

УДК 796.011: 796.015.132

**ІНДЕКС ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ЖДУ ІМЕНІ І. ФРАНКА**

***М.З. Крук 1, Р. В. Безсмертний 2***

1, 2 Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

**Текст.** Сьогодні одним із основних факторів кризового стану здоров'я населення України є обмежена рухова активність, яка призводить до низького рівня фізичного розвитку починаючи зі шкільних років та має своє продовження в період навчання у ВНЗ. Сучасний процес навчання у ВНЗ висуває високі вимоги не тільки до навчальної діяльності, але й, насамперед, до здоров'я студентської молоді [1].

Як відомо, фізичний розвиток оцінюється рівнем розвитку фізичних якостей, антропометричними і динамометричними показниками. Тенденція до погіршення

фізичного розвитку населення свідчить про актуальність вивчення його показників і різних методів оцінювання рівня фізичного розвитку. На нашу думку, метод антропометричних стандартів є найпростішим і загальнодоступним способом його оцінки.

На факультеті фізичного виховання і спорту ЖДУ ім. І. Франка було проведене дослідження, метою якого було здійснити порівняльний аналіз рівня функціональних та рухових можливостей студентів за індексом фізичного розвитку (ІФР), запропонованого О.Д. Дубогай.

У ньому взяло участь 210 студентів (по 30 чол. з кожного факультету), віком 17-18 років, жіночої статі, які навчаються на першому курсі всіх факультетів та інститутів Житомирського державного університету імені Івана Франка, окрім факультету фізичного виховання і спорту, оскільки вважаємо, що студенти, які там навчаються, мають вищий індекс фізичного розвитку, так як систематично займаються фізичною культурою і спортом. Кількість і стать респондентів були зумовлені специфікою, кількісним і статевим складом факультетів та інститутів, що досліджувались. Всі студентки за станом здоров'я належали до основної медичної групи.

У нашому випадку визначались соматометричні показники фізичного розвитку студентів I-го курсу фізико-математичного, історичного, природничого, соціально-психологічного факультетів, ННІ іноземної філології, ННІ педагогіки та ННІ філології та журналістики ЖДУ ім. І. Франка та оцінювався рівень фізичного розвитку цих студентів за індексом фізичного розвитку (ІФР), запропонованого О.Д. Дубогай.

Для визначення індексу фізичного розвитку, за методикою О.Д. Дубогай, потрібно мати значення довжини тіла в положенні стоячи, масу тіла та окружність грудної клітини, які потрібні для обрахунку за формулою:

$$\text{ІФР} = \text{ДТ} - (\text{МТ} + \text{ОГК}),$$
 де ІФР – індекс фізичного розвитку, ДТ – довжина тіла, МТ – маса тіла, ОГК – окружність грудної клітини [2].

Антропометричне обстеження студентів здійснювалось стандартним інструментарієм за загальноприйнятою уніфікованою методикою. Для виміру довжини тіла використовувався антропометр (ростомір). Маса тіла визначалась за допомогою медичних ваг. При вимірі окружності грудної клітини використовували гнучку вимірювальну стрічку, яку накладали на спині під кутами лопаток і попереду над грудною залозою.

Отже, провівши вимірювання довжини тіла студентів I-го курсу ЖДУ ім. І. Франка у положенні стоячи, ми отримали наступні результати середніх показників: природничий факультет – 158,8 см., фізико-математичний факультет – 161,1 см., ННІ іноземної філології – 165,5 см., ННІ педагогіки – 166,1 см., ННІ філології та журналістики – 158,3 см., історичний факультет – 165,4 см., соціально-психологічний факультет – 166 см.

Щодо визначення маси тіла студентів I-го курсу ЖДУ ім. І. Франка, то було отримано наступні результати середніх показників по факультетам та інститутам: природничий факультет – 58,1 кг., фізико-математичний факультет – 59,7 кг., ННІ іноземної філології – 56,3 кг., ННІ педагогіки – 63,6 кг., ННІ філології та журналістики – 55,6 кг., історичний факультет – 56,6 кг., соціально-психологічний факультет – 59,9 кг.

Здійснивши процес вимірювання ОГК, нам вдалося з'ясувати, що студенти I-го курсу ЖДУ ім. І. Франка мають такий середній показник об'єму грудної клітини: природничий факультет – 86,1 см., фізико-математичний факультет – 83,4 см., ННІ іноземної філології – 84,4 см., ННІ педагогіки – 86,1 см., ННІ філології та журналістики – 86,3 см., історичний факультет – 83,5 см., соціально-психологічний факультет – 89,6 см.

Що стосується середніх показників індексу фізичного розвитку (ІФР) за О.Д. Дубогай, студентів I курсу ЖДУ ім. І. Франка, то по факультетам спостерігаємо наступне: природничий факультет – 17,9 у.о., фізико-математичний факультет – 20,3 у.о., ННІ іноземної філології – 19,3 у.о., ННІ педагогіки – 16,3 у.о., ННІ філології та

журналістики – 21,1 у.о., історичний факультет – 27,4 у.о., соціально-психологічний факультет – 17,9 у.о.

Рівень функціональних та рухових можливостей студентів, відповідно до середнього показника індексу фізичного розвитку за вище вказаною методикою, у студентів на фізико-математичному, історичному факультеті та ННІ філології та журналістики є дещо вищим середнього, на відміну від рівня студентів природничого, соціального психологічного факультетів, студентів ННІ іноземної філології та ННІ педагогіки, де цей показник сягає рівня нижче середнього.

### **Література**

1. Дубогай О.Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О.Д. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: мат. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 370 – 374.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. – Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.