

УДК 796 - 053.7:378

**РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ
(НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ
УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ)**

Юлія ПАВЛОВА¹, Євген ПРИСТУПА¹, Вікторія ТУЛАЙДАН²

¹*Львівський державний університет фізичної культури*

²*Ужгородський національний університет*

Анотація. Досліджено фізичний стан здоров'я студентів факультету фізичного виховання та спорту, історичного, інженерно-технічного. Показано, що середні величини фізичного розвитку студентів перебувають у межах норми, проте індивідуальні показники неоднорідні. У значної частини студентів виявлено недостатню вагу тіла, підвищений систолічний і діастолічний тиск, велику частоту серцевих скорочень; низькими є показники життєвого індексу, життєвої ємності легень та кистьової динамометрії. Найкращий фізичний розвиток та функціональні можливості, а також низьку частоту звернень у медичні установи виявили при обстеженні студентів факультету фізичного виховання та спорту.

Ключові слова: здоров'я, фізична культура, студентська молодь, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Студенти – це особлива соціальна група, до якої належать переважно особи віком від 17 до 21 року. Цей віковий період супроводжується активним розвитком сенсорно-перцептивних, мнемічних, психомоторних функцій, завершенням основного циклу соматичного розвитку людини. Для студентів властиві висока працездатність та витривалість, бажання професійно вдосконалюватися тощо. У зв'язку із значним психоемоційним і розумовим навантаженням, пов'язаним із умовами навчання і проживання, формуванням нових соціальних контактів, студенти є у групі підвищеного ризику виникнення проблем зі здоров'ям.

Належний фізичний розвиток та функціональний стан корелюють із високою якістю життя студентів [13, 14, 16]. Тому дослідження соматичного стану здоров'я є необхідним при комплексному оцінюванні рівня їх благополуччя.

Аналіз літературних джерел. Низка наукових досліджень присвячена вивченню змін стані соматичного здоров'я студентів протягом упродовж перших двох років навчання [7, 9, 10]. Показано, що у зв'язку із різним рівнем фізичного розвитку студенти першого курсу є достатньо неоднорідною групою. Проте, у більшості наукових робіт зазначено, що для студентів-першокурсників характерні низька фізична підготовленість і невисокий рівень спортивних досягнень [5, 6, 9, 10]. Встановлено, що поліпшення фізичної підготовленості і функціонального стану студентів позитивно корелює із достатнім рівнем рухової активності, відвідуванням занять із фізичної культури у вищому навчальному закладі [4, 9].

У багатьох дослідженнях виявлено негативні тенденції щодо стану здоров'я українських студентів [1, 2, 5, 9, 10]. Під час навчання суттєво зростає кількість осіб із хронічними захворюваннями, які насамперед пов'язані із розумовою перевтомою, порушенням режиму праці та відпочинку, гіподинамією. Найпоширенішими патологіями та захворюваннями є: надлишкова вага, хвороби серцево-судинної системи, тонзиліт, фарингіт, гайморит, хронічний холецистит або гастрит, неврози [1, 9].

Малодослідженим залишається питання кореляції між основним напрямом професійної підготовки студентів та їх фізичним розвитком і функціональними можливостями.

Метою дослідження було оцінити фізичний стан здоров'я студентів Ужгородського національного університету.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати фізичний розвиток студентів Ужгородського національного університету, визначити їх функціональні можливості.

2. Проаналізувати відмінності у фізичному розвитку та функціональних можливостях

3. студентів, які навчаються на різних факультетах.
4. Вивчити динаміку та характер захворювань студентів протягом перших років навчання у вищому навчальному закладі.

Організація та методи досліджень. Емпіричні дослідження були проведені на базі Ужгородського національного університету в період 2008–2010 навчальних років. У дослідженні взяли участь 155 студентів, з яких – 53 навчалися на факультеті фізичного виховання і спорту (11 дівчат та 42 хлопці), 52 – на інженерно-технічному факультеті (19 дівчат і 33 хлопці), 50 – на історичному (31 дівчина і 19 хлопців).

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи досліджень: анкетування (самооцінювання стану здоров'я за В. Войтенко [3], антропометричні (визначення довжини та ваги тіла, обсягу грудної клітки), фізіологічні (вимірювання артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, життєвої ємності легень, сили м'язів кисті), математичної статистики.

На основі результатів вимірювання зросту, ваги, життєвої ємності легень, сили м'язів кисті проводили розрахунки індексів фізичного розвитку: вагоро-зростового індексу Кетле, ідеальної маси тіла за К. Купером, силового індексу м'язів кисті, життєвого індексу [8, 9].

Статистичне опрацювання результатів проводили із використанням програм OriginPro 8.1 та Excel. Визначалися такі статистичні характеристики: середнє арифметичне (\bar{X}), стандартне відхилення (S), стандартна помилка (S_x), найменше значення (X_{min}), найбільше значення (X_{max}), розмах варіації (R), коефіцієнт варіації (V , %).

Результати досліджень. Згідно з результатами численних опитувань, в Україні відхилення у стані здоров'я має кожна третя особа. Особливе занепокоєння викликає гіподинамія в молоді, оскільки відомо, що малорухливий спосіб життя у шкільні та студентські роки “закріплюється” як стійка життєва звичка в дорослому віці [15]. Незадовільний фізичний стан та невисокі функціональні можливості організму, спричинені малорухомим способом життя, корелюють із наявністю великої кількості днів із поганим самопочуттям та можуть стати причиною не тільки низької працездатності чи витривалості, але й суттєво обмежити можливість користуватися певними суспільними благами.

До десятки основних причин смертності та захворюваності в Україні зараховують підвищений артеріальний тиск, високий індекс маси тіла, а також недостатній рівень фізичної активності, недостатнє споживання овочів та фруктів [11], тому під час моніторингу соматичного стану здоров'я важливим є вивчення ваго-зростових характеристик та роботи серцево-судинної та дихальної систем.

Згідно з отриманими результатами, середня вага тіла студентів становить 67,3 кг, а студенток – 56,9 кг (табл. 1). Загальне значення ваго-зростового індексу Кетле у студентів перебуває в межах норми [8] – 383 г/см, а у студенток – нижчий від норми – 341 г/см. Оскільки високі індекси варіації свідчать про неоднорідність загальної вибірки, було проведено більш детальніший аналіз показників зросту та ваги студентів. Встановлено, що у 72 % і 73,7 % студенток, які навчаються на факультеті фізичної культури і інженерно-технічному факультеті відповідно, індекс Кетле нижчий за норму.

Ідеальна вага тіла студентів за К. Купером – 67,3 кг, а студенток – 55,2 кг, що несуттєво відрізняються від значень, наведених у таблиці 1. Під час індивідуального аналізу результатів показано, що в 72 % студентів реальна вага тіла відповідає нормі, оскільки лише на 3 % відрізняється від ідеальної. У 9,7 % студентів вага тіла більше ніж на 5 % менша від ідеальної. 8,4 % студентів мають надлишкову вагу, що на 10–20% більша від ідеальної (рис. 1).

Досліджувана вибірка студентів характеризується невисоким показником життєвої ємності легень (ЖЄЛ) (табл. 2, 3). У чоловіків він становить 3372 мл, а у жінок – 2861 мл. Найвищі показники ЖЄЛ є у студентів, які навчаються на факультеті фізичного виховання і спорту. Іншим параметром, що відображає функціональні можливості системи дихання є життєвий індекс. Його середня величина для чоловіків становить 50–65 мл /кг, а в жінок – 40–56 мл /кг. У студенток усіх досліджуваних факультетів цей показник відповідає нормі. Найвищий життєвий індекс є в юнаків, які навчаються на факультеті фізичної культури і спорту, у студентів інших двох факультетів він становить 48 мл /кг.

Таблиця 1

Фізичний розвиток студентів першого курсу

Показник	X	S	X _{min}	X _{max}	S _x	R	V, %
Жінки							
Факультет фізичного виховання і спорту							
Довжина тіла, см	165,2	5,5	153,0	174,0	1,7	3	21
Вага, кг	56,9	5,4	45,6	65,7	1,6	10	20
Обсяг грудної клітки, вдих, см	90,5	2,3	87,0	94,0	0,7	2	7
Обсяг грудної клітки, видих, см	84,9	2,0	82,0	88,0	0,6	2	6
Інженерно-технічний факультет							
Ріст, см	167,8	5,7	154,0	178,0	1,3	3	24
Вага, кг	58,4	5,9	47,0	69,5	1,4	10	23
Обсяг грудної клітки, вдих, см	90,0	1,6	87,0	92,0	0,4	2	5
Обсяг грудної клітки, видих, см	84,7	2,1	81,0	88,0	0,5	2	7
Історичний факультет							
Ріст, см	166,8	5,7	152,0	180,0	1,0	3	28
Вага, кг	56,0	5,5	42,8	65,3	1,0	10	23
Обсяг грудної клітки, вдих, см	88,3	2,0	85,0	93,0	0,4	2	8
Обсяг грудної клітки, видих, см	83,4	1,8	80,0	87,0	0,3	2	7
Чоловіки							
Факультет фізичного виховання і спорту							
Ріст, см	176,8	4,2	169,0	184,0	0,6	2	15
Вага, кг	67,9	4,3	60,7	78,8	0,7	6	18
Обсяг грудної клітки, вдих, см	99,4	2,1	95,0	103,0	0,3	2	8
Обсяг грудної клітки, видих, см	92,8	2,2	89,0	98,0	0,3	2	9
Інженерно-технічний факультет							
Ріст, см	175,7	3,7	169,0	181,0	0,7	2	12
Вага, кг	68,0	4,4	57,3	74,8	0,8	6	18
Обсяг грудної клітки, вдих, см	93,8	3,5	87,0	99,0	0,6	4	12
Обсяг грудної клітки, видих, см	88,8	3,3	82,0	95,0	0,6	4	13
Історичний факультет							
Ріст, см	172,7	4,7	160,0	178,0	1,1	3	18
Вага, кг	64,8	4,3	54,4	70,5	1,0	7	16
Обсяг грудної клітки, вдих, см	92,4	2,6	85,0	96,0	0,6	3	11
Обсяг грудної клітки, видих, см	86,8	2,7	80,0	90,0	0,6	3	10
Узагальнені по факультетах показники							
Жінки							
Ріст, см	166,8	5,7	152,0	180,0	0,7	3	28
Вага, кг	56,9	5,6	42,8	69,5	0,7	10	27
Обсяг грудної клітки, вдих, см	89,2	2,1	85,0	94,0	0,3	2	9
Видих	84,0	2,0	80,0	88,0	0,3	2	8
Чоловіки							
Ріст, см	175,6	4,3	160,0	184,0	0,6	3	24
Вага, кг	67,3	4,4	54,4	78,8	1,0	7	24
Обсяг грудної клітки, вдих, см	96	4,1	85,0	103,0	0,4	4	18
Обсяг грудної клітки, видих, см	90	3,7	80,0	98,0	0,4	4	18

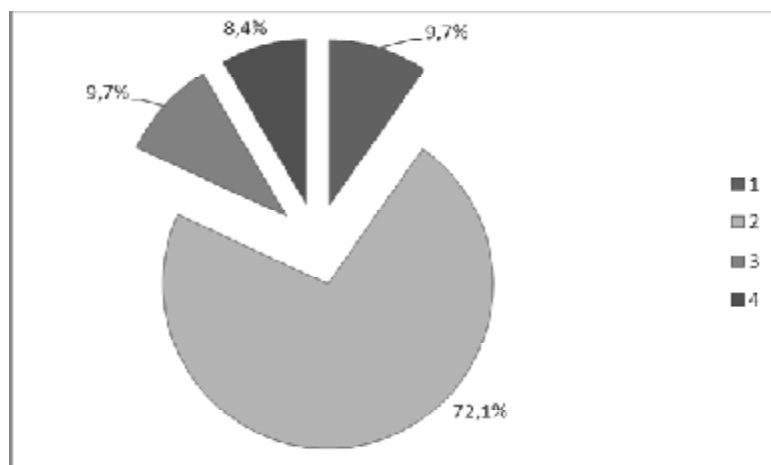


Рис. 1. Розподіл студентів після порівняння їх реальної ваги із ідеальною за К. Купером: 1 – недостатня вага тіла (більше ніж на 5 % від ідеальної); 2 – маса тіла відповідає нормі; 3 – надмірна вага тіла (на 5–10 % відрізняється від ідеальної); 4 – надмірна вага тіла (на 10–20 % відрізняється від ідеальної)

Узагальнені показники кистьової динамометрії становлять 31 кг та 20 кг у студентів та студенток відповідно. При визначенні силового індексу кисті, виявлено, що цей показник у 46 % юнаків та 36% у дівчат суттєво нижчий за норму (70–75 % для чоловіків, 51–58 % для жінок).

Систолічний артеріальний тиск студентів у середньому становить 120 мм рт. ст., діастолічний – 76 мм рт. ст. Середні величини систолічного і діастолічного тиску перебувають у межах норми у 87,6 % та 66,2 % студентів відповідно. В окремих студентів спостерігається підвищення артеріального тиску. Так, у 12,4 % студентів систолічний артеріальний тиск вищий на 5 % від норми та перебуває в межах 130–136 мм рт. ст. Підвищення діастолічного тиску на 5 % (80–83 мм рт. ст.) та на 10 % (84–87 мм рт. ст.) від норми виявили в 19,5 % та 7,8 % студентів відповідно.

Середнє значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) залежно від факультету становить 84–100 уд./хв і 87–108 уд./хв для хлопців та дівчат, відповідно. Цей показник значно перевищує норму (64–72 уд./хв). Тільки у 3,3 % студенток та 18 % студентів ЧСС перебуває в межах норми. У 31,9 % хлопців і 9,8 % дівчат ЧСС на 20 % перевищувала норму, у 23,4 % і 16,4 %, відповідно – на 30 %, а у 5,3 % і 49,2 %, відповідно – майже на 50 %. Більшість студентів, у яких значення ЧСС перебувало в межах норми навчалися на факультеті фізичного виховання та спорту, а 90 % студентів, у яких частота серцевих скорочень перевищувала норму на 50 % – на історичному факультеті.

Згідно з навчальною програмою, студенти факультету фізичного виховання та спорту щоденно відвідують 1–2 практичні заняття із фізичної культури, а у вільний час – тренування з певного виду спорту. Результати багатьох досліджень показують чіткий взаємозв'язок між рівнем фізичної активності та фізичним і психічним здоров'ям. Регулярна фізична активність не лише допомагає попередити серцево-судинні захворювання, гіпертонію, ожиріння, але й поліпшує ментальні здібності [12], знижує симптоми депресії та тривожності, підвищує самооцінку стану здоров'я. Студенти, які навчаються на факультеті фізичного виховання і спорту дотримуються рекомендованих норм рухової активності та рідше ніж однолітки з інших факультетів звертаються в поліклініку.

За навчальною програмою для студентів історичного факультету заняття із фізичної культури відбуваються лише раз на тиждень, що зовсім недостатньо для підтримання оптимального функціонального стану. Анкетування показало, що більшість студентів-істориків не

виконують ранкову гімнастику та не займаються фізичною культурою у вільний час. У студентів цього факультету найвища частота звернень у поліклініку (рис. 2).

Таблиця 2

Функціональні можливості студенток першого курсу

Показник	X	S	Xmin	Xmax	Sx	R	V, %
Факультет фізичного виховання і спорту							
ЖЄЛ, мл	2927,3	240,2	2500,0	3400,0	72,4	8	900
АТ, систолічний, мм рт. ст.	120,9	5,2	113,0	132,0	1,6	4	19
АТ, діастолічний, мм рт. ст.	76,9	5,9	64,0	83,0	1,8	8	19
ЧСС, уд. /хв	87,5	4,7	78,0	96,0	1,4	5	18
Динамометрія лівої кисті, кгС	23,5	2,7	20,0	30,0	0,8	12	10
Динамометрія правої кисті, кгС	24,1	3,0	21,0	32,0	0,9	13	11
Інженерно-технічний факультет							
ЖЄЛ, мл	2923,7	186,6	2500,0	3200,0	42,8	6	700
АТ, систолічний, мм рт. ст.	120,7	3,8	112,0	130,0	0,9	3	18
АТ, діастолічний, мм рт. ст.	76,1	5,2	65,0	84,0	1,2	7	19
ЧСС, уд. /хв	95,2	8,7	76,0	108,0	2,0	9	32
Динамометрія лівої кисті, кгС	21,0	4,2	12,0	28,0	1,0	20	
Динамометрія правої кисті, кгС	20,2	3,8	14,0	27,0	0,9	19	13
Історичний факультет							
ЖЄЛ, мл	2798,3	203,2	2400,0	3200,0	37,1	7	800
АТ, систолічний, мм рт. ст.	120,7	4,9	112,0	130,0	0,9	4	18
АТ, діастолічний, мм рт. ст.	78,9	4,7	69,0	88,0	0,9	6	19
ЧСС, уд. /хв	108,4	6,8	92,0	120,0	1,2	6	28
Динамометрія лівої кисті, кгС	19,1	3,6	12,0	27,0	0,7	19	15
Динамометрія правої кисті, кгС	19,9	3,7	13,0	29,0	0,7	18	16
Узагальнені по факультетам показники							
ЖЄЛ, мл	2861,7	211,6	2400,0	3400,0	27,3	7	1000
АТ, систолічний, мм рт. ст.	120,7	4,6	112,0	132,0	0,6	4	20
АТ, діастолічний, мм. рт. ст.	77,6	5,2	64,0	88,0	0,7	7	24
ЧСС, уд. /хв	100,4	11,0	76,0	120,0	1,4	11	44
Динамометрія лівої кисті, кгС	20,5	4,0	12,0	30,0	0,5	19	18
Динамометрія правої кисті, кгС	20,1	4,1	13,0	32,0	0,5	20	19

Студенти інженерно-технічного факультету рідше порівняно зі студентами історичного факультету звертаються за медичною допомогою. Згідно з результатами анкетування, ці студенти частіше відвідують щотижневі заняття з фізичної культури, а у вільний час займаються у спортивних секціях Ужгородського національного університету та у фізкультурно-оздоровчих закладах міста.

У поліклініці на диспансерному обліку перебуває 98 осіб, які навчаються на першому та другому курсах – 40 студентів історичного факультету, 50 – інженерно-технічного, 8 – фізичної культури та спорту. Найпоширенішими діагнозами студентів історичного факультету є захворювання органів дихання (у 34,1 %), шлунково-кишкового тракту (у 34,2 %), пієлонефрити (у 14,6 %), алергічні дерматити (у 17,1 %); студентів факультету фізичного виховання та спорту – нейроциркуляторна дистонія (у 24,5 %), шлунково-кишкові захворювання (у 32,9 %), спортивні травми. Студенти інженерно-технічного факультету перебувають на диспансерному обліку у зв'язку із хронічним бронхітом (у 4 % респондентів), бронхіальною астмою (у 6 % респондентів), вегетосудинною дистонією (у 2 % опитаних), виразковою хворобою (у 4%

респондентів), хронічним гастритом (у 28 % опитаних), холециститом (у 2 % респондентів), хронічним панкреатичним холециститом (у 6 % опитаних), нейроциркуляторною дистонією (у 12 % респондентів), ревматизмом (2 % опитаних), сечокам'яною хворобою (у 2 % опитаних), пролапсом мітрального клапану (у 20 % опитаних), інвалідністю (у 14 % респондентів).

Таблиця 3

Функціональні можливості студентів першого курсу

Показник	X	S	Xmin	Xmax	Sx	R	V, %
Факультет фізичного виховання і спорту							
ЖЄЛ, мл	3556,0	275,9	2950,0	4100,0	42,6	8	1150
АТ, систолічний, мм рт. ст.	122,0	6,4	112,0	136,0	1,0	5	24
АТ, діастолічний, мм рт. ст.	76,4	6,8	65,0	89,0	1,1	9	24
ЧСС, уд. /хв	84,1	6,3	76,0	96,0	1,0	7	20
Динамометрія лівої кисті, кгС	32,4	3,6	26,0	41,0	0,5	11	15
Динамометрія правої кисті, кгС	32,9	2,7	27,0	40,0	0,4	8	13
Інженерно-технічний факультет							
ЖЄЛ, мл	3289,4	174,9	2950,0	3700,0	30,4	5	750
АТ, систолічний, мм рт. ст.	122,7	6,3	112,0	135,0	1,1	5	23
АТ, діастолічний, мм рт. ст.	74,8	7,4	61,0	89,0	1,3	10	28
ЧСС, уд. /хв	86,2	6,1	78,0	98,0	1,1	7	20
Динамометрія лівої кисті, кгС	31,3	3,4	25,0	38,0	0,6	11	13
Динамометрія правої кисті, кгС	31,9	3,1	23,0	38,4	0,5	10	15
Історичний факультет							
ЖЄЛ, мл	3110,5	162,9	2700,0	3400,0	37,4	5	700
АТ, систолічний, мм рт. ст.	119,7	4,8	112,0	132,0	1,1	4	20
АТ, діастолічний, мм рт. ст.	79,2	6,0	67,0	88,0	1,4	8	21
ЧСС, уд. /хв	100,3	5,6	96,0	116,0	1,3	6	20
Динамометрія лівої кисті, кгС	28,1	3,5	23,0	37,0	0,8	13	14
Динамометрія правої кисті, кгС	27,8	3,2	22,0	35,0	0,7	12	13
Узагальнені по факультетам показники							
ЖЄЛ, мл	3372,3	284,4	2700,0	4100,0	29,3	8	1400
АТ, систолічний, мм рт. ст.	121,7	6,1	112,0	136,0	0,6	5	24
АТ, діастолічний, мм рт. ст.	76,4	7,0	61,0	89,0	0,7	9	28
ЧСС, уд. /хв	88,1	8,7	76,0	116,0	0,9	10	40
Динамометрія лівої кисті, кгС	31,1	3,8	23,0	41,0	0,4	12	18
Динамометрія правої кисті, кгС	31,5	3,5	22,0	40,0	0,4	11	18

Детальний аналіз частоти звернень у поліклініку показав, що лише в 10,2 % випадків студенти факультету фізичної культури і спорту отримали звільнення від навчання на три дні у зв'язку із хворобою, що у 2,8 і 2,4 разу менше порівняно із історичним та інженерно-технічним факультетами відповідно (табл. 4).

У першому семестрі студенти незалежно від напрямку спеціалізації частіше порівняно із другим півріччям звертаються в медичні установи. Очевидно, це можна пояснити наслідками поганої адаптації до нових умов навчання та проживання, підвищених розумових і емоційних навантажень, малорухомих способів життя.

Самооцінювання стану здоров'я за В. Войтенко показало, що загалом студенти визначають свій стан здоров'я як "добрий" (6,5 бала – історичний факультет, 7,2 бали – інженерно-технічний факультет, 7,1 бала – факультет фізичного виховання і спорту). Проте 43,1 % сту-

дентів оцінюють стан свого здоров'я як “нижче середнього”, а 7,8 % як “задовільний” або “незадовільний”.

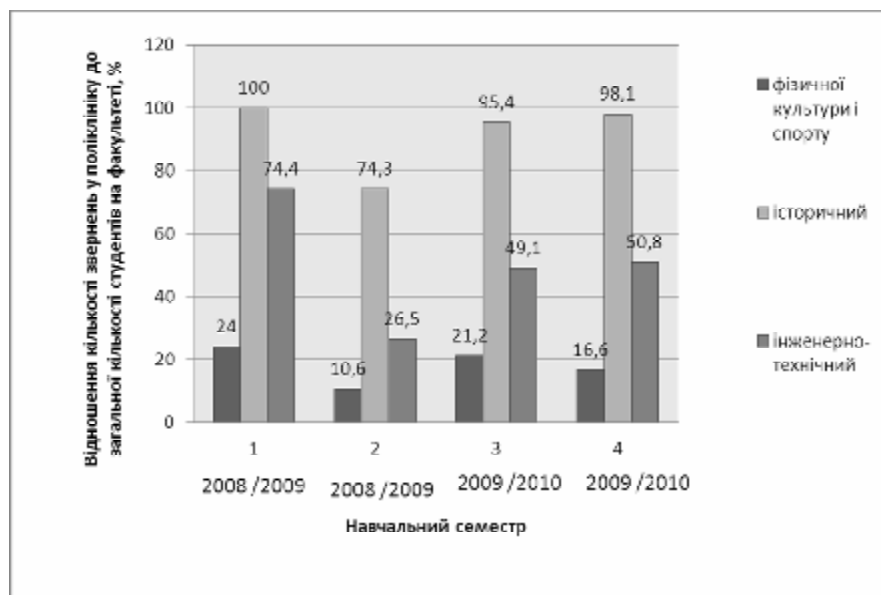


Рис. 2. Частота звернень студентів у поліклініку

Примітка. На факультеті фізичного виховання та спорту навчається 66 студентів, на історичному – 109, на інженерно-технічному – 476.

Таблиця 4

Звільнення студентів від навчання у зв'язку із захворюваннями у 2009 /2010 навчальному році

Факультет	Кількість звернень у поліклініку	Співвідношення між кількістю звільнень і кількістю звернень у поліклініку, %					
		до 3 днів		до 7 днів		до 10 днів	
		I семестр	II семестр	I семестр	II семестр	I семестр	II семестр
Фізичного виховання і спорту	66	10,2	6,8	4,2	1,8	3,0	–
Історичний	109	28,7	20,3	18,6	11,3	7,4	3,7
Інженерно-технічний	248	25,4	14,6	13,2	8,3	6,5	5,3

Висновки.

1. Середні величини фізичного розвитку студентів першого курсу Ужгородського національного університету перебувають у межах норми, проте індивідуальні показники неоднорідні. Зокрема індекс Кетле нижчий від норми у студенток, які навчаються на факультеті фізичної культури й інженерно-технічному факультеті.

2. Функціональні можливості студентів невисокі – у 12,4 % і 19,5 % студентів підвищений систолічний і діастолічний тиск відповідно; у 50 % дівчат суттєво зростає частота серцевих скорочень. Низькими є показники життєвого індексу, ЖЄЛ та кистьової динамометрії.

3. Студенти факультету фізичного виховання та спорту мають найкращі функціональні характеристики та рідше порівняно зі студентами інших факультетів потребують допомоги лікаря. Студенти історичного факультету найчастіше пропускають заняття у зв'язку із хворобою, показники функціонального стану нижчі порівняно із іншими факультетами.

Список літератури

1. Аналіз соматичного здоров'я студентів-юристів перших курсів з 2007 по 2009 роки / О. В. Попрошаєв, О. В. Чумаков, С. Г. Зінченко, С. В. Курячий // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 4. – С. 115–118.
2. Боднар І. Визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів / І. Боднар // Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення. – Л. : ЛДІФК, 1997. – С. 5–8.
3. Войтенко В. П. Здоров'я здорових / В. П. Войтенко. – К. : Здоров'я, 1991. – 248 с.
4. Гостіщев В. М. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час / В. М. Гостіщев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 15–17.
5. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фіз. культура, фіз.. виховання різних груп населення" / О. В. Дрозд; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.
6. Кряж З. С. Динамика физического развития, физической подготовленности студенток в процессе обучения в вузе / З. С. Кряж, Е. С. Григорович, А. М. Трофименко // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи : тези докл. Междунар. науч. практ. конф. – Минск, 1995. – Ч. 1. – С. 50–51.
7. Кулик І. Г. Життєва ємність легень як показник функціонального стану організму юнаків 17–18 років / І. Г. Кулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., – 2008. – № 2. – С. 82–84.
8. Макарова Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
9. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : монографія / О. О. Малімон. – Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2009 – 160 с.
10. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 2. – С. 17–20.
11. Шиян О. І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді : монографія / О. І. Шиян. – Л., 2010. – 296 с.
12. Monteiro-Peluso M. A. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood / M. A. Monteiro-Peluso, L. H. Guerra // Clinics. – 2005. – Vol. 60, № 1 – P. 61–70.
13. Pišot R. Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth faculty universitatis / Rado Pišot, Veronika L. Kropelj // Series : Physical Education and Sport – 2006. – Vol. 4, № 2. – P. 115–123.
14. Posadzki P. Psychosocial conditions of quality of life among undergraduate students: a cross sectional survey / P. Posadzki, P. Musonda, G. Debska, R. Polczyk // Applied Research Quality Life. – 2009. – V. 4. – P. 239–258.
15. Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity / R. C. Whitaker, J. A. Wright, M. S. Pepe [et al.] // N. Engl. J. Med. – 1997. – Vol. 337, № 13. – P. 869–873.
16. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence / T. W. Puetz // Sports Medicine. – 2006. – Vol. 36. – P. 767–780.

**УРОВЕНЬ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ
(НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ
УЖГОРОДСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА)**

Юлия ПАВЛОВА¹, Евгений ПРИСТУПА¹, Виктория ТУЛАЙДАН²

¹Львовский государственный университет физической культуры

²Ужгородський національний університет

Аннотация. Исследовано физическое состояние здоровья студентов исторического, инженерно-технического и факультета физического воспитания и спорта. Показано, что средние величины физического развития студентов находятся в пределах нормы, однако индивидуальные показатели неоднородны. В значительного количества студентов выявлено недостаточный вес тела, повышенное систолическое и диастолическое давление, большую частота сердечных сокращений; низкими есть показатели жизненного индекса, жизненной емкости легких и кистевой динамометрии. Лучшее физическое развитие и функциональные возможности, а также низкая частота обращений в медицинские учреждения обнаружено при исследовании студентов факультета физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, студенческая молодежь, физическое развитие, физическая подготовка.

**THE SOMATIC HEALTH OF YOUTH
(AT THE EXAMPLE OF UZHGOROD NATIONAL UNIVERSITY STUDENTS)**

Iuliia PAVLOVA¹, Evgen PRYSTUPA¹, Viktoriya TULAYDAN¹

¹L'viv State University of Physical Culture,

²Uzhgorod National University

Annotation. The physical health of students, who study at the History Faculty, Engineering Faculty and Faculty of Physical Education and Sport has been investigated. The average level of student's physical development is in the normal range, but individual rates are heterogeneous. In quantity of students the body weight is deficient, the systolic and diastolic blood pressure and heart rate are increased, vital index, vital capacity of lungs and results of hand dynamometry are low. The students of the Faculty of Physical Education and Sport have the best physical development and functional abilities and rarely appeal low frequency applications in medical institutions.

Key words: health, physical culture, student's youth, physical fitness, physical preparedness.