

## Лабораторна робота № 1

### Визначення енергетичних витрат таблично-хронометражним методом

Карсанаєв Андріан

Основний обмін (теоретичний) 1830.

Основний обмін (реальний обчислений за таблицею 4) 2379,048.

Таблиця 4

Андріан Карсанаєв

**Приклад.** Необхідно обчислити мої добові енерговитрати енергії, моя вага 66кг. Дані хронометражу та часу на різні види діяльності занесені у таблицю 5. За допомогою таблиці 4 визначають енерговитрати при різних видах діяльності. Потім сумують величини витрат енергії за добу. Отримана сума – 31,3445 ккал вказує витрати енергії за добу на 1 кг маси тіла. Для визначення добових витрат енергії отриману величину перемножують на масу тіла:  $31,3445 \times 66 = 2068,737$  ккал. Потім обчислюють 15 % від отриманої величини (невраховані енерговитрати) та додають до показника добових витрат енергії:  $2068,737 + 310,311 = 2379,048$  ккал. Саме ця величина і становить добові витрати енергії для мене.

Таблиця 5

Вид діяльності	Години виконання	Тривалість виконання (хв.)	Витрати енергії (ккал) за 1 хв. на 1 кг маси тіла	Обчислення
Особиста гігієна	8.10 - 8.20	10	0,0329	$0,0329 \times 10 = 0,329$
Застеляння ліжка	8.20 - 8.25	5	0,0329	$0,0329 \times 5 = 0,1645$
Підготовка до занять	8.25 - 8.30	5	0,0250	$0,0250 \times 5 = 0,125$
Прослуховування лекцій (перша пара)	8.30 - 9.50	80	0,0255	$0,0255 \times 80 = 2,04$
Підготовка до занять	9.50 - 10.10	20	0,0250	$0,0250 \times 20 = 0,5$
Прослуховування лекцій (друга пара)	10.10 - 11.30	80	0,0255	$0,0255 \times 80 = 2,04$
Підготовка до занять	11.30 - 11.50	20	0,0250	$0,0250 \times 20 = 0,5$
Прослуховування лекцій (третя пара)	11.50 - 13.10	80	0,0255	$0,0255 \times 80 = 2,04$
Відпочинок лежачи (але не сон)	13.10 - 14.00	50	0,0183	$0,0183 \times 50 = 0,945$
Обід (прийом їжі сидячи)	14.00 - 14.20	20	0,0236	$0,0236 \times 20 = 0,472$
Сон	14.20 - 15.30	70	0,0155	$0,0155 \times 70 = 1,085$
Навчальні заняття	15.30 - 18.00	150	0,0283	$0,0283 \times 150 = 4,245$
Вечеря (прийом їжі сидячи)	18.00 - 18.20	20	0,0236	$0,0236 \times 20 = 0,472$
Розумова робота	18.20 - 23.00	280	0,0243	$0,0243 \times 280 = 6,804$

Відпочинок сидячи	23.00 - 00.50	110	0,0229	$0,0229 \times 110 = 2,519$
Особиста гігієна	00.50 - 01.00	10	0,0399	$0,0399 \times 10 = 0,399$
Сон	01.00 - 08.10	430	0,0155	$0,0155 \times 430 = 6,665$
Разом		24 год. (1440 хв)		31,3445