

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)

