

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

О. А. Догуревич, Г. А. Сугрובה, О. Н. Васина

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Практикум

3-е издание, переработанное и дополненное

Пенза
Издательство ПГУ
2018

СОДЕРЖАНИЕ

Практическая работа № 1. Методы определения состояния здоровья обучающихся.....	3
Практическая работа № 2. Методика гигиенической оценки классной комнаты.....	10
Практическая работа № 3. Гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня школьника, режиму работы школы и расписанию уроков.....	15
Практическая работа № 4. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата. Гигиеническая оценка школьной мебели. Правила посадки.....	23
Практическая работа № 5. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему.....	30
Практическая работа № 6. Возрастные особенности обмена веществ. Составление пищевого рациона.....	41
Дополнительные материалы.....	41
Практическая работа № 7. Определение максимального потребления кислорода (МПК) в «СТЕП-ТЕСТЕ» (в модификации В. Д. Бубнова).....	41
Практическая работа № 8. Определение некоторых параметров произвольного внимания и памяти.....	44
Практическая работа № 9. Ассоциативный (словесный) эксперимент.....	49
Практическая работа № 10. Биологический возраст человека.....	52

Учебное издание

**Догуревич Ольга Александровна, Сугробова Галина Алексеевна,
Васина Ольга Николаевна**

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Редактор *Т. Н. Судовчикова*
Компьютерная верстка *М. Б. Жучковой*
Дизайн обложки *А. А. Статченко*

Подписано в печать 01.08.2018.
Формат 60×84¹/₁₆. Усл. печ. л. 3,23.
Тираж 150. Заказ № 371.

Издательство ПГУ
440026, Пенза, Красная, 40
Тел./факс: (8412) 56-47-33; e-mail: isio@pnpgu.ru