

*Власенко Светлана Юрьевна научный руководитель,
старший преподаватель, Тихоокеанский государственный университет,*

Россия, город Хабаровск

*Солтаганова Лия Сергеевна, студент, Тихоокеанский государственный
университет, Россия, город Хабаровск*

ВЫБОР ВИДА СПОРТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ И ИНТЕРЕСОВ

Аннотация: В статье рассматриваются основные выборы подходящего вида спорта по типу телосложения (экторморф, мезоморф, эндоморф) и исходя личных интересов. Есть не мало особенностей при выборе физической активности.

Ключевые слова: виды спорта, типы телосложения, интересы.

В современном обществе уровень комфорта постоянно растёт, что, с одной стороны, повышает качество жизни, но с другой — снижает общую физическую активность человека. Всё больше людей начинают задумываться о своём здоровье, осознавая, что удобство и малоподвижный образ жизни становятся препятствием для естественного движения и активности.

На этом фоне интерес к здоровому образу жизни значительно возрастает, и многие стремятся включить физическую активность в свой распорядок дня. Однако неосознанный или ошибочный выбор вида спорта может привести к снижению мотивации, физическому переутомлению или даже травмам.

Именно поэтому крайне важно при выборе спортивной активности учитывать индивидуальные особенности человека: тип телосложения, уровень физической подготовки, личные предпочтения и характер. Такой осознанный подход помогает не только достичь лучших результатов в

тренировках, но и способствует формированию устойчивой привычки к регулярной физической активности.

Поэтому тема выбора вида спорта в зависимости от типа телосложения и интересов остается крайне актуальной для разных возрастных и социальных групп.

Индивидуальный подход к спорту: ключ к здоровью и успеху занятия спортом — это не просто физическая активность, это мощный инструмент для улучшения самочувствия, повышения настроения и продуктивности. Однако важно понимать, что не существует универсального вида спорта, который подошел бы абсолютно всем. То, что эффективно для одного, может оказаться бесполезным или даже вредным для другого. Именно поэтому осознанный выбор тренировочной нагрузки, основанный на индивидуальных особенностях организма и личных предпочтениях, является решающим фактором. Одним из фундаментальных аспектов такого выбора является тип телосложения, или соматотип. Термином «соматотип» в науке называют тип телосложения. Корень слова — «сома» — в переводе с греческого значит «тело». [1] В спортивной науке выделяют три основные категории: эктоморф, мезоморф и эндоморф.

Идею о том, что людей можно разделить на три основных соматотипа, разработал ещё в 1940-х годах Уильям Шелдон [2]. Его вдохновила теория конституциональной психологии Эрнста Кречмера, который пытался найти взаимосвязь между типом телосложения и психиатрическими синдромами, а также выделял астенический (от греч. *asthenes* – слабый) тип, атлетический (от греч. *athletes* – борец) тип и пикнический (от греч. *pyknon* – плотный) тип телосложения. [6]

Уильям Шелдон изучил 4000 фотографий студентов мужского пола и пришёл к выводу, что существует три вида телосложения, или соматотипа [2],[3]. Они носят названия эндоморфный, мезоморфный и эктоморфный типы телосложения. Названия этих типов связаны с зародышевыми листками эмбриона. Из внутреннего листка (эндодермы)

формируются органы пищеварения, из среднего (мезодермы) — мышцы, кости и сердце, а из внешнего (эктодермы) — кожа, нервная система и мозг. Большинство людей сочетают в себе черты всех типов, но у некоторых явно доминирует одна из «установок»: пищеварительная, мускульная или мозговая.[6]

Уильям Шелдон также считал, что в зависимости от соматотипа люди не только различаются внешне, они ещё и по-разному реагируют на физическую нагрузку, каждому присущи определённые паттерны поведения и особенности обмена веществ.[4]

Диетологи и тренеры до сих пор используют эту классификацию, чтобы помочь разработать планы питания и программы тренировок. Однако сейчас деление на типы не считается таким строгим, выделяют смешанные варианты, которые обладают чертами сразу двух соматотипов, например мезоморф — эктоморф.

Эктоморфы — это люди с худощавым телосложением, характеризующимся тонкими костями, длинными конечностями и быстрым обменом веществ. Они склонны к быстрой утомляемости и с трудом набирают мышечную массу. Для них наиболее подходят виды спорта, требующие выносливости и легкости, такие как бег, легкая атлетика, плавание и баскетбол. *

Мезоморфы — обладатели атлетической фигуры с хорошо развитой мускулатурой. Их организм отлично отзывается на физические нагрузки, позволяя быстро набирать силу и мышечную массу. Мезоморфам подходят практически все виды спорта: от футбола и борьбы до гимнастики и тяжелой атлетики.

Эндоморфы — люди с более округлыми формами, склонные к накоплению жира и замедленному обмену веществ. Поддержание высокого уровня активности для них может быть вызовом, однако они хорошо адаптируются к циклическим и умеренным нагрузкам. Рекомендуемые виды активности включают плавание, велоспорт, ходьбу, йогу и фитнес.

Существуют также и смешанные соматотипы, которые у Шелдона не описаны, однако в современном мире они встречаются гораздо чаще типичных экто, мезо или эндоморфов.

Среди смешанных типов выделяют следующие:

- Эктомезоморф – высокий рост, худое тело, но с большим объёмом мышечной массы.
- Мезоэкторморф – атлетичное телосложение, но набирать вес им сложно, как эктоморфам, из-за ускоренного метаболизма.
- мезоэндоморф – развитая мускулатура, склонность к накоплению жира, особенно в области живота. Но жир уходит довольно легко благодаря оптимальной скорости обмена веществ.
- Эндомезоморф – невысокие с плотным и мягким телосложением и крепкими ногами. Очень легко набирают вес, но трудно от него избавляются, потому что обмен веществ протекает медленно.

Значительную роль играет и личный интерес к выбранному виду спорта. Отсутствие увлеченности неизбежно ведет к потере мотивации. Также крайне важно принимать во внимание особенности характера:[5]

Экстраверты чувствуют себя комфортнее в командных видах спорта (футбол, волейбол, баскетбол), где важны взаимодействие и командный дух.

Интроверты чаще предпочитают индивидуальные тренировки, такие как бег, плавание или йога.

Людам с аналитическим складом ума и высокой дисциплиной могут подойти боевые искусства, гимнастика или легкая атлетика.

Творческим и эмоциональным натурам будут интересны танцы, аэробика или художественная гимнастика.

Часто люди выбирают вид спорта, следуя моде или под влиянием окружения, не учитывая свои индивидуальные особенности. Это может привести к ряду негативных последствий:

- резкому снижению мотивации;
- перенапряжению организма;

-низкой эффективности тренировок;

-повышенному риску травм.

Чтобы избежать этих проблем, необходимо провести самоанализ, определить свои физические и психоэмоциональные характеристики и, по возможности, проконсультироваться с тренером или врачом.

Эффективный подбор спортивной дисциплины — ключевой аспект на пути к полноценной и здоровой жизни. Отсутствие универсальных решений подчеркивает уникальность каждого индивида и необходимость персонализированного подхода. Принимая во внимание такие параметры, как конституция тела, степень физической готовности, характер и персональные предпочтения, возможно найти тот вид физической активности, который не только улучшит состояние здоровья, но и станет источником радости.

Оптимально подобранный спорт способствует поддержанию стабильной мотивации к систематическим тренировкам, минимизирует вероятность повреждений и перенапряжений, а также способствует формированию целостной и уравновешенной личности. Данный подход особенно важен в реалиях современного мира, где гиподинамия становится обыденностью, а потребность в движении — насущной необходимостью.

Следовательно, обдуманый выбор спортивных занятий, опирающийся на индивидуальные характеристики, является не просто советом, а обязательным условием для создания результативной и безопасной физической культуры.

Литература.

1. [Somatotype](#). Encyclopedia Britannica.
2. Sheldon W. H., Stevens S. S., and Tucker W. B. [The varieties of human physique](#). New York: Harper and Brothers. 1940.
3. [Endomorph vs. Ectomorph vs. Mesomorph](#). American Sports & Fitness Association.
4. Atlas of Men. A guide for somatotyping the adult male at all ages. William H. Sheldon. Harper, New York, 1954. DOI: [10.1126/science.120.3128.980](https://doi.org/10.1126/science.120.3128.980).

5. Стреляу Я. Темперамент и индивидуальные различия. — М.: Психология, 2001.

6. Малкина-Пых, И. Г. Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. — М. : Эксмо, 2010. — 704 с.