

*E. G. KOKOBA, T. P. CHIZHIKOVA*

**AGE AND SECULAR VARIABILITY MORPHOFUNCTIONAL  
CHARACTERISTICS OF THE ADULT ABKHAZIANS**

*Research Institute and Museum of Anthropology named after D. N. Anuchin,  
Moscow State University named after M. V. Lomonosov, Moscow, Russia*

This paper presents the results of anthropological studies of the adult population of three villages Abkhazians (Dzhgerda, Chlou and Pokvesh) for 30 years at 1980, 1990 and 2010. The total number of surveyed three moments of the survey was 1936 individuals: 1068 men and 868 women aged 20 to 90 years old. The material is presented for each year of the survey over the decades. The results of longitudinal studies show that environmental factors have on the physical status of the genetically stable population of rural Abkhazians. Stressful social and economic processes the 90s, which led to certain changes in the traditional way of life of the Abkhazians, apparently affected the majority of physical characteristics, the increase in the rate of age-related changes, not previously typical representatives for longevity population.

*Поступила 25 мая 2012 г.*

*УДК 572*

*И. Родзевич-Грун\*, Л. Д. Глазырина\*\*, Т. А. Лопатик\*\**

**ВЫЯВЛЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ  
АНТРОПОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
У СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ  
БЕЛАРУСИ И ПОЛЬШИ**

*\*Ченстохов, Польша*

*\*\*Минск, Беларусь*

Статья посвящена выявлению инновационных антропологических качеств у современных студентов. В ней представлена информация о понимании студентами важности качества гибкости как в профессиональном, так и в личностном плане.

**Ключевые слова:** инновационные антропологические качества, гибкость.

Процессы общественного развития на современном этапе во многом связаны с наметившимся глобальным переходом от техногенной к антропогенной цивилизации. По-новому на некоторые

аспекты этой обширной проблемы позволяет взглянуть интегративная антропология, изучающая человека в единстве организма и личности. В данной статье предпринята попытка рассмотреть современные взгляды на такое качество, как «гибкость», которое имеет место в генофонде всех народов, в том числе Беларуси и Польши.

Слово «гибкость» происходит от латинского «flectere» или «flexibilis», означающего «сгибать». Это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата.

Цель работы – рассмотреть отношение к данному качеству (гибкости) у современных студентов Беларуси и Польши с физической и психической точек зрения.

Основными этапами при рассмотрении данного качества явились следующие: *этап антропологического приближения к познанию данного качества гибкости как личностного качества*, способного оказать воздействие на проявление легкости, плавности движений, грациозную координацию и общую свободу движений, а также самоконтроль и реализацию данного качества в процессе жизнедеятельности. На данном этапе проводилось анкетирование. Особенность последнего состояла в том, что студентам сообщался перечень вопросов и были даны объяснения цели собираемой информации. Требовалось дать письменные ответы на вопросы:

– по каким показателям вы можете оценить свой собственный уровень развития качества гибкости?

– в каких видах спорта и жизненных ситуациях вы наблюдаете оптимальный уровень гибкости?

– в каких жизненных ситуациях вы испытали необходимость данного качества для многофункциональной реализации своих возможностей и потребностей?

Процитируем часть ответов студентов Польши и Беларуси (девушки 17–18 лет), их субъективное отношение к понятию качества «гибкость», в котором они естественным образом спроецировали проявление данного качества на самих себя.

Ответы студентов Польши (Академия им. Я. Длугоша в Ченстохове, факультет физической культуры и туристики) – второй этап,

определяемый нами для данного контингента как этап выражения специфики данного личностного качества для достижения успеха в жизнедеятельности:

«Гибкость необходима для увеличения амплитуды движений. Оказывает влияние на характер двигательной деятельности во всех видах спорта и в жизненных ситуациях». – К. – 17 лет;

«Со школьных времен мною была усвоена истина о влиянии этого качества на мое физическое развитие, особенно на потребности верхних конечностей в гибкости, так как я занималась софтболом, волейболом, бадминтоном, теннисом, где постоянно растягиваются при выполнении подач и ударов сверху мышцы. Понимая, что это односторонность может повлиять на развитие сколиоза, старалась не забывать выполнять движение разными сторонами верхних конечностей». – М. – 17 лет.

«Гибкость повышает освоение сложно координированных движений, некоторых умений и навыков. Я не представляю себе выполнение любого движения в жизни при отсутствии этого качества. Мне видится это качество при соединении с разумом, телом и духом. Все это логично видеть в классической йоге, которая включает 8 ангас: яма (воздержание), нияма (соблюдение), асанас (позы), пракаяма (контроль дыхания), пратиахара (отключение чувств), дхарана (концентрация), дхияна (медитация), самадхи (состояние суперсознания)». – К. – 17 лет.

«Каждая девушка желает быть здоровой и привлекательной. На мой взгляд, качество “гибкость” и желание его развить играет большую роль в усовершенствовании своего собственного внешнего вида. Особенно в наше время и в нашем возрасте, когда хочется внимания со стороны, когда тебя привлекают в других ловкие, красивые движения, соответствующие твоему внутреннему состоянию, когда ты сама можешь легко и грациозно пройти сквозь толпу, преодолеть препятствия, не вызывая чувства смеха у окружающих. Использовать возможность этого качества в себе с целью помощи другим окружающим меня людям я считаю своим достоинством». – Л. – 18 лет.

«В какой-то момент понимаешь, что старость тебя тоже ждет. Ты наблюдаешь за пожилыми людьми. У них скованы движения.

Они с трудом наклоняются, приседают, дотягиваются до предметов и др. В этот момент кажется, что с тобой этого никогда не произойдет. Но какие-то ощущения все же тебя тревожат, и приходится задуматься над тем, чтобы подольше сохранить эту возможность и способность оптимальной эластичности связок». – Ж. – 17 лет.

«По рассказам бабушки, в старые времена в богатых польских семьях у женщин воспитывали осанку, грациозность движений даже в бытовой сфере в домашних условиях. Девушек заставляли выполнять очень интересные упражнения. Например, в саду дотянуться попеременно левой и правой рукой до указанной веточки, плода; устоять на носочках ног с вытянутыми руками вперед, удерживая на ладони предмет, и много других упражнений, которые использовались в молодежных играх. В семьях простых людей этого не было. Было другое – естественное развитие гибкости в обычных придуманных самими людьми играх, в которых нужно было наклониться, дотянуться, прогнуться, чтобы удивить рядом присутствующих. Мне кажется, что мы сейчас об этом не задумываемся. На смену пришли совершенно другие приоритеты, и чаще всего это качество в жизненных ситуациях выливается в свойство, которое позволяет взаимодействовать в обществе в большей степени в психическом плане, чем физическом». – Г. – 18 лет.

«Современной молодежи некогда задумываться над развитием гибкости в плане физического состояния. Зато это качество, как никакое другое, нужно в том, чтобы достичь решения своих планов в жизни. И только чуть позже, что я наблюдала у старшего поколения 60–80-летних женщин, их желание быть гибкими, утонченными, грациозными, несмотря на старческие заболевания, сохраняется. Порой они смешно выглядят в своих стремлениях быть молодыми, двигаясь с палочками, тросточками. Но некоторым женщинам пожилого возраста удивляешься: они до конца своих дней к этому качеству относятся с двух позиций: с точки зрения физической и психической. Я мечтаю добиться этого в себе». – М. – 17 лет.

«Считаю, что во всех видах спорта качество “гибкость” является первостепенным в плане подготовки к выполнению основных

движений. Без этого качества нельзя начать выполнять движения любого характера. Тугоподвижность мышц поясницы и задней группы мышц бедра может существенно ограничивать диапазон движений: необходимо постоянно работать над тем, чтобы находить удобные варианты развития гибкости, не нарушая мышечный баланс своего организма». – К. – 18 лет.

«Гибкость, выраженная в увеличении подвижности суставов, – важный компонент физической подготовки в силовой тренировке в любом виде спорта. Например, в тяжелой атлетике, которой сейчас занимаются женщины, оптимальный уровень гибкости способствует правильному выполнению элементов, влияющих на технику выполнения упражнений. Занимаясь этим видом спорта, я постоянно посещаю танцевальную студию. Это мне помогает добиться хороших результатов. После танцев мои плечевые суставы всегда в полной боевой готовности к поднятию штанги». – Л. – 18 лет.

На основании анализа второго этапа *выражения специфики личностного качества гибкость для достижения успеха* в жизнедеятельности, рассматривающего ответы польских студентов, можно сделать следующие выводы: наблюдается направленность на физическую значимость исследуемого качества гибкости в большей степени, чем на психическую; можно отметить высокую степень наблюдательности значимости данного качества не только для спортивной деятельности, но и для здоровья и жизненных ситуаций и др.

Ответы студентов Беларуси (Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, факультет дошкольного образования):

«Мне придется использовать в своей профессиональной деятельности личностное качество гибкость в двух направлениях: во-первых, психологическом. Сколько родителей с разными характерами и требованиями, столько детей с разными особенностями. И со всеми придется взаимодействовать. Не знаю, хватит ли у меня сил на то, чтобы всегда успешно решать все вопросы и проблемы в наше время, когда почти каждый из них считает себя особенным. Это очень сложное качество в психологическом

плане. Во-вторых, в физическом также не все просто. Нужно постоянно контролировать себя, заставлять что-то делать из упражнений. Например, наклоны, то есть сгибание туловища и т. п. Понимаешь подспудно, что для женщины это важные движения. Сгибание туловища происходит почти исключительно в поясничном отделе. Женщинам нашей профессии частенько приходится наклоняться, даже чаще, чем приседать. И для долголетия в своей профессии я считаю очень важным задумываться над тем, чтобы сохранить эту возможность – быть гибкой и что-то делать для этого постоянно и в психологическом, и в физическом плане». – М. – 18 лет.

«На педагогической практике пришлось наблюдать много важного. Что связано с качеством «гибкость» как физическим основным свойством у человека. Наблюдение проводилось мною за детьми старшего дошкольного возраста. Меня удивило отсутствие у детей подвижности в суставах. Явно видимая закрепощенность, несмотря на гибкость с точки зрения ее психического свойства: знать, что сказать и как сказать, и даже в какой момент. А вот пройти мимо предметов, чтобы не задеть их, желание прогнуться, потянуться – особого у детей нет. К осанке отношение пренебрежительное. Главнее доказать, что «он», «она» самые важные». – О. – 17 лет.

«Я горжусь своей осанкой, гибкостью. Нахожу время, чтобы постоянно себя создавать. Мне не являются помехой ни мои друзья, ни предметы меня окружающие: телевизор, телефон, компьютер и др. Они сами по себе, я сама по себе, но мы вместе. Главное для меня быть бодрой. Уверена, регулярные занятия физкультурой защищают мои суставы от этих страшных заболеваний, которые я наблюдаю у своих родственников (остеоартриты, артрозы). Держу себя в мышечном тонусе. Надеюсь, что это даст мне возможность быть успешной в жизни и профессиональной деятельности». – С. – 18 лет.

«Чувство хорошей гибкости как физического качества не покидает меня. Я не прикладываю особых усилий, чтобы наклониться и достать нужный предмет, согнуться до пола, сгибая ноги в коленях. Для меня совершенно просто сесть на шпагат –

продольный, поперечный. Наблюдать на педагогической практике, как дети старшего дошкольного возраста не могут выполнить простейшие акробатические растягивания, для меня тяжело. Может быть, от питания, может быть, наследственно, может быть, по недосмотру родителей. Очень хочу видеть наших девушек элегантными, стройными и красивыми. Для этого в своей профессиональной деятельности буду обращать особое внимание на физическое развитие детей. Это не только высокие фразы. Это забота и о себе, чтобы не опускаться в физическом и психическом плане. Заставлять себя и других трудиться и создавать себя здоровой, привлекательной личностью, возбуждающей интерес не только к внутреннему миру, но и к внешнему состоянию». – М. – 18 лет.

«Гибкость – физическая и психическая – это также мера, которая должна создавать комфорт для себя и окружающих. В этом плане физические свойства гибкости и их развитие позволяют собственную жизнь сделать интереснее и лучше. В том, что всегда человеку гибкому во всех отношениях легче, ему сопутствует удача, он более успешен, я убедилась на жизненных ситуациях. Это я уже сейчас наблюдаю даже на маленьких детях. Они быстрее достигают желаемого результата во всем, если у них проявляется это свойство в характере и действиях». – Е. – 17 лет.

На основании анализа третьего *этапа понимания важности развития качества гибкости и его свойств* в профессиональной деятельности по ответам белорусских студентов, можно сделать следующие выводы: отмечается более явная направленность на развитие качества гибкости с профессиональной точки зрения будущей деятельности. Присутствуют ответы, в которых особое внимание обращено на свое собственное физическое развитие и психические свойства данного качества, а также высказывается озабоченность тем, что у детей дошкольного возраста наблюдается отсутствие хорошей осанки, что и ранее было основной задачей в программах дошкольных учреждений.

При изучении ответов их редактирование нами не проводилось в связи с тем, чтобы не нарушить естественное отношение авторов к данному качеству и видение его реализации в перспективе своего образования, развития и жизнедеятельности. Ответ-

ты студентов Беларуси и Польши на поставленные вопросы по данному качеству указывают, что на основе разобренных фрагментарных заключений провести разграничение в отличиях понимания качества гибкости сложно. Тем не менее можно сделать некоторые выводы, касающиеся общего взгляда на поставленные вопросы и ответы, а также организацию процесса анкетирования.

Недостатки по поводу организации исследования следующие. Во-первых, подготовленные вопросы достаточно сложны для глубоких ответов по данному качеству как с точки зрения физического, так и психического его обоснования для данного контингента студентов Беларуси и Польши. Специально выбранный контингент студентов женского пола имел разную профессиональную направленность. С одной стороны, это явилось показателем отношения к данному качеству в плане решения тех задач, которые предстоят им в дальнейшей профессиональной деятельности, а с другой – не выявило существенной разницы в отношении двух групп студентов к данному качеству. У студентов спортивного профиля это выражалось в одном направлении (Польша), у студентов факультета дошкольного воспитания – в плане профессиональной деятельности. Время, отведенное для ответов на вопросы анкеты, было ограничено (1,5 часа). Трудности для авторов исследования состояли в определении выводов, касающихся инновационности антропологических качеств. Основной целью выявления было исследовать понимание сущности гибкости как физического, так и психического свойства, влияющее на восприятие этого качества и его реализацию.

### **Выводы**

1. Актуальность данной проблемы, как в теоретическом, так и практическом плане будет сохраняться, на наш взгляд, во все времена, выражая свою специфику в многоаспектности физических и психических проявлений природы человека.

2. Инновационная направленность в изучении антропологических качеств, в частности гибкости, будет зависеть от развития общества, достижений современной науки и пристрастий человека.

3. В настоящее время, судя по ответам студентов, особенности в отношении определения значимости этого качества характеризуются прагматической направленностью, обеспечивающей прогрессивное стремление к возможности использования качества гибкости в личностном и профессиональном аспектах.

*I. RODZEVICH-GRUN\*, L. D. GLAZYRINA\*\*, T. A. LOPATICK\*\**

#### **THE DETECTION OF INNOVATIVE ANTHROPOLOGICAL QUALITIES OF MODERN BELORUSSIAN AND POLISH STUDENTS**

*\*Chenstokhov, Poland*

*\*\*Minsk, Belarus*

The article is devoted to pointing out the innovative anthropological qualities of modern students. The article presents some information about students understanding the importance of the quality of flexibility both in the professional and personal spheres.

*Поступила 28 июля 2012 г.*

*УДК 574*

*М. И. НИКОЛОВА, С. А. ТИНЕШЕВ, С. БОДЛЕВ*

#### **СОСТАВ ТЕЛА И ЖИРООТЛОЖЕНИЕ У БОЛГАРСКИХ СТУДЕНТОВ В СВЯЗИ С ИХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИМ СТАТУСОМ**

*Кафедра анатомии и физиологии человека, факультет биологии,  
ПУ «Паисий Хилендарски», Пловдив, Болгария*

Проведена оценка компонентного состава тела и упитанности болгарской молодежи, а также изучена возможность прогнозирования упитанности на основе учета социально-экономического статуса. Исследованы болгарские студенты-первокурсники: 144 юноши и 146 девушек в возрасте 19–20 лет. Анализ результатов показал, что комплекс рассмотренных социально-экономических факторов имеет детерминирующую функцию по отношению к главным телесным компонентам и является хорошим предектором для прогнозирования будущих проявлений некоторых вредных привычек.

**Ключевые слова:** масса тела, компонентный состав тела, упитанность, социально-экономические факторы, вредные привычки.