

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ М.П.ДРАГОМАНОВА**

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

**"НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/"**

ВИПУСК ЗК (45) 2014

Київ
Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова
2014

ЗМІСТ

1. Антонова Е.А., Врублевский ЕЛ. КОРРЕЛЯЦИОННАЯ СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНОВ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ.....	8
2. Арефьєва Л.Л. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОРІЄНТИРИ ІННОВАЦІЙНОЇ ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	14
3. Богдановська Н.В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СЕРЕД ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З ШЕМИЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРЦЯ.....	18
4. Бойчук Р.І. КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ФАКТОР УДОСКОНАЛЕННЯ ФОРМ І МЕТОДІВ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	23
5. Бо/готов 0.0 НАВЧАННЯ ОСНОВ БОРОТЬБИ САМБО СТУДЕНТІВ НЕ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	29
6. Бондар Т.К. ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	33
7. Гармаш В. В. ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ.....	36
8. Гасимова М.М. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ФІТНЕСУ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	40
9. Гацюєва Л.С. ОСОБЛИВОСТІ ДИФЕРЕНЦІЙНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ ЗНИЖЕНИМ СЛУХОМ З УРАХУВАННЯМ ВЛАСТИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ.....	44
10. Гетман В.А. ЗДОРОВ'Я, ФАНТОМИ І СПРАВЖНІ ЦІННОСТІ.....	49
11. Гладощук О.Г., Тонконоз ВМ ПОЗААУДИТОРНА САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ ТЕХНІЧНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	53
12. Горбенко МІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАВАННЮ В ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ.....	58
13. Грибан ГЛ. АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	62
14. Драндров ГЛ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ЦЕЛЬ И РЕЗУЛЬТАТ ОБЩЕГОФИЗКУЛЬТУРНОГООБРАЗОВАНИЯ.....	68
15. Єфіменко П.Б. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ.....	72
16. Вахненко А.А. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ ГЛУХИХ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	77
17. Колумбет ОМ МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВНЗ.....	82
18. Кротое Г.В., Путров О.Ю. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТІЛОБУДОВИ (СОМАТОТИПУ) ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ПРОЯВОМ ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ.....	88
19. Кузьменко В.Ю. СУТНІСТЬ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН ЦИКЛУ НАУКОВО-ПРЕДМЕТНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	93
20. Лазаренко М.Г. ТЕОРЕТИКО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ СКЛАДУ РЕЗУЛЬТАТУ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ У СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	98
21. Латенко С.Б., Пеценко Н.І. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ІНФОРМАЦІЙНО-ХВИЛЬОВОЇ ТЕРАПІЇ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	103
22. Левків В.І. ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	107
23. Левишнова К.В. РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ.....	112
24. Літус Р.І. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ І ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ПЛАНУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	116
25. Лицюєва Н. В., Ніколайчук І.Ю., Гуржій О.В. РЕАКЦІЯ КЛІТИННОЇ ЛАНКИ ІМУНІТЕТУ НА ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ РІЗНОГО РІВНЯ У СПОРТСМЕНІВ-СТУДЕНТІВ.....	119
26. Лукаш І.В. БІОМЕХАНІЧНІ ПАРАМЕТРИ СТАТИЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ.....	123
27. Лукоянова К.В. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ВНЗ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	127

Грибан Г. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

В статті представлено порівняльний кореляційний аналіз розвитку фізичних якостей у студентом різних років і періодів навчання. Виявлено, що між фізичними якостями у студенток існують достовірні взаємозв'язки, які можуть змінюватися залежно від рівня фізичної підготовленості, віку, методики проведених навчально-тренувальних занять, дотримання техніки виконання тестів, кліматичних і метеорологічної умов.

Ключові слова: *фізична підготовленість, фізичне виховання, кореляційний аналіз, студентки.*

Грибан Г.П. *Анализ физической подготовленности студенток высших учебных заведений.*

В статье представлено сравнительный корреляционный анализ развития физических качеств у студенток различных годов и периодов обучения. Виявлено, что между уровнем развития физических качеств студенток существуют достоверные взаимосвязи, которые могут изменяться в зависимости от уровня физической подготовленности, возраста, методики проведения учебно-тренировочных занятий, соблюдения техники выполнения тестов, климатических и метеорологических условий.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, физическое воспитание, корреляционный анализ студентки.*

Grygorii Gryban. Analysis of the physical fitness of female students of higher educational establishments. In this paper, a comparative correlative analysis of physical qualities of female students from different years and periods of study is presented. It was found that there is reliable relationship between the development level of pftys/cal/ qualities in female students which may vary depending on the level of physical fitness, age, methods of study and training, compliance with techniques of test performance, climatic and meteorological conditions.

Key words: *physical fitness, physical education, correlation analysis, female students.*

Постановка проблеми. Зниження рівня фізичної підготовленості і здоров'я студентської молоді в Україні набувають в даний час критичного характеру. Цілком реальною стає перспектива сповзання української нації до небезпечної межі, за якою слідує явища її фізичної, духовної та етичної деградації. Причинами низької фізичної підготовленості студентської молоді та погіршення стану її здоров'я є недостатня увага до питань фізичного виховання в сім'ях, загальноосвітніх, професійних і вищих навчальних закладах. Нинішня система фізичного виховання в Україні не задовольняє біологічну потребу студентської молоді в руховій активності, а особливо студентів жіночої статі.

В той же час одним із найважливіших завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання у вищих навчальних закладах України, є зміцнення здоров'я і підвищення рівня загальної і спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості студентської молоді, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму, а для жінки ще й народити та виховати здорове нове покоління.

Аналіз досліджень і публікацій. Враховуючи кризовий стан економіки, культури, освіти, медицини, фізичне виховання і спорт залишаються одним з небагатьох напрямків життєдіяльності вищих навчальних закладів, за якими можна реально здійснювати як виховну роботу, так і управління здоров'ям студентів. Зацікавлене ставлення суспільства до фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах потребує знань оздоровчих аспектів навчального процесу з фізичного виховання, ґрунтуються на врахуванні морфо-функціональних можливостей, вихідного рівня фізичної підготовленості, особливостей захворюваності студентів, специфіки майбутньої професійної діяльності, тощо [9].

Необхідно зауважити, що важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності, базою, на якій відбувається вся рухова діяльність людини, є рівень фізичної підготовленості, підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді є одним із першочергових завдань кафедр фізичного виховання. Скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» "з зниження рівня фізичної культури у формуванні особистості сучасного фахівця свідчать, що система фізичного виховання у вищих навчальних закладах та методика організації і проведення навчальних занять потребують подальшого удосконалення, розробки науково обґрунтованих шляхів інтенсифікації навчального процесу. Це зобов'язує науковців і викладачів вищої школи шукати нові форми і методи проведення навчальних занять, які мають компенсувати втрачені години навчального процесу, щоб отримати максимальний ефект. Вирішення цих питань потребує детального аналізу складових фізичної підготовленості студентів [2, с. 29].

Наші дослідження показують, що студентська молодь являє собою особливу соціальну групу, яка характеризується високими розумовими та емоційними перевантаженнями, викликаними навчальною діяльністю, яка виконується в умовах дефіциту часу, нервових напружень та стресових явищ. Крім того, студентська молодь зазнає великого навантаження не лише дії природних чинників спадковості, кліматичні і метеорологічні умови), соціальних (умови життя, побут), але й у результаті внутрішньої морфофункціональної перебудови організму, гіподинамії, що приводять до порушень адаптаційних процесів організму з наступним розвитком різних відхилень та захворювань. Враховуючи, ..о понад 50 % абітурієнтів вищих навчальних закладів не можуть виконати на оцінку "задовільно" тести фізичної підготовки та від 24,0 до 30,8 % з них вже мають відхилення в стані здоров'я, хронічні захворювання, інвалідність, незадовільний функціональний стан, слабку спортивно-технічну і фізичну

підготовленість, то проблема збереження і зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості майбутніх поколінь ставить перед кафедрами фізичного виховання досить важливі завдання [4, с. 8-9].

Дослідження останніх років [3, 5, 6, 7, 10] дають підстави стверджувати, що рівень фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів знаходиться нижчим від чоловіків та не відповідає сучасним вимогам життєдіяльності та професійної праці на виробництві. Така тенденція була підтверджена наявністю: професійних, професійно обумовлених захворювань, травматизму, порушень у виробничих технологічних процесах, пов'язаних з недостатнім рівнем вияву фізичних і психічних якостей у випускників.

Дослідження Дж.Х. Вілмора, Д.Л. Костілла переконливо свідчать, що фізична підготовленість людини залежить від обсягу рухової активності [1]. Індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, котрий можна виразити кількісними показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму [11].

Ось чому сучасна система фізичного виховання студенток повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних не тільки оздоровчих, а й тренувальних засобів, які мають використовуватися

як в процесі основних навчальних занять з фізичного виховання, так і під час проведення дозвілля для

розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, працездатності та функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем організму. Можливості функціональних систем організму можна підвищити у процесі спортивного тренування. За даними досліджень В.М. Платанова [8], у процесі спортивного тренування можна виділити дві взаємозв'язані сторони: перетворювальну - удосконалення людиною своєї природи, розширення меж своїх можливостей та пізнавальну - набуття суми знань, умінь та навиків, які необхідні для досягнення високих спортивних показників, успішної громадської та виробничої діяльності.

Кожен рух, кожна м'язова активність - це не тільки втрата енергії, але і її накопичення. Під час будь-якої вправи дихання людини стає частішим, енергійніше б'ється серце. Інтенсивніше тече по судинах кров, організм людини більш повно насичується киснем та поживними речовинами, тобто сам собі повертає витрачену енергію, але уже з надлишком. Утворюється певний енергетичний капітал, який забезпечує в кожний наступний момент ще більшу втрату енергії. Особливо слід відмітити ті адаптаційні зміни функцій і структур в організмі, які відбуваються під впливом систематичних занять спортом. За своїм біологічним значенням вони являють собою широкомасштабні перетворення, які піднімають організм на новий, більш високий рівень розвитку. Інтенсивні спортивні заняття формують також пристосувальні перетворення в організмі, які не можуть бути досягнуті у звичайному дозованому використанні засобів фізичної культури та фізичній роботі [8].

Результати тестів можуть слугувати не тільки критерієм оцінювання рівня розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості, а й визначати рівень функціонування систем організму, бути показником і критерієм впровадження здоров'язбережувальних технологій. Рівень фізичної підготовленості є критерієм для рекомендації рухового режиму, вибору програм оздоровчих тренувань, а також для оцінки ефективності дії певних методик.

Найбільш об'єктивним показником, на основі якого встановлюється рівень фізичної підготовленості, є максимальне споживання кисню, яке, в свою чергу, залежить від функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи, системи кровообігу. У теорії і методиці фізичного виховання запропонований цілий ряд шляхів і засобів контролю за розвитком фізичних якостей, які в комплексі можуть забезпечити достатньо високий і надійний рівень оцінки фізичної підготовленості студентів. Існує досить багато педагогічних, медико-біологічних та інструментальних методик, які дозволяють чітко визначити рівень фізичної підготовленості студентів. У той же час вони практично не застосовуються у навчальному процесі з фізичного виховання для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів, а використовуються викладачами в цілях наукових досліджень.

Найбільш ефективною і доступною формою оцінки рівня фізичної підготовленості студентів в навчальному процесі з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України нині є тестова оцінка фізичної підготовленості.

Мета дослідження полягає у проведенні порівняльного кореляційного аналізу рівня розвитку

Фізичних якостей у студенток різних років і періодів навчання.

Методи та організація дослідження. Для оцінки фізичних якостей використовувалися тести з фізичної підготовки: стрибок у довжину з місця; згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; вис на перекладині на зігнутих руках; піднімання тулуба в сід за 1 хв. з положення лежачи на спині, руки за головою; біг на 100 м; біг на 2000 м; човниковий біг 4 х 9 м; нахили тулуба вперед з положення сидячи. І^я сукупності випадків ($n = 45-53$), по відношенню до яких були проведені обчислення, кореляцію можна вважати значущою, якщо $r > 0,273-0,354$ (при цих величинах рівень достовірності характеризується - $P = 0,05$) і тим більше якщо $r > 0,354$ (коефіцієнт достовірності дорівнює 0,01).

Виклад основного матеріалу дослідження. Для детального вивчення взаємозалежності показників фізичних якостей у студенток проведений кореляційний аналіз на всіх курсах навчання, а також проведений порівняльний аналіз з відповідними вибірками 2002 року. Отримані дані показують, 40 у студенток першого курсу показник з бігу на 100 м має чотири достовірних взаємозв'язки з показниками інших тестів, біг на 2000 м лише - один, човниковий біг - три, стрибок у довжину з місця - три, згинання і розгинання рук - один, вис на перекладині - три, піднімання тулуба в сід за 1 хв. - жодного, нахил тулуба вперед з положення сидячи - жодного (табл. 1). Отримані нами дані показали, що у студенток першого курсу, в порівнянні з чоловіками [4], фізичні якості менше взаємопов'язані.

Порівняння показників фізичної підготовленості сучасних студенток першого курсу з показниками студенток 2002 року вказує на відмінність між порівнюваними вибірками. У студенток 2002 року показник з бігу на 100 м має лише три достовірних взаємозв'язки з показниками інших тестів, з бігу на 2000 м - два, з човникового бігу - три, зі стрибків у довжину з місця - чотири, із згинання і розгинання рук - два, у висі на перекладині - один, з піднімання тулуба в сід за 1 хв - жодного, з нахилу тулуба вперед з положення сидячи - один (табл. 1 - нижня-ліва частина матриці). Отримані дані показують, що у студенток першого курсу різних вибірок фізичні якості у своєму розвитку мають певні відмінності, які впливають на загальний рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 1

Матриця коефіцієнтів кореляції фізичної підготовленості студенток I курсу (n = 49)

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	x	0,39	0,50	-0,62	-0,07	-0,32	-0,25	-0,08
2	0,231	x	0,23	-0,23	-0,07	-0,16	-0,06	0,06
3	0,440	0,005	x	-0,56	-0,06	-0,29	-0,24	-0,21
4	-0,405	-0,234	-0,379	x	0,30	0,49	0,13	0,03
5	-0,148	0,015	-0,318	0,121	x	0,20	-0,05	0,001
6	-0,178	0,029	-0,126	0,110	0,205	x	0,15	0,14
7	-0,050	-0,109	-0,051	0,014	0,098	0,145	x	0,02
8	-0,054	-0,085	0,044	0,254	-0,148	-0,012	-0,092	x

Умовні позначення: 1 - біг 100 м; 2 - біг 2000 м; 3 - човниковий біг 4 х 9 м; 4 - стрибок у довжину з місця; 5 - згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 6 - вис на перекладині на зігнутих руках; 7 - піднімання тулуба в сід за 1 хв; 8 - нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Примітка. Для порівняння результатів кореляції між студентками різних вибірок в лівій нижній частині матриці представлені коефіцієнти кореляції студенток I курсу 2002 року ($n = 105$; $r > 0,195$ — Рівень достовірності - $P = 0,05$, а якщо $r > 0,254$ - рівень достовірності - $P = 0,01$).

Наявність оберненого кореляційного зв'язку представляється закономірною і зрозумілою. Такий зв'язок вказує на зворотне співвідношення між ознаками, що зіставляються, тобто дозволяє зробити висновок, що чим вищі результати в бігу на 2000 м, 100 м і човниковий біг 4 х 9 м, тим їх цифра менша, а у стрибках у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, вис на перекладині на зігнутих руках, піднімання тулуба в сід за 1 хв, нахили тулуба вперед, навпаки, вищий результат (більша цифра) характеризує вищий рівень розвитку фізичних якостей студента.

Взаємозв'язок між показниками виконання тестів з фізичної підготовленості у студенток

другого курсу показує, що показник з бігу на 100 м у них має лише один достовірний взаємозв'язок з показниками всіх досліджуваних фізичних якостей, біг на 2000 м - жодного, човниковий біг - п'ять, стрибок у довжину з місця - три, згинання і розгинання рук - п'ять, вис на перекладині - чотири, піднімання тулуба в сід за 1 хв - три, нахил тулуба вперед з положення сидячи - три (табл. 2). Аналіз даних показує, що у студенток другого курсу на вісім взаємозв'язків більше, в порівнянні з першим курсом. Студентки другого курсу краще підготовлені з силової підготовки, гнучкості, координації про що свідчить їхній кращий рівень фізичної підготовленості.

Незважаючи на низький рівень фізичної підготовленості, студентки третього курсу мають кращі кореляційні взаємозв'язки між порівнюваними результатами виконання тестів.

Таблиця 2

Матриця коефіцієнтів кореляції фізичної підготовленості студенток II курсу (n = 45)

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	x	0,19	0,25	-0,44	-0,12	-0,17	0,002	-0,15
2		x	0,15	-0,09	-0,26	-0,10	-0,12	-0,23
3			x	-0,48	-0,39	-0,44	-0,30	-0,42
4				x	0,30	0,25	-0,02	0,24
5					x	0,41	0,38	0,34
6						x	0,28	0,48
7							x	0,21
8								x

Умовні позначення: 1 - біг 100 м; 2 - біг 2000 м; 3 - човниковий біг 4 x 9 м; 4 - стрибок у довжину з місця; 5 - згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 6 - вис на перекладині на зігнутих руках; 7 - піднімання тулуба в сід за 1 хв.; 8 - нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Практично між всіма показниками виконання тестів існує зв'язок в межах: $r = 0,36-0,86$, що свідчить про те, що кожний результат тесту вносить свою долю, яка суттєво впливає на загальний показник рівня фізичної підготовленості студента (табл. 3).

Таблиця 3

Матриця коефіцієнтів кореляції фізичної підготовленості студенток III курсу (n = 48)

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	x	0,73	0,66	-0,61	-0,45	-0,45	-0,36	-0,43
2		x	0,79	-0,81	-0,77	-0,75	-0,54	-0,65
3			x	-0,79	-0,76	-0,77	-0,54	-0,60
4				x	0,85	0,76	0,58	0,64
5					x	0,86	0,65	0,66
6						x	0,73	0,68
7							x	0,55
8								x

Умовні позначення: 1 - біг 100 м; 2 - біг 2000 м; 3 - човниковий біг 4 x 9 м; 4 - стрибок у довжину з місця; 5 - згинання і розгинання рук в упорі лежачи; 6 - вис на перекладині на зігнутих руках; 7 - піднімання тулуба в сід за 1 хв.; 8 - нахил тулуба вперед з положення сидячи.

У студенток четвертого курсу також отримані високі кореляційні взаємозв'язки між результатами всіх порівнюваних тестів фізичної підготовки в межах: $r = 0,44-0,78$ (табл. 4). У той же час порівняльний аналіз показників кореляції студентів четвертого курсу нинішнього року з показниками студентів третіх-четвертих курсів 2002 року (табл. 4 - нижня ліва частина матриці) вказує на суттєві відмінності між порівнюваними вибірками студентів. У студенток 2002 року сім коефіцієнтів кореляції не мають достовірних зв'язків, а всі інші показники мають менш виражений

2014 зв'язок порівнюваними параметрами фізичної підготовленості. Це свідчить, що порівнювані групи студенток мали різний рівень розвитку фізичних якостей, які формували іншу структуру фізичної підготовленості студенток, що, відповідно, впливало на їх рівень фізичного розвитку.

У цілому отримані дані дають підстави твердити, що між фізичними якостями існують достовірні взаємозв'язки, які можуть змінюватися залежно від рівня фізичної підготовленості студенток, їх віку, методики проведення навчальних тренувальних занять, дотримання техніки виконання тестів, кліматичних метеорологічних умов, відношення студенток та викладачів до виконання оцінки результатів тестів та багатьох інших чинників, що можуть впливати на фізичний стан людини.

Розглядаючи зв'язок загальногорівня фізичної підготовленості студенток з окремими видами фізичних якостей (результатами виконання тестів з фізичної підготовки) можна звеленість константувати, що вони є його складовими частинами.

Таблиця 4

Матриця коефіцієнтів кореляції фізичної підготовленості студенток IV курсу (n = 53)

Показники тестів	Показники тестів фізичної підготовленості							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	x	0,54	0,66	-0,70	-0,64	-0,49	-0,69	-0,69
2	0,244	x	0,64	-0,44	-0,59	-0,62	-0,47	-0,47
3	0,337	0,338	x	-0,71	-0,76	-0,69	-0,70	-0,66
4	-0,312	0,257	-0,622	x	0,64	0,66	0,70	0,69
5	-0,162	-0,272	-0,579	0,440	x	0,71	0,78	0,64
6	-0,194	-0,170	-0,384	0,502	0,464	x	0,70	0,60
7	-0,066	-0,168	-0,347	0,323	0,443	0,270	x	0,77
8	-0,271	-0,240	-0,271	0,383	0,148	0,230	0,103	x

Умовні позначення: 1 - біг 100 м; 2 - біг 2000 м; 3 - човниковий біг 4 x 9 м; 4 - стрибку довжини з місця; 5 - згинання/розгинання рук в упорі лежачи; 6 - висна перекладина з ігнутих рук; 7 - піднімання тулуба в сідзі за 1 хв; 8 - нахил тулуба в передположенні сидячи.

Примітка. Для порівняння результатів кореляції між студентками різних вибірок в лівій нижній частині матриці представлено коефіцієнти кореляції студенток III-IV курсів 2002 року (n = 114; $r > 3.195$ - рівень достовірності - P = 0,05, а якщо $r > 0,254$ - рівень достовірності - P = 0,01).

Він того, якщо оцінку отримає студентка за виконання кожного окремого тесту і яку суму балів вона зможе набрати за виконання всіх випробувань, буде залежати її рівень фізичної підготовленості. Аналіз коефіцієнтів кореляції у студенток першого курсу вказує на деякі відмінності при виконанні тестів, але вони мають достовірний зв'язок із загальним рівнем фізичної підготовленості в обох вибірках. Найбільш різниця виявлена у виконанні тесту - згинання/розгинання рук в упорі - у жінок $r = 0,37$. Як правило, виконання цього тесту є складним для жінок, в порівнянні з чоловіками.

Показники виконання тестів з фізичної підготовленості у студенток другого курсу мають більш стабільні коефіцієнти кореляції, в порівнянні з першим курсом. Студентки другого курсу найнижчий показник кореляції мають в бігу на 100 м ($r = 0,39$) в той же час, як всі інші показники знаходяться в межах - $r = 0,49-0,73$ із загальним рівнем фізичної підготовленості.

Якщо у студенток другого курсу рівень фізичної підготовленості був одним із найкращих серед чотирьох курсів, то у студенток третього курсу спостерігається суттєвий зростаючий зв'язок результатів складання тестів із загальним рівнем фізичної підготовленості. У студенток четвертого курсу також спостерігається стабільний кореляційний зв'язок всіх результатів при виконанні тестів ($r = 0,72-0,85$). Це свідчить про те, що студентки старших курсів більш стабільно, а не на низькому рівні, виконують тести з фізичної підготовки і відносно цим формують свій загальний рівень фізичної підготовленості.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз кореляційних зв'язків між показниками тестів з фізичної підготовки студенток показав, що розвиток окремих фізичних якостей є структурною основою для загальногорівня їх фізичної підготовленості.

2. Від того, наскільки високо будуть розвинені окремі фізичні якості, настільки буде залежати рівень загальної фізичної підготовленості студенток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костілл. - К.: Олімпійська література, 2003. - 656 с.
2. Грибан Г.П. Аналіз фізичної підготовленості студентів-аграріїв / Г.П. Грибан, О.В. Тимошенко, П.П. Ткаченко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. - Серія № 15. - Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. - Вип. 9 (36). - С. 29-35.
3. Грибан Г.П. Динаміка фізичної підготовленості студентів-аграріїв протягом навчання у вищому] навчальному закладі / Г.П. Грибан, О.В. Тимошенко, П.П. Ткаченко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. - Серія № 15. - Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. - Вип. 11 (38). - С. 16-22.
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. - Житомир Вид-во Рута, 2009-594 с.
5. Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні [монографія] / Г.П. Грибан. - Житомир: Рута, 2008.-106 с.
6. Грибан Г.П. Формування адаптації студентів до фізичних навантажень і умов навколишнього середовища в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі: республ. зб. наук, праць ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. - Донецьк: ДонДМУ ім. Горького, 2001.-С. 151-152.
7. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівця агропрому: навч. посіб. для вищ. навч. закл. / В.П. Краснов. - К.: Аграрна освіта, 2000. -133 с.
8. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - К.: Олімпійська література, 2004. - С. 349-440.
9. Присяжнюк СІ. Проблеми якості фізичної підготовленості студентів-першокурсників Національного аграрного університету / СІ. Присяжнюк, В.П. Краснов // Реформування системи аграрної вищої освіти в Україні: досвід і перспективи: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. - Ч. 2. - К.: НАУ, 2005. - С 27-29.