**Лабораторна робота № 1**

**Визначення енергетичних витрат таблично-хронометражним методом**

**Карсанашвілі Андріан**

Основний обмін ( теоритичний) 1830.

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

Таблиця 4

Андріан Карсанашвілі

**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: 31,3445х66 = 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 | Трива-  лість  вико-  нання  (хв.) | Витрати енергії  (ккал) за  1 хв.  на 1 кг маси тіла | Обчислення |
| Особиста гігієна | 8.10 - 8.20 | 10 | 0,0329 | 0,0329х10 =0,329 |
| Застеляння ліжка | 8.20 - 8.25 | 5 | 0,0329 | 0,0329х5=0,1645 |
| Підготовка до занять | 8.25 - 8.30 | 5 | 0,0250 | 0,0250х5=0,125 |
| Прослуховування лекцій (перша пара) | 8.30 - 9.50 | 80 | 0,0255 | 0,0255х80=2,04 |
| Підготовка до занять | 9.50 - 10.10 | 20 | 0,0250 | 0,0250х20=0,5 |
| Прослуховування лекцій (друга пара) | 10.10 - 11.30 | 80 | 0,0255 | 0,0255х80=2,04 |
| Підготовка до занять | 11.30 - 11.50 | 20 | 0,0250 | 0,0250х20=0,5 |
| Прослуховування лекцій (третя пара) | 11.50 - 13.10 | 80 | 0,0255 | 0,0255х80=2,04 |
| Відпочинок лежачи (але не сон) | 13.10 - 14.00 | 50 | 0,0183 | 0,0183х50=0,945 |
| Обід (прийом їжі сидячи) | 14.00 - 14.20 | 20 | 0,0236 | 0,0236х20=0,472 |
| Сон | 14.20 - 15.30 | 70 | 0,0155 | 0,0155х70=1,085 |
| Навчальні заняття | 15.30 - 18.00 | 150 | 0,0283 | 0,0283х150=4,245 |
| Вечеря (прийом їжі сидячи) | 18.00 - 18.20 | 20 | 0,0236 | 0,0236х20=0,472 |
| Розумова робота | 18.20 - 23.00 | 280 | 0,0243 | 0,0243х280=6,804 |
| Відпочинок сидячи | 23.00 - 00.50 | 110 | 0,0229 | 0,0229х110=2,519 |
| Особиста гігієна | 00.50 - 01.00 | 10 | 0,0399 | 0,0399х10=0,399 |
| Сон | 01.00 - 08.10 | 430 | 0,0155 | 0,0155х430=6,665 |
| Разом |  | 24 год. (1440 хв) |  | 31,3445 |