

# Рост и масса человека как показатели его физического здоровья





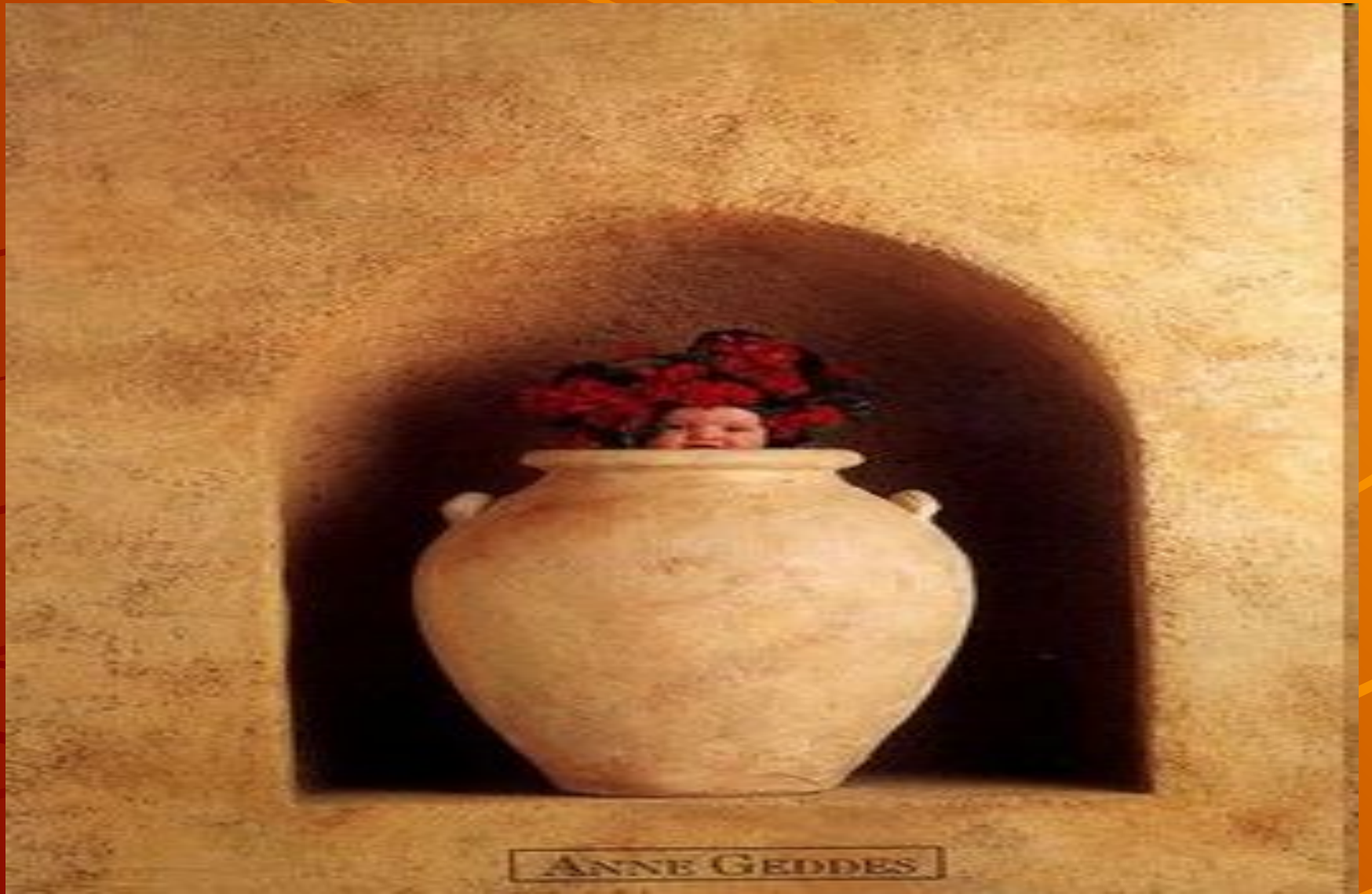












ANNE GEDDES







# Движение вместо лекарства служить может М.В.Ломоносов



Михаило Ломоносовъ

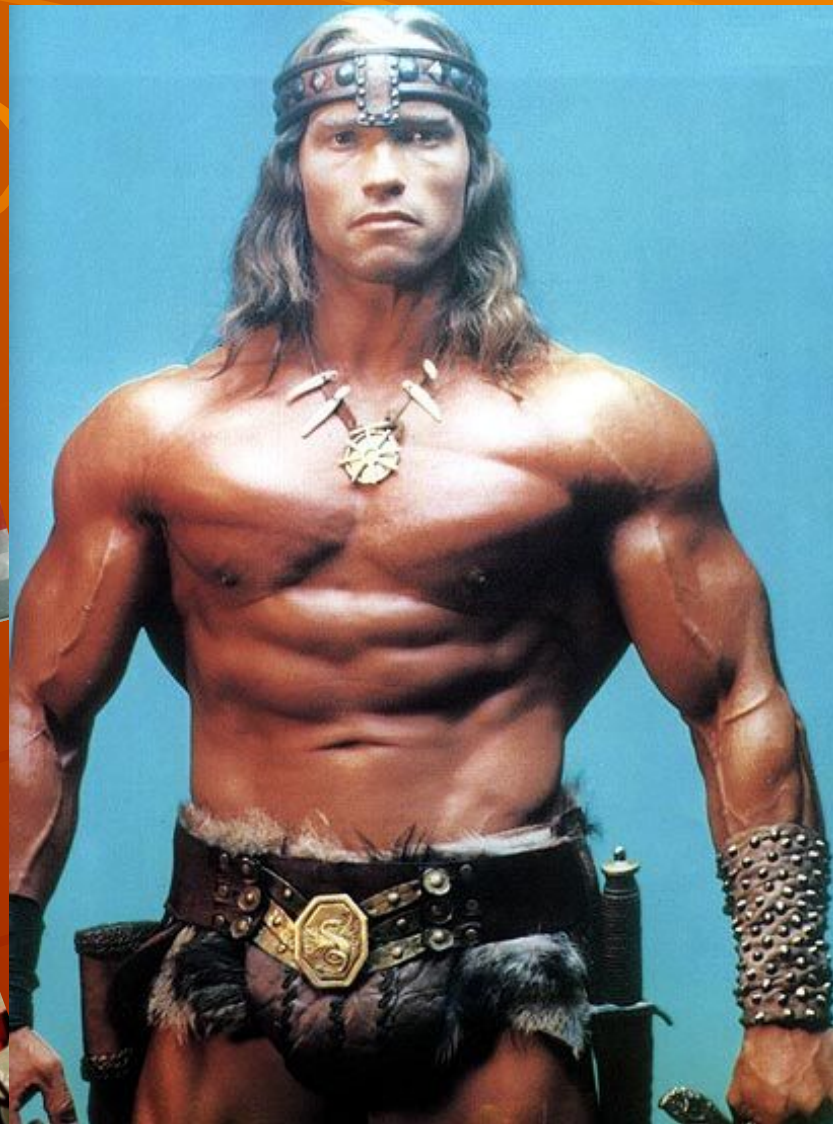






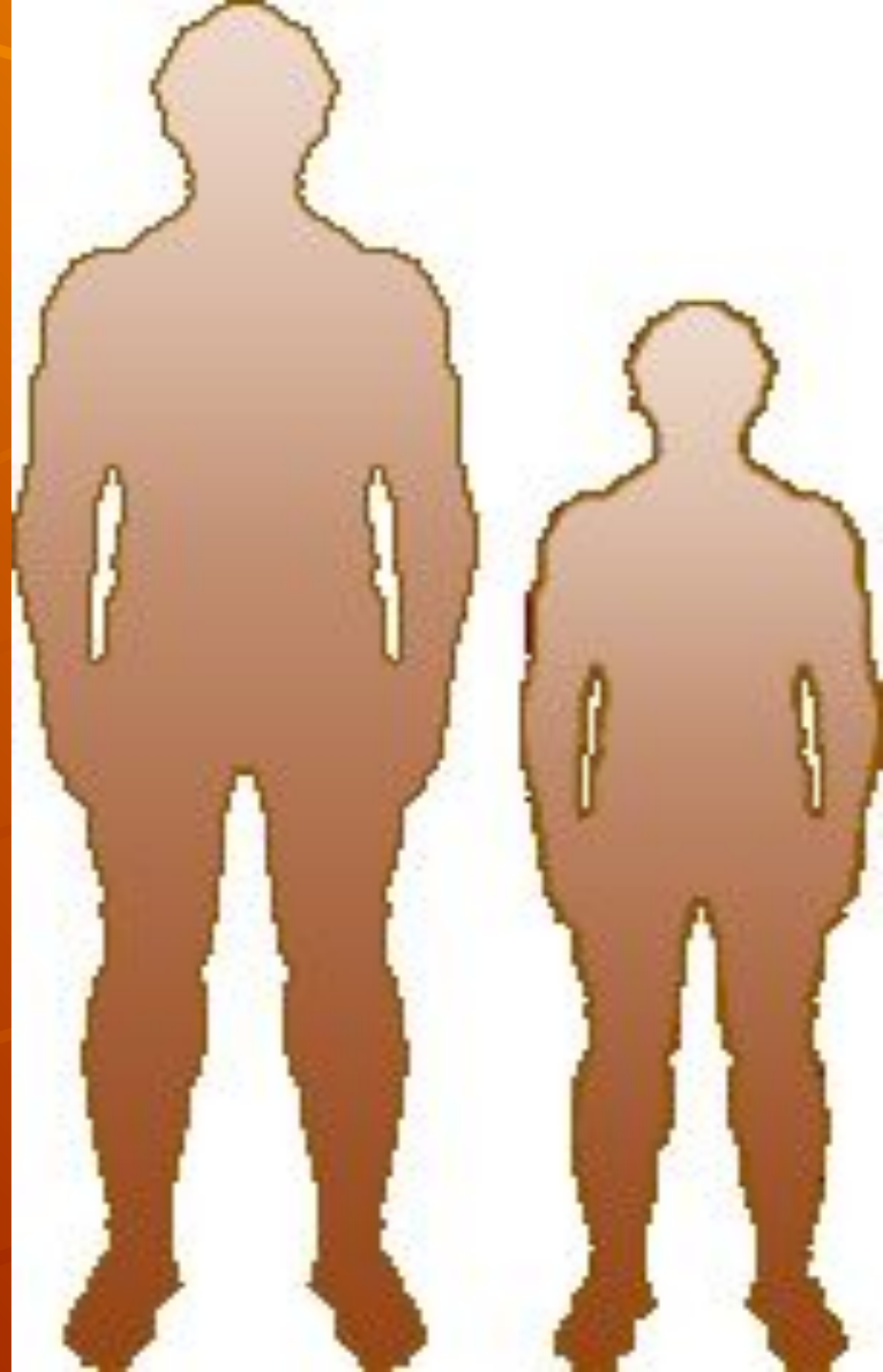








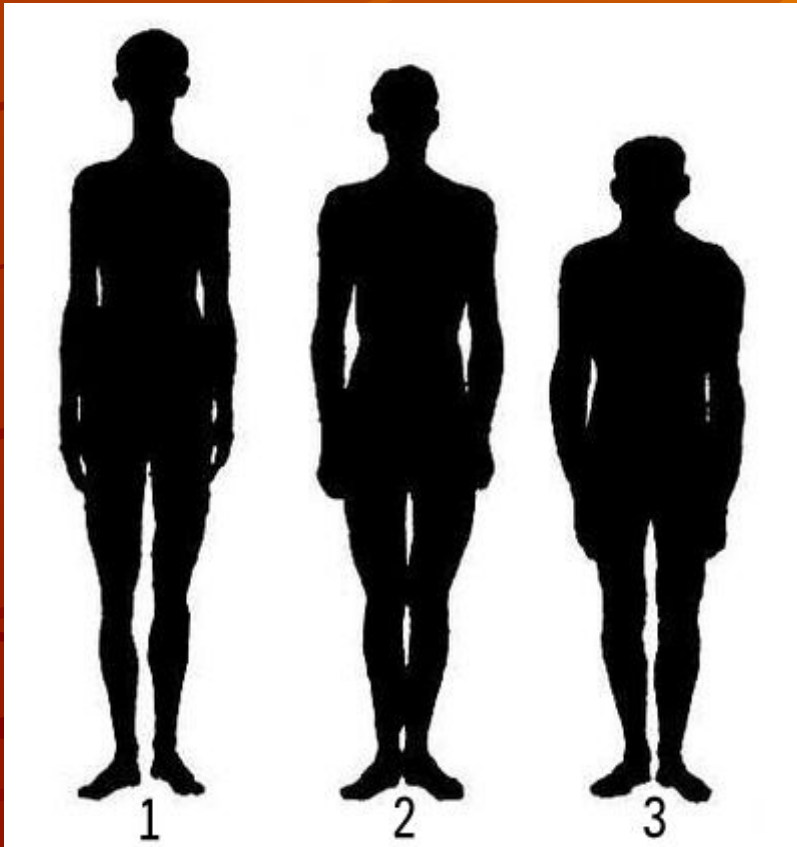












# ВЕСО-РОСТОВЫЕ ИНДЕКСЫ

## 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:

$$K = M : P^2, \text{ где } M - \text{реальная масса тела (кг), } P - \text{рост (м)}$$

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
- T- рост в см;
- A – возраст в годах
- 3. Сделать вывод.