

Антропометрия - это метод изучения человека, основанный на измерении морфологических и функциональных признаков его тела. Вместе с антропометрией (соматометрией) обычно сочетается соматоскопия – осмотр тела, при котором фиксируются признаки, не поддающиеся измерению.

В последнее время антропометрические исследования стали широко применяться для решения практически важных вопросов при обследовании физического развития спортсмена. Для тренеров и спортсменов антропометрические данные представляют значительный интерес, так как дают возможность постоянно следить за особенностями физического развития, рекомендовать начинающим спортсменам заниматься тем или иным видом спорта, а также индивидуально планировать нагрузку.

При проведении антропометрических исследований необходимо соблюдать определенные требования, которые обеспечивают не только точность результатов, но и возможность их сравнения.

Исследования должны проводиться в одно и то же время суток – желательно в первую половину дня (так как к концу дня продольные размеры тела могут уменьшаться). Особенно важно учитывать это правило при повторных исследованиях.

В нашем Центре антропометрическое обследование спортсменов проводится по двум методикам:

1. Полное антропометрическое исследование (включает измерение размеров тела: длины тела, руки, ноги, корпуса; ширины плеч, таза, груди; обхвата талии, груди, бедра, голени, плеча, предплечья; жировых складок на конечностях и корпусе; измерение силы сжатия кистей рук, измерение жизненной емкости легких). Участки тела, на которых проводятся измерения, должны быть полностью обнажены. Испытуемый стоит на жесткой ровной площадке босиком или в тонких носках (чулках). Поэтому температура в помещении, где проводятся исследования, должна быть не ниже 18-20°. Необходимо обеспечить на весь период исследования (особенно продольных размеров) постоянство позы испытуемого: стоя, туловище выпрямлено, руки свободно опущены, колени выпрямлены, пятки сближены, носки слегка разведены в стороны, живот несколько подобран, голова в положении глазнично-ушной горизонтали (немецкая горизонталь), когда нижний край правой глазницы и козелковая точка уха находятся на одном уровне. Исследование не

должно быть длительным по времени. Необходимо соблюдать точность измерений. Пределы допустимых различий для большинства размеров не должны превышать 2-3 мм при двукратных или трехкратных измерениях (для длины тела допускается различие между двумя измерениями в 4 мм). В протокол исследования заносится средняя величина из наиболее близких результатов измерения. Исследования проводятся стандартным выверенным инструментарием.

2. Биоимпедансометрия (определение состава тела, основанное на измерении электрического сопротивления тканей организма и компьютерной обработки полученных результатов. Во время проведения биоимпедансометрии обследуемый не испытывает никакого дискомфорта. На ноги и руки лежащего на кушетке обследуемого надеваются датчики, которые подключены к специальному оборудованию, затем производятся непосредственно измерения проводимости тканей тела обследуемого.