

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІНДЕКСІВ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дзензелюк Д. О.,

*старший викладач кафедри соціально-реабілітаційних технологій
Житомирського економіко-гуманітарного інституту
Університету «Україна»*

Пантус О. О.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Житомирського економіко-гуманітарного інституту
Університету «Україна»*

В статті вивчено ефективність системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Встановлено взаємозв'язки між показниками індексів і результатами фізичної підготовленості студенті-аграріїв.

The article examines the effectiveness of the system of physical education in higher education institutions. Interrelations between indices of indices and results of physical preparedness of students-agrarians are established.

Заняття фізичними вправами в закладах вищої освіти має на меті задовільнити біологічну потребу в рухах, покращити стан соматичного здоров'я, фізичної підготовленості, збільшити рівень фізичної та рухової активності [2, с. 219–222], сприяти фізичному та інтелектуальному розвитку тощо. Реалізація даної мети базується на: вдосконаленні фізичних якостей та підготовленості студентів; опрацюванні отриманих даних; використання результатів в плануванні навчального процесу і подальшого удосконалення тощо [6]. Один із важливих та ефективних шляхів аналізу є правильне виявлення взаємозв'язків показників фізичного розвитку (індекси) і результатів виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості [4, с. 81–87].

Удосконалення системи фізичного виховання в ВНЗ є пріоритетними для багатьох фахівців в області фізичного виховання і спорту (Г. П. Грибан, Л. П. Сергієнко, В. І. Наумчук, Б. М. Шиян, Ж. К. Холодов, В. М. Волков, Т. Ю. Круцевич, В. Н. Платонов та ін.). Велика кількість робіт спрямована на вирішення питань диференціації, індивідуалізації, оптимізації, профілізації фізичного виховання. Але, незважаючи на проаналізовані нами літературу, повною мірою не висвітлені питання, які пов'язані з вирішенням проблеми оцінки і взаємозв'язків рівня фізичної підготовленості, функціонального стану, методами, які могли дозволити враховувати індивідуальні особливості студентів [5, с. 69–73].

Мета дослідження: вивчення ефективності системи фізичного виховання у закладах вищої освіти за допомогою встановлення взаємозв'язку та подальшою оптимізацією і корекцією оздоровчого навчального процесу.

Завдання дослідження: встановлення взаємозв'язків між показниками індексів і результатами фізичної підготовленості студентів-аграріїв.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, програмно-нормативних документів, контрольних нормативів з фізичної підготовленості, метод індексів, методи математичної статистики: метод середніх величин і кореляційного аналізу (коефіцієнт Браве-Пірсона).

Результати дослідження. Розподіл результатів вибірки за всіма функціональними показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості на відповідність закону розподілу. Виходячи з кореляційного аналізу залежності між показниками індексу Руфье та результатами рухових контрольних вправ свідчать, що функціонування серцево-судинної системи достовірно пов'язане з результатами в бігу на 3000 м, в бігу на 100 м та човниковому бігу, але показники свідчать про незначну силу зв'язку ($r = +0,32$, $r = +0,30$, $r = +0,27$). Виявлені середні кореляційні зв'язки між показниками індексу Руфье та результатами тестів, які визначають силові та швидко-силові здібності.

Слід зазначити, що за кількістю значущих зв'язків з показниками рухових нормативів, індекс Гарвардського степ-тесту значно поступається індексу витривалості. Між показниками ваго-зростового індексу та результатами бігу на 3000 м, виявлено середній позитивний зв'язок ($r = +0,48$), більш значущий, ніж ступінь зв'язку показників маси ($r = +0,42$) та довжини тіла ($r = +0,07$) з часом, за який долається дистанція 3000 м.

Показники ваго-зростового індексу корелюються з результатами тестів, які визначають силу м'язів верхнього плечового поясу та тулубу при виконанні згинання та розгинання рук в упорі лежачи, $r = -0,48$; вис, $r = -0,57$; піднімання в сід, $r = -0,49$). Кореляційний аналіз показників швидко-силового індексу виявив середні, позитивні зв'язки з результатами контрольних нормативів, які визначають силу різних груп м'язів ($r = +0,37$, $r = +0,49$), так і негативні зв'язки з результатами в бігу на 3000 м ($r = -0,51$), та човникового бігу ($r = -0,41$). Слід підкреслити, що кореляційні зв'язки показників силового індексу проявилися з усіма результатами рухо-

вих тестів. Спостерігається послаблення зв'язку між показниками силового індексу та результатами нормативів: піднімання тулуба в сід, гнучкість ($r = +0,27$).

Велика кількість взаємозв'язків спостерігається між показниками життєвого індексу та результатами контрольних нормативів, які визначають фізичну підготовленість. Із збільшенням життєвого індексу, поліпшується результат в бігу на дистанції 3000 м ($r = -0,60$), 100 м ($r = -0,51$), човниковому бігу 4х9 м ($r = -0,35$); збільшується кількості секунд під час виконання вису ($r = +0,59$), збільшується кількості рухів при згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи ($r = +0,49$) тощо. Не відмічено значущого зв'язку показників життєвого індексу з результатами контрольного нормативу, який визначає гнучкість.

Показники індексу Робінсона слабо корелюються з результатами рухових вправ: спостерігаються позитивні зв'язки в бігу на 3000 м ($r = +0,15$), човниковому бігу ($r = +0,19$), негативні – з результатами стрибка в довжину з місця ($r = -0,20$), піднімання тулуба в сід за 1 хв ($r = -0,21$), згинання і розгинання рук в упорі лежачи ($r = -0,23$).

Індекс витривалості знаходиться в прямій залежності від антропометричних показників: довжини тіла та швидкості бігу на дистанції 3000 м і в зворотній – від маси тіла. Проведений кореляційний аналіз між показниками індексу витривалості та результатами контрольних нормативів, за допомогою яких, визначають рівень фізичної підготовленості, показав наявність слабких (човниковий біг, $r = -0,21$, і середніх зв'язків (вис на зігнутих руках $r = +0,60$ і піднімання в сід, $r = +0,54$; біг на 100 м, $r = -0,44$; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, $r = +0,48$, стрибок в довжину з місця, $r = +0,31$). Результати кореляційного аналізу підтверджують висновки інших авторів [1, с. 39–43] щодо доцільності застосування цього тесту для визначення координаційних здібностей студентів [3, с. 57–59].

Висновки. У результаті застосування кореляційного аналізу, встановлена велика кількість взаємозв'язків між результатами контрольних нормативів та показниками індексу Руфьє, життєвого, ваго-зростового, швидкісного, швидкісносилового індексів. Таким чином, застосування індексів у фізичному вихованні студентів дозволяє враховувати антропометричні і функціональні показники, які сприяють індивідуалізації навчального процесу, визначенню залежностей між показниками фізичного розвитку, функціонального стану, удосконаленню системи оцінки фізичної підготовленості студентів.

Список використаної літератури

1. Бондаренко І. Г. Особливості взаємозв'язків показників індексів та результатів традиційного тестування рівня фізичної підготовленості студентів МДГУ // Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць]. – Львів: Українські технології, 2008. Т. 2, № 12. С. 39–43.
2. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Причини низької фізкультурно-спортивної активності студентів у навчальному процесі // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Львів: НВФ «Українські технології», 2003. Вип. 7, Т. 2. С. 219–222.
3. Дзензелюк Д. О., Грибан Н. Г., Грибан Г. П. Вплив навколишнього середовища на стан здоров'я і фізичної підготовленості учнівської і студентської молоді // Матеріали наук. -техн. конф. магістрів та студ. Таврійської держ. агротехн. акад. – Мелітополь: ТДАТА, 2004. Вип. 3, Т. 2. С. 57–59.
4. Дзензелюк Д. О. Ставлення та перспектива самостійних занять із фізичного виховання студентів ВНУ // Наукові записки кафедри педагогіки: зб. наук. пр. – Харків: Вид-во ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2014. Вип. XXXIV. С. 81–87.
5. Дзензелюк Д. О. Ставлення студентської молоді до власного здоров'я // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»: зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 13 (40). С. 69–73.
6. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. 358 с.