

Академия управления при Президенте Республики
Беларусь

Факультет инновационной подготовки
Кафедра физической культуры

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ В ПРИЗМЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Маркевич Екатерина, 3 курс УИР
Научный руководитель – Рафикова А.Р., к.п.н.,
доцент*

**Стареют все и всё внутри
всех с разной скоростью...**





Биологический возраст –

о показатель уровня износа структуры и функции определенного структурного элемента организма, группы элементов и организма в целом, выраженный в единицах времени путем соотнесения значений замеренных индивидуальных биомаркеров с эталонными среднепопуляционными кривыми зависимостей изменений этих биомаркеров от календарного возраста.

метод биоэлектрической
активности головного мозга

метод скелетной зрелости

метод Накамуры

метод Вебстера

метод Института
геронтологии

метод умственной работоспособности

метод Войтенко-Токаря

метод физической
работоспособности

метод Дамона

Метод Войтенко

метод Суоминена

метод Моргана

метод Боркана

метод развития половых признаков

метод Фонда научных
исследований радиации

метод Кискинен

метод Фурукавы

метод Вебстера

метод Диркена

метод Дубиной-Минца

Измеряемые показатели:

- ✓ **АДС** (артериальное давление систолическое) измеряется с помощью аппарата для измерения артериального давления, сидя; в мм рт. ст.
- ✓ **ЗДВ** (продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха) измеряется с помощью секундомера.
- ✓ **СБ** (статическая балансировка) определяется следующим образом: встать на левую ногу, без обуви, глаза закрыть, руки опустить вдоль туловища. Измеряется с помощью секундомера.
- ✓ **АДП** (артериальное давление пульсовое): разница между АДС (артериальным давлением систолическим) и АДД (артериальным давлением диастолическим), в мм рт. ст.
- ✓ **МТ** (масса тела в кг). Определяется с помощью весов.

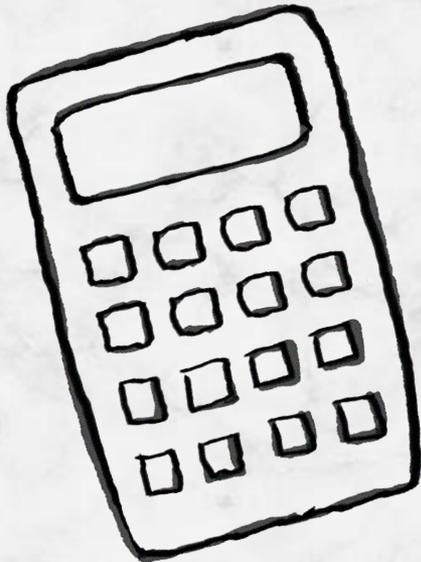


БВ (биологический возраст) мужчин

$$БВ = 26,985 + 0,215*АДС - 0,149*ЗДВ - 0,151*СБ + 0,723*СОЗ$$

БВ (биологический возраст) женщин

$$БВ = -1,463 + 0,415*АДП - 0,140*СБ + 0,248*МТ + 0,694*СОЗ$$

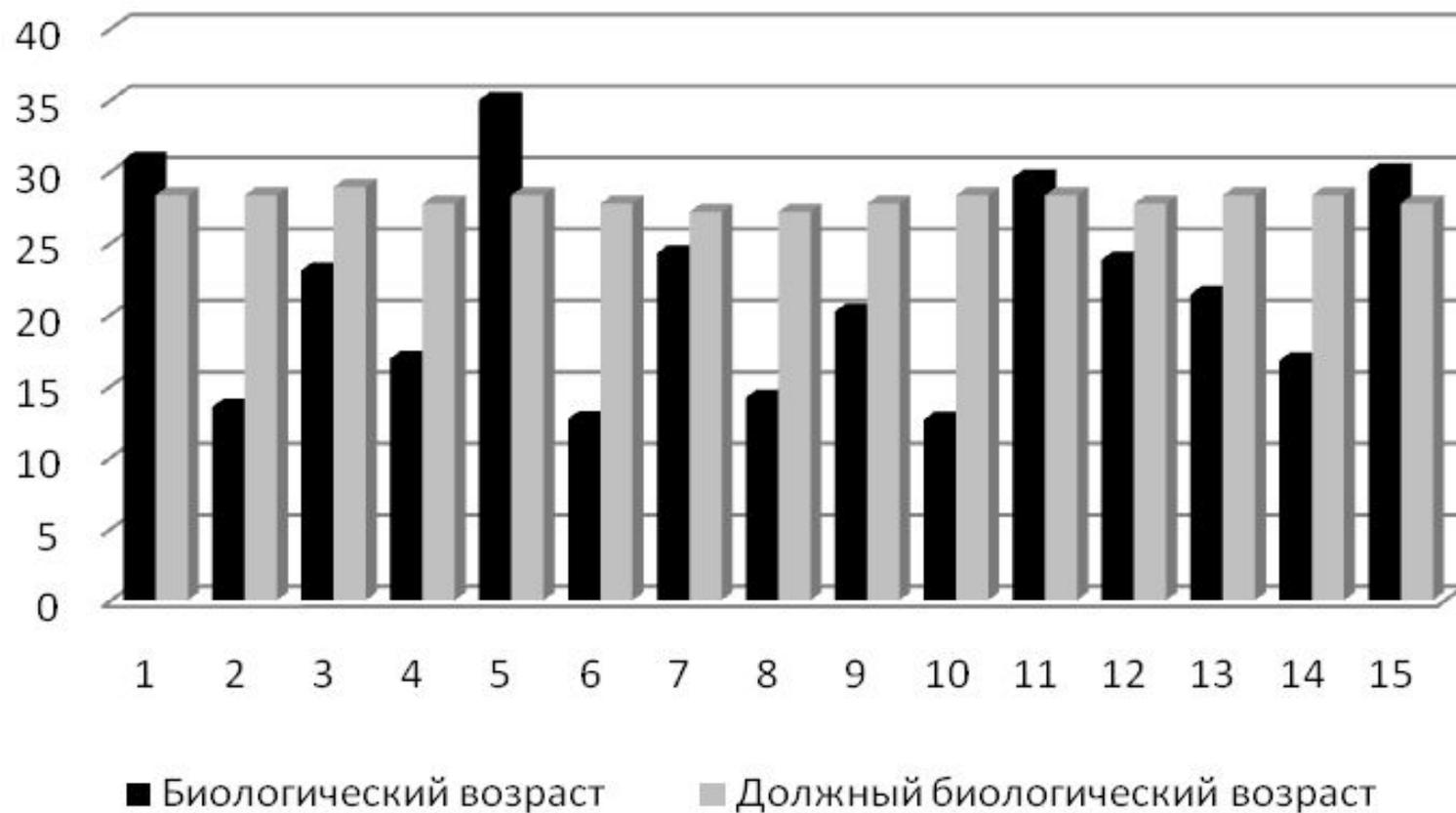


Должный биологический возраст

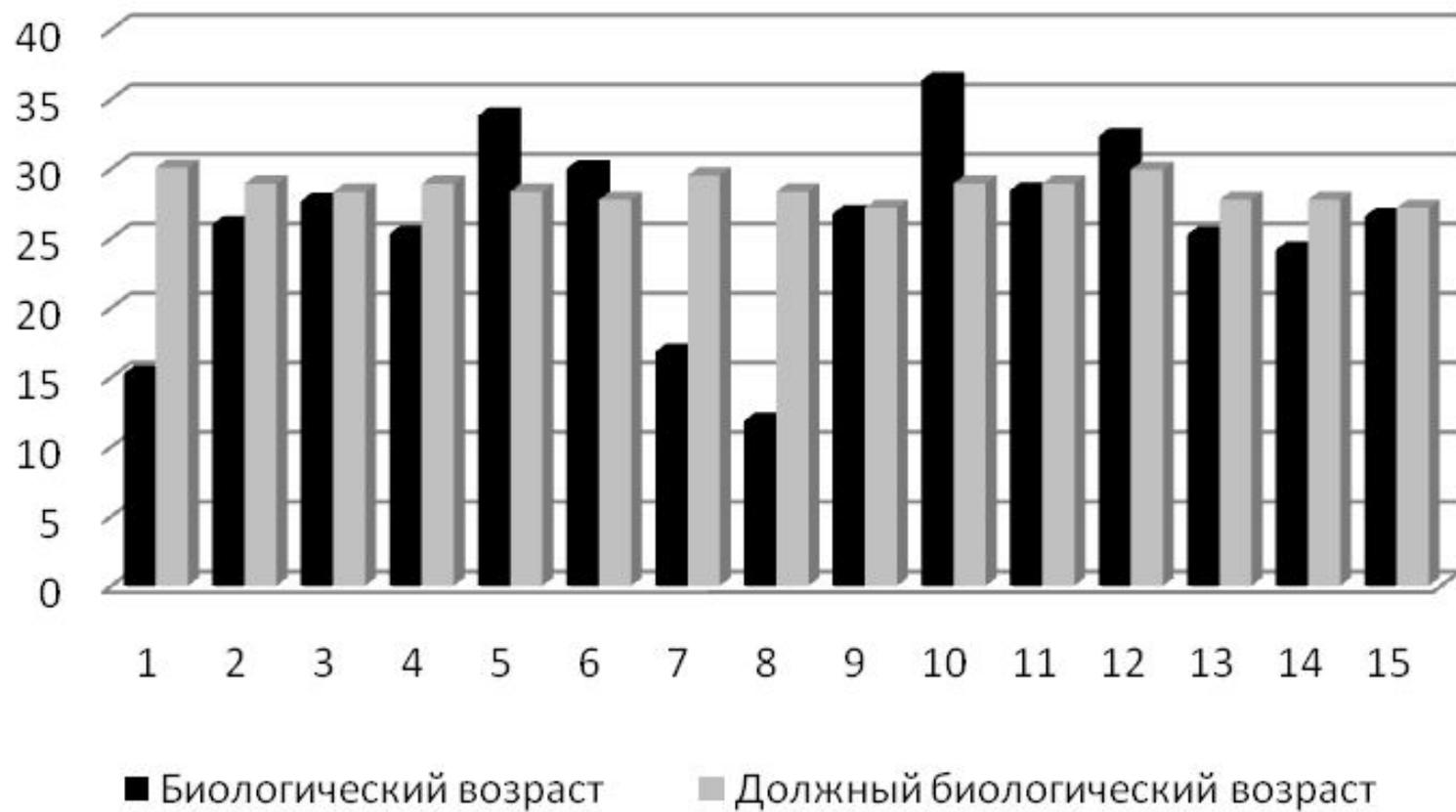
$$ДБВ(мужчин) = 0,629*КВ + 18,6$$

$$ДБВ(женщин) = 0,581*КВ + 17,3$$

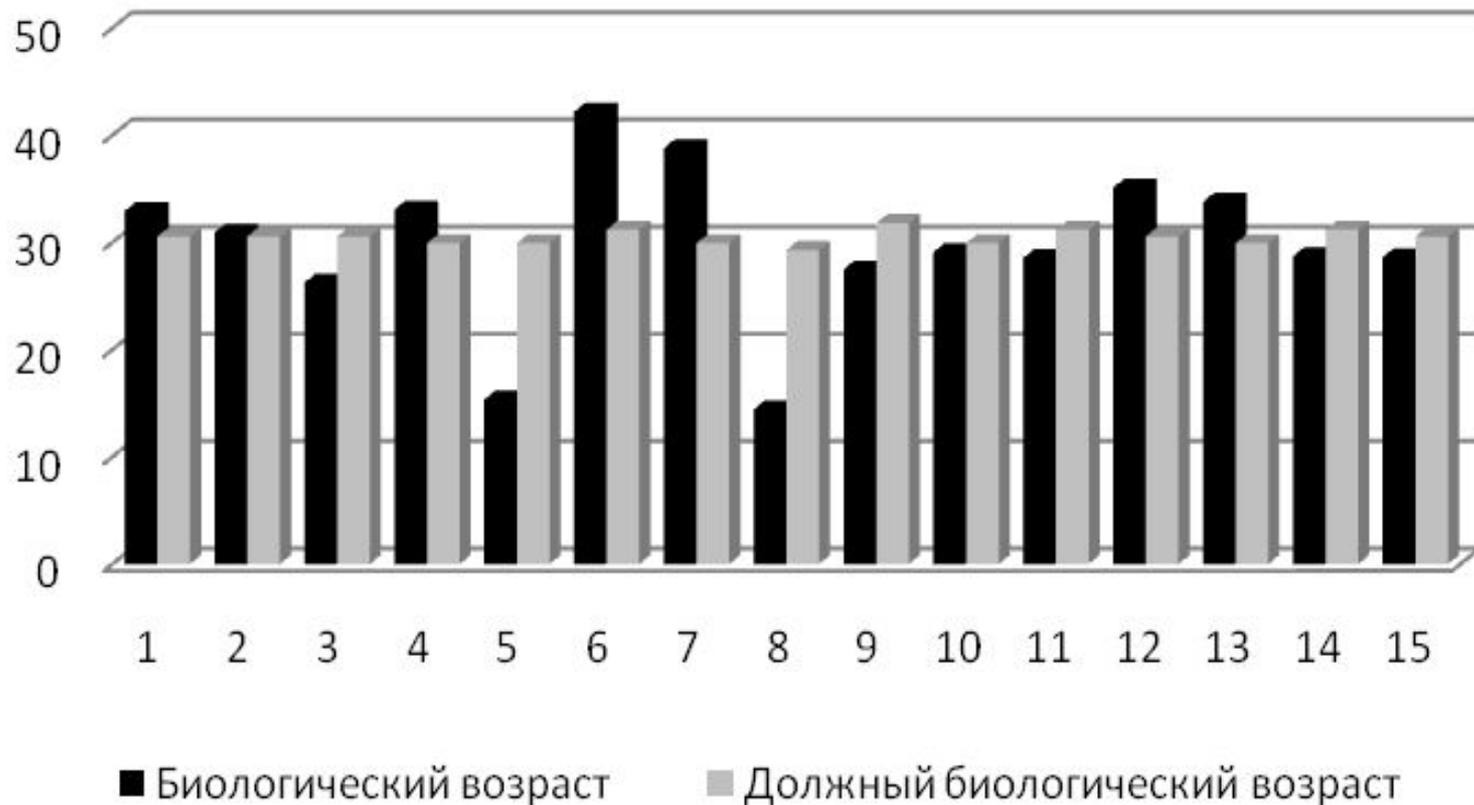
Биологический возраст девушки основная и подготовительная группы



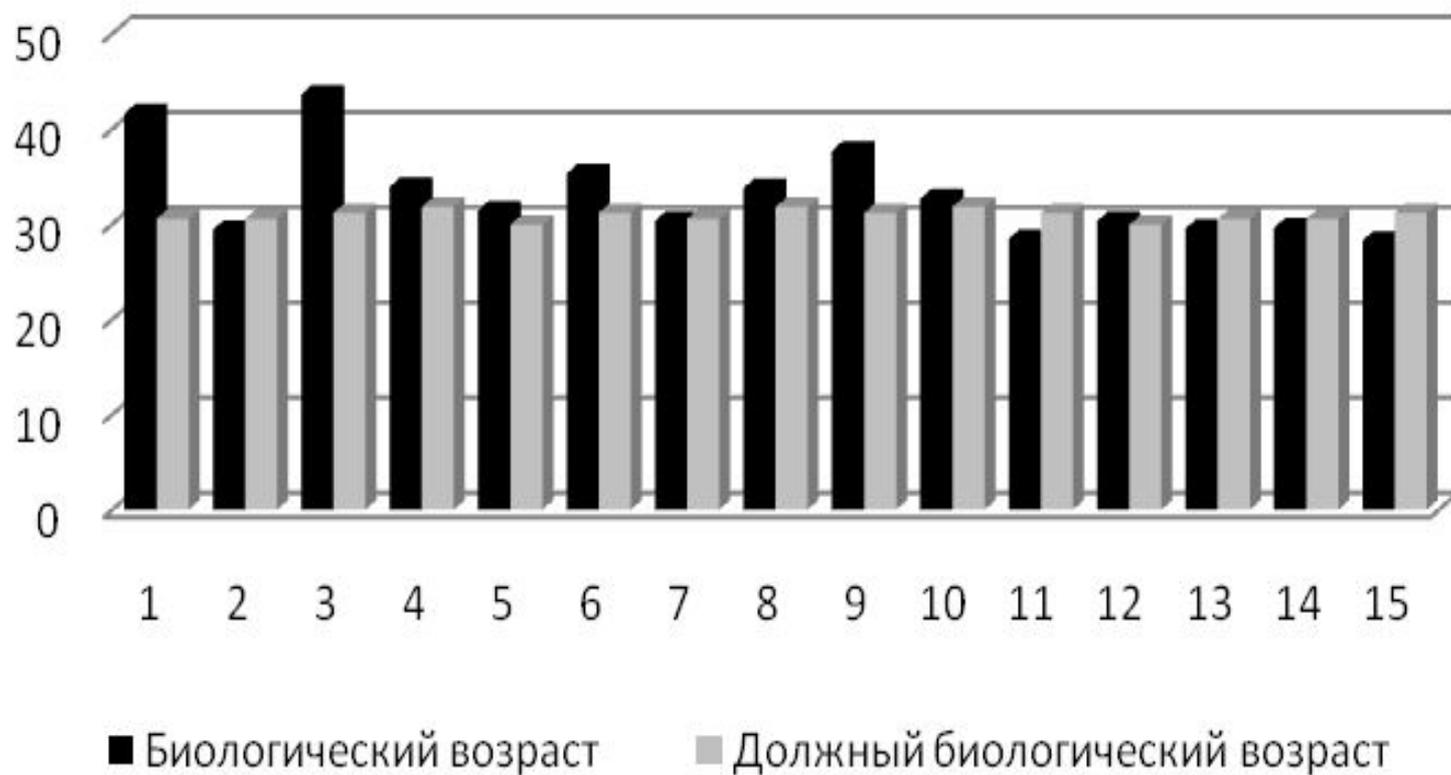
Биологический возраст девушки группы ЛФК и СМГ



Биологический возраст юноши основная и подготовительная группы



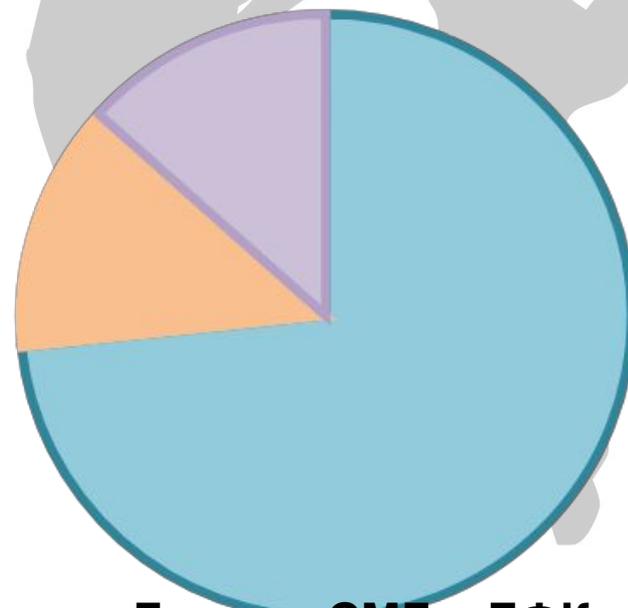
Биологический возраст юноши группы ЛФК и СМГ



Девушки



Основная и подготовительная группы



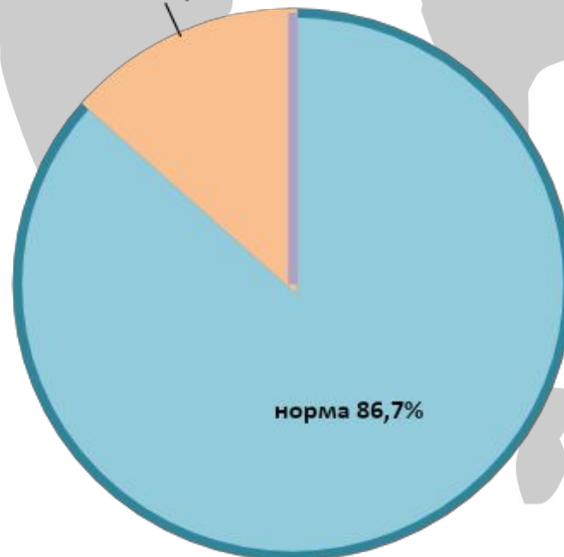
Группы СМГ и ЛФК

Юноши

Основная и подготовительная группы

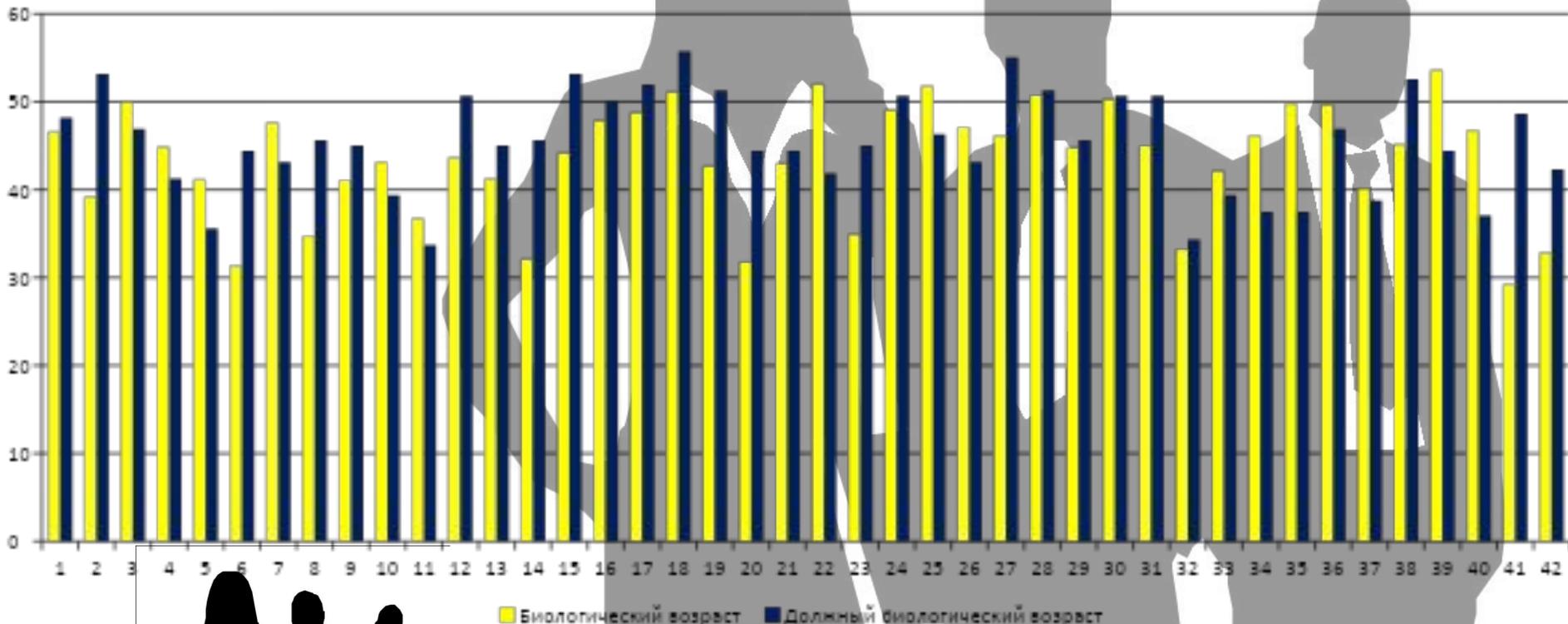


выше нормы
13,3%

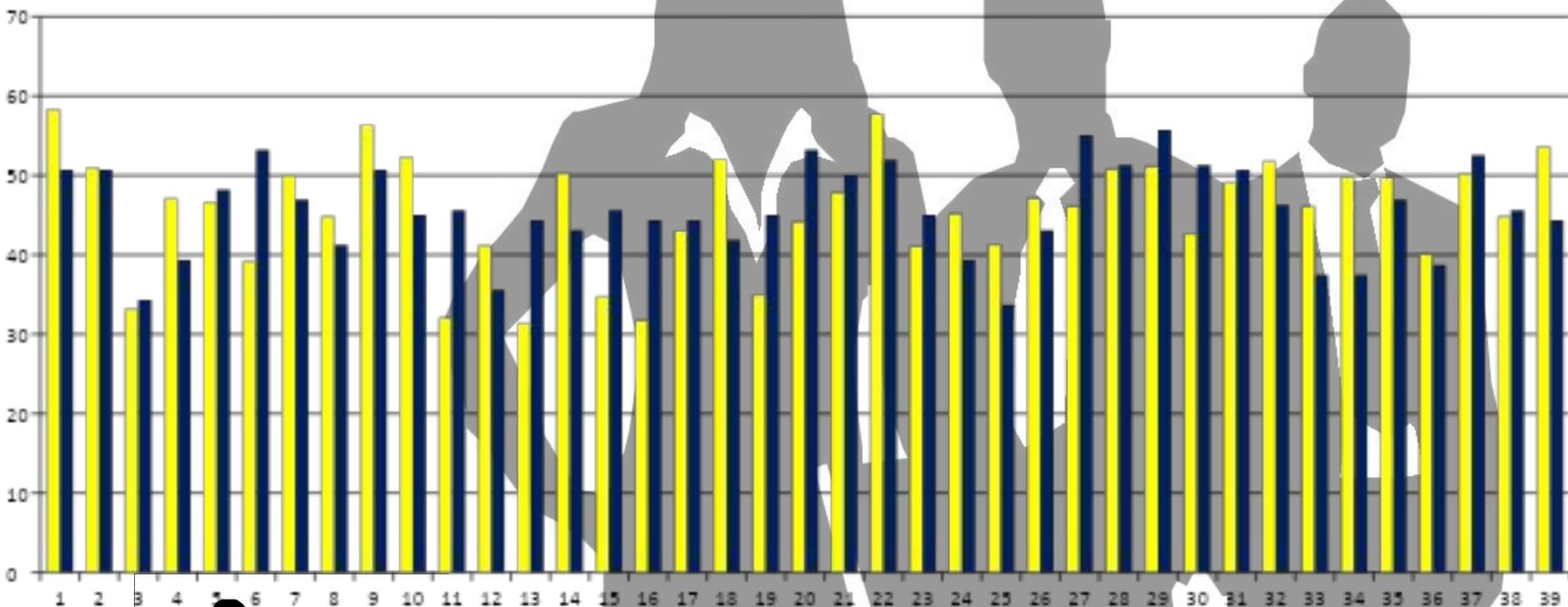


Группы СМГ и ЛФК

Руководители и начальники главных управлений/отделов физической культуры, спорта и туризма райисполкомов, горисполкомов.



Руководители и начальники главных управлений/отделов международных отношений райисполкомов, горисполкомов.



■ Биологический возраст ■ Должный биологический возраст

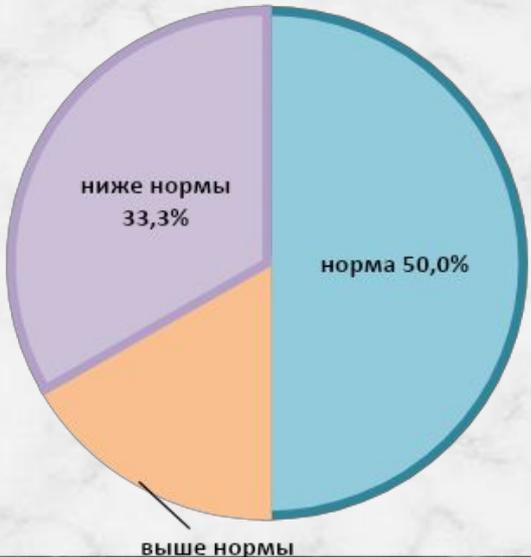




Студенты



Слушатели



"Упражняй хотя бы умеренно своё
тело, свой разум и сохрани
способность к своей прежней
работе"

Цицерон

Благодарю за внимание