



**Цель работы**



**выявить влияние  
малоподвижного образа  
жизни на физическое  
развитие и здоровье  
учащихся.**

## **Задачи:**

**1. Ознакомиться с литературой по данной теме.**

**2. Провести антропометрические исследования и определить антропометрические показатели физического развития:**

- индекс Кетле,**
- индекс Пинье,**
- ИГМР**

- 3. Дать оценку индивидуального здоровья учащихся, их соответствие возрастным нормам.**
- 4. С помощью социологического опроса выявить влияние режима дня на здоровье учащихся.**
- 5. Выработать рекомендации по устранению недостатка двигательной активности в режиме дня школьников.**

**Метод  
нахождения индекса Кетле (весо-  
ростового показателя)**

$$I_k = V/P^2$$

**V – масса тела (кг)**

**P – рост (м)**

**Метод  
нахождения индекса Пинье  
(оценка телосложения)**

$$\text{Ип} = \text{Р} - (\text{В} + \text{Окр})$$

**Р – рост(см)**

**В – масса тела (кг)**

**Окр – окружность грудной клетки  
(см)**

# Метод нахождения индекса гармоничности морфологического развития

$$ИГМР = \frac{(L - P) \cdot L}{K \cdot 2T}$$

L – длина тела (см)

P – масса тела(кг)

T – окружность грудной клетки (см)

K – коэффициент развития.

# ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

1. Сколько времени в среднем вы проводите в школе (количество уроков)?
2. Сколько времени вы тратите на подготовку домашнего задания?
3. Посещаете ли вы какие – либо кружки/секции?  
Если да, то какие?
4. Сколько времени вы тратите на дорогу в школу и обратно?
5. Делаете ли вы утреннюю гимнастику?
6. Во сколько вы ложитесь спать?
7. Во сколько вы встаете?

## **ВЫВОДЫ:**

**1. В процессе проведенного исследования для определения физического**

**развития школьников были определены и проанализированы следующие показатели:**

**а) индекс Кетле (Ик) весо-ростовой показатель**

**б) индекс Пинье (Ип) оценка телосложения**

**в) индекс гармоничности морфологического развития (ИГМР)**

