



Рис. 2 Приріст показників чисельного складу студенток, які займалися аеробікою із різними рівнями фізичного здоров'я

Примітки: приріст за рівнями фізичного здоров'я: 1 – вищий за середній, 2 – середній, 3 – нижчий за середній, 4 – низький.

#### Висновок.

Отже, проведений експеримент, який на своєму початку виявив незначну кількість із вищим за середній та середнім рівнями фізичного здоров'я, свідчить, що участь у фізкультурних заняттях бажаного змісту здатна суттєво покращити показники фізичного здоров'я студенток. А показники РФЗ, отримані в підгрупах значно випереджають результати контрольної групи.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Драйчук А., Галайдук М., Романенко В. Соціально-психологічні аспекти життя молоді України і питання покращення стану фізичного виховання//міжн. наук. практ.- конф. "Фізична культура, спорт та здоров'я нації". Київ-Вінниця, - 2001, С. 208-212.
2. Котова І.В., Тараканова Н.Д. Рівень фізичного здоров'я студенток, що займаються спортивними та оздоровчими видами гімнастики // Матер. регіон. наук.-практик. конф. "Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення", - Львів: 1998, - С.52-54.
3. Організм і особистість діагностика та керування/ (А.Магльований, В. Белов, А. Котова). – Львів: Медична газета України, 1988. – С.250.

### РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

ІВАН САЛУК

*Тернопільський державний технічний університет ім. І. Пулюя*

Згідно статистичних даних за останнє десятиріччя відбувається значне погіршення здоров'я населення України, в тому числі студентської молоді – майбутнього трудового потенціалу країни. Це негативно впливає на розвиток

продуктивних сил, добробут населення, загальну економічну ситуацію в державі. Тому зміцнення здоров'я молоді – одне із головних завдань нашого суспільства.

Фізичне (соматичне) здоров'я формується під впливом біологічних та соціальних факторів. Від нормального фізичного розвитку, функціонування систем і органів молоді залежить здатність їхнього організму зберігати стійкість до негативних факторів оточуючого середовища.

Предметом уваги багатьох дослідників є проблеми здоров'я студентів. Зокрема, вивчення стану фізичного здоров'я студенток ЛДДФК, які займаються різними видами гімнастики свідчить, що навіть у студенток високої спортивної кваліфікації рівень здоров'я низький [2]. Лише незначна кількість обстежених мали середній та вищий за середній рівні фізичного здоров'я. Одночасно не було виявлено жодної студентки з високим рівнем.

Зважаючи на вищевикладене, нами було проведено дослідження стану фізичного здоров'я студентів технічного ВНЗ.

Дослідження проходили на базі Тернопільського державного технічного університету імені І.Пулюя. Було обстежено 180 студентів I та II курсів, з них 90 осіб чоловічої статі і 90 - жіночої. Оцінка рівня фізичного здоров'я (РФЗ) проводилась за експрес-системою професора Г.Л. Апанасенка, яка включає співвідношення антропометричних та фізіологічних показників, сума яких відповідає певному РФЗ [1].

Одержані результати свідчать, що загальна сума у чоловіків складає 5 балів, що відповідає нижчому за середній РФЗ. У жінок сума складає 4 бали – це відповідає низькому РФЗ.

Таблиця 1

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студентів I-II курсів ТДТУ

Показники	Чоловіки		Жінки	
	Результат	Рівень (бали)	Результат	Рівень (бали)
Маса тіла /ріст (г/см)	377	Середній (0)	348	Середній (0)
Життєвий індекс (ЖІ): ЖІ = ЖЕЛ/маса (мл/кг)	53	Нижчий за середній (1)	44	Нижчий за середній (1)
Сильовий індекс (СІ): СІ = динамом. кисті/ маса тіла x 100 (%)	63	Нижчий за середній (1)	39	Низький (0)
Індекс Робінсона (ІР): ІР = ЧСС <sub>сп</sub> x АТ <sub>сист</sub> /100 (ум. од.)	91	Середній (2)	94	Середній (2)
Індекс Руф'є (ІР): ІР = (4 x (ЧСС <sub>1</sub> + ЧСС <sub>2</sub> + ЧСС <sub>3</sub> ) - 200) / 10)	2.05	Нижчий за середній (1)	2.20	Нижчий за середній (1)
Сума балів	5	Нижчий за середній	4	Низький

Середній рівень і в чоловіків, і в жінок зафіксовано за показниками відношення маси тіла до зросту та індексом Робінсона; нижчий за середній РФЗ спостерігається за показниками життєвого індексу та індексу Руф'є. Єдина відмінність між чоловіками і

Висновки сформулювалися за результатами силового індексу: у перших показники становлять нижчому за середній, у других – низькому РФЗ.

Загальна оцінка рівня соматичного здоров'я студентів показала, що у 30% чоловіків і 36% жінок встановлено середній рівень, у 52% і 40% відповідно - нижчий рівень, у 18% і 34% відповідно – низький РФЗ (рис.1).



Рис.1. Рівень фізичного здоров'я студентів I-II курсів ТДТУ

У жодного студента не виявлено вищого за середній або високого РФЗ. Порівняння результатів чоловіків і жінок свідчить про значно гірший стан фізичного здоров'я у представниць жіночої статі.

Отже, рівень фізичного здоров'я студентів Тернопільського державного педагогічного університету імені І.Пуллюя доволі низький. Тому виникає необхідність в покращенні стану їхнього здоров'я. Для цього необхідно покращити якість проведення занять з фізичного виховання студентської молоді.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Атанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры – 1988. - № 4. - С. 29-31.
2. Котова І.В., Тараканова Н.Д. Рівень фізичного здоров'я студенток, що займаються спортивними та оздоровчими видами гімнастики // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. регіон. наук.-практ. конф., - Львів: 1998, - С. 52-54.