

Попель М.В.

наук. керів. доц., к.б.н., Марчик В.І.

Криворізький державний педагогічний університет

ДИНАМІКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД САМООЦІНКИ

В сучасних умовах притаманний вищій школі потужний потік інформації, інтенсифікація навчального процесу, нестача часу для відновлення психоемоційної сфери, скорочення часу на відпочинок, нераціональне харчування тощо сприяє у більшості студентів першого курсу розвитку невротизації, напруги, емоційної нестабільності й тривожності [1, с. 50]. Результати дослідження, що були проведені на базі Криворізького педагогічного університету, виявили рівень фізичного здоров'я за методикою Г.А. Апанасенка у більшості студентів і курсу навчання як низький та середній [5, с. 24].

Фізичний розвиток – природній процес вікового змінювання морфологічних та функціональних ознак організму, обумовленні спадковими факторами та факторами зовнішнього середовища. Фізичний розвиток не існує відокремлено від психіки людини, головною функцією якої є регуляція індивідуальної поведінки на основі віддзеркалення зовнішньої реальності та віднесення її с потребами людини.

Комунікативна функція психіки (поруч з пізнавальною та регуляторною) є ваговою складовою у формуванні ефективного професійного контакту для майбутніх вчителів. До методів, що формують педагогічне спілкування відноситься дистанція психологічного спілкування та мова спілкування, яка включає в себе мовлення, невербальне спілкування та самооцінку. Самооцінка (самоцінність) – це відношення та відчуття до себе, уявлення людини про себе. Самоцінність визначає життєвий шлях людини. Людина, яка має високу самоцінність створює навколо себе атмосферу чесності, відповідальності, співчуття та любові. Людина, яка

відчуває власну високу самоцінність, здатна поважати високу самоцінність інших людей, не користується правилами, що суперечать її відчуттям, здатна робити власний вибір.

Протягом існування людства фігурує проблема взаємовідносин душі і тіла, як психофізична проблема. Відомий російський психолог Александров Ю.І. зазначив перспективність ідеї, що це є просто дві сутності одного і того системного процесу [6, с. 68]. Психічне і фізичне людини поєднані в дихотомію, і загальновідомо, що емоційний стан впливає на гармонійність функцій і енергетику організму, а фізичний на емоційне самопочуття людини [4, с. 380]. Дослідження в психофізичній сфері студентської молоді сприятимуть корекції тих, чи інших показників, що віддзеркаляються на оптимізації та ефективності навчальної діяльності, підвищенні життєвого тону.

Мета роботи. Встановити зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем фізичного розвитку і розробити порівняльну норму фізичного розвитку для студентів I курсу за індексом Дубогай.

Задачі дослідження.

1. Визначити показники антропометричних ознак та здійснити анкетування.
2. Обчислити порівняльну норму фізичного розвитку 17-18-річних дівчат за допомогою складання центильної шкали.
3. Вивчити рівень фізичного розвитку і встановити його зв'язок з рівнем самооцінки.

Об'єкт дослідження: антропометричні показники 17-18-річних дівчат та відомості анкетування.

Предмет дослідження: зв'язок рівня фізичного розвитку та самооцінки.

База дослідження. В дослідженні, що проводилось в березні 2009 року, була задіяна група студентів з представниць жіночої статі (115 осіб)

фізико-математичного, природничого, технолого-педагогічного факультетів та факультету мистецтв КДПУ. В основній більшості досліджуваним по 17-18 років і за результатами огляду вони відносяться до основної медичної групи.

Методи дослідження. В роботі використано метод антропометричних вимірів (до 0,1 см, 0,1 кг) за методикою П.П.Шапаренко [7]. Рівень фізичного розвитку (ІФР) визначався за індексом Дубогай [3]:

$$\text{ІФР} = \text{довжина тіла, см} - \text{маса тіла, кг} - \text{обхват грудної клітини (пауза), см}$$

Кореляційно-факторний аналіз ІФР опосередковано віддзеркалює не тільки рівень фізичного розвитку, але і ступінь біологічної зрілості, фізичної працездатності, максимальної аеробної продуктивності організму, стану серцево-судинної і дихальної систем, рухову підготовленість, здібність адаптації до навантажень швидкісного, швидкісно-силового, силового характеру і загальної витривалості.

Порівняльну норму фізичного розвитку 17-річних дівчат здійснено за допомогою складання центильної шкали [2]. Результати були розташовані в порядку зростання. Результати, що займали позиції 10, 25, 75, 90 відповідали однойменним центилям, за якими визначалися наступні градації: нижче середнього – 10-24, середній рівень – 25-75, вище середнього 76-90. Обробка результатів.

Після обробки результатів анкетування сформовано три групи за рівнем самооцінки: "нижче середнього", "середній", "вище середнього". В кожній виборці зроблено розшарування відповідно рівня фізичного розвитку за порівняльними нормами таблиці 1.

Результати дослідження.

Складання центильної шкали виявив, що до нижчого за середній рівня фізичного розвитку відносяться показники – 4,5-11,9, середнього – 12,0-27,0, вищого за середній – 27,1-33,0 (табл.1).

Порівняльна норма фізичного розвитку 17-18 річних дівчат

Рівень фізичного розвитку		
нижче за середній	середній	вище за середній
4,5 – 11,9	12,0-27,0	27,1-33,0

Аналіз результатів динаміки рівня фізичного розвитку в залежності від самооцінки виявив, що студенти, які мають низький рівень фізичного розвитку в групі рівня самооцінки "нижче середнього" складають 21 відсоток. В групі рівня самооцінки "середній" таких студентів збільшується до 43 відсотків, проте в групі "вище середнього" фіксується зменшення показника низького рівня фізичного розвитку до 32 відсотків (рис.1).

Студенти, які мають середній рівень фізичного розвитку складають трохи більше половини групи самооцінки "нижче середнього". В групах, де самооцінка визначилась як середній та вище за середній рівень, таких студентів 26 та 25 відсотків.

З високим рівнем фізичного розвитку визначилась четверта частина студентів групи з самооцінкою рівня "нижче середнього". Відзначається збільшення показника до 31 відсотка в групі рівня самооцінки "середні" та до 43 відсотків в групі "вище середнього".

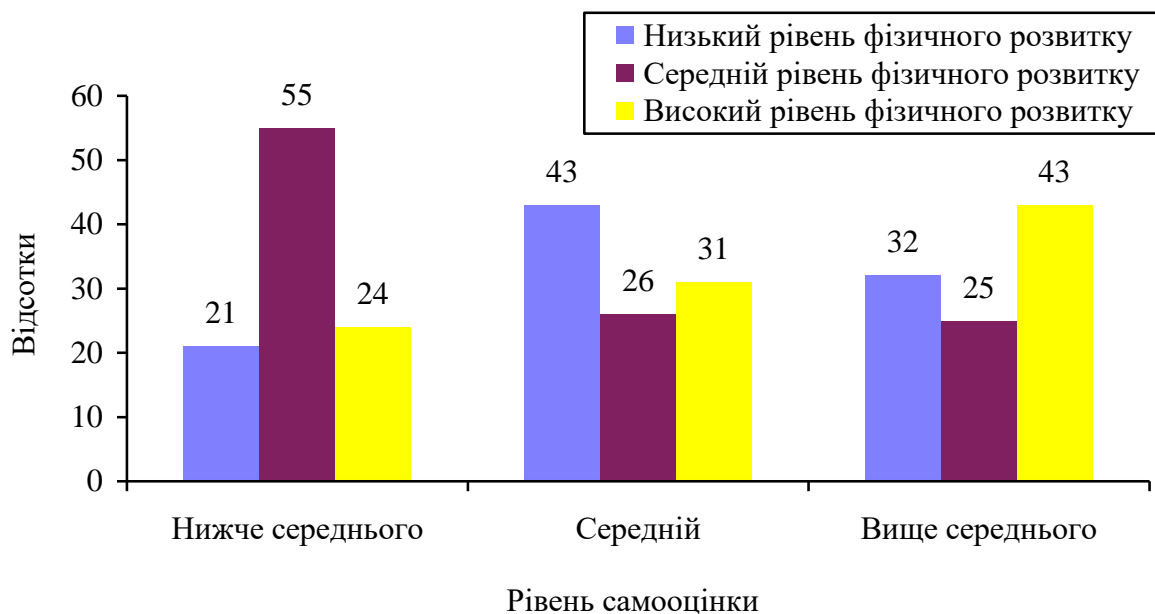


Рис. 1. Динаміка рівня фізичного розвитку в залежності від самооцінки

Висновки

1. Визначена порівняльна норма фізичного розвитку дівчат віком 17-18 років для студентів I курсу педагогічного університету. За індексом Дубогай середня норма складає 12-27 одиниць виміру.
2. Виявлена пряма залежність між рівнем фізичного розвитку та рівнем самооцінки.
3. Визначено, що студенти з низьким рівнем фізичного розвитку в основному мають середній рівень самооцінки, а студенти з середнім рівнем фізичного розвитку визначили свою самооцінку в більшості нижче за середню.

Література

1. Блистун А., Погромская М., Мищина А. Состояние психического здоров'я у студентов на начальном этапе обучения их в вузе //Матеріали наук.-практ.-конф. [Актуальні проблеми формування здорового способу життя], (Кривий Ріг, 31 травня, 2006 р.) М-во освіти і науки України, Криворізький державний педагогічний університет. – Кривий Ріг, 2006. – С. 50-51.

2. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 192 с.
3. Дубогай А.Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями /Физическая культура в школе. – 1983. - №11. – С. 54-56.
4. Ківерник О. Сучасні трактування поняття "здоров'я" //Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія / За ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкрєбтія. – Дрогобич: КОЛО, 2007. – С. 378-382.
5. Маковецька Л.О. Стан фізичного здоров'я студентів-першокурсників //Матеріали наук.-практ.-конф. [Актуальні питання формування здорового способу життя дітей, підлітків та молоді], (Кривий Ріг, 10 квітня, 2009 р.) М-во освіти і науки України, Криворізький державний педагогічний університет. – Кривий Ріг, 2009. – С. 22-24.
6. Психология.: Учебник для экономических вузов /Под общ. Ред. В.Н. Дружинина. – Питер, 2000. – С. 262-285.
7. Шапаренко П.П. Антропометрія. – Вінниця, 2000. – 71 с.