

ЗНАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТІЛОБУДОВИ ЖІНОК ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Шевченко Максим¹, Паришкура Юлія²

Київський національний університет технологій та дизайну

¹*здобувач освіти II курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

²*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я*

Постановка проблеми. За типом тілобудови розрізняють не тільки особливості фігури, а і психологічні ознаки. Приміром, огрядним чоловікам приписуються такі характеристики: несильні, щирі, доброзичливі, старомодні, балакучі, довірливі, емоційні, відкриті. Чоловікам атлетичної тілобудови притаманні: сила, мужність, сміливість, впевненість, енергійність, ініціативність. Високих і худорлявих вважають нервовими, честолюбними, підозрливими, чутливими до болю, схильними до самотності. Особи з астеничним типом тілобудови частіше мають проблеми у суспільних і міжособистісних контактах.

Існує багато досліджень на тему зв'язку різноманітних психічних процесів з типами тілобудови. Неодноразово доводилося, приміром, що ектоморфи (вони ж астеники, вони ж люди грудного типу) є менш комунікабельними, нетовариськими, невеселими, але мають кращу смакову чутливість, здатні до вивчення іноземних мов, начитаніші й мають великий словниковий запас. Мезоморфи (вони ж атлети, вони ж люди м'язового типу) більш активні, енергійні, мають гарну фізичну форму та відмінну орієнтацію у просторі, але не мають лінгвальних здібностей. Ендоморфи (вони ж пікніки, вони ж люди черевного типу) – товариські, веселі, витривалі особистості.

Обговорення. Оцінка типу тілобудови відбувається за довжиною тіла, мірою жирових відкладень і м'язів, а також за формою грудної клітини та черева. Крім того, до характеристики включені й психофізичні відмінності. Розрізняють три групи типів тілобудови жінок (табл.1).

Таблиця 1.

Типи тілобудови жінок

Групи	Типи	Характеристика типів
	<i>Астеничний</i>	Тіло худе, з вузькою, довгою й пласкою грудною клітиною, вузькими плечима й стегнами, сутулими плечима, впалим черевом. Руки й ноги худі. М'язи й жирова тканина розвинуті дуже слабо. Типові риси обличчя – вузькість, блідість, сухість,

<i>Лептосомні (вужькоскладені)</i>		вугластість, малі розміри підборіддя.
	<i>Стенопластичний</i>	Відрізняється від астенічного більшою угодованістю. При цьому пропорції тіла майже такі ж, але жирова й м'язова тканини значно розвинутіші. Зріст стенопластичок зазвичай середній або нижче середнього. Вважають, що до цього типу належить тип Венери Мілоської.
<i>Мезосомні (середньо- й широкоскладені)</i>	<i>Мезопластичний</i>	Фігура такої жінки має кремезні пропорції, широкі плечі й таз. Кісткова й мускульна компоненти розвинуті значно, але не надмірно. Зріст мезопластичок зазвичай середній. Обличчя мезопластичок, зазначає Галант, округле, широке, особливо в середній частині, з дещо зменшеною нижньою щелепою.
	<i>Пікнічний</i>	Відрізняється перш за все підвищеними жировими відкладеннями. Кінцівки здаються короткими через надмірну повноту. Тулуб повновидий з короткою шиєю, широкими округлими плечима, циліндричною грудною клітиною, випуклим черевом, широким тазом. Зріст зазвичай середній або нижче середнього. Голова й обличчя – круглі.
<i>Мегалосомний (масивність статури)</i>	<i>Субатлетичний</i>	Подібний до стенопластичного, але помітно відрізняється високим зростом, кращим розвитком мускулатури, атлетичними пропорціями зі збереженням жіночності. Тип часто зустрічається серед фотомоделей
	<i>Атлетичний</i>	Перш за все ці жінки характеризуються дуже міцним скелетом та сильною

		<p>мускулатурою. Жирова компонента розвинута дуже слабо.</p> <p>Пропорції атлетичок більше нагадують чоловічі – широкі плечі, випукла грудна клітина, вузький таз, масивна нижня щелепа.</p> <p>Тип найчастіше зустрічається серед професійних спортсменок.</p>
	<i>Еуріпластичний</i>	<p>Поєднує ознаки атлетичного типу з підвищеним жировідкладенням. У жінок широкі плечі, великий зріст і значні відкладення підшкірного жиру. Кодова назва – «жінка-гренадер».</p>

Максимальний взаємозв'язок між конституцією й особливостями психічної сфери виявляється в особливостях поведінки. Ці зв'язки не абсолютні й набувають лише статусу тенденцій.

Астенічні жінки за однакових умов скоріше матимуть труднощі в особистісному житті, оскільки астенічна тілобудова передбачає інтровертованість і більший суб'єктивізм мислення. Жінки з пікнічною конституцією легше вирішують проблеми в особистісному житті, оскільки легкість у контактах і зовнішнє вираження почуттів спрощують їх стосунки з іншими. Особи з атлетичною тілобудовою прагнуть домінувати в спілкуванні і стосунках.

Астенічні жінки за однакових умов скоріше матимуть труднощі в особистісному житті, оскільки астенічна тілобудова передбачає інтровертованість і більший суб'єктивізм мислення.

Жінки з пікнічною конституцією легше вирішують проблеми в особистісному житті, оскільки легкість у контактах і зовнішнє вираження почуттів спрощують їх стосунки з іншими. Особи з атлетичною тілобудовою прагнуть домінувати в спілкуванні і стосунках.

Рекомендації (пропозиції). Слід зауважити, що тілобудова людини є варіативною величиною й диференціюється за віковими та статевими ознаками.

Література

1. Махній М. Незвичайна антропологія: Науково-популярний курс [Текст] / М. Махній. – Чернігів: ЧНПУ, 2011. – 188 с.
2. Палеха Ю.І. Іміджологія: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.; Європ. ун-т. – К., 2005. – 323 с.
3. Панченко В.І. Теоретичні аспекти розвитку проблеми ідентичності у професійній підготовці сучасного педагога // Проблема ідентичності у

дослідженні загальнокультурного розвитку особистості педагога в умовах постіндустріального суспільства: Матер. наук.-практ. семінару /ред.-упорядник Л.Ю. Султанова. – Київ: Вид-во НУО України, 2012. – С. 26-34.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЄДИНОБОРЦІВ

Юкальчук Іван, Юкальчук Ігор, Перфілов Кирило

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. В умовах сучасного розвитку єдиноборств, з їх високими вимогами до фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів для досягнення високих спортивних результатів потрібно шукати нові шляхи й методики всебічного розвитку єдиноборців. Результати різних змагань наочно переконали нас у важливості належної фізичної підготовленості єдиноборців, в умінні тримати високий темп бою, витримувати силову боротьбу, швидко відновлюватися [2].

Обговорення. Рівень фізичної підготовленості визначає здатність єдиноборця адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню спортивної форми в найбільш короткий термін, стабільному збереженню тренуваності, скороченню відновного періоду під час виконання окремих вправ у процесі тренувальних занять і при тренуваннях у цілому [2].

Для кожного виду спорту характерна своя спеціалізована функціональна структура, що забезпечує м'язову діяльність тієї чи іншої спрямованості. Діяльність єдиноборців в поєдинку характеризується багаторазовим проявом максимальних зусиль вибухового характеру, для виконання інтенсивної короткочасної роботи, після яких слідує короткочасні інтервали невисокої інтенсивності, на дальній дистанції, для яких характерні максимальні прояви уваги зі збереженням просторової точності рухів і їх робочої ефективності [5].

Фізична підготовка єдиноборця є базою для досягнення високих результатів у спорті. Без належної фізичної підготовки в умовах поєдинку ефективний тривалий прояв технічних, тактичних, психічних навичок та якостей спортсмена просто неможливий. Тому фізична підготовка у поєднанні з процесом вдосконалення елементів техніки й тактики обраного виду спорту є однією з провідних ланок тренування в цілому.

До основних фізичних якостей єдиноборців належать сила, швидкість, спритність та витривалість. Ці якості мають важливе значення в будь-якому виді спорту, але проявляються специфічно, під впливом особливостей кожного виду спорту, його техніки й тактики [4].