

Дифференцированный зачет по дисциплине «Основы врачебного контроля»

Уважаемые студенты.

Для выполнения данной работы можно использовать свои показатели, полученные на предыдущих занятиях. В конце работы сделать выводы, используя метод индексов.

Выполненные работы прошу выслать на мою почту: iri.ishenko@yandex.ru

Не забудьте пожалуйста подписать свою работу.

ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ!

Ирина Владиленовна Ищенко.

Выполнил студент/ка/ ГБПОУ КО УОР 4 курса

Проверил _____ / _____ /
Оценка _____ / _____ /

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЕТОДОМ ИНДЕКСОВ

Цель работы:

Применяя знания по теме «Физическое развитие» и практические навыки проведения антропометрии, используя метод индексов определить физическое развитие спортсмена, индекс массы тела

Оснащение: ростомер, весы, сантиметровая гибкая лента (использовать данные полученные на предыдущих лабораторных работах)

Теоретическая часть. Антропометрические методы (антропометрию) использую для оценки уровня физического развития человека, т.к. оно отражает состояние его здоровья. Наиболее важное значение имеет оценка физического развития у детей и подростков, т.к. позволяет выявить наиболее ранние признаки таких заболеваний, как ожирение, гигантизм, преждевременное половое развитие, а также нарушения питания, чрезмерную физическую нагрузку, неблагоприятные социально-бытовые условия.

Контрольное задание.

1. Вычислить следующие индексы и оценить физическое развитие.

I. Индекс Ярхо-Каупе:

$$I = P / L \underline{\hspace{10em}}$$

где P – масса тела (г), L- длина тела (см)

Средние величины индекса Ярхо-Каупе:

мужчины - 350-400 г/см.

женщины - 325-370 г/см.

Вывод: *мое физическое развитие / выше, ниже, равно/ среднего уровня*

II. Индекс Кетле (индекс массы тела (ИМТ))

$$I = P / L^2 \underline{\hspace{10em}}$$

где P – масса тела (кг), L- длина тела (м)

Таблица 3

Средние величины индекса Кетле

ИМТ менее 18,5	Дефицит массы, который может быть связан с какими-либо проблемами со здоровьем
ИМТ от 18,5 до 24,9	Нормальный показатель для большинства людей
ИМТ от 25 и более	Избыточная масса тела
ИМТ 25- 29,9	Предожирение, которое связывают с увеличением риска для здоровья
ИМТ 30- 34,9	Ожирение I степени, связанное с риском для здоровья
ИМТ 35- 40	Ожирение II степени, что указывает на высокий риск для здоровья
ИМТ более 40	Тяжелая, III степень ожирения, представляющая собой очень высокий риск для здоровья.

Вывод: ИМТ _____

III. Индекс Рорера:

$$I = P / L^3, \underline{\hspace{10em}}$$

где P – масса тела (кг), L- длина тела (м)

Средние значения индекса Рорера:

- мужчины - 12,0
- женщины - 14,0

Вывод: _____

IV. Индекс Эрисмана

$$I = T - 0,5L, \underline{\hspace{10em}}$$

где T – обхват груди в спокойном состоянии (см), L- длина тела (см)

Средние значения индекса Эрисмана:

- Для мужчин - 5,8см
- Для женщин - 3,8 см
- Большая величина индекса говорит о широкой грудной клетке.

Вывод: _____

V. Индекс Ливи:

$$I = T / L \cdot 100, \underline{\hspace{10em}}$$

где T – обхват груди в спокойном состоянии (см), L- длина тела (см)

Средние значения индекса Ливи 50-55%

Вывод: _____

VI. Отношение обхвата талии к росту:

Обхват талии (мужчины) - измерять горизонтально, на уровне пупка (женщины) - измерять горизонтально, на уровне минимальной ширины брюшной полости.

$$I = T / L,$$

где T – обхват талии (см), L- длина тела (см)

Отношение обхвата талии к росту- коэффициент талии к росту 0,5 или больше показывает повышенное количество брюшного жира для мужчин и для женщин, является достоверным предиктором высокого сердечно-сосудистого риска

Вывод: _____
