

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ПОЛЕССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**И.С. Жиговец, 2 курс**Научный руководитель – **Л.Н. Каленчук, к.п.н., доцент****Полесский государственный университет**

Введение. В современном обществе физическое развитие является одним из основных аспектов здоровья и благополучия человека. Оно влияет на работоспособность, уровень энергии, привлекательность и качество жизни в целом. Поэтому важно изучать и оценивать состояние физического развития особенно у молодежи, так как именно в это периоде она находится на стадии активного формирования.

Целью данной исследовательской работы является оценка состояния физического развития студентов Полесского государственного университета, поскольку этот университет является одним из ведущих образовательных учреждений в регионе и привлекает студентов со всей страны. Именно поэтому исследование физического развития студентов данного университета представляет особый интерес и практическую значимость.

Данное исследование способно пролить свет на актуальные проблемы физического развития студентов Полесского государственного университета и дать представление о текущей ситуации в этой области. Полученные результаты смогут послужить основой для дальнейших исследований, разработки программ физической подготовки и составления индивидуальных рекомендаций для студенческой молодежи [1].

Цель исследования: произвести оценку состояния физического развития студентов факультета организации здорового образа жизни (ФОЗОЖ) и инженерного факультета (ИФ) Полесского государственного университета.

Материал и методы исследования.

В исследовании приняли участие студенты в возрасте от 18 до 20 лет: по 10 человек – студенты факультета организации здорового образа жизни (ФОЗОЖ) и инженерного факультета (ИФ).

Методы исследования: анализ литературы, опрос, антропометрия, методы математической статистики.

Результаты исследования и их анализ

Для оценки состояния физического развития студентов Полесского государственного университета нами было проведено комплексное исследование, включающее в себя сбор данных о физическом состоянии студентов, анализ их антропометрических показателей, а также оценку физической активности и наличие различных заболеваний.

При анализе результатов исследования было проведено сравнение полученных результатов с нормативами и рекомендациями, установленными для данной возрастной группы.

В ходе исследования были определены рост, масса тела студентов и индекс массы тела, который определялся по формуле:

ИМТ = m/h^2 , где:

- **m** — масса тела в килограммах,
- **h** — рост в метрах.

Нормативные показатели индекса массы тела приведены в таблице 1

Таблица 1. – Нормативные показатели индекса массы тела согласно ВОЗ.

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16 – 18.5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18.5 – 24.99	Норма
25 - 30	Избыточная масса тела (предожирение)
30 – 35	Ожирение первой степени
35 – 40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Результаты исследования антропометрических данных студентов ФЗОЖ и ИФ приведены в таблицах 2-5.

Таблица 2. – Результаты измерения антропометрических данных юношей ФЗОЖ и ИФ

Студенты ФЗОЖ			Студенты ИФ		
Рост	Масса тела	ИМТ	Рост	Масса тела	ИМТ
181	80	24.42	175	60	19.59
180	74	22.84	180	96	29.63
186	76	21.97	195	74	19.46
170	80	27.68	173	61	20.38
176	72	23.24	162	42	16

Таблица 3. – Результаты измерения антропометрических данных девушек ФЗОЖ и ИФ

Студенты ФЗОЖ			Студенты ИФ		
Рост	Масса тела	ИМТ	Рост	Масса тела	ИМТ
180	67	20.68	166	50	19.05
172	54	18.25	171	73	24.96
155	52	21.64	187	67	19.16
177	63	20.11	160	70	27.34
169	55	19.26	159	55	21.76

Таблица 4. – Показатели ИМТ юношей ФЗОЖ и ИФ

ФЗОЖ		ИФ	
Показатель ИМТ	Соответствие между массой человека и его ростом	Показатель ИМТ	Соответствие между массой человека и его ростом
24.42	Норма	19.59	Норма
22.84	Норма	29.63	Избыточная масса тела
23.24	Норма	19.46	Норма
21.97	Норма	20.38	Норма
27.68	Избыточная масса тела	16	Выраженный дефицит массы тела

Таблица 5. – Показатели ИМТ девушек ФЗОЖ и ИФ

ФЗОЖ		ИФ	
Показатель ИМТ	Соответствие между массой человека и его ростом	Показатель ИМТ	Соответствие между массой человека и его ростом
20.68	Норма	19.05	Норма
18.25	Недостаточная масса тела	24.96	Норма
21.64	Норма	19.16	Норма
20.11	Норма	27.34	Избыточная масса тела
19.26	Норма	21.76	Норма

Результаты исследования состояния физического развития студентов факультета организации здорового образа жизни и инженерного факультета Полесского государственного университета

показали, что у 80% юношей и девушек факультета организации здорового образа жизни индекс массы тела в пределах нормы; 20% юношей факультета имеют избыточную массу тела, а 20% девушек этого же факультета – недостаточную массу тела.

На инженерном факультете 60% юношей имеют нормальные показатели индекса массы тела, 20% - избыточную массу тела и 20% - выраженный дефицит массы тела. У 80% девушек показатели индекса массы тела в пределах нормы; у 20% – избыточная масса тела.

Выводы. Проведенное исследование уровня физического развития студентов ФЗОЖ позволяет сделать вывод, что у большинства респондентов состояние физического развития находится в пределах нормы, о чем свидетельствуют показатели ИМТ. У 80% студентов ФЗОЖ, и 60% юношей и 80% девушек ИФ индекс массы тела находится в пределах нормы.

Список использованных источников

1. Каленчук, Л.Н., Василевска В.А. Применение здоровьесберегающих технологий в Полесском государственном университете / Л.Н.Каленчук, В.А. Василевска, // Здоровье для всех / г. Пинск, Беларусь 2023. – С. 190–195