

УДК 796/799
ББК 75.0
М64

Рецензент:

Шевцов Алексей Викторович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств, декан тренерского факультета Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»

Мирошников А.Б.

М64 Тело чемпиона: инновационные технологии спортивной антропометрии: учебно-метод. пособие. / А.Б. Мирошников, П.Д. Рыбакова, А.Г. Антонов, А.В. Смоленский – М.: Спорт, 2025. – 176 с.

ISBN 978-5-907601-92-5

В учебно-методическом пособии представлены основные материалы и документы, позволяющие студентам спортивных и медицинских вузов получить необходимые знания о составе тела спортсмена. Представлена информация о классификациях состава тела спортсмена, методы, особенности и стандартизация оценки.

УДК 796/799
ББК 75.0

© Мирошников А.Б., Рыбакова П.Д.,
Антонов А.Г., Смоленский А.В.,
2025

© Оформление, издание.
Издательство «Спорт», 2025

ISBN 978-5-907601-92-5

СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ	5
1. СОСТАВ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА	6
2. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОЦЕНКИ СОСТАВА ТЕЛА	10
3. КЛАССИФИКАЦИИ ЖИРОВОЙ МАССЫ ТЕЛА У СПОРТСМЕНОВ.....	88
4. КОСТНАЯ МАССА. УРАВНЕНИЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ	111
5. ОЦЕНКА ВОДЫ ОРГАНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ	119
6. БИОЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ	125
7. СКЕЛЕТНО-МЫШЕЧНАЯ МАССА. УРАВНЕНИЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ	140
8. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЫТОВЫХ ПРИБОРОВ В ОЦЕНКЕ СОСТАВА ТЕЛА.....	144
9. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ СОСТАВА ТЕЛА.....	149
ПРИЛОЖЕНИЯ	165