

# ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА САМООЦІНКИ

Попель М.В.

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

Криворізький державний педагогічний університет

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.

**Методи дослідження.** В роботі використано метод антропометричних вимірів (до 0,1 см, 01, кг) за методикою П.П.Шапаренко. Рівень фізичного розвитку (ІФР) визначався за індексом Дубогай:

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

Порівняльну норму фізичного розвитку 17-річних дівчат здійснено за допомогою складання центильної шкали. З метою визначення рівня самооцінки студентам була запропонована анкета.

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.

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".

### 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.