

Дослідницький практикум № 1

Тема: самоспостереження за співвідношенням ваги і росту тіла.

Мета: навчитися визначати відношення маси свого тіла та росту.

Обладнання та матеріали: підлогові ваги, ростомір.

ХІД РОБОТИ:

1. Виміряйте свій зріст за допомогою ростоміра. Результати вимірювань запишіть: ріст дорівнює _____ м.
2. За допомогою підлогових вагів визначте масу свого тіла. Результати вимірювань запишіть: маса дорівнює _____ кг.
3. Визначте індекс маси свого тіла — зросто-масовий індекс. Для цього необхідно масу тіла в (кг) розділити на зріст (м) та вирахувати квадрат отриманого числа. Показник знаходиться на рівні від 20 до 23,8. Ідеальним індексом вважають 22. Запишіть індекс маси вашого тіла.

Висновки: антропометричні виміри є простим і доступним методом, який дозволяє оцінювати вашу фігуру, точно визначати нормальну вагу при своєму зрості. Антропометричні виміри зросту та маси тіла характеризують рівень фізичного розвитку та здоров'я людини. Індекс дозволяє контролювати режим харчування: знизити чи підвищити споживання основних поживних речовин, знизити чи збільшити фізичні навантаження. Зросто-масовий показник допомагає визначити розмір одягу, взуття,

ФОРМУЛА ОБЧИСЛЕННЯ ІНДЕКСУ МАСИ ТІЛА

Індекс маси тіла обраховується за формулою:

$$\text{ІНДЕКС МАСИ ТІЛА} = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст (м)} \times \text{зріст (м)}}$$

одиниця виміру ІМТ - кг/м^2

ВИЗНАЧЕННЯ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ІНДЕКСУ МАСИ ТІЛА ДЛЯ ДОРОСЛИХ

Щоб визначити індекс маси тіла, спочатку потрібно виміряти зріст (у метрах) і вагу (у кілограмах). До прикладу, маса тіла **дорослої людини** становить 77 кілограм, а зріст – 1,7 м. Спочатку визначаємо квадрат зросту (в даному випадку це $1,7 \times 1,7 = 2,89$) і ділимо масу тіла на число, яке отримали при множенні:

$$\text{ІМТ} = 77 : 2,89 = 26,64.$$

Проаналізувати отриманий результат **для дорослих** допоможе класифікація ІМТ

ІМТ (кг/м^2)	Класифікація
< 18,5	Дефіцит маси тіла
18,5-24,9	Норма
>25-29,9	Надмірна маса тіла
>30-34,9	Ожиріння I ступеню
>35-39,9	Ожиріння II ступеню
>40	Ожиріння III ступеню

Отже, вага дорослої людина з індексом маси тіла $26,64 \text{ кг/м}^2$ є дещо надмірною. У такому випадку варто звернути увагу на раціон, а також збільшити рухову активність, адже надмірна вага насамперед є причиною розвитку серцево-судинних захворювань і діабету.