

на що вказали 31,2 % опитаних. Більшість дівчат (22,8 %) на перше місце поставили гімнастику, однак спортивним іграм перевагу надали 18,9 % опитаних і серед дівчат це є другим показником. Таким чином, вивчення мотивів підлітків до занять фізичною культурою, а також факторів, що визначають інтерес до уроків фізичної культури, є важливим аспектом для залучення дітей до занять спортивними іграми.

Література

1. Вертелецький О. І., Богатир В. Г. Використання народних, рухливих і спортивних ігор на уроках фізичної культури як засіб здоров'язбереження школярів. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки, 2017. № 1. С. 210-213.
2. Грищук С. М., Власенко А. В. Роль занять волейболом у розвитку фізичних якостей та покращенні стану здоров'я учнів. Біологічні дослідження-2014. 2014. С. 455-458.
3. Козіна Ж. Л., Серета О. Вплив занять футболом на інтегральний розвиток школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізкультурної освіти. 2013. С. 80-82.
4. Ріпак І., Дулібський А. Урок фізичної культури з елементами футболу як ефективний засіб підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: колект. моногр. Львів, 2005. С. 274-278.
5. Щепотіна Н.Ю. Теорія і методика викладання волейболу: навч.-метод. посіб. Вінниця: ВДПУ, 2021. 200 с.

ЗНАННЯ ТІЛОБУДОВИ ЛЮДИНИ ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Руденко Роман¹, 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. Для ідентифікації особистості й складання психологічного портрета (візуальна психодіагностика) використовують зовнішні ознаки. Розрізняють статичні, динамічні та доповнюючі (середньостійкі) особливості, що ідентифікують людину:

1) статичні особливості – анатомічні ознаки, що складають фізичний вигляд людини: тип тілобудови (конституції); голова (форма та співвідношення частин); обличчя (загальна будова обличчя та його

пропорції, окремі елементи обличчя – чоло, брови, очі, ніс, вуста, підборіддя); форма рук та пальців; колір очей та волосся;

2) динамічні особливості – функціональні ознаки, що характеризують експресивну поведінку: жестикуляція; міміка; особливості погляду; хода; манера говорити; характеристики дистанції у спілкуванні;

3) доповнюючі (середньостійкі) ознаки: соціальне оформлення зовнішності: одяг, взуття, прикраси, аксесуари, зачіска, окуляри; переваги у виборі кольору; особливості почерку; специфіка малюнків людини.

Для майбутнього фахівця фізичної культури і спорту важливі візуальні показники особистості, а саме конституційні, які не лише вказують на характер та темперамент людини, а й визначають проектування її стилю. Тілобудова людини залежить від спадковості та соціальних чинників (умов праці, побуту, перенесених захворювань, занять спортом).

Обговорення. На початку XX століття з'явилися перші наукові гіпотези щодо прямої залежності тілобудови людини та її світосприйняття. Так, в основі класифікації Вільяма Шелдона (1940) – переважання в людському організмі однієї з тканин ембріона: *ендодерми*, з якої утворюються органи травлення; *мезодерми*, з якої складаються кістки, м'язи й легені; *ектодерми*, з якої складається шкіра, волосся, нігті, нерви і мозок. Проаналізувавши 4000 фотографій і провівши кореляційний аналіз між ознаками зовнішності й 50 поведінковими характеристиками, він запропонував розрізняти такі типи: ендоморфний, мезоморфний і екторморфний (рис.1).



Рис. 1. Типи тіло будови

Ендоморфний тип (великий живіт, значні жирові відкладення на плечах і стегнах, слабкі кінцівки) виявляє схильність до вісцеротонії (лат. viscera – нутрощі, грец. tonos – напруга). Він товариський і поступливий, привітний, любить комфорт, легко виражає свої почуття. У критичній ситуації потребує спілкування. Не любить напруги, а в стані сп'яніння стає сентиментальним та м'яким.

Мезоморфний тип (могутня статура, груди «колесом», квадратна голова, широкі долоні та ступні) схильний до соматотонії (лат. soma – тіло, tonos – напруга). Це люди неспокійні, нерідко агресивні, полюбляють пригоди. Досить потайливі у почуттях і думках. У критичних ситуаціях цей

тип виражає впевненість та дієвість. У стані сп'яніння такі люди настирливі й агресивні.

Ектоморфний тип (худорлявий і високий, зі слабкорозвиненими внутрішніми органами, худим обличчям, вузькою грудною кліткою, тонкими довгими кінцівками) зазвичай характеризується церебротонією (лат. *cerebrum* – мозок, грец. *tonos* – напруга). Це люди загальмовані й інтровертні, нетовариські, потайливі; постава скута. У важких ситуаціях схильні до самоти. Найпродуктивнішим для них переважно є пізній період життя. Під дією алкоголю практично не змінюють своєї звичайної поведінки.

До морфологічних властивостей належать зріст, маса тіла, окружність грудної клітки і склад тіла; до функціональних – життєва ємність легенів (ЖЄЛ), сила м'язів згиначів кисті (кистьова динамометрія) і сила м'язів розгиначів спини (становая динамометрія). На підставі антропометричних досліджень автор розрізняє три типи тілобудови: нормостенічний, астенічний та гіперстенічний. Розрахунки здійснено за показником міцності тілобудови (Пінье):

$$J = P - (M + 0)$$

де J – величина показника, P – зріст, см, M – маса тіла, кг, 0 – окружність грудної клітини у стані видиху, см.

Чим менша величина індексу, тим кращим є показник. Різниця до 10 вказує на міцну тілобудову, від 10 до 20 – гарну, від 21 до 25 – середню, від 26 до 35 – слабку, понад 36 – дуже слабку.

Нормостенічний тип характеризують: пропорційність форм тіла, а також співвідношення між поздовжніми та поперечними розмірами тіла, найчастіше конічна або циліндрична форма грудної клітини, тупий або прямий надчеревний кут, помірний розвиток кісткової, м'язової та жирової тканин. Окружність зап'ястя у жінок цього типу – 17-18 см. Люди такого типу характеризуються балансом раціонального та емоційного життя, доволі рідко виявляють крайні форми психічних і соматичних реакцій.

Ознаками астенічного типу є: перевага поздовжніх розмірів над поперечними, довгі та тонкі кінцівки, «легкий» кістяк, тонка і довга шия, вузькі плечі, крилоподібні лопатки, вузька та плоска грудна клітина, гострий надчеревний кут, тонка, м'яка, суха і бліда шкіра, тонкі та слабо розвинуті м'язи. Тому їм бракує сили та витривалості. Представниці цієї групи – енергійні, легкі і витончені, мають невелику вагу та мінімальну схильність до повноти. Окружність зап'ястя у жінок цього типу – менше 16 см. Такі люди є повільними, поміркованими, схильними до роздумувань, вразливі до зовнішнього психологічного впливу.

Для гіперстенічного типу характерні: перевага поперечних розмірів над поздовжніми, короткі кінцівки, широкі зап'ястя з короткими пальцями, «важкий» кістяк, коротка і товста шия, широкі та прямі плечі, широка і коротка грудна клітка, майже горизонтальне розташування ребер, тупий надчеревний кут, міцна, еластична шкіра. Окружність зап'ястя у жінок

цього типу – більше 18 см. Гіперстеніки вирізняються активним емоційним життям, багатослівністю. Легко налагоджують контакти, прагнуть бути у центрі уваги.

Названі класифікації ґрунтувались переважно на морфологічних показниках тілобудови людини, де значна роль відводиться окремим системам (нервовій, ендокринній, сполучній тканині тощо). Така одновалентність, як правило, не здатна повністю розкрити внутрішню сутність цілого організму. Мабуть, тому дизайнери одягу користуються дещо іншими розрахунками та антропометричними показниками конституції людини. З метою конструювання костюму необхідно знати форму тіла – тілобудову, яка характеризується сукупністю морфологічних ознак: зріст, обхват грудей, маса тіла; форма грудної клітини, черева та спини; розвиток м'язів; розвиток та розподіл підшкірно-жирової тканини.

Так, за останнім критерієм (кількість підшкірно-жирової тканини) модельєри диференціюють типи фігури на: 1) вузькоскладена (базова фігура 164-88-96); 2) середньоскладена (базова фігура 158-96-104); 3) широко складена (базова фігура 164-108-116); 4) громіздка (базова фігура 158-116-124); 5) богатир (базова фігура 158-132-140).

Другою важливою ознакою тілобудови є співвідношення передньо-заднього діаметру грудної клітки до її поперечного діаметру. За цим співвідношенням розрізняють три типи тілобудови: з округлою, середньо еліптичною та витягнуто еліптичною грудною кліткою.

Кожен з названих типів може мати різноманітні пропорції за довжиною та шириною тіла. Співвідношення розмірів окремих частин тіла називають пропорціями. В основі характеристик пропорцій тіла закладені: довжина тулуба, ніг, рук, ширина плечей та таза, виражені у відсотках по відношенню до зросту. Пропорції за довжиною тіла оцінюють як відношення довжини тулуба (від 7-го шийного хребця до сидіння) до зросту: $\frac{D_T}{Z} = K_{\text{пр.д}}$. За цією ознакою розрізняють три типи фігури: доліхоморфний $K_{\text{прд}} < 0,29$; мезоморфний $K_{\text{прд}} = 0,31 \pm 0,01$; брахіморфний $K_{\text{прд}} > 0,33$.

Відповідно до міжнародної стандартизації тип фігури визначають у співвідношенні зросту та маси тіла, розрізняючи п'ять розмірних груп:

- S (I) (P $\approx$ 150-160 см; M $\approx$ 50-60 кг);
- M (2) (P $\approx$ 165-170 см; M $\approx$ 60-70 кг);
- L (3) (P $\approx$ 170-175 см; M $\approx$ 70-75 кг);
- XL (4) (P $\approx$ 175-180 см; M $\approx$ 75-85 кг);
- XXL (5) (P $\approx$ 180-185 см; M $\approx$ 85-90 кг).

Рекомендації (пропозиції). Особливості тіло будови впливають на психологічні особливості особи, що у свою чергу є визначальним у виборі виду рухової діяльності та успішності в ній. Ці спонукає нас до подальших досліджень особливостей тілобудови та психологічних особливостей груп людей, що займаються фізичними вправами.

Література

1. Махній М. Незвичайна антропологія: Науково-популярний курс [Текст] / М. Махній. – Чернігів: ЧНПУ, 2011. – 188 с.
2. Теоретичні та практичні аспекти дослідження іміджу: Моногр. / Т.Б. Хомуленко, Ю.Г. Падафет, О.В. Скориніна; НДІ педагогіки та психології ім. В.О.Сухомлинського Харк. нац. пед. ун-ту ім. Г.С.Сковороди. – Х.: ВД «Інжек», 2005. – 272 с.
3. Чебикін О.Я., Ковальова О.О. Психологічні особливості формування основ професійного іміджу: монографія; Півд. наук. центр АПН України. – О., 2009. – 223 с. .

АСПЕКТИ МОВИ ЖЕСТІВ ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Савчук Віталій¹, 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. Мова жестів – найдавніша форма спілкування. Дослідження у галузі еволюції людських систем комунікації доводять, що історично мова жестів передувала мовленню. Спостереження над способами спілкування вищих антропоїдів дозволили виявити цілу групу жестів та поз, відповідних поведінці людини – обійми, поклін, кивання головою на знак йти разом, пози загрози та ін.

Слово «жест» запозичено з французької мови, а у французькій мові це слово успадковано з латинської мови: *gestus* означає «постава, поза, рух тіла». Під жестом розуміють рух рук або інших частин тіла людини, що виражає її внутрішній стан або вказує на який-небудь об'єкт довкілля. Та не всі рухи мають статус жеста. Необхідно, щоб рух мав по-перше, знаковий, символічний характер та, по-друге, комунікативну спрямованість: жест завжди безпосередньо звернений до іншої людини або хоча б передбачає наявність якої-небудь зовнішньої точки зору. За допомогою слів ми передаємо інформацію, за допомогою жестів – ставлення до інформації.

Викладені вище аргументи важливі для майбутнього фахівця фізичної культури і спорту, щоб розуміти жести у спортивних і рухливих іграх, фітнесі, заняттях різними видами рухової активності та рекреації.

Обговорення. Існують різні класифікації жестів, визначають жести вітання, прощання, згоди, заперечення, подиву, образи і та ін. За фізичною природою жести поділяються на головні (рухи голови) та мануальні (рух