

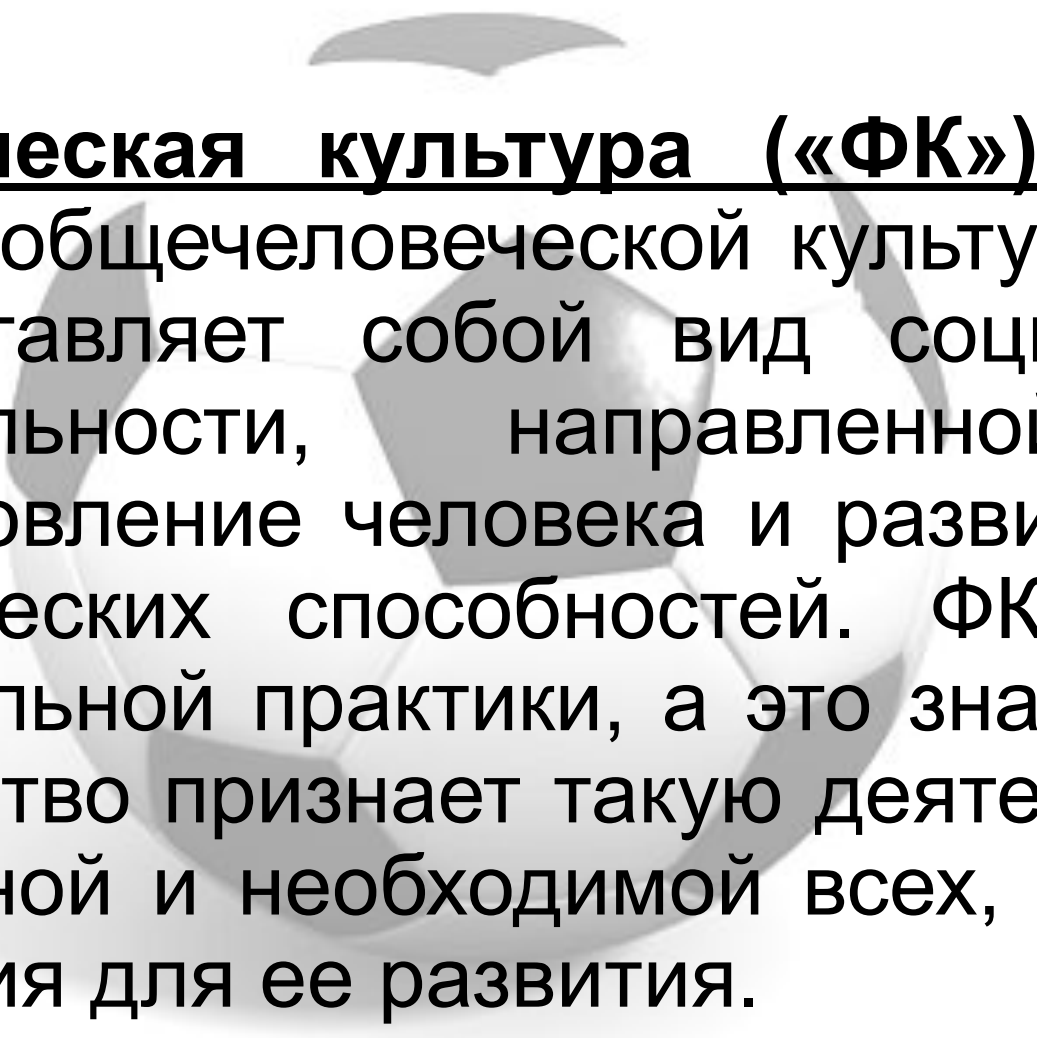


«Физическая культура» в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Татур

Андрей Викторович,

Старший тренер-преподаватель по спорту
ЦОФК ИФК ТюмГУ

- 
- **Физическая культура («ФК»)** - это часть общечеловеческой культуры, она представляет собой вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей. ФК - вид социальной практики, а это значит, что общество признает такую деятельность полезной и необходимой всех, создает условия для ее развития.

- **Главная цель занятий физической культурой и спортом - формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека.**



Задачи дисциплины

«Физическая культура»:

- воспитание у студентов волевых и физических качеств, сознательности, подготовки к труду ;
- сохранение и укрепление здоровья;
- профессионально-прикладная физическая подготовка с учётом будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- подготовка к работе в качестве общественных инструкторов и судей по спорту;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

Бакалавр должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Показатели состояния «ФК» в обществе и государстве:

- совокупность материальных и духовных ценностей, созданных для физического совершенствования людей;
- уровень их здоровья и физического развития, степень использования физических упражнений в сфере воспитания.

- **Спорт** - специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

«Когда спорт становится тяжёлым, непосильным трудом, ... тогда что-то не в порядке»

писатель Джеймса Миченера

«Это игра, и пусть она остается таковой»

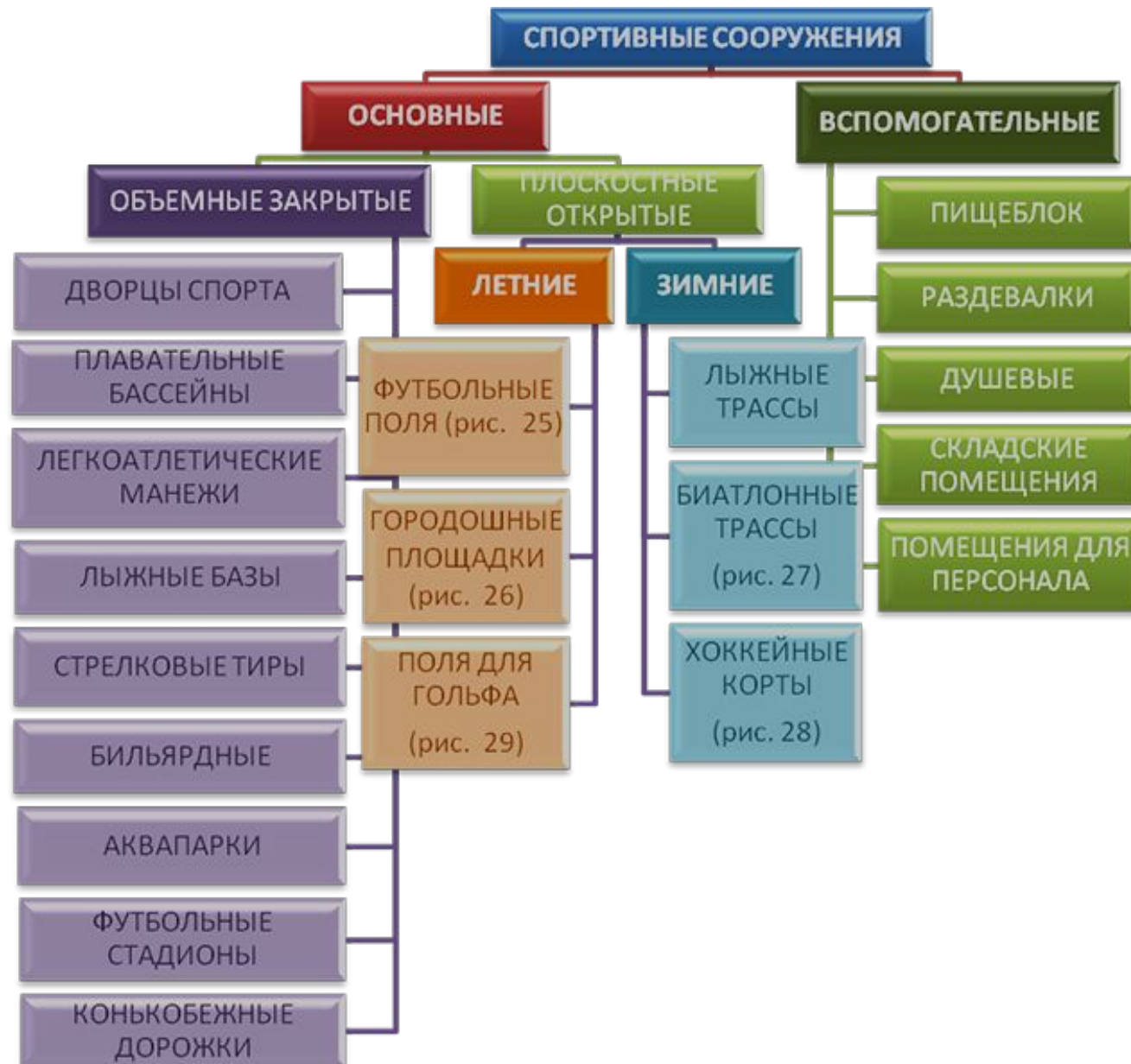
Джек Никлос, спортсмен-гольфист

- **Ценности «ФК»** - практически значимая основа физической культуры, направленная на решение социально- и профессионально ориентированных, а также индивидуально-личностных задач.

К материальным ценностям ФК относятся:

- стадионы, бассейны, спортивные залы, спортивная база учебных заведений, медицинские учреждения, занимающиеся проблемами ФК; учебные заведения, готовящие кадры ФК, НИИ.
- здания, лаборатории, аппаратура и пр. Их количество в отношении к численности населения - важный показатель развития ФК.
- уровень здоровья и физического здоровья и физического совершенства общества и каждого человека.

Материально-техническая база физической культуры и спорта





- Основные спортивные сооружения
- вспомогательные спортивные сооружения

Основные спортсооружения подразделяются по признакам:

Распространенности

Не зависящие от региональных условий

- Спортивные залы
- Плавательные бассейны
- Стрелковые тир

Зависящие от региональных условий

- Яхт-клубы
- Трамплины для прыжков на лыжах
- Горнолыжные трассы
- Альпинистские базы

Назначения

Специализированные

- для занятий одним - двумя видами спорта

Универсальные

- для нескольких видов физкультурно-спортивной деятельности

Видам использования

Тренировочные

- отсутствуют трибуны, занятия проводятся без зрителей

Демонстрационные

- обязательно наличие мест для зрителей

В связи с тем, что к занятиям физической культурой и спортом предъявляются высокие требования, их необходимо размещать в местах с наиболее благоприятными биологическими и психологическими характеристиками. К таким местам относятся открытые озелененные пространства с уровнем защиты от химического и электромагнитного загрязнения не ниже, чем в жилых микрорайонах.

К Духовным ценностям «ФК» относятся:

- наука о физическом воспитании и спорте;
- сеть учебных заведений, готовящих кадры «ФК»;
- произведения искусства, посвящённые «ФК» и спорту: живопись, культура, музыка, кино;
- система управления в сфере «ФК».

Ценности физической культуры и их применение в аспекте развития личности

Ценностный потенциал физической культуры и спорта современного социума имеет два уровня ценностей и представляет механизм преобразования общественных ценностей в личное достояние каждой личности.

Самоорганизация здорового образа жизни, умение противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды – результат освоения валеологических ценностей физической культуры. Это возможности для формирования мотивации, интереса, потребности в бережном отношении человека к своему здоровью.

Специфические ценности спорта – эмоциональные, нравственные, эстетические. В русле широкого олимпийского движения возрастает ценность спорта как фактора социальной интеграции и укрепления международных связей. Спорт давно занял одно из самых видных мест в международном общении благодаря своим коммуникативным свойствам. Язык спорта не требует перевода, он понятен и доступен, поскольку основан на общечеловеческой логике.

Ценностный потенциал спорта – опыт познания резервных способностей человека. Раздвигая границы человеческих возможностей, спортсмены наглядно демонстрируют реализацию этих возможностей и намечают ориентиры своих будущих рекордов. Спорт несет в себе одну из самых важнейших и незаменимых социальных ценностей.

Общественный уровень ценностей

Накопленные человечеством специальные знания, спортивную технику, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, моторную деятельность, спортивные достижения – все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни

Личностный уровень ценностей

Определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового образа жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью

Мобилизационные ценности

- Помогают человеку выжить в экстремальных ситуациях, которые не столь редки в жизни современного общества. Физкультурно-спортивная деятельность способствует мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма

Валеологические ценности

- Накопленные теорией и методикой знания об использовании физических упражнений для эффективного физического развития человека, формирования его телосложения, закаливания, повышения работоспособности, психоэмоциональной устойчивости, существенно определяющих состояние здоровья человека

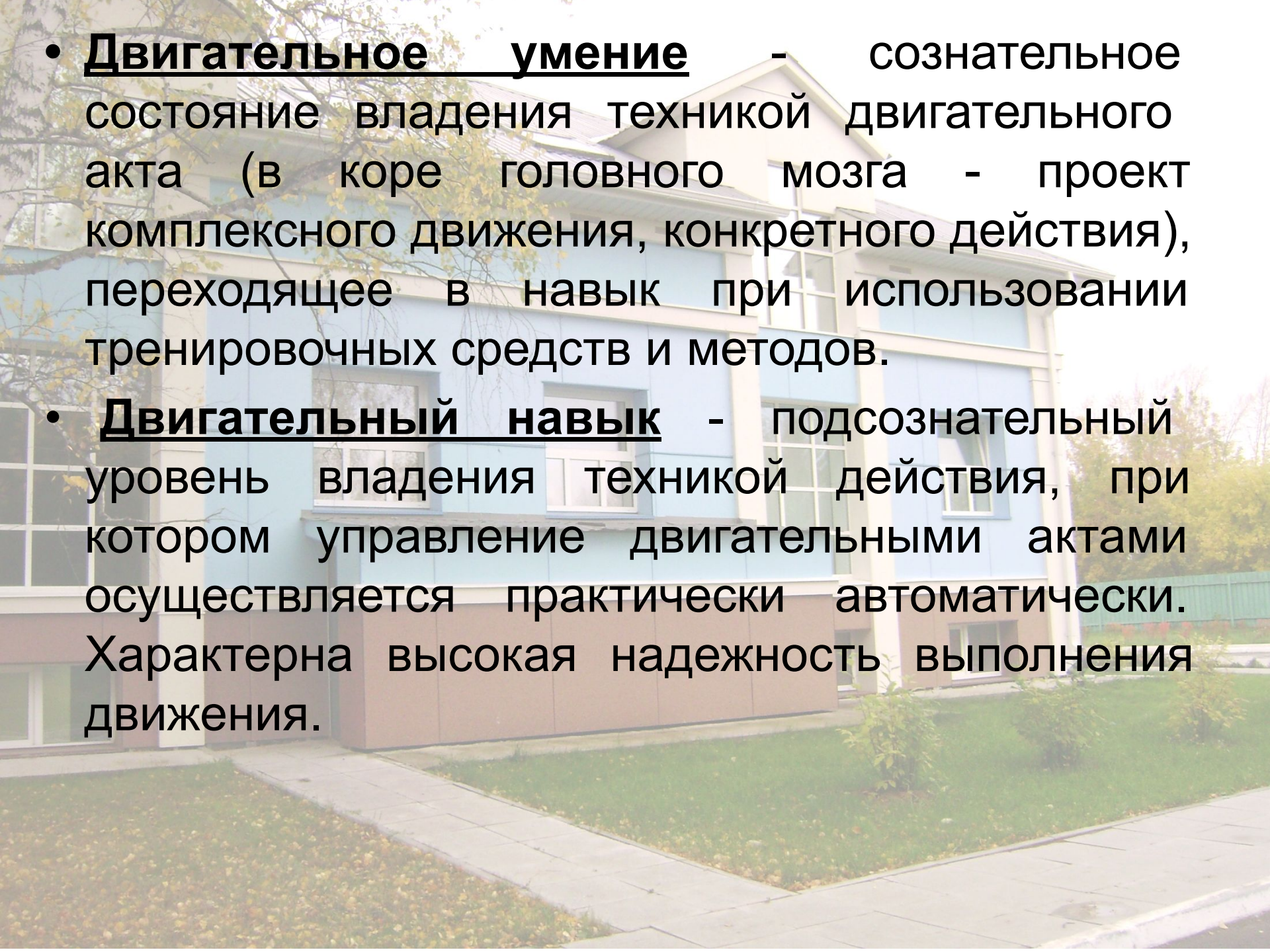
- **Физическое совершенство** - наиболее выраженный специфический результат воздействия «ФК» на человека.
- **Физическое воспитание** - педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека; повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, улучшение форм тела (осанка, развитие грудной клетки, мышц).

На эти же изменения влияют и естественные факторы: возрастные изменения, условия жизни, наследственность.

- **Физическая подготовка** - физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определенному роду деятельности (водолаза, пожарного, летчика, спортсмена).
- **Психофизическая подготовка** - целенаправленный процесс и специальная система занятий, фундамент которой - взаимосвязь и взаимозависимость между психическим состоянием человека и его физическим здоровьем.

- **Психофизическая тренировка** - учебно-тренировочный процесс, в основе которого лежит методика использования сочетания определенной физической нагрузки и приемов регуляции.
- **Физическая и функциональная подготовленность** - конечные результаты овладения определенными двигательными навыками и повышения уровня работоспособности организма, необходимые для освоения или выполнения человеком целевых видов деятельности.

- **Физическое образование** - процесс обучения человека двигательным умениям и навыкам, управления движениями своего тела во времени и пространстве, овладения теоретическими знаниями по использованию средств ФК в различных условиях жизни и деятельности.
- **Физическое совершенство** - исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в условиях производства, военного дела и других сферах общественного труда, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека.

- 
- **Двигательное умение** - сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга - проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.
 - **Двигательный навык** - подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

Закон о физической культуре и спорте

- В Законе о физической культуре и спорте в Российской Федерации (принят 13.01.99 г.) ФК рассматривается как составная часть культуры общества, а физическое воспитание как важнейшее направление социальной политики государства. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки учащегося, **физическая культура - обязательный раздел гуманитарной части образования**, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

- Многие проблемы решил принятый в апреле 1999 г. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который впервые четко определил правовые, организационные, экономические, социальные основы физкультурно-спортивной деятельности. Закон установил меру государственной поддержки развития физической культуры и спорта, сделав упор на массовой физической культуре и детско-юношеском спорте.
- Впервые в истории физической культуры и спорта произведено разграничение между любительским (массовый) и профессиональным спортом.
- Закон предусматривает обязательное развитие физической культуры и спорта во всех видах образовательных учреждений, в том числе и высшего профессионального образования.
- Данной проблеме было посвящено одно из заседаний Правительства РФ, открывая которое В.В. Путин отметил, что сегодня необходимо подумать о том, как поднять на более высокий уровень развития отечественный молодежный спорт. В плане выполнения решений этого заседания в стране разработаны и осуществляются федеральные программы «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации», «Молодежь России».

Основные направления развития физической культуры и спорта в Российской Федерации:

Основные направления развития физической культуры и спорта

Создание эффективной системы управления, адекватной происходящим в стране социально-экономическим реформам

Дальнейшее совершенствование нормативно-правовой базы физической культуры и спорта

Внедрение новой идеологии в пропаганде здорового образа жизни

Развитие сети сооружений для занятий всеми формами физических упражнений и спортом

Совершенствование системы подготовки кадров и научно-методического обеспечения

Модернизация системы спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий

Создание условий для расширения сегмента спорта высших достижений, в том числе и профессионального

Укрепление позиций России на международной арене

- 
- Сегодня в России культивируется около 190 видов спорта (в мире всего - более 200), которыми занимаются более 20 млн человек.
 - Наиболее популярными видами физкультурно-спортивной деятельности являются:

- **ФУТБОЛ;**
- **ВОЛЕЙБОЛ;**
- **БАСКЕТБОЛ;**
- **Настольный теннис;**
- **Лыжные гонки;**
- **Лёгкая атлетика;**
 - **Биатлон;**
- **ШАХМАТЫ;**
- **АЭРОБИКА;**
- **Гимнастика**

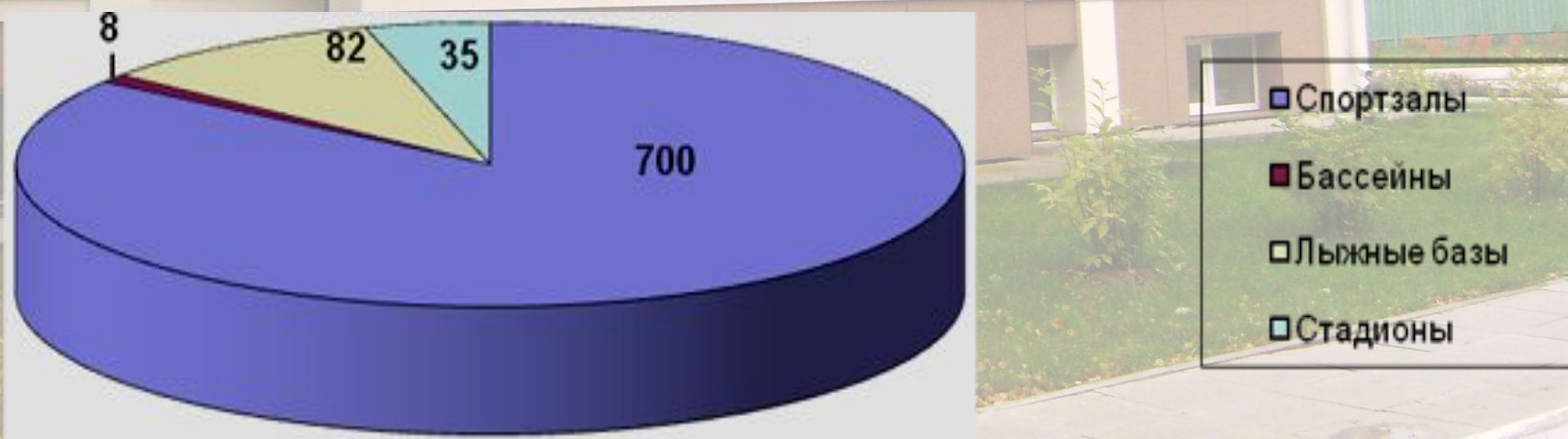


- В последние годы получают развитие такие «экзотические» виды спорта как гольф, боулинг, сноуборд, шорт-трек, виндсёрфинг и т.д.
- Спортсмены России регулярно и успешно принимают участие в Олимпийских Играх, Чемпионатах Мира, Европы и Всемирных Универсиадах.

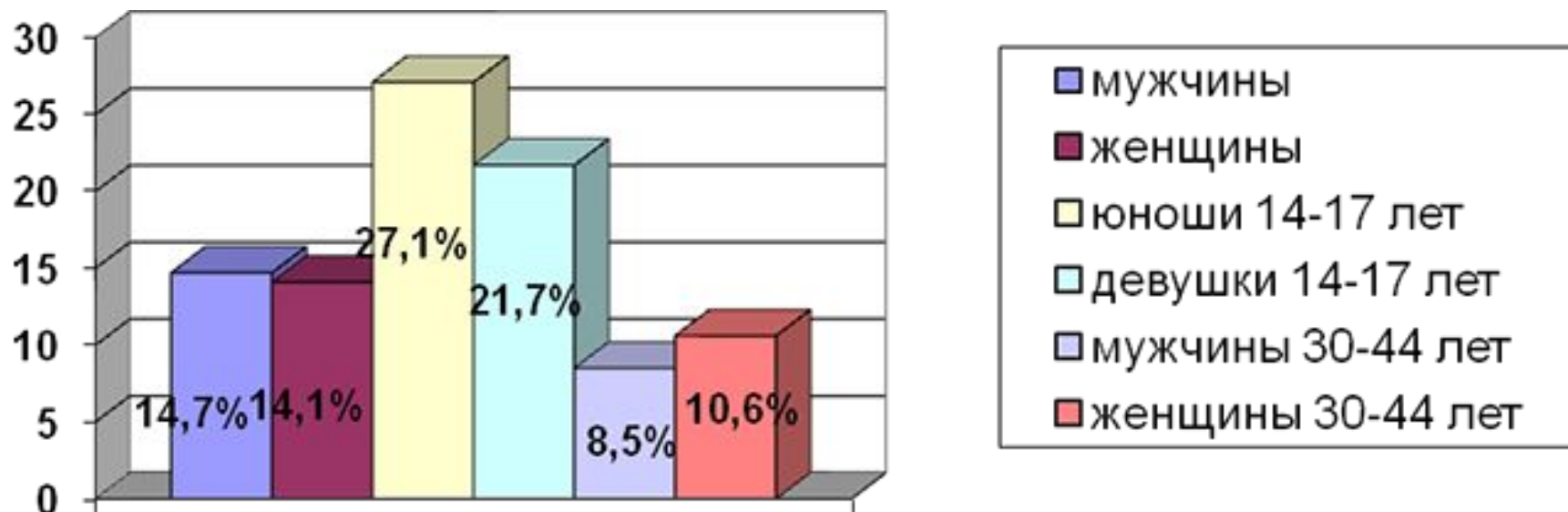
Физическая культура в Тюменской области

Тюменская область является одним из ведущих регионов России в развитии физической культуры и спорта среди всех социально-демографических слоёв населения. Всеми формами физических упражнений в г.Тюмени занимается около 70 тыс. человек, а в области – более 260 тыс. (13%). Ускоренными темпами развивается материальная база для занятий физической культурой и спортом. Значительный интерес представляет изучение возможности увеличения числа занимающихся физической культурой и спортом, привлечения к этим занятиям как молодежи, так и лиц более старшего возраста.

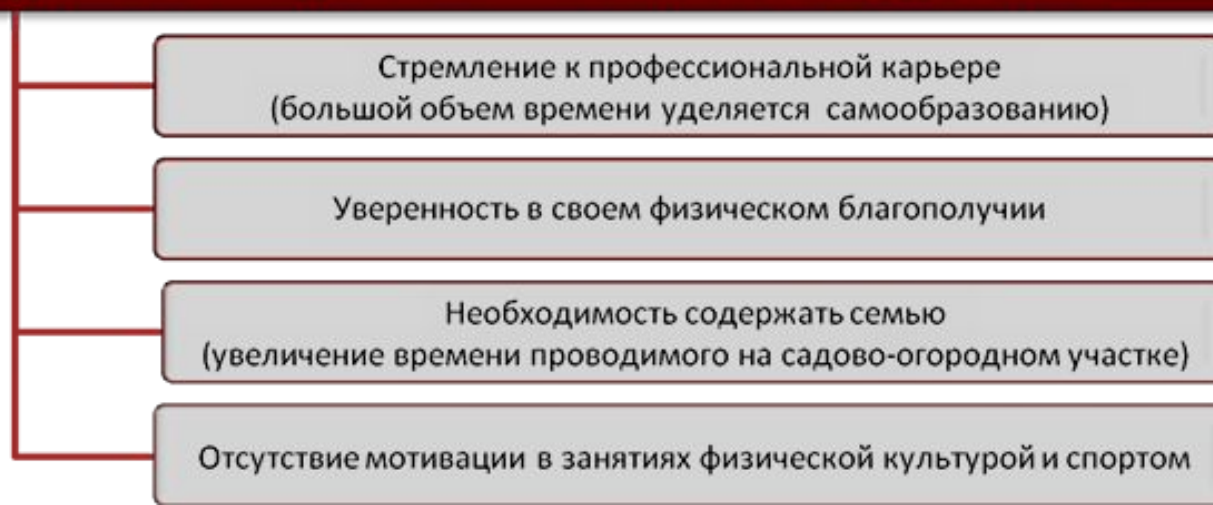
При проведении социологических исследований свободного времени в 70–90-х гг. перед респондентами редко ставился вопрос о времени, затраченном на **дачном или огородном участке**. В то же время к 2003 году каждая вторая тюменская семья (в среднем более четверти опрошенных) имела в своем владении дачу или садово-огородный участок, что можно считать и рекреацией, и активным отдыхом, и творчеством, и, в какой-то мере, **двигательной активностью**. Разница в количестве людей, отдающих предпочтение этому роду занятий, в зависимости от возраста достигает 350% и составляет в возрастной группе 14–17 лет у мужчин 10,7%, у женщин 13,7%, а в группах старше 45 лет – 38,2% и 33% у мужчин и 39,5% и 33,7% у женщин.



Занятия всеми формами физических упражнений жителей г. Тюмени по возрастным группам



Причины низкой занятости населения физическими упражнениями и спортом в свободное время



Обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов основного отделения ТюмГУ



Тест	Мужчины					Женщины				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Поднимание туловища, раз (за мин)						20	30	40	50	60
Подтягивание на перекладине, раз	5	7	9	12	15					
Прыжок в длину с места, см.	215	223	230	240	250	150	160	168	180	190
Бег 100 м, сек.	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
Бег 2000-3000 м., мин., сек.	12,15	11,50	11,15	10,50	10,15	14,0	13,50	13,10	12,35	12,0



- Учебный материал по дисциплине «Физическая культура» дифференцирован через систему теоретических, методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятий.

Формы занятий физической культурой в ТюмГУ



A photograph of a modern, three-story building with a light blue upper section and a brown lower section. The building features large, multi-paned windows and a gabled roof. A tree with yellowing leaves is in the foreground on the left. The text 'Физическое развитие' is overlaid in the center in a large, bold, black font.

Физическое развитие

Физическое развитие

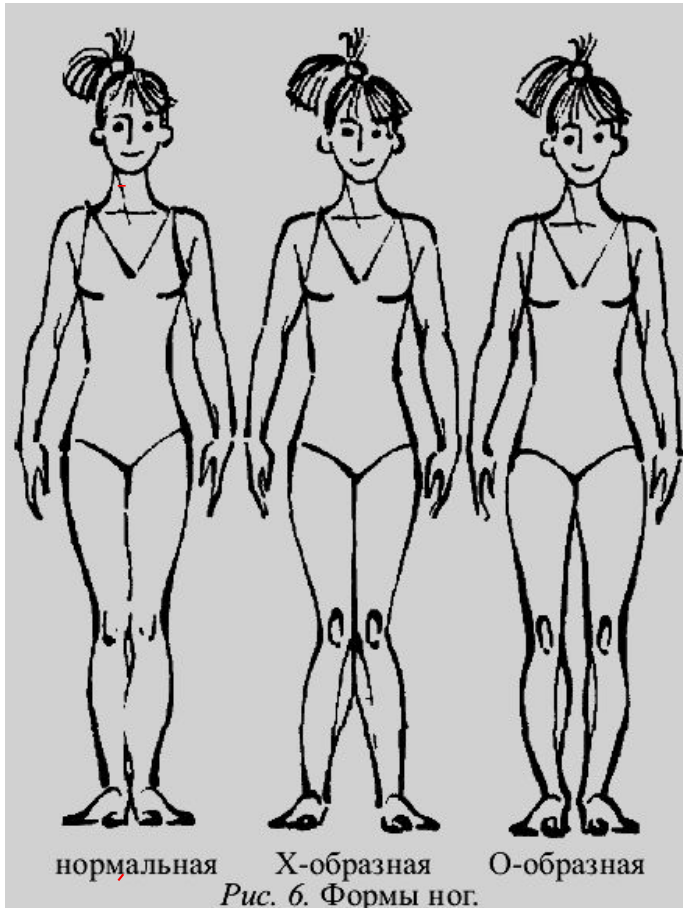
- особенности строения организма, закономерности построения и перестройки его структур под влиянием ростовых процессов и постоянно меняющихся условий внешней среды и социальных условий.

Показатели физического развития

- масса тела;
- длинотропные размеры тела – длина тела, длина туловища, длина конечностей ...;
- ЖЕЛ;
- кистевая и становая динамометрия;
- охватные размеры тела: окружности головы, грудной клетки ...;
- степень развития физических качеств (сила, скорость, гибкость, ловкость, выносливость и др.);
- жировой, костный, мышечный компоненты и др.;
- индексная оценка.



Форма ног по системе диагностики В.Л. Карпмана



Общие положения и основные принципы антропометрии

Техника антропометрических измерений достаточно простая, но требует выполнения ряда условий. Обследование должно проводиться:

- по унифицированной методике исследований, принятой во всех странах, строго соблюдать технику измерений;
- желательно одним и тем же исследователем для получения объективных данных;
- одним и тем же, периодически выверяемым, инструментом;
- в строго определённой антропометрической стойке:

измеряемый стоит прямо, без напряжения, голова располагается таким образом, чтобы на одной горизонтали находились козелок уха и наружный угол глаза. Руки измеряемого опущены вдоль тела, пальцы вытянуты, ноги выпрямлены в коленях, пятки сомкнуты, носки слегка раздвинуты.

Измерения каждого человека рекомендуется производить двум специалистам, один из которых производит измерения, второй – записывает и следит за правильным сохранением позы исследуемого, а также за положением инструментария при измерении;

- без верхней одежды и обуви; в утреннее время; натощак или через 2 часа после еды, после опорожнения кишечника.

Масса тела

- При оценке физического развития масса тела является одним из основных и весьма лабильных показателей, быстро реагирующих и изменяющихся под влиянием различных экзо- и эндогенных факторов. Масса тела находится в прямой зависимости от длины тела, но её повышение (до 25 лет) с возрастом происходит неравномерно.
- Значительный прирост массы тела у мальчиков и девочек отмечается в период полового созревания. С 11 до 15 лет масса тела у девочек больше, чем у мальчиков, с 15 лет темпы её прироста, напротив, выше у мальчиков. В возрасте 25–40 лет вес остаётся относительно стабильным. Данный показатель суммарно отражает развитие костно-мышечного аппарата, подкожно-жирового слоя и внутренних органов.

Методика измерения массы тела

- Измерение массы тела производят на рычажных (десятичных) медицинских весах типа «Фербенкс». Перед взвешиванием весы проверяют и вытирают. Точность взвешивания до 50 гр. (лучше с точностью до десятых долей кг). Малая и большая гири устанавливаются на ноль, открывается стопорящая движения коромысла планка – клюв коромысла должен при правильно отрегулированных весах остановиться напротив клюва отсчёта. В том случае, если клюв коромысла останавливается выше или ниже отсчётного, надо балансировочными грузами, расположенными в левой половине коромысла, поворачивая их вправо или влево, отрегулировать весы. После этого обследуемый становится на середину площадки весов без обуви и верхней одежды. Лучшее время для измерения – утром натощак или через 2–3 часа после приёма пищи. Пользоваться пружинными весами из-за их больших погрешностей не рекомендуется.

Индекс Брока (Формула идеального веса)

- Формула для определения идеального веса была разработана в 1871 году французским хирургом и антропологом Полем Брока. Формула подходит для людей выше 155 и ниже 185 сантиметров среднего телосложения. Это уточнённое определение для первой его известной формулы (рост минус 100):
- Индекс Брока для женщин: Идеальный вес = (Рост - 100) X 0,85
- Индекс Брока для мужчин: Идеальный вес = (Рост - 100) X 0,9

-
- Доработанный индекс Брока с учётом роста меньше 155 и больше 175 сантиметров.

Индекс Брока подходит только к людям средних размеров ростом от 155 до 170 см. Даёт очень приблизительную оценку. **ИБ = ДТ(см) – X**

X :

- | | |
|-------------------------------|------|
| • Длина тела менее 155 см | 95. |
| • ДТ (см) от 155 до 164,99 см | 100. |
| • ДТ (см) 165 - 175 | 105. |
| • ДТ (см) более 175 | 110. |

Индекс Брока-Бругша

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| • ДТ (см) от 155 до 165 см | (ДТ (см) – 100) – 8% |
| • ДТ (см) 165 - 175 | (ДТ (см) – 105) – 8% |
| • ДТ (см) более 175 см | (ДТ (см) – 100) – 8% |

Формула страховой компании

- Формула страховой компании, построенная на таблицах веса и роста по данным 1943-1983 годов. Учитывает рост, вес и возраст.

$$\text{Идеальный вес} = 50 + 0.75 \times (\text{Рост} - 150) + (\text{Возраст} - 20) / 4$$

Формула Моххамеда

- Одна из самых новых формул, появилась в 2010 году. Не имеет таких недостатков как старые формулы, имеющие не совсем правильный результат при невысоком или очень высокой росте человека.
- Идеальный вес = Рост X Рост X 0,00225

Формулы расчёта нормальной массы тела

- Мужчины:

$$\text{НМТ} = 50 + (\text{ДТсм} - 150) \times 0,75 + (\text{возраст} - 21) : 4$$

- Женщины:

$$\text{НМТ} = 50 + (\text{ДТсм} - 150) \times 0,35 + (\text{возраст} - 21) : 5$$

Формула Идеального веса:

$$\text{ДТсм} - 100 - (\text{ДТсм} - 100) : 10$$

Формула Бернарда:

$$\text{ДТсм} \times \text{ОГКсм}$$

$$\text{МТ} = \frac{\text{ДТсм} \times \text{ОГКсм}}{240}$$

$$240$$

Поверхность тела

- В физиологии и медицине, площадь поверхности тела (ППТ, англ. BSA) — это измеренная или рассчитанная поверхность человеческого тела. Для многих клинических целей ППТ является лучшим показателем метаболического обмена, чем масса тела, поскольку она менее зависит от излишнего количества жировой ткани.

Формула Исааксона

$$S \text{ (м}^2\text{)} = [100 + \text{МТ (кг)} + \{\text{ДТ (см)} - 160\}] : 100$$

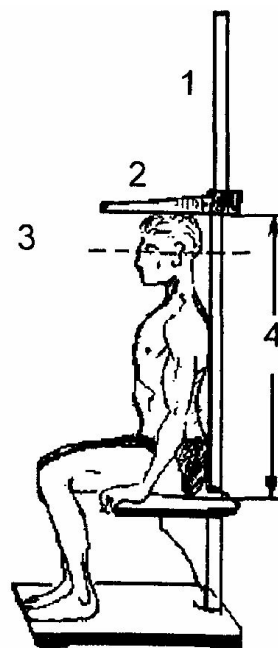
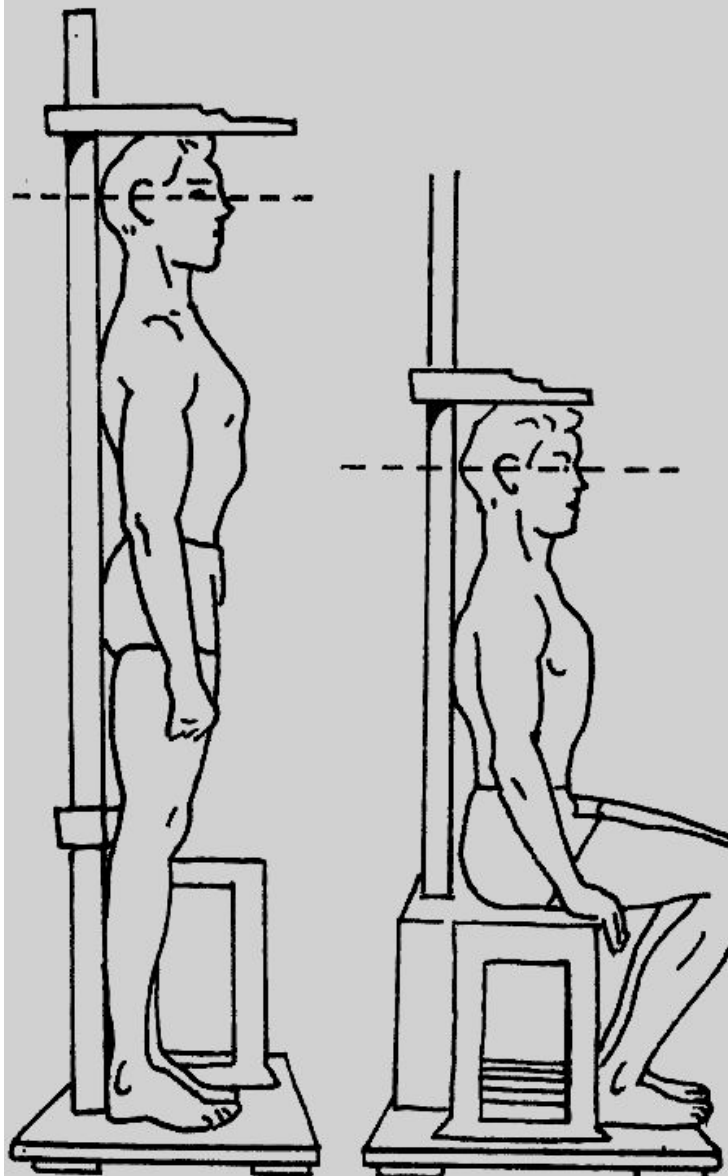
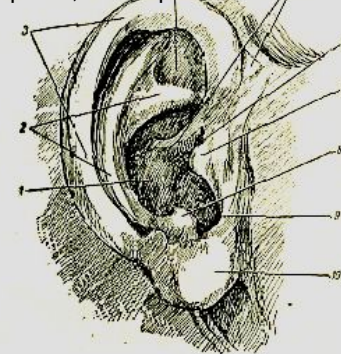


Рис. 8.14. Измерение длины тела сидя:
1 – антропометр; 2 – измерительный
бегунок; 3 – "франкфуртская
горизонталь"; 4 – длина тела сидя



Рис. 2. Анатомическая структура уха 1 - ямка ушной раковины; 2 - противозавиток; 3 - завиток; 4 - треугольная ямка; 5 - начало завитка; 6 - верхняя вырезка; 7 - козелок; 8 - противопокозлок; 9 - нижняя вырезка; 10 - сережка



Индекс пропорциональности

ДТ стоя (см) – ДТ сидя (см)

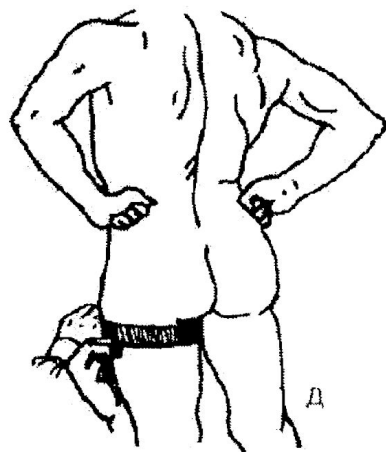
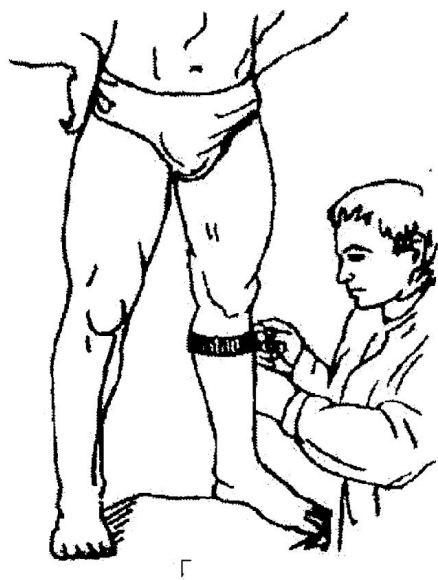
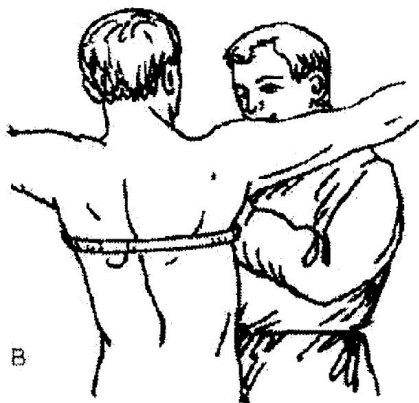
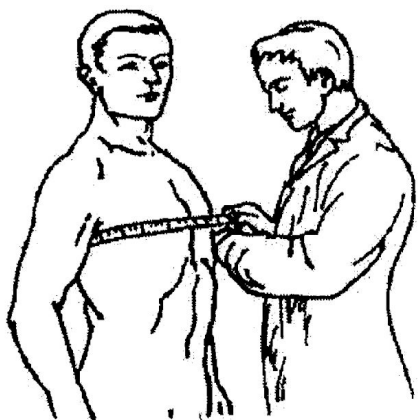
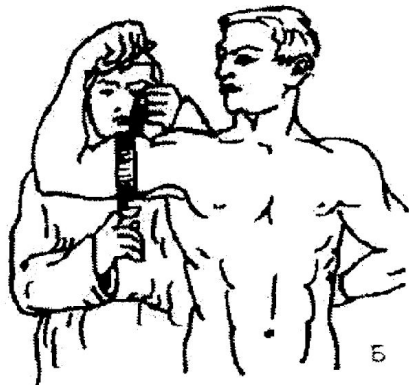
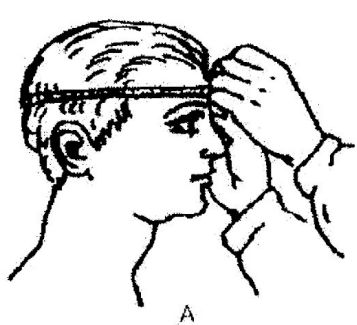
$$\bullet \text{ ИП} = \frac{\text{ДТ стоя (см)} - \text{ДТ сидя (см)}}{\text{ДТ сидя (см)}} \times 100,$$

Оценка индекса:

...менее 87% - небольшая длина ног.

87-92% - пропорциональное физическое развитие.

...более 92% - относительная большая длина ног.



Измерение
окружностей:

А – головы,

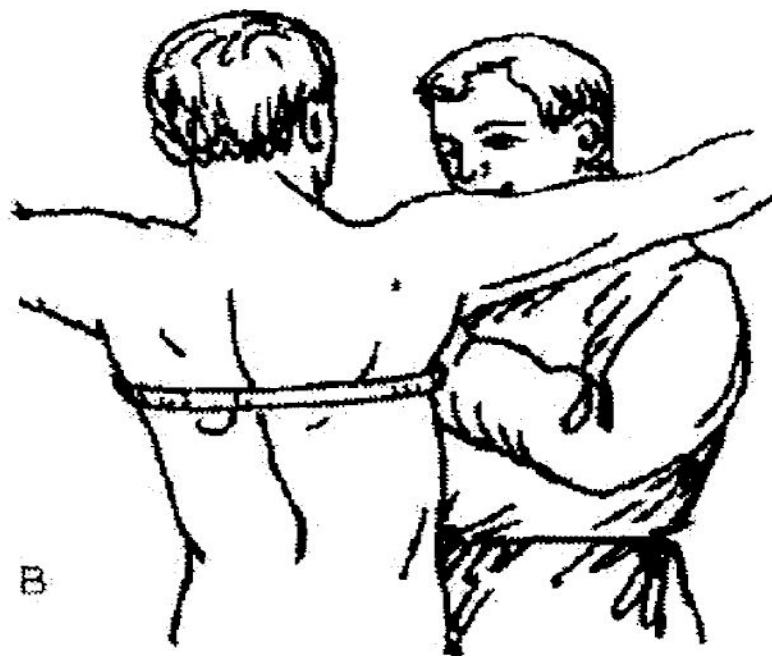
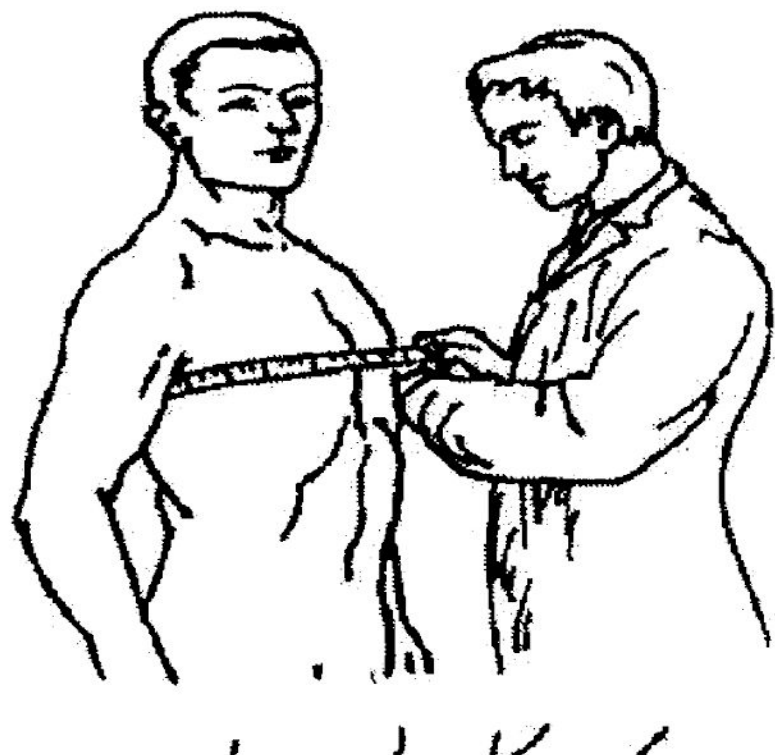
Б – плеча,

В – груди,

Г – голени,

Д – бедра

Окружность грудной клетки



Типы телосложения

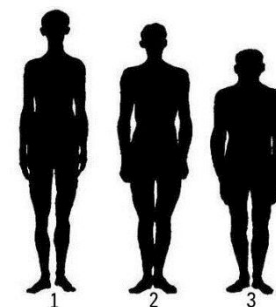
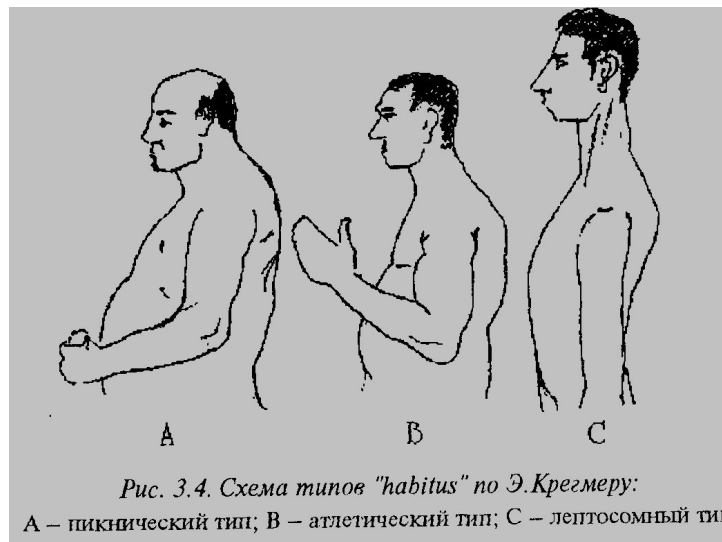
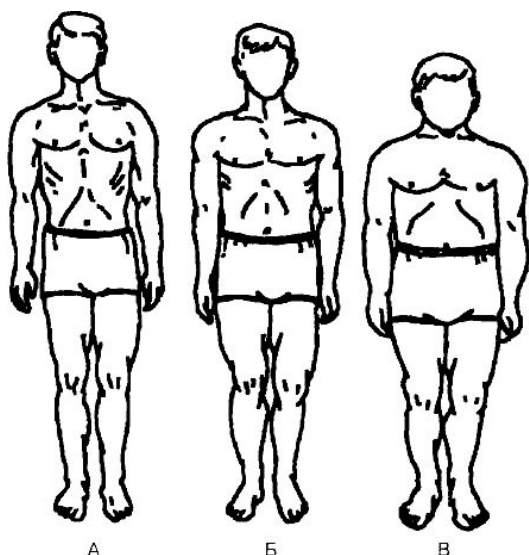
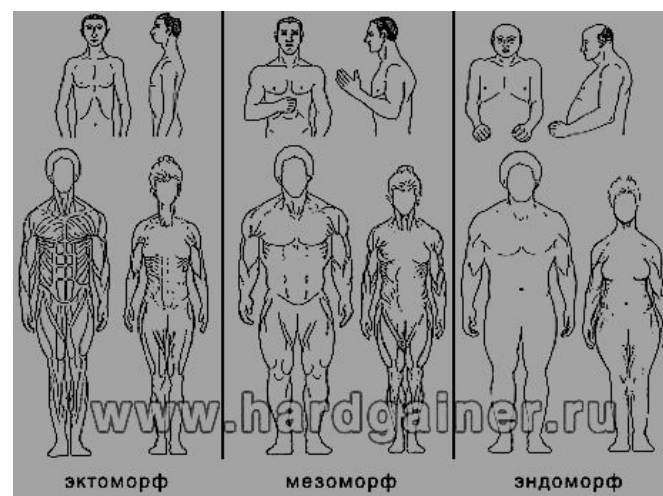


Рис. 4. Типы телосложения: по М. В. Черноруцкому (1928):
А – астеник; Б – нормостеник; В – гиперстеник

	массивное	нормальное	лёгкое
высокое			
среднее			
низкое			

Девять типов телосложения
1 - высокое нормальное;
2 - низкое массивное;
3 - среднее лёгкое;
4 - низкое лёгкое;
5 - среднее нормальное;
6 - высокое массивное;
7 - среднее массивное;
8 - высокое лёгкое;
9 - низкое нормальное.



Определение типа телосложения

Индекс Пинье

$$\text{ИП} = \text{ДТ(см)} - [\text{ОГК выдох (см)} + \text{МТ(кг)}]$$

- До 9,99 см – гиперстеник (3)
- 10-30 см – нормостеник (2)
- Более 30 см – астеник (1)

Индекс Соловьёва

(определение типа телосложения по измерению окружности запястья рабочей руки):

- **нормостеническое телосложение**

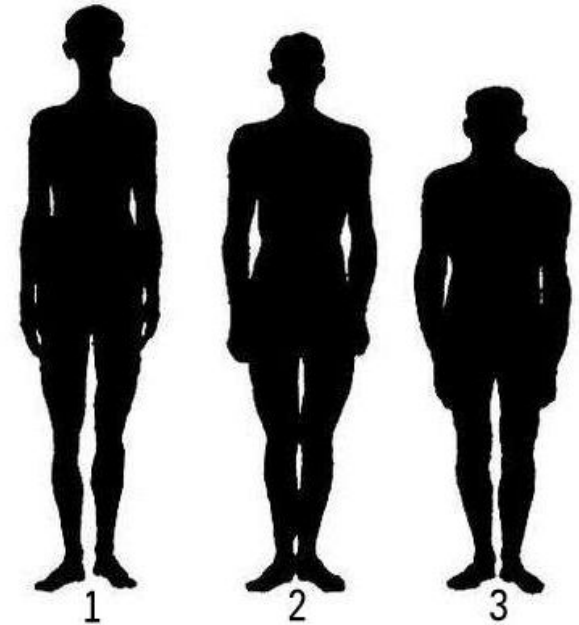
Мужчины - 18-20 см, Женщины - 15-17 см.

- **гиперстеническое телосложение**

Мужчины - более 20 см,
Женщины - более 17 см.

- **астеническое телосложение**

Мужчины - менее 18 см,
Женщины - менее 15 см.



Ваш тип телосложения.

Тип телосложения	Индекс Соловьева – для мужчин	Индекс Соловьева – для женщин	Характерно для данного типа телосложения
нормостенический (нормальный)	18-20 см	15-17 см	телосложение отличается пропорциональностью основных размеров и правильным их соотношением У людей, имеющих гиперстенический (ширококостный) тип телосложения поперечные размеры тела значительно больше, чем у нормостеников и особенно астеников. Их кости толсты и тяжелы, плечи, грудная клетка и бедря широкие, ноги короткие.
гиперстенический (ширококостный)	более 20 см	более 17 см	У людей, имеющих астенический (тонкокостный) тип телосложения, продольные размеры преобладают над поперечными: конечности длинные, тонкая кость, шея длинная, тонкая, мышцы развиты слабо.
астенический (тонкокостный)	менее 18 см	менее 15 см	

Для определения нормы массы тела можно воспользоваться табл. 1 приложения или следующей формулой:

$$\text{Вес тела(кг)} = \frac{\text{рост(см)} * k}{1000} ;$$

где k – весо-ростовой коэффициент, г/см (табл. 1).

Таблица

Рекомендуемый весо-ростовой коэффициент (г/см)

Возраст (лет)	Типы телосложения		
	Тонкокостный	Нормокостный	Ширококостный
15-18	315	325	355
19-25	325	345	370
26-39	335	360	380
40-49	345	370	390
50-60	355	380	400



Индекс Кетле

- $ИК = МТ (г) / ДТ (см), (55*1000/175)$

где МТ – масса тела (г), ДТ – длина тела (см).

Женщины 325-375 г/см роста,

Мужчины 350-400 г/см роста

540 г - ожирение	451-514 г - чрезмерный вес
416-450 г - излишний вес	401-415 г - хорошая упитанность
360-389 г - средняя упитанность	320-359 г - плохая упитанность
400/390 г - наилучшая упитанность	300-319 г очень плохая упитанность

200-299 - истощение

Тип телосложения	Возраст (лет)		
	15–18	19–25	26–39
Тонкокостный	315	325	335
Нормокостный	335	345	360
Ширококостный	355	370	380

Индекс массы тела (ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \text{МТ(кг)} / \text{ДТ(м)} * \text{ДТ(м)}$$

- Норма: результат от 19,5 до 24,9
- Излишняя худоба: ниже 19,5
- Избыточный вес: 25 - 27,9
- Ожирение 1-й степени: 28 - 30,9
- Ожирение 2-й степени: 31 - 35,9
- Ожирение 3-й степени: 36 - 40,9
- Ожирение 4-й степени: более 41.

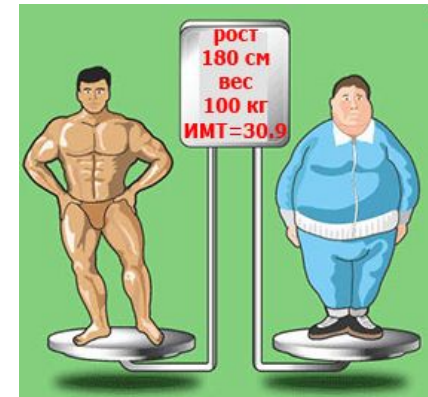


Таблица 2

КЛАССИФИКАЦИЯ ОЖИРЕНИЯ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА (ВОЗ, 1997)		
Масса тела	Индекс, кг/м ²	Риск развития сопутствующих заболеваний
Дефицит	<18,5	Низкий для сердечно-сосудистых заболеваний
Нормальная	18,5 - 24,9	Обычный
Избыточная:		
ожирение I степени	25 - 29,9	Повышенный
ожирение II степени	30,0 - 34,9	Высокий
ожирение III степени	35,0 - 39,9	Очень высокий, чрезвычайно высокий
	>40	



ИМТ	<i>Норма</i>	<i>Лишний вес</i>	<i>Ожирение</i>
	18,50–24,90	25,00–29,90	30 и более
Длина тела, м	Масса тела, кг		
1,47	53 и меньше	54–64	65 и более
1,50	55 и меньше	56–66	67 и более
1,52	57 и меньше	58–68	69 и более
1,55	59 и меньше	60–71	72 и более
1,57	61 и меньше	62–73	74 и более
1,60	63 и меньше	64–76	77 и более
1,63	65 и меньше	66–79	80 и более
1,65	67 и меньше	68–81	82 и более
1,68	69 и меньше	70–84	85 и более
1,70	71 и меньше	72–86	87 и более
1,73	74 и меньше	75–89	90 и более
1,75	76 и меньше	77–91	92 и более
1,78	78 и меньше	79–94	95 и более
1,80	80 и меньше	81–96	97 и более
1,83	83 и меньше	84–99	100 и более
1,85	85 и меньше	86–102	103 и более
1,88	87 и меньше	88–105	106 и более
1,90	89 и меньше	90–107	108 и более

Измерение количества жира с помощью линейки



1. Для захвата складки кожи и проведения измерений вам потребуется помощь приятеля.
2. Выберите место для измерения первой складки на задней стороне правого плеча (где располагается трицепс) в области между плечевым и локтевым суставами. Рука при измерениях должна висеть свободно сбоку.
3. Зажмите вертикально участок кожи между большим и указательным пальцами. Немного оттяните кожу вместе с подкожным жиром.
4. Измерьте линейкой толщину каждой складки между большим и указательным пальцами с точностью до 5 мм. Не прижимайте линейку к коже.
5. Второе измерение производится справа и как можно ближе к пупку.
6. Результат прибавляется к первому.
7. По таблице «Приблизительное процентное содержание жира в теле» полученный результат преобразуется в процентное содержание жира.

Суммарная толщина кожно-жировых складок на трицепсе и передней брюшной стенке, см	Содержание жира, %	
	Мужчины	Женщины
1, 91	5-9	8-13
2,54	9-13	13-18
3,18	13-18	18-23
3,81	18-22	23-28
4,45	22-27	28-33
5,72	27-32	33-38
7,00	32-37	38-43

- **Таблица**
Приблизительное процентное содержание жира в теле
(Эл. Дарден, 2004)



A three-story building with a modern design. The upper two floors are clad in light blue panels, while the ground floor features brown panels. The building has several windows, some of which are large and multi-paned. A tree with yellowing leaves is in the foreground on the left, and a green fence is visible in the background on the right. The sky is overcast.

Благодарю за внимание!

Thank you for attention!