размеры тела больше, чем у нормостеников и астеников. Их отличают широкие, толстые и тяжелые кости; плечи, грудная клетка и бедра у них широкие; ноги короткие.



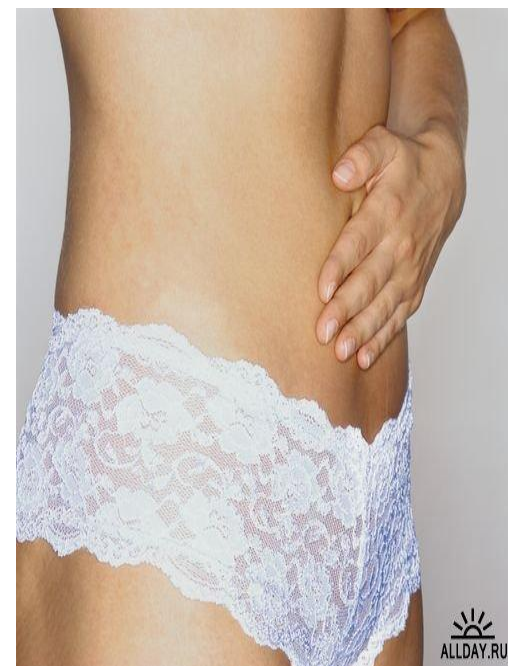
# ФОРМА МОЕЙ СПИНЫ

Здесь нужно писать описать форму вашей спины: кругло-вогнутая, плоская или круглая.



# МОЯ ФОРМА ЖИВОТА

Формы живота бывают: нормальный, выпуклый и вогнутый



# ФОРМА МОИХ НОГ

Ноги имеют 3 формы:



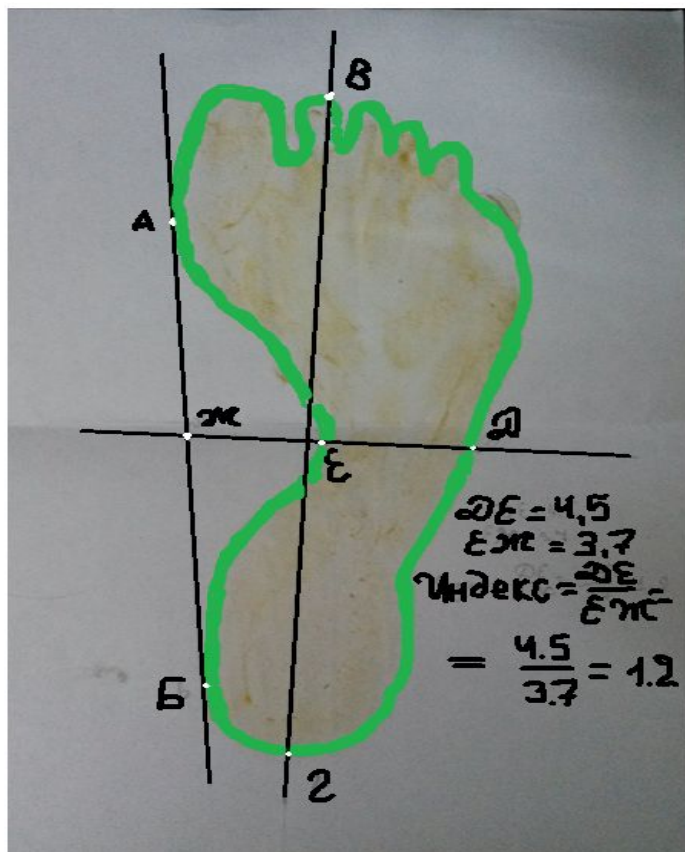
# МОЙ СВОД СТОПЫ

О своде стопы мы можем судить по индексу стопы. Его нужно рассчитывать. Если свод стопы от 2 и более – плоскостопие, от 1 до 2 – уплощение, от 0 до 1 – норма.



# ИНДЕКС СТОПЫ

Расчет индекса стопы.



# ДОКУМЕНТ АНТРОПОМЕТРИЯ

Антропометрия студента \_\_\_\_\_

Учебная группа \_\_\_\_\_

Показатели измерений	1 год	2 год
Рост		
Вес		
Окружность грудной клетки (в покое)		
Окружность грудной клетки (вдох)		
Окружность грудной клетки (выдох)		
Экспирсия грудной клетки		
Окружность шеи		
Ширина плеч		
Окружность талии		
Окружность правого плеча(покой)		
Окружность правого плеча(напряжение)		
Окружность левого плеча(покой)		
Окружность левого плеча(напряжения)		
Окружность правого бедра (покой)		
Окружность правого бедра (напряжение)		
Окружность левого бедра (покой)		
Окружность левого бедра (напряжение)		
Окружность правой голени		
Окружность левой голени		
Динамометрия правой кисти		
Динамометрия левой кисти		
Жироотложение лопатка		
Жироотложение плечо		
Жироотложение (боковая часть грудной клетки)		
Жироотложение складка на животе		
Жироотложение на бедре		
Жироотложение под коленом		
Жироотложение икроножной мышцы		
Спириметрия		