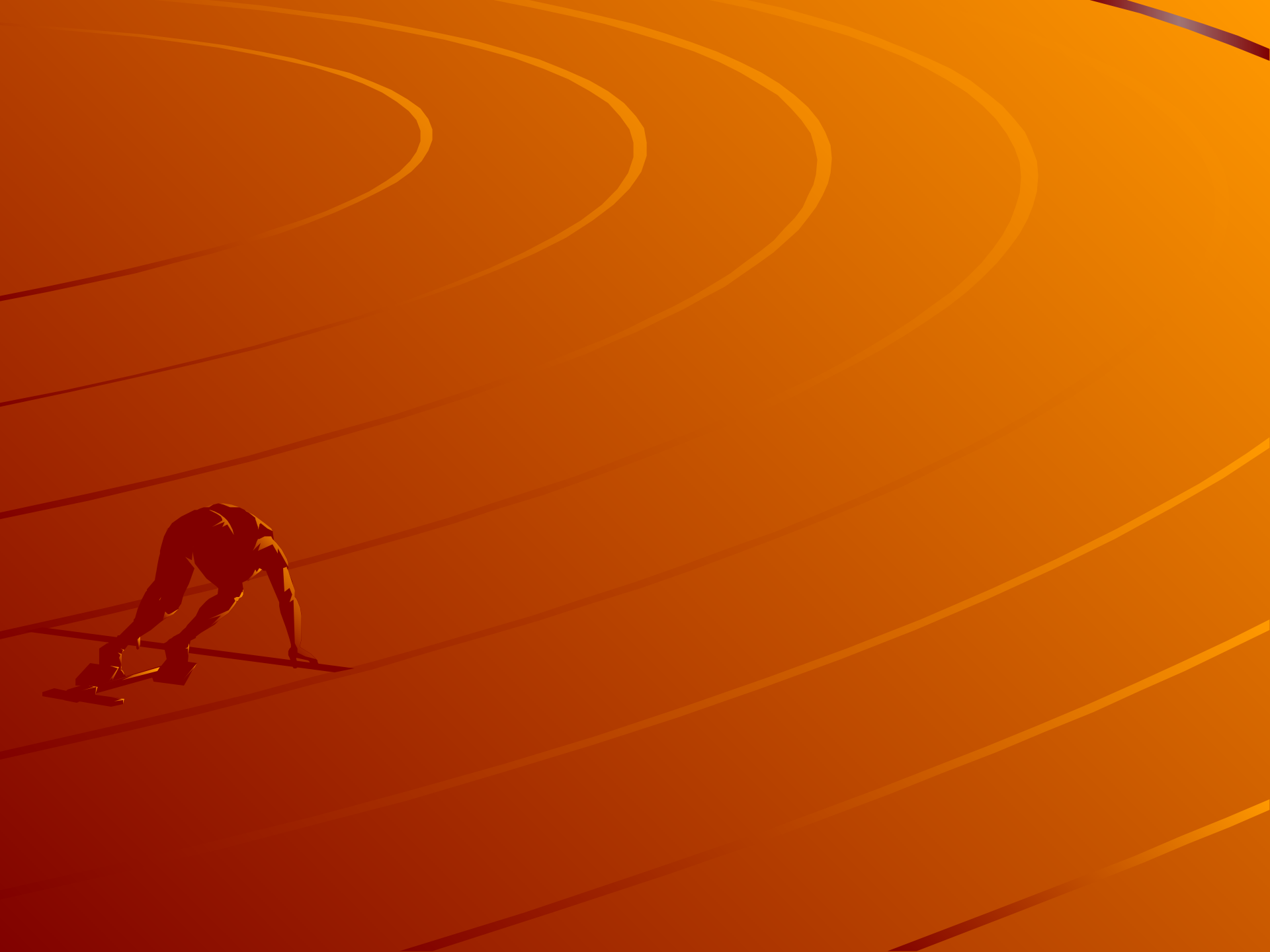




Рост и масса человека как показатели его физического здоровья

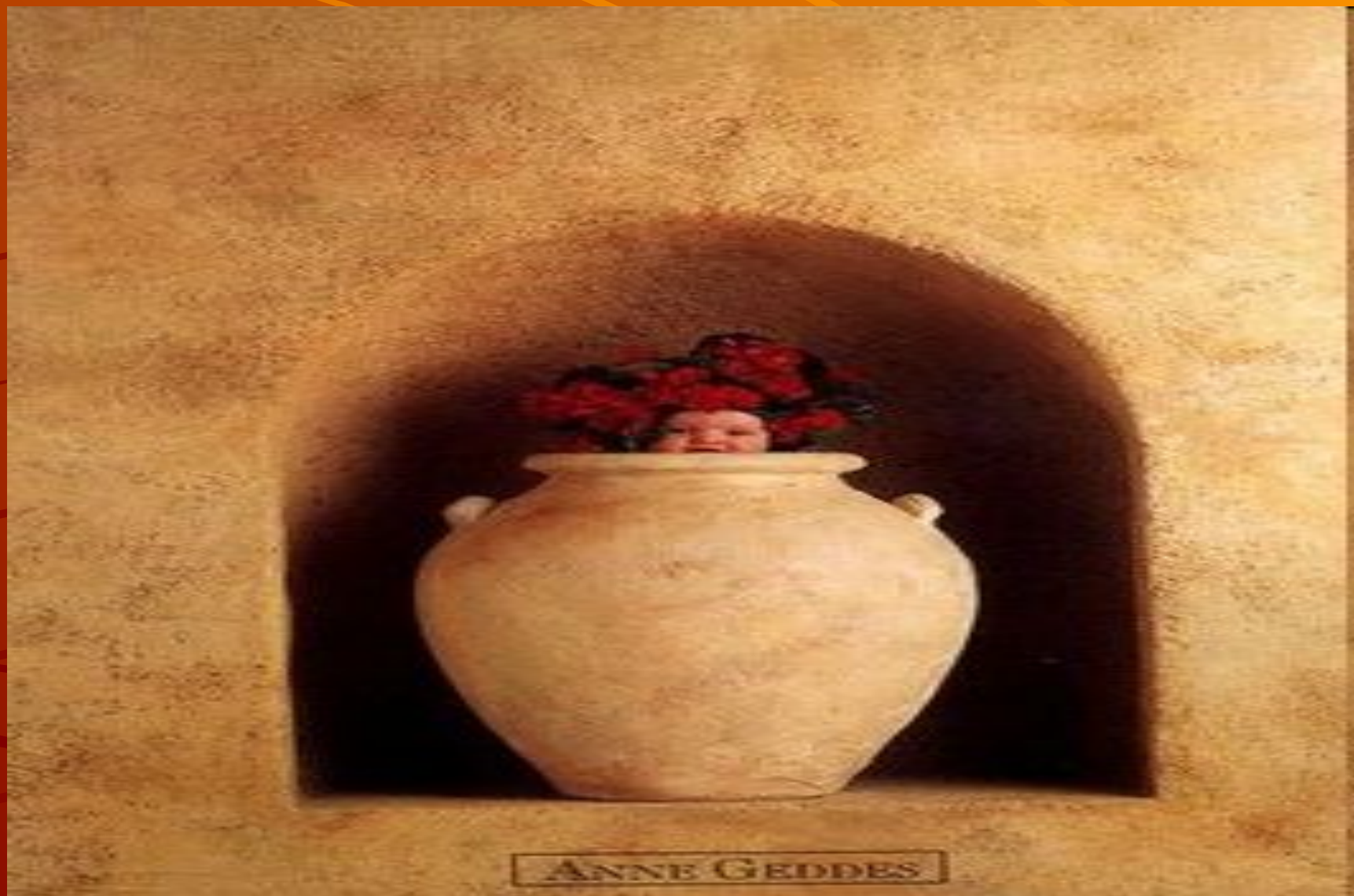
















Движение вместо лекарства служить может М.В.Ломоносов



Михаило Ломоносовъ

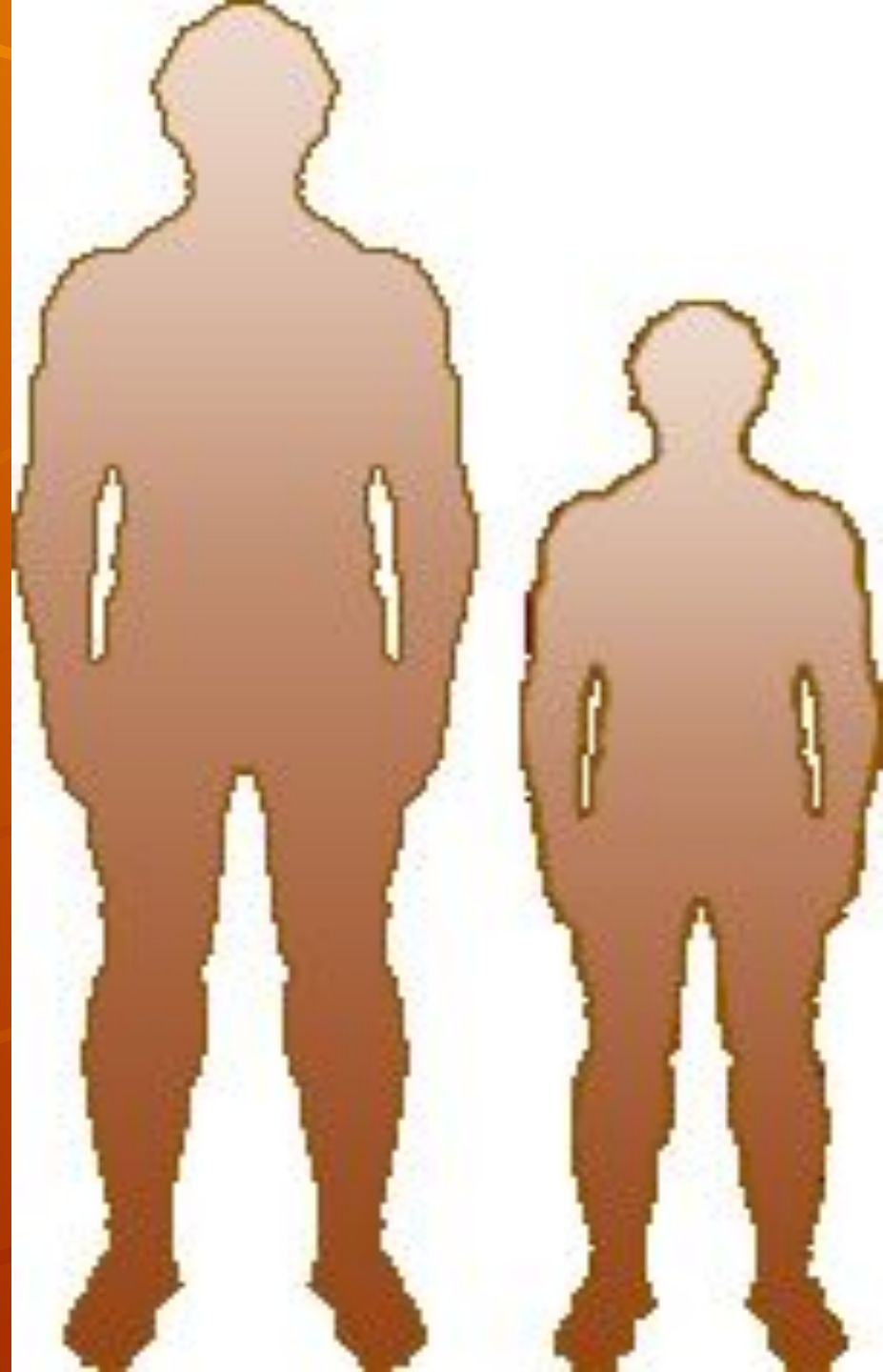


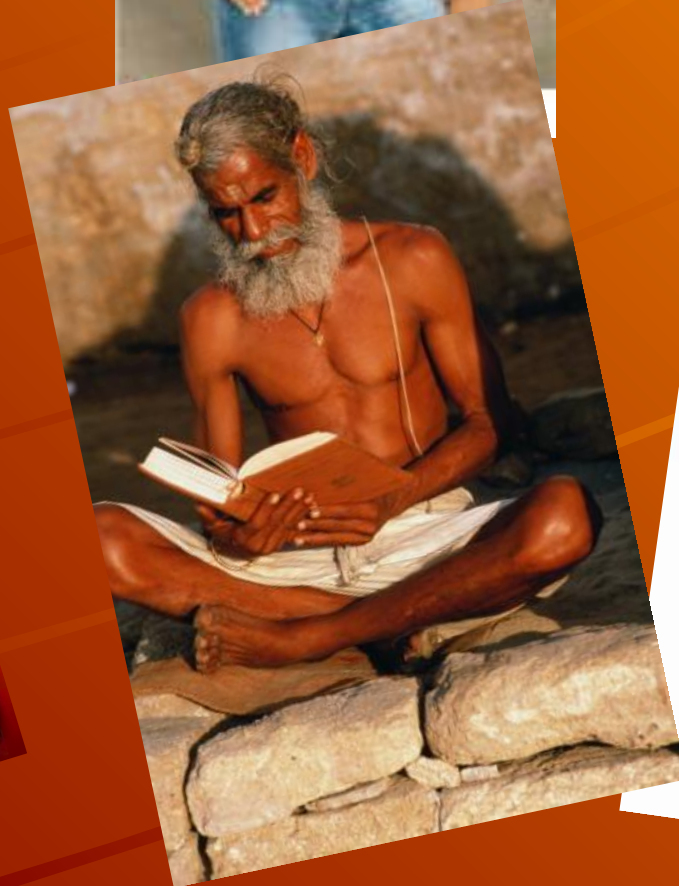


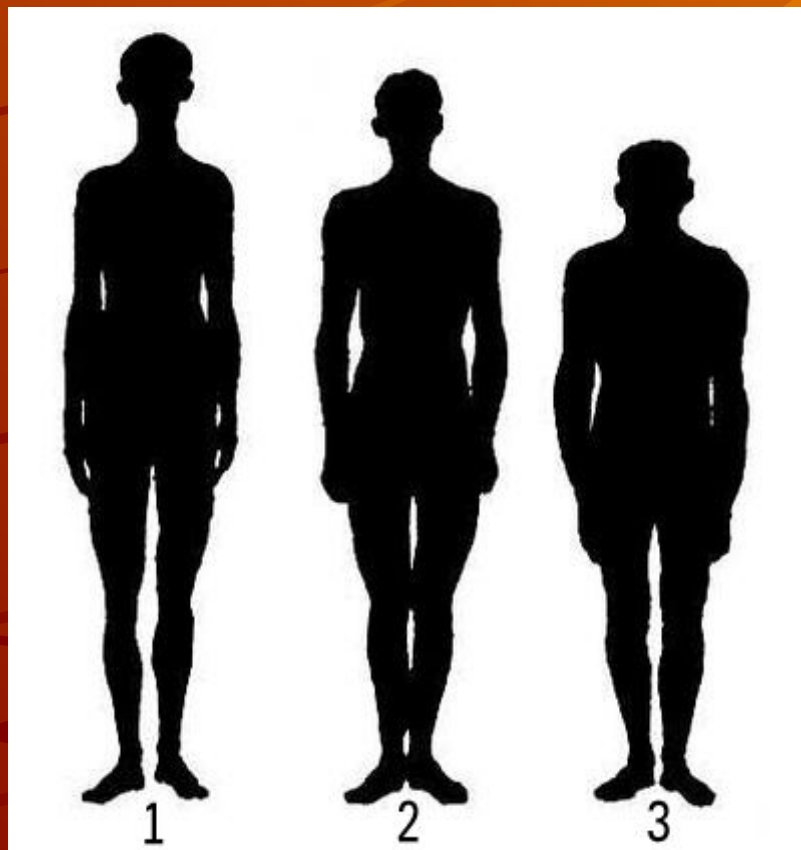












ВЕСО-РОСТОВЫЕ ИНДЕКСЫ

Индекс Брока

Рост (155-165 см) – 100
(166-175 см) - 105
(меньше или
равен 176 см) - 110

Индекс Кейтля

Рассчитывать вес тела в гр.
на 1 см роста.

Норма: 350-400 г/см (муж.)
325-375 г/см (жен.)

Нормальная масса тела (кг) =

$$50 + 0,75 \cdot (T-150) + (A-20) : 4$$

T- рост в см;

A – возраст в годах

Универсальная формула

(Муж): $T(\text{см}) \cdot 3 - 450 + Ж(\text{лет}) \cdot 0,25 + 40,5$

(Жен): $T(\text{см}) \cdot 3 - 450 + Ж(\text{лет}) \cdot 0,225 + 45,0$

T – рост. Ж – возраст.

Индекс Кейтля для определения избытка массы тела:

$K = M : P^2$, где M – реальная масса тела (кг), P – рост (м)

Если $K = 17,5 - 18$, то отмечается недостаток массы; $K = 18,5 - 24$ – норма;

$K = 24,5 - 30$ – ожирение I степени; $K = 30 - 40$ – ожирение II степени;

K более 49 – 50 – ожирение III степени. У манекенщиц $K = 17,2$

Практическая работа №6 «Измерение массы и роста своего организма»

- Цель: измерив массу и рост своего организма, рассчитать весоростовой индекс; на основе полученной на уроке информации сделать вывод о состоянии своего организма, роли занятий физкультурой и режима труда в его развитии.
- Инструкция:
- 1. Определить массу и рост своего тела.
- 2. По формуле рассчитать нормативную массу и сравнить ее с реальной.
- Нормальная масса тела (кг) $= 50 + 0,75 \cdot (T-150) + (A-20) : 4$, где
- Т- рост в см;
- А – возраст в годах
- 3. Сделать вывод.