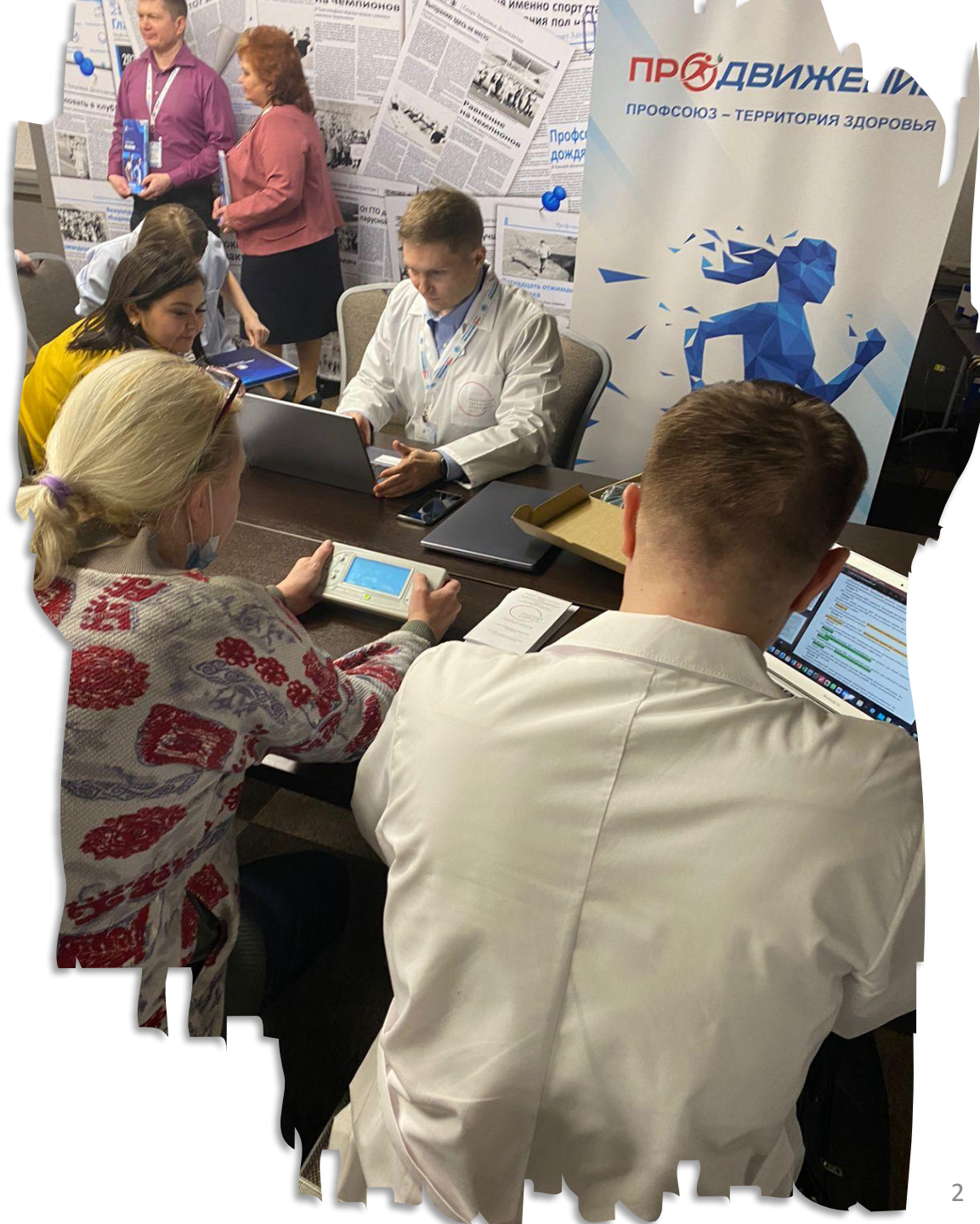


ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА В АСПЕКТЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ



*Казаков Александр Юрьевич – научный сотрудник
лаборатории возможностей человека МГПУ*

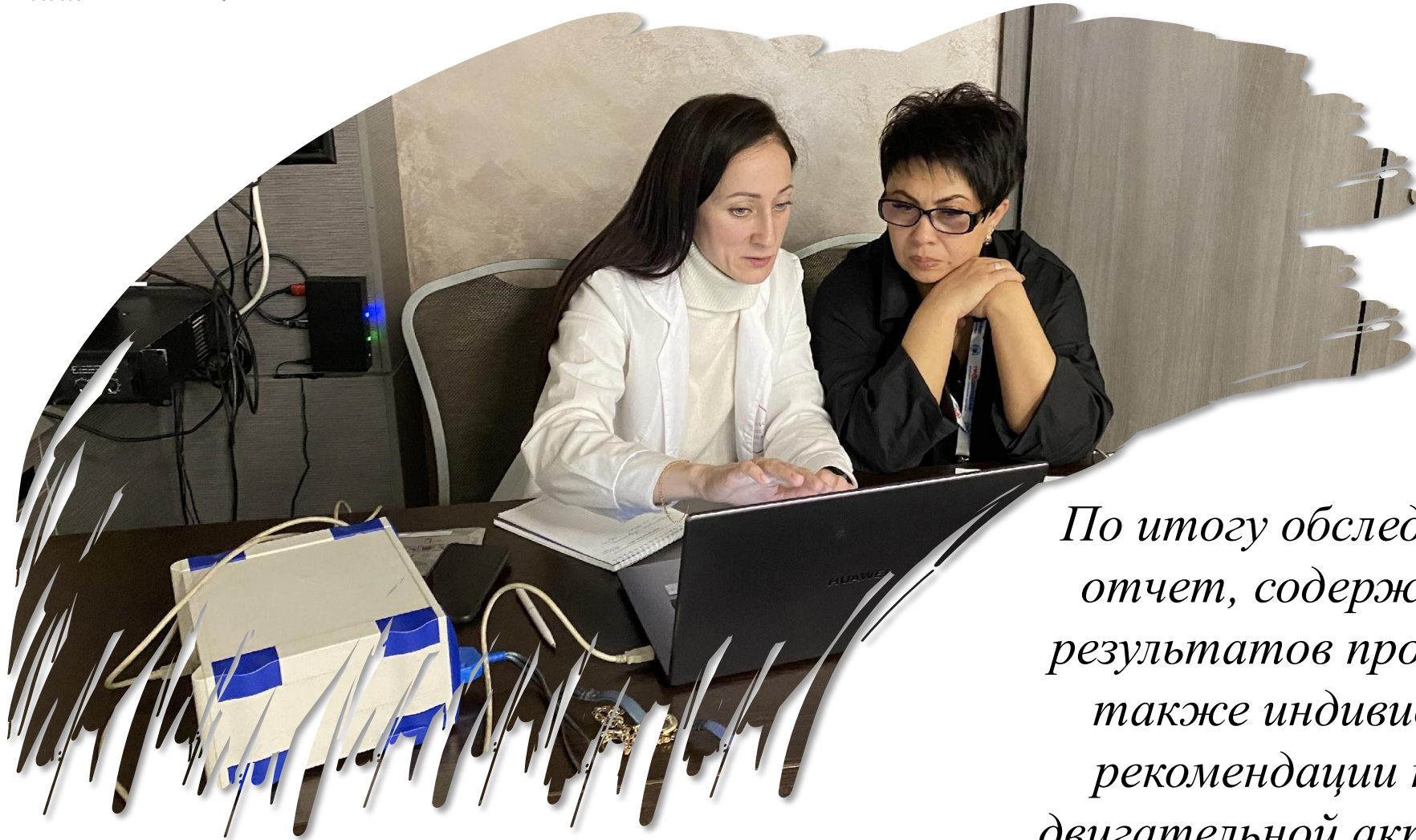
Исследования направлены на оценку уровня физического состояния, а также определение путей его оптимизации средствами физической культуры.





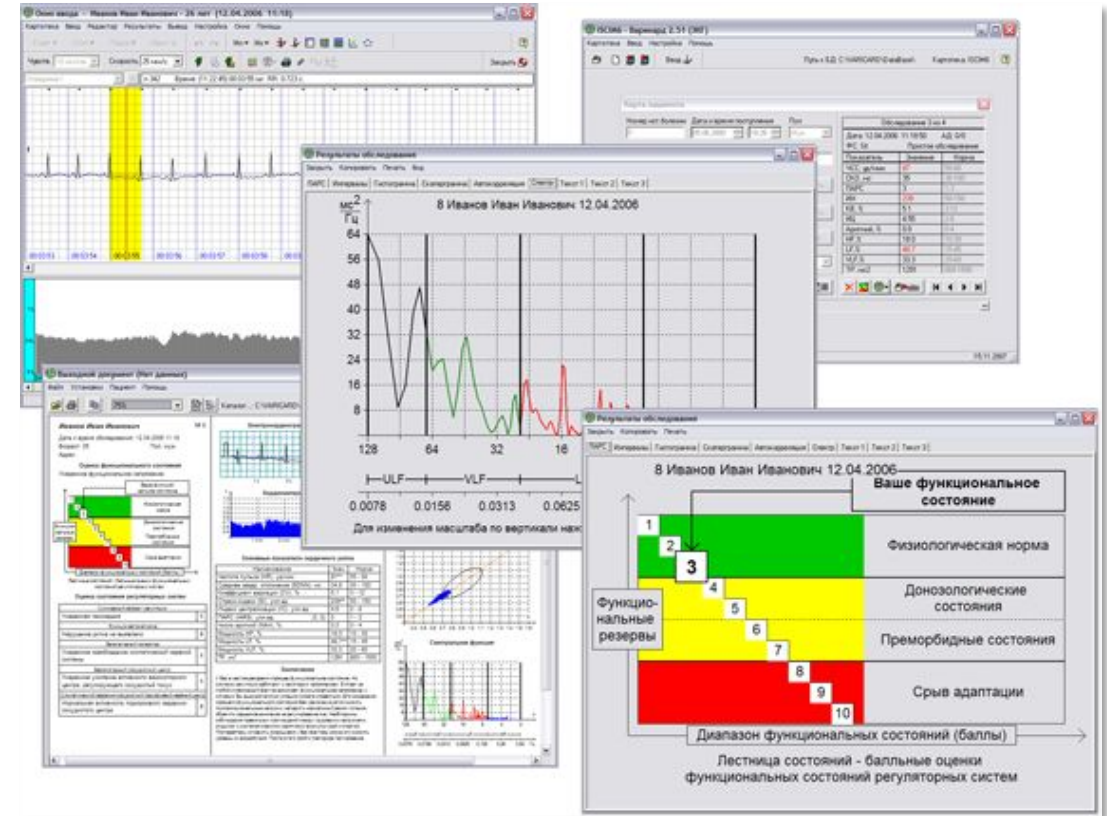
Исследования включают:

- биоимпедансный анализ состава тела;*
- анализ вариабельности ритма сердца;*
- психофизиологическое исследование.*



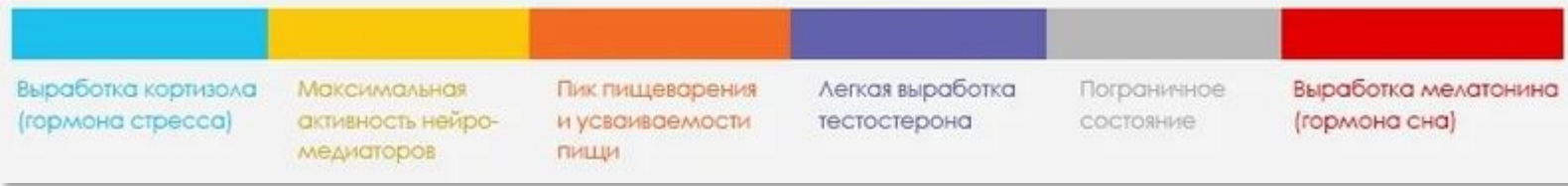
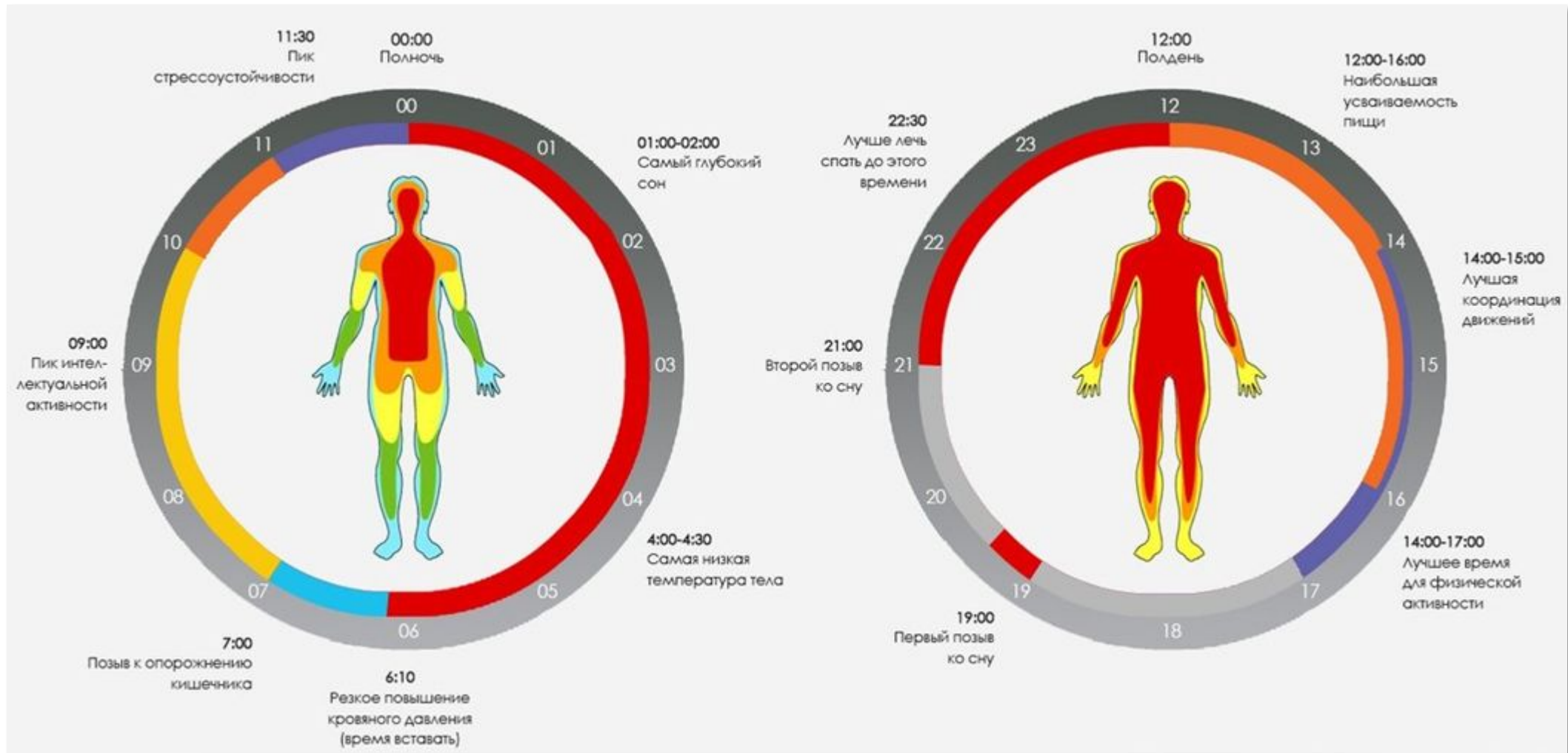
По итогу обследования предоставляется отчет, содержащий детальный анализ результатов проведенных исследований, а также индивидуальные методические рекомендации по организации режима двигательной активности, труда, отдыха, питания.

Базовые данные			
Дата обследования	06.10.2011 10:34:31	Сопрот. (акт. на 5 и 50 кГц, реакт. на 50 кГц), Ом	546 / 472 / 58
Возраст, лет	15	Фазовый угол (50 кГц), град.	7.05
Рост, см / Вес, кг	178 / 70.5	Внутриклеточная жидкость, кг	29.0
Окр. тапии / Окр. бедер, см	72 / 90	Основной обмен, ккал/сут.	1752
Состав тела			
Индекс массы тела	22.4		82
Жировая масса (кг), нормированная по росту	9.1		33
Тощая масса (кг)	61.4		64
Активная клеточная масса (кг)	36.0		76
Доля активной клеточной массы (%)	58.6		81
Скелетно-мышечная масса (кг)	27.7		45
Доля скелетно-мышечной массы (%)	45.2		21
Удельный основной обмен (ккал/кг.м/сут.)	931.9		50
Общая жидкость (кг)	44.9		64
Внеклеточная жидкость (кг)	16.0		42
Соотношение тапии / бедра	0.80		16
Классификация по проценту жировой массы (ожирение)	13.0		25
	Истощение	Фитнес-стандарт	Норма
	10.9	14.7	20.3
			24.4
			Ожирение



Общая характеристика физического состояния группы обследуемых работников образования

Нормализация режима труда и отдыха



Правильное питание

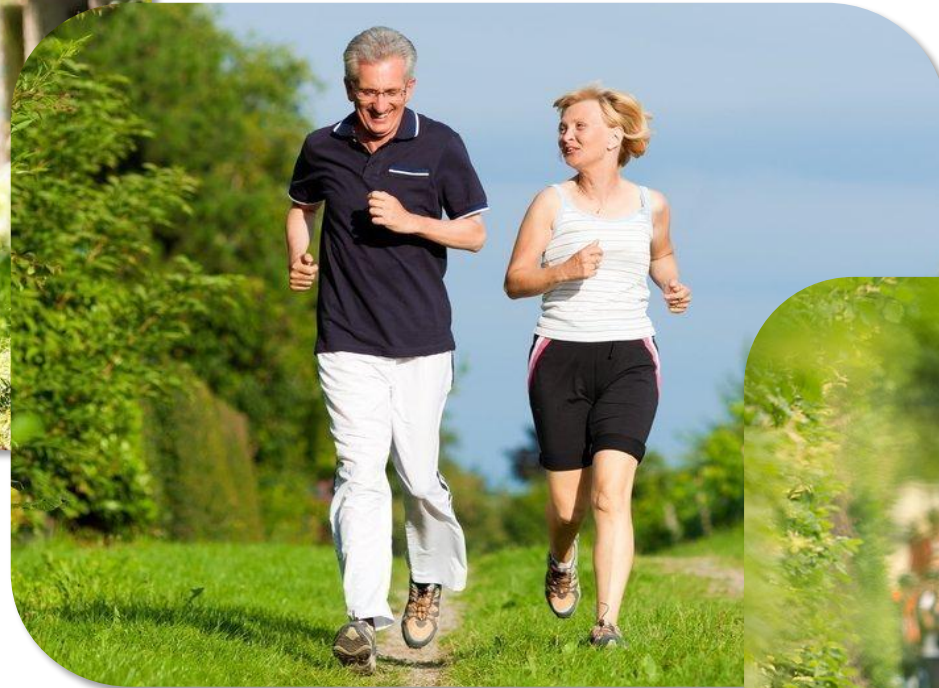




Оптимизация режима физической активности

Гиподинамия – это малоподвижный образ жизни и болезнь современного человечества двадцать первого века.

Виды двигательной активности



*Циклические виды двигательной активности
– виды, в основу которых заложено
повторение движений в цикле.*

Виды двигательной активности



*Гимнастика и тренировка с
отягощением*

