

УДК 612

Кудешова Гульчехра

Доктор философии по биологическим наукам (PhD), доцент

Шакирова Гульсара

Магистрант

Кафедра «Общей биологии и физиологии»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Республика Каракалпакстан

**ИССЛЕДОВАНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация

Статья посвящена комплексному исследованию антропометрических показателей детей подросткового возраста. Антропометрические показатели — основные физические параметры тела: рост, вес, объемы. Измерение данных показателей проводится с целью выявления особенностей физического строения детей.

Ключевые слова: возраст, тело, рост, вес, антропометрия, объем, длина, фактор, риск.

Kudeshova Gulchehra

Doctor of Philosophy in Biological Sciences (PhD), Associate Professor

Shakirova Gulsara

Master student

Department of General Biology and Physiology

Karakalpak State University named after Berdakh

Republic of Karakalpakstan

STUDY OF ANTHROPOMETRIC INDICATORS

ADOLESCENT CHILDREN

Annotation

The article is devoted to a comprehensive study of anthropometric indicators of adolescent children. Anthropometric indicators are the main physical parameters of

the body: height, weight, volumes. The measurement of these indicators is carried out in order to identify the features of the physical structure of children.

Key words: *age, body, height, weight, anthropometry, volume, length, factor, risk.*

Антропометрия (antropos — человек, metria — мерить) — один из основных методов исследования физического развития человека, который заключается в измерении их тела и его частей с целью установления возрастных, половых, расовых и других особенностей физического строения, позволяющий дать количественную характеристику их изменчивости [1].

Антропометрический показатель используется для получения объективных данных о физическом развитии человека, степени выраженности антропометрических признаков.

Антропометрические показатели — основные физические параметры тела: рост, вес, объемы. Измерение данных показателей проводится с целью выявления особенностей физического строения.

Рост, вес, последовательность увеличения разных частей тела и пропорции запрограммированы наследственностью и при благоприятных условиях развиваются в определенном порядке. В некоторых случаях этот порядок нарушается, что может вызвать необратимые изменения [3]. К основным антропометрическим относятся нижеследующие показатели:

- соматометрические — длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.);
- физиометрические (функциональные) — жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила;
- соматоскопические — состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развитие мускулатуры), степень жирового отложения и полового созревания [2].

Исследуя антропометрические показатели, можно оценить физическое развитие и его соответствие возрастным нормам. Особенно это важно в детском возрасте. Выявленные отклонения могут быть факторами риска или признаками некоторых заболеваний.

Исследования антропометрических показателей проводится:

- измерение веса (без обуви).
- измерения роста (без головного убора и обуви)
- измерение диаметра окружностей грудной клетки, живота и бедер;

Антропометрические измерения должны проводиться в общеобразовательных школах у детей подросткового возраста (от 10 до 18 лет) 1–2 раза в год.

Для правильной организации режима жизни детей необходимо знать закономерность их физического развития. У мальчиков и девочек до 10-летнего возраста развитие происходит одинаково. Ускорение роста и полового созревания у девочек начинается на 1 – 2 года раньше, чем у мальчиков. С 10 лет девочки начинают расти более интенсивно и обгоняют в росте мальчиков. После завершения процесса полового созревания темп роста девочек резко падает. К 15 – 16 годам он достигает своего максимума и далее почти не увеличивается. Мальчики в 12 – 14 лет продолжают усиленно расти, и к 15 – 16 годам рост их, как правило, значительно выше, чем у девочек. В целом рост мальчиков продолжается до 18 – 20 лет [4].

Физическое развитие, т.е. рост, масса, последовательность в увеличении различных частей тела, его пропорции запрограммированы наследственными механизмами и при оптимальных условиях жизнедеятельности идут в определенной последовательности. Однако, некоторые факторы могут не только нарушить последовательность развития, но и вызвать необратимые изменения [5]. К ним относятся:

Внешние факторы:

- неблагоприятное внутриутробное развитие;
- социальные условия;
- нерациональное питание;
- малоподвижный образ жизни;
- вредные привычки;
- режим труда и отдыха;

- экологический фактор.

Внутренние факторы:

- наследственность;
- наличие заболеваний.

Таким образом, исследуя антропометрические показатели детей подросткового возраста можно наглядно и просто оценить их физическое развитие. Физическое развитие — это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма детей в процессе его жизнедеятельности.

Использованные источники:

1. Антропометрия // <https://ru.wikipedia.org/wiki>
2. Антропометрический показатель / <http://www.cnsnb.ru/AKDiL/0049/base/RA/000228.shtm>
3. Измерение антропометрических данных по запросу (рост, вес, объемы, вне приема врача): <https://www.cmd-online.ru>
4. Особенности динамики показателей физического развития детей и подростков // <http://www.medlinks.ru/sections.php?op=viewarticle&artid=2386>
5. Физическое развитие // https://cde.osu.ru/demoversion/course94/glava_1_1.html