

Индивидуальная оценка физического развития

Фамилия имя

- класс

Возраст	Рост см	Вес кг	Окружност ь грудной клетки	Индекс Кетле	ИГМР	ПРГК
---------	------------	-----------	-------------------------------------	-----------------	------	------

ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

- Для того чтобы определить соответствует ли масса тела норме и типу телосложения, используя формулу:
- Масса тела (в кг)
- Рост (в см)
- Результат от деления в пределах:
- *0,28-0,31 свидетельствует о недостаточной массе, **астеническом** типе телосложения;
- *0,32-0,44 свидетельствует о нормальной массе, **нормостеническом** типе сложения;
- *0,45-0,53 свидетельствует о чрезмерной массе, **гиперстеническом** типе сложения.
- Цифры выше или ниже пределов свидетельство либо болезненного ожирения, либо истощения. В любом из этих случаев нужно показаться врачу.

Метод Кетле

индекса гармоничности морфологического развития (весоростового показателя)

Для определения весо-ростового показателя, который

характеризуется соотношением веса и роста, необходимо вес (кг) разделить на квадрат роста (в м).

Должная величина индекса Кетле составляет:

для детей	6-8 лет обоего пола	- 16;
	9-10 лет	- 17;
	11 лет	- 18;
	12 лет	- 19;
мальчики	13-16 лет	- 20;
	17 лет	- 21;
девочки	13-14 лет	- 20;
	15-17 лет	- 21.

Метод нахождения индекса Кетле

Например, девочка N.N., 18 лет, рост 165 см, масса 65 кг.

Рост = 165 см = 1,65 м; $\text{рост} = 1,65 * 1,65 = 2,7$ (кв.м)

Индекс Кетле = $65 : 2,7 = 24$

- Верхняя граница нормы, т.е. величина с которой вес считается избыточным, определяется путем прибавления к должной величине 2-х единиц, что составляет примерно 10% от приведённых возрастно-половых норм. Так, избыток массы тела для 6-летних детей начинается с 18 (16+2), для 9-10-летних – с 19 (17+2) и т.д.
- Снижение индекса на 2 единицы свидетельствует о дефиците массы тела.
-

Метод индекса гармоничности морфологического развития(ИГМР)

Метод ИГМР позволяет определить конституцию человека.

ИГМР рассчитывается по формуле:

$$\text{ИГМР} = \frac{(\text{рост (в см)} - \text{вес (в кг)}) * \text{рост (в см)}}{K * 2T (\text{окружность грудной клетки})}.$$

Где K – коэффициент развития.

Показатель развития грудной клетки (ПРГК)

Гармоничность телосложения характеризуется показателем развития грудной клетки.

$$\text{ПРГК} = \frac{\text{Окружность грудной клетки (в см)}}{\text{Рост (в см)}} * 100$$

- ПРГК меньше 50- слабое развитие грудной клетки;
- ПРГК 50-55- среднее развитие грудной клетки;
- ПРГК больше 55- отличное развитие грудной клетки.

- Разница в сантиметрах между окружностью грудной клетки во время глубокого вдоха и глубокого выдоха называется экскурсией грудной клетки. У старших школьников она равна 5-7 см. Большая экскурсия – свидетельство хорошего объёма лёгких и, как более пропорционального телосложения, меньшая – свидетельство недостаточного объёма лёгких.

-

