

Спрямованість цільових установок педагога на цінність у вивченні і зміцненні здоров'я студентів визначається позиціями сучасного наукового знання про людину, що розглядає молоду людину як соціоприродну істоту, яка поєднує біологічну, соціально-психологічну і соціокультурну сторони життя.

Таким чином, принцип ціннісного пріоритету здоров'я є методологічною підставою, яка забезпечує спрямованість компонентів дидактичної системи фізичного виховання на досягнення мети оздоровлення студентської молоді.

Література:

1. Закон України "Про вищу освіту" від 17 січня 2002 р., № 2984 // Офіційний вісник України. – 2002. – №8. – С. 1–43.
2. Огністий А. В. Здоров'я як важлива передумова професійного становлення вчителя фізичної культури // Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України. – Кіровоград, 1998. – С. 64–67.

НОВІТНЯ МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ СОМАТИЧНОГО ТИПУ

Ковнатський М.П., Драга В.В., Кудря В.Ю., Мазур В.С.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

На основі результатів обробки численних експериментальних даних, отриманих на протязі тривалого часу спостережень за тренуваннями спортсменів-важкоатлетів на кафедрі фізичного виховання та спорту Київського Національного університету імені Тараса Шевченка, розроблено принципово новий метод визначення соматичного типу (соматотипу) тіла людини, що ґрунтується на визначенні домінуючої ознаки будови тіла. Отримані головні антропометричні параметри кісткового і м'язового компонента (мезоморфії), що визначають наявність домінуючої ознаки. Отримані також параметри й ендоморфного компонента (ступеня жировідкладень). В результаті математичної обробки антропометричних вимірювань визначено інтервали (межі) різних соматичних груп.

З різноманітних класифікацій будови людського тіла особливої уваги заслуговують схеми німецького психіатра Кречмера, американського психолога Шелдона та радянського антрополога В.В.Бунака [1-3].

Схема Хіт-Картера [4] є удосконаленою схемою Шелдона. За цією схемою під соматичним типом (соматотипом) розуміємо виявлення морфологічного статусу на даний момент. Соматотип визначається за трьома компонентами будови тіла, які відображають індивідуальний розвиток форми та складу тіла людини: за ендоморфією,

що характеризує ступінь оргядності, мезоморфією, що визначає ступінь розвитку м'язів і скелета, та екоморфією, яка визначає відносну витягненість людини. У схемі Хіт-Картера крайні варіанти - ендоморфність та екоморфність - визначаються вагово-ростовим індексом. Внаслідок використання такої схеми та вагово-ростового індексу спостерігалась певна необ'єктивність даного індексу. У схильних до повноти людей спостерігався високий показник екоморфності ($>>9$), у той час, як у худорлявих цей показник становив близько 0.5; за визначенням екоморфності повинно бути навпаки. При аналізі компонентів соматотипів за даною схемою вимальовувалася характерна тенденція: якщо зростав показник екоморфності за вагово-ростовим індексом, то зростав і показник мезоморфності. Ця тенденція має високу кореляційну залежність компонентів мезоморфності та екоморфності, коефіцієнт кореляції становить 0.86577. Дана кореляція відбиває середню тенденційну величину, що в антропометрії може суттєво викривляти крайні варіанти, для яких це буде не правилом, а скоріше виключенням із такого. **Експериментальне визначення соматотипу**

У зв'язку з вищевикладеним, нами було обстежено більше ніж 100 осіб різних соматотипів одного віку і статі (юнаки 17-20 років). Були проведені антропометричні заміри, які найбільш повно характеризували наявність кісткової та м'язової маси тіла, а також заміри підшкірного жиру. **Мезоморфний** компонент, см: 1) окіл щиколотки; 2) окіл гомілки; 3) окіл коліна; 4) окіл стегна; 5) окіл зап'ястка; 6) окіл грудної клітини; 7) окіл талії. **Ендоморфний** компонент, мм: 1) на гомілці; 2) на верхньо-клубовій області; 3) підлопаткова; 4) на задній поверхні плеча. (Табл. 1).

Таблиця 1

Визначення співвідношення за домінуючою ознакою

	БАЛІ										
	1	2	3	3.1-3.9	4	5	6	6.1-6.9	7	8	9
окіл щиколотки	≤ 19.5	20÷ 20.5	21÷ 21.5		22÷ 22.5	23÷ 23.5	24÷ 24.5		25÷ 25.5	26÷ 26.5	27 ≤
окіл кисті	≤ 15.5	16	16.5		17	17.5	18		18.5	19	19.5 ≤
довжина кола коліна	≤ 34	34.5÷ 35	35.5÷ 36		36.5÷ 37	37.5÷ 38	39.5÷ 40		41.5÷ 42	42.5 +43	44 ≤
окіл гомілки	≤ 32.5	32÷33	33.5÷ 34.5		35÷ 36	36.5÷ 37	37.5÷ 38.5		41÷ 42.5	41÷ 42.5	43 ≤
окіл стегна	≤ 49	49.5÷ 50.5	51÷52		52.5÷ 54	54.5÷ 56.5	57÷ 58.5		59÷ 62	62.5 ÷65	66 ≤
окіл грудної клітини	≤ 88	88.5÷ 90	90.5÷ 92		92.5÷ 94	94.5÷ 97.5	98÷ 99.5		100÷ 103.5	104÷ 107.5	108 ≤
окіл талії	≤ 70	70.5÷ 73.5	74÷ 75.5		76÷ 77	77.5÷ 80.5	81÷84		84.5÷ 88.5	89÷ 97	97.5 ≤
	ектоморфний				мезоморфний				ендоморфний		

У випадку, коли кількість балів буде виходити за межі екоморфного соматотипу і складатиме 3.1 ÷ 3.9 балів (перехідний екоморфно - мезоморфний соматотип), необхідно

скористатися таблицею визначення ендоморфного компонента. Якщо наявність даного компонента характерна для мезоморфізму, дану людину доцільно буде віднести до мезоморфного соматотипу. Аналогічно необхідно визначити й перехідний мезоморфно-ендоморфний соматотип.

Щоб визначити соматотип необхідно виконати такі дії: суму набраних балів за табл.1 ділимо на кількість параметрів. Отриманий результат і є оцінкою соматотипу. Аналогічно визначається ендоморфний компонент за табл.2. У випадку, коли отриманий за табл.2 бал перевищує бал, отриманий за табл.1, даного індивідуума можна віднести до ендоморфного соматотипу.

У результаті проведеної роботи отримано принципово нову класифікацію соматотипів. Новітній підхід значно спрощує визначення тілобудови людини та заснований на викладених у матеріалі статті об'єктивних наукових даних з визначення домінуючої ознаки будови тіла. Показано, що отримані антропометричні параметри кісткового і м'язового компонента (мезоморфії) визначають наявність домінуючої ознаки.

Таблиця 2

Визначення ендоморфного компонента

		Б А Л И									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	На задній поверхні плеча	≤ 5	6÷7	8	8÷9	10÷12	13÷15	16÷19	20÷27	27 ≤	
	Підлопаткова	≤ 5	6÷7	8	9÷10	11÷12	13÷16	17÷20	21÷29	30 ≤	
	Верхньоплечова	≤ 9	10÷11	12÷13	14÷15	16÷18	19÷22	23÷26	27÷33	34 ≤	
	Гомілка	≤ 4	5÷6	7÷8	9	10÷12	13÷14	15÷17	18÷25	26 ≤	
			ектоморфний			мезоморфний			ендоморфний		

Література:

1. Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. Телосложение и спорт. - М., 1976.
2. Мартиросов Э.Г. Морфофункциональные особенности высококвалифицированных спортсменов. - М., 1982.
3. Мартиросов Ж.В. Соматотип высококвалифицированных спортсменов. - М., 1986.
4. Хит Б., Картер Дж. Модифицированный метод определения соматотипов // Амер. журн. физиологии и антропологии. - 1968.- N27. - С.57-74.