

**Физические параметры человека
(средние значения физических величин)**

Скорость пешехода	1,3м/с
Сила сжатия динамометра кистью (в 16лет)	450Н
Удар кулака мужчины, не знающего приёмов бокса	800Н
боксёра	3кН
Удар ноги футболиста	8кН
Мощность, расходуемая взрослым человеком в процессе сна	74Вт (63ккал/ч)
Средняя мощность, развиваемая сердцем	2,2Вт (0,003л.с.)
Мощность, развиваемая человеком при отдельных движениях (прыжок с места, рывок при поднятии тяжести)	до 1,5-3,3кВт
Мощность, развиваемая человеком при интенсивной работе длительностью до 5мин (гребля, велосипедные гонки)	до 0,4-1,5кВт
Энергия, получаемая организмом от 1кг молока	0,25МДж (60ккал)
картофеля	3,2МДж (760ккал)
хлеба	8,3МДж (2000ккал)
риса	14МДж (3300ккал)
масла	33МДж (7900ккал)
Энергия, необходимая для жизнедеятельности за год	$4,7 \cdot 10^9$ Дж
Коэффициент полезного действия мускулов	около 20%
Модуль упругости при растяжении сухожилий и связок	1000-1500МПа
мышц	8,0-10,0МПа
кости	23000МПа
Предел прочности сухожилий и связок (на растяжение)	50-70МПа
мышц	0,5-1,0МПа
кости (на сжатие)	120-160МПа
Плотность крови (при $t = 20^\circ\text{C}$)	1050кг/м^3
Средняя плотность тела человека	1036кг/м^3
Нормальная температура тела (подмышечная впадина)	$36,7^\circ\text{C}$
лба	$33,4^\circ\text{C}$
ладоней	$32,8^\circ\text{C}$
Масса воды, испаряющейся с поверхности тела за сутки	0,8-2,0кг
Объём крови, выбрасываемый сердцем за одно сокращение	60см^3
Скорость крови в артериях до	0,5м/с
Избыточное давление крови в артериях	16/9,3кПа (120/70 мм рт. ст.)
Сила постоянного тока безопасная до	1мА
Электрическое сопротивление от конца одной руки до конца другой (при сухой, неповреждённой коже рук)	$\approx 1,5\text{кОм}$
Скорость движения раздражения по нервам	40-100м/с
Оптическая сила глаза	60дптр
Угол зрения глаза	$130-160^\circ$
Диапазон длин волн видимого света	380-760нм
Интенсивность света на пороге видимости	$4 \cdot 10^{-13}\text{Вт/м}^2$
у болевого порога	$0,4\text{Вт/м}^2$
Расстояние наилучшего зрения	25см
Угловое расширение глаза	1сек
Число различаемых цветовых оттенков	до 10 млн.
Мощность голоса нормальная	5мкВт
максимальная	2мВт
Частотный диапазон мужского голоса	100-7000Гц
женского голоса	200-9000Гц

Частота звуковых колебаний, к которым наиболее чувствительно ухо	1500-3000Гц
Частотный диапазон звуков, воспринимаемых ухом	16Гц-20кГц (10 октав)
Интенсивность звука на пороге слышимости	10^{-12} Вт/м ²
у болевого порога	100 Вт/м ²
Длительность нервного импульса	1мс
моргания.....	0,4с
зрительного ощущения	0,14с
слухового ощущения	0,1с
Наиболее благоприятная для жизни человека относительная влажность воздуха	30-60%

(Журнал «Физика в школе», 8, 2001, с.40;
А.С. Енохович, Справочник по физике, - М.: «Просвещение», 1978.)