Дослідницький практикум

Самоспостереження по співвідношенню ваги та зросту тіла

Мета: навчитися проводити вимірювання зросту та ваги власного тіла; застосовувати ці показники для вирахування індексів, які характеризують індивідуальний фізичний розвиток

Обладнання: ваги, вимірювач зросту, калькулятор

Хід роботи

1.З допомогою вимірювача зросту визначте власний зріст. При цьому необхідно зняти взуття, п'яти, лопатки та сідниці повинні торкатися планки

Зріст З =

2. Визначаємо на вагах власну вагу

Маса тіла М =

3. Визначаємо свій масо-зростовий індекс за формулою:

МЗІ = М (г) / З (см) =

Для хлопців МЗІ в нормі 350-400 г/см, а для дівчат - 375-425 г/см. Якщо цифри менші – можна говорити про недостатню вагу, якщо більші – про надлишкову

4. Визначаємо зросто-масовий індекс (ЗМІ). Норма визначається за формулою:

ЗМІ = З – 100 (при зрості 155-164 см)

ЗМІ = З – 110 (при зрості 165-185 см)

ЗМІ =

Якщо вага перевищує даний показник, то це свідчить про надлишкову вагу, якщо нижче – то про недостатню

5. Використовуючи отримані результати, дайте відповідь на питання: чи відповідають нормі ваші індекси, якщо ні, то що може бути причиною цих відхилень?