

А Н Т Р О П О М  
Е Т Р И Я



**Антропометрия (Или  
Соматометрия)-**  
совокупность методов  
определения наружных  
размеров и массы тела  
человека



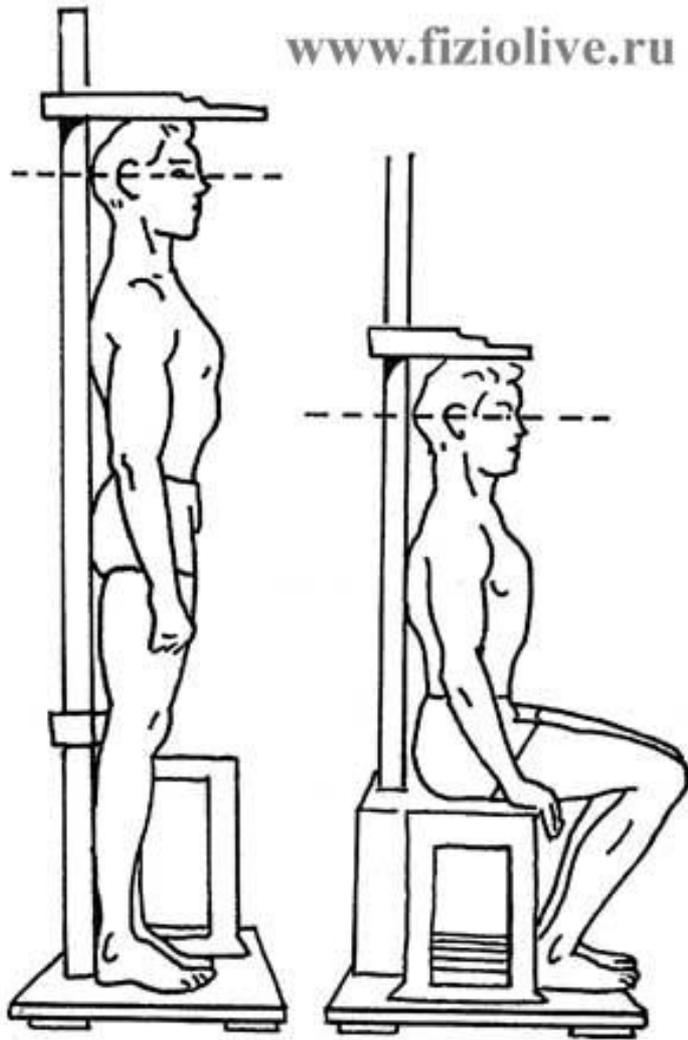
# Основные показатели:

- Рост
- Масса тела
- Окружность грудной клетки (при максимальном вдохе, паузе и максимальном выдохе)
- Сила кистей
- Становую сила (сила мышц спины)

# Дополнительные показатели:

- Рост сидя
- Окружность шеи
- Размер талии, бедра и голени, плеча
- Длину рук и др.

[www.fiziolive.ru](http://www.fiziolive.ru)



*Рост стоя  
и сидя  
измеряется  
ростомером*

.

При измерении роста стоя пациент становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью.

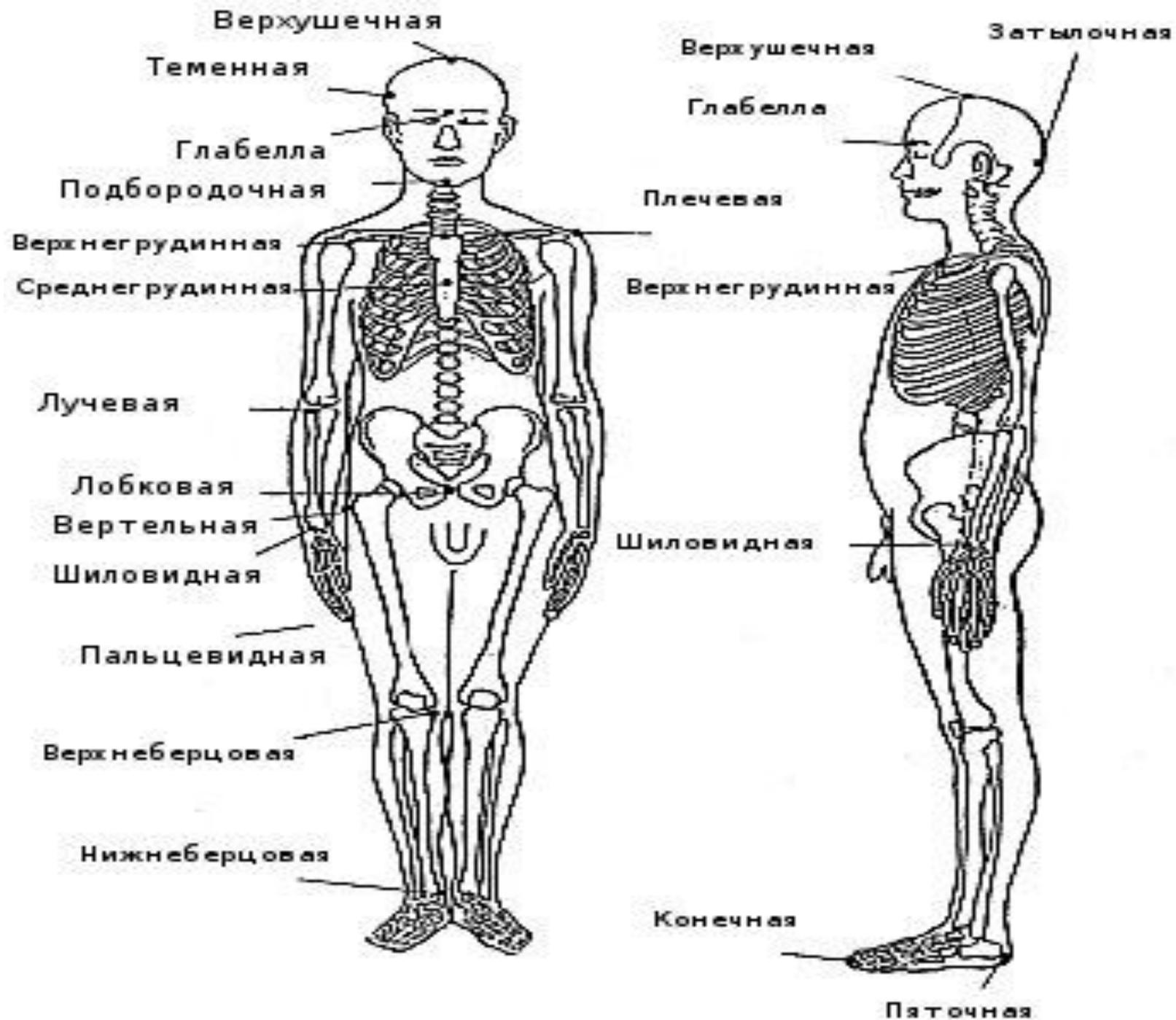
Планшетку опускают до соприкосновения с головой.

При измерении роста сидя пациент садится на скамейку, касаясь вертикальной стойки ягодицами и межлопаточной областью.



Измерение роста  
в положении сидя  
при  
сопоставлении с  
другими  
продольными  
размерами дает  
представление о  
пропорциях тела.

Для определения любого продольного размера нужно знать расположение верхней и нижней антропометрических точек, ограничивающих данный размер. Разность между их высотой и составляет искомую величину.





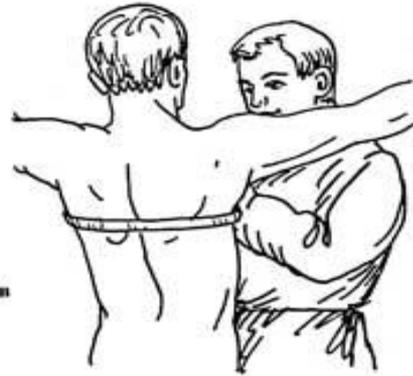
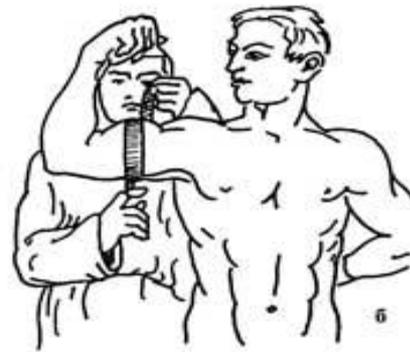
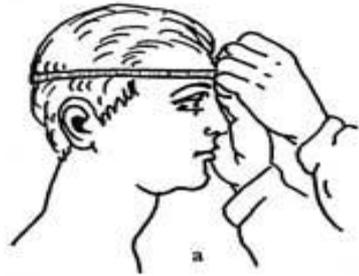
Рост является ориентиром при отборе для занятий тем или иным видом спорта.

*Масса*  
тела определяется  
взвешиванием на  
рычажных  
медицинских весах.  
Масса тела суммарно  
выражает уровень  
развития костно-  
мышечного аппарата,  
подкожно-жирового  
слоя и внутренних  
органов.





- Окружности головы, груди, плеча, бедра, голени измеряют сантиметровой лентой



[www.fiziolive.ru](http://www.fiziolive.ru)



- *Мышечная сила* рук характеризует степень развития мускулатуры и измеряется ручным динамометром (в кг). Производят 2—3 измерения, записывают наибольший показатель. Показатель зависит от возраста, пола и вида спорта, которым занимается обследуемый.



- Становая сила определяет силу разгибательных мышц спины и измеряется становым динамометром. Противопоказания для измерения становой силы: грыжи (паховая и пупочная, грыжа Шморля и др.), менструация, беременность, гипертоническая болезнь, миопия (-5 и более) и др.

