

Антропометричні вимірювання

Стандартний розподіл усіх антропометричних показників за рівнями наведено для хлопців і дівчат 14 років. Варто враховувати, що існує відмінність в антропометричних показниках 13- та 14-річних підлітків. У зрості вона становить в середньому 4,7 см у хлопців і 4,5 см у дівчат; в окружності грудної клітки – відповідно 2,5 та 2,8 см; у масі тіла – 3 й 4 кг.

- **Зріст.** Встань без взуття на площадку ростоміра так, щоб торкатися вимірювальної планки трьома точками: на рівні п'яток, сідничних м'язів і лопаток. За горизонтальною планкою, яку притискують до голови, визнач свій зріст.

Рівні зросту, см

Стать	Низький	Нижчий за середній	Середній		Вищий за середній	Високий
Хлопці	144,9	148,3	152,4	166,4	172,2	176,0
Дівчата	144,0	147,4	152,4	164,2	168,0	170,5

- **Маса тіла.** Встань без взуття й верхнього одягу на ваги. Зафіксуй свою масу.

Рівні маси тіла, кг

Стать	Низький	Нижчий за середній	Середній		Вищий за середній	Високий
Хлопці	34,0	35,2	42,2	54,6	62,2	70,6
Дівчата	36,1	39,9	44,0	55,0	60,9	70,0

- **Індекс маси тіла (ІМТ).** Вважається оптимальним показником для оцінювання ступеня відповідності маси тіла зросту людини, що дає змогу визначити ризики для здоров'я. Розраховується діленням маси тіла (кг) на квадрат зросту (м²).

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{маса тіла}}{\text{зріст}^2} \quad (\text{кг/м}^2)$$

Розрахуй свій індекс маси тіла і порівняй з даними в таблиці. Зроби висновок.

Показники ІМТ, кг/м²

Менше 18,5	18,5-24,9	25,0-29,9	Понад 30
Свідчить про недостатню вагу	Еквівалент нормальної маси тіла	Вказує на наявність зайвої ваги	Є ознакою ожиріння

У таблиці подано середні показники, які можуть бути використані для всіх вікових груп. Для більш точного визначення показників для конкретного віку існують спеціальні таблиці.

- **Окружність грудної клітки.** Виміряй за допомогою сантиметрової стрічки.

Рівні окружності грудної клітки, см

Стать	Низький	Нижчий за середній	Середній		Вищий за середній	Високий
Хлопці	67,0	68,6	73,1	81,8	86,2	91,0
Дівчата	67,0	69,6	73,0	83,5	87,6	91,0

- **Гармонійність фізичного розвитку.** Для оцінювання гармонійності фізичного розвитку застосовується індекс (І), який базується на взаємозв'язку між зростом, масою тіла та окружністю грудної клітки і вираховується за формулою:

$$I = \frac{(L - P) \cdot L}{K \cdot 2T}$$

де:

L — довжина тіла, см;

P — маса тіла, кг;

T — окружність грудей, см;

K — коефіцієнт гетерохронності розвитку: для хлопців віком 10–17 років становить 0,999, для дівчат цього віку — 1,058.

Оцінювання гармонійності фізичного розвитку

Дисгармонійний розвиток		Гармонійний розвиток	Дисгармонійний розвиток	
II ступінь відхилення	I ступінь відхилення	Норма	I ступінь відхилення	II ступінь відхилення
79 і менше	80–94	95–110	111–125	126 і більше

Розрахуй свій індекс гармонійності фізичного розвитку і порівняй з даними в таблиці. Певні відхилення можуть бути зумовлені особливостями підліткового періоду та твого індивідуального розвитку.