**Сравнительные таблицы и расчетные формулы**

 Сравните полученные вами данные со средне статистическим и

данным и таблиц. Сделайте вывод о степени вашего физического развития.

Используя данные таблицы, найдите соответствующий «коридор» для

каждого из ваших пока за т елей (на пересечении возраста и величины

показателя). «Коридор» процентных величин характеризует встречаемость

показателя данного признака в различных половых и возрастных группах .

Ч ем больше значение «коридора », тем ближе ваши показатели к

средне статистическим данным . Для взрослых брать возраст -17 лет.

 Пример

 1. Ваш возраст - 15 лет, длина тела - 160 см . «Коридор» № 4. (Для

мальчиков.)

 2. Ваш возраст - 14 лет, масса тела - 40 кг. «Коридор» № 3.

 Процентные величины длины т ел а, с м

 Воз- «Коридор» и соответствующие ему показатели

 раст , Пол

 лет 1 2 3 4 5 6 7

 13 м. 140,2 143,6 147,4 160,4 165,8 169,6

 д. 139,5 143,1 148,0 160,3 164,3 168,0

 14 м. 144,9 148,3 152,4 166,4 172,2 176,0

 д. 144,0 147,4 152,4 164,2 168,0 170,5

 15 м. 149,3 153,2 158,0 172,0 178,0 181,0

 д. 148,1 151,6 156,3 167,0 170,3 172,6

 16 м. 154,0 158,0 162,2 177,4 182,0 185,0

 д. 151,7 155,0 158,3 169,0 172,0 174,1

 17 м. 159,3 163,0 168,1 181,2 185,1 187,9

 д. 154,1 157,3 161,2 170,0 173,1 175,5

 Процентные величины массы тела, к г

 Воз- Пол «Коридор» и соответствующие ему показатели

 рас т ,

 лет 1 2 3 4 5 6 7

 13 м. 31,0 33,4 39,8 49,0 56,2 63,6

 д. 32,0 35,3 40,0 51,8 56,8 64,2

 14 м. 34,0 35,2 42,2 54,6 62,6 70,6

 д. 36,1 39,9 44,0 55,0 60,9 70,0

 15 м. 37,8 40,8 46,9 60,2 65,1 76,5

 д. 39,4 43,7 47,6 58,0 63,9 73,6

 16 м. 41,2 45,4 51,8 65,9 73,0 82,5

 д. 42,4 46,8 51,0 61,0 66,2 76,1

 17 м. 46,4 50,5 56,8 70,6 78,0 86,2

 д. 45,2 48,4 52,4 62,0 68,0 79,0

 Процентные величины окружности груди, с м

 В оз- П ол «Коридор» и соответствующие ему показатели

 рас т ,

 л ет 1 2 3 4 5 6 7

 13 м. 64,7 66,9 70,1 78,2 87,2 87,0

 д. 64,3 66,8 70,0 80,9 85,0 88,0

 14 м. 67,0 68,6 73,1 81,8 86,2 91,0

 д. 67,0 69,6 73,0 83,5 87,6 91,0

 15 м. 70,0 72,6 76,3 85,7 90,1 94,2

 д. 70,0 72,9 76,2 85,5 89,3 92,6

 16 м. 73,3 76,1 80,0 89,9 93,6 97,0

 д. 73,0 75,9 78,8 87,1 90,6 93,9

 17 м. 77,0 80,1 82,9 92,2 95,5 98,4

 д. 75,4 78,0 80,7 88,0 91,1 94,6

 **РАБ О ТА 2. Оценка показателей физического развития**

1. Теоретический расчет среднего роста для людей в возрасте от 3 до

14-16 лет по формуле:

 Для девочек среднего типа телосложения

 Р ост = 6 •возраст + 76;

 Для мальчиков среднего типа телосложения

 Р ост = 6 •возраст + 77.

 Оценка результатов: отклонение от средних физических величин не

должно превышать ± 2,5 см для мальчиков и ± 3,5 см для девочек. Если

полученный при расчете рост на 20% больше или меньше среднего, то это

может указывать на эндокринные нарушения.

 2. Теоретический расчет окружности грудной клетки (ОГ) для лиц, не

Занимающихся спортом , по формуле:

 ОГ мальчиков 1-12 лет = 1,6 •возраст + 48;

 ОГ мальчиков 13-17 лет = 4,1 •возраст + 20;

 ОГ девочек 1-12 лет =1,7 •возраст + 47;

 ОГ девочек 13-18 лет == 2,2 •возраст + 45.

 3. Теоретический расчет массы т ела у детей и под ростков (до 12-13

лет) по формуле:

 А = 10 + 2п,

 гд е А - масса в кг, п - возраст ребенка или под ростка .

 Теоретический расчет массы т ела под ростков с 13-14 лет и взрослых

Рассчитывается по формуле:

 А = [ Р ост (см) х Окружность грудной клеки (см)] / 240

 Форма отчетности : сравните расчетные данные с результатами

антропометрических измерений. Сделайте вывод о развитии собственного

организма.