

Оценка параметров тела

Оценка параметров тела — это измерение физических характеристик, таких как масса тела и соотношение жировой и мышечной ткани. В зависимости от метода она может включать измерение роста, веса, длины конечностей, размаха рук, обхватов, ширины костей и/или кожных складок.

В спортивной среде применение таких оценок требует взвешенного подхода. Это чувствительная практика: и сама процедура, и то, как сообщаются результаты, могут влиять на образ тела спортсмена и его общее благополучие.

Aquatics Integrity Unit (AQIU) привержен защите физического и эмоционального здоровья спортсменов, и эта ответственность возрастает, когда спортсмену не исполнилось 18 лет (несовершеннолетний). В этой связи спортсмены младше 18 лет не должны проходить оценку параметров тела, кроме случаев, когда они выступают на национальном и/или международном уровне и получено информированное согласие родителя или законного представителя.

Главная цель оценки параметров тела — поддержка здоровья и развития конкретного спортсмена. Это включает выявление потенциально опасных изменений (например, быстрой потери веса), мониторинг общего благополучия и обеспечение того, чтобы тренировки, питание и восстановление соответствовали потребностям спортсмена.

Для этого AQIU подготовил рекомендации по передовой практике проведения оценок параметров тела, направленные на общее благополучие спортсменов. Рекомендации применяются во всех дисциплинах водных видов спорта.

Рекомендации по передовой практике

Следующие рекомендации применяются всякий раз, когда проводится оценка параметров тела:

- Проводить и контролировать оценку параметров тела должны только квалифицированные специалисты в сфере здоровья (например, сертифицированные диетологи, спортивные врачи или подготовленные антропометристы).
- Спортсмены должны заранее получать ясную информацию и разъяснения о цели и процедуре оценки, а также о том, как будут собираться и использоваться данные, — с возможностью задать вопросы.
- Согласие спортсмена, а для несовершеннолетнего — его родителей (законных представителей), оформляется формой согласия. В ней ясно объясняются процедура и причины проведения оценки, что будет сделано с данными и кому информация будет передаваться. Оценка проводится только после получения информированного согласия.
- Спортсмену должна быть предоставлена возможность пригласить на процедуру сопровождающего по своему выбору. Для всех спортсменов младше 18 лет присутствие сопровождающего обязательно. Тренер не должен присутствовать, если только спортсмен не согласен с этим и присутствие тренера не служит значимой цели. По возможности сопровождающим целесообразно назначать представителя медицинской команды.
- Спортсмену должна быть предоставлена возможность выбрать специалиста своего пола для проведения оценки.
- Оценка всегда проводится в приватной и уважительной обстановке — там, где никто, кроме проводящего измерения (и присутствующего надлежащего взрослого, особенно если спортсмен несовершеннолетний), не может видеть или слышать результаты измерений.
- Все этапы процедуры документируются и хранятся: дата разъяснительной сессии и проводивший её специалист, дата оценки и проводивший её специалист.
- Никто не должен высказывать субъективных комментариев о телосложении спортсмена (весе, форме, составе тела). Проводящие и присутствующие должны бережно относиться к чувствам спортсменов и учитывать их возможную реакцию на любые комментарии о теле.
- Интерпретировать результаты и сообщать их спортсменам должны исключительно квалифицированные специалисты в сфере здоровья.
- Ни при каких обстоятельствах результаты оценки не должны использоваться для наказания, стыжения или ущемления спортсмена.
- Все собранные данные конфиденциальны и не подлежат публичному раскрытию. Передавать информацию другим (включая тренеров и членов семьи) можно только с явного согласия спортсмена и только тем, кто указан в форме согласия, например членам мультидисциплинарной команды.

- Решение о проведении оценки остаётся за спортсменом; его следует регулярно перепроверять — даже при наличии медицинских показаний — и в любой момент оставлять спортсмену возможность изменить решение об участии без каких-либо последствий.
- Спортсмены и их команды поддержки должны получать соответствующее возрасту просвещение по темам состава тела, питания, тренировок и их взаимосвязи. Такое просвещение должно также подчёркивать недопустимость негативных комментариев между спортсменами или со стороны тренера и постоянных обсуждений, из-за которых спортсмен может чрезмерно сосредоточиться на своём теле, что чревато вредными последствиями.
- При наличии беспокойства о здоровье спортсмена, риске травм или результатах в связи с весом и/или составом тела клубам и тренерам рекомендуется взаимодействовать с родителями (законными представителями) и обращаться за советом к специалистам надлежащей квалификации — спортивным врачам, спортивным диетологам, психологам, физиотерапевтам и др.
- Должны применяться безусловные факторы риска, определяющие, когда оценку состава тела проводить нельзя. Это в том числе случаи, когда есть беспокойство в отношении пищевого поведения либо тревоги по поводу образа тела или телосложения. В таких ситуациях оценка параметров тела проводится только в медицинских целях — если проводится вообще.

Во всех случаях мониторинг должен строиться вокруг спортсмена — с уважением его прав и поддержкой его участия в принятии решений.