

4. Чернозуб А.А. Вплив тренувального процесу на результативність юних культуристів //«Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації»: Матеріали IV Міжнарод. наук. конгресу (16 - 19 травня 2000 р.) Київ. 2000. С. 146-150.

5. Hatfield F.C. Body building a scientific approach // Chicago: Contemporary book, 1984. 272 p.

6. Henderson A.R., Moss D.W. Enzymes // Fundamentals of Clinical Chemistry, 5th Ed., Burtis, C.A. & Ashwood, E.R. (W.B.Saunderseds. Philadelphia USA). 2001. 352 p.

**Чеховская Л.Я., Гуртовая Т.В.**

Львовский государственный университет физической культуры,  
Национальный университет «Львовска политехника»,  
Львов, Украина

### **ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП, БОЛЬНЫХ ОЖИРЕНИЕМ**

*Аннотация.* В работе рассмотрены вопросы физкультурно-оздоровительного образования студентов специальных медицинских групп вузов, больных ожирением. Выделены научные основы содержания здорового образа жизни в системе физического воспитания этих студентов. Обобщены основные направления физкультурно-оздоровительного образования студентов, больных ожирением, в процессе обеспечения здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* ожирение, студент, физическое воспитание, специальная медицинская группа, образование, здоровый образ жизни.

**Chekhovskaya L.Y., Gurtovaya T.V.**

Lviv State University of physical culture  
National University «Lviv Polytechnic»,  
Lviv, Ukraine

### **PHYSICAL EDUCATION AS A FUNDAMENTAL FACTOR OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS, OBESE PATIENTS**

*Abstract.* The paper considers the issues of health and fitness education of the students' physical education in special medical groups in universities; patients of obesity. Highlighted the scientific basis of a healthy lifestyle content in the system of physical education of these students. Summarizes the main areas of sports and fitness education students, patients of obesity, while ensuring a healthy lifestyle.

*Keywords:* obesity, a student, physical education, special medical group healthy lifestyle.

Современные условия обучения в вузе диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям студенческой молодёжи [3]. Из-за перегрузки учебной деятельностью у студентов все чаще наблюдается психическое перенапряжение и срыв в работе систем организма. В результате, в последние годы здоровье студенческого контингента имеет явно выраженную тенденцию к его ухудшению.

Изучение данных многочисленных исследований [1-6] дает основание сделать вывод, что самым прогрессирующим заболеванием среди студентов являются заболевания, связанные с нарушением обмена веществ, в частности, ожирение. При этом заметный рост количества студентов, больных ожирением, наблюдается с ростом курса, что вызывает обеспокоенность состоянием здоровья будущих специалистов.

Определено, что ожирение у студентов – это болезнь студенческого образа жизни. В основе развития этой болезни является тесная взаимосвязь уровня их двигательной активности и образа жизни [1-3]. Согласно проведенных исследований, 90 % студентов, больных ожирением, имеют избыток веса потому что в организм поступает избыток энергии на фоне недостаточности физической нагрузки.

По мнению специалистов органов здравоохранения и физического воспитания основными методами лечения ожирения у студентов является коррекция стереотипов поведения, соблюдение здорового образа жизни в сочетании с физическими упражнениями [1, 3-6]. В отличие от большинства факторов, которые ослабляют состояние здоровья студентов, количество факторов, которые способствуют его улучшению, очень мала. Фактически, противодействием негативным последствиям ограничения двигательной активности за период обучения в высших учебных заведениях является система физического воспитания [4-6].

В условиях обучения в вузе рациональное использование всего арсенала средств физической культуры, как метода обеспечения здорового образа жизни студентов, больных ожирением, приобретает особую актуальность, учитывая широкие возможности их использования для устранения имеющихся проблем в состоянии здоровья таких студентов. Курс физического воспитания в специальных медицинских группах в непрофильных вузах предусматривает формирования содержания общего физкультурного образования и, в частности усвоение системы физкультурных знаний, практических умений и навыков, которые необходимы для эффективного и целенаправленного обеспечения здорового образа жизни студентов [1, 3-6]. Низкий уровень научных знаний в области физической культуры, отрицательно сказывается на учебных академических и самостоятельных заня-

тиях студентов, больных ожирением, на их отношении к физической культуре и ее составным структурным компонентам, включая состояние здоровья и физическую готовность к будущей профессиональной деятельности. В этом случае невозможно получить качественный результат оздоровительного курса физического воспитания в период обучения студента в вузе.

Ожирение является серьезной медико-социальной проблемой современного студенчества [2]. Одновременно, изучение и интеграция мнений исследователей этой проблемы [1-6], позволяет констатировать, что по современным представлениям вопрос ожирения у студентов не рассматривается как чисто медицинская проблема. Наличие высокой доли тучных лиц среди студентов вузов объясняется, прежде всего, особенностями студенческого образа жизни во время пребывания в вузе: несбалансированное питание, низкий уровень физической активности в течение дня, высокие учебные нагрузки, частые стрессовые ситуации, вредные привычки.

Здоровый образ жизни рассматривается как деятельность, направленную на формирование, сохранение, укрепление и восстановление здоровья, как условие и предпосылки осуществления, развития других сторон и аспектов образа жизни студентов, больных ожирением [1, 3-6]. По мнению специалистов органов здравоохранения и физического воспитания основными методами лечения ожирения у студентов является коррекция стереотипов поведения в их образе жизни [3-6]. В лечении ожирения у студентов здоровый образ жизни рассматривается как основной фактор борьбы с этим заболеванием [4]. Рациональная организация здорового образа жизни студентов, больных ожирением, во время учебы в вузе является залогом сохранения здоровья. Возможность научно обоснованного использования его сущности, в отличие от медикаментозных средств, в процессе избавления от лишнего веса, зависит только от обеспечения необходимого уровня физической активности и адекватности, систематичности и профессиональной ответственности преподавателя вуза по выбору средств физической активности.

Многочисленные научные исследования [1-6] убедительно демонстрируют значимость и высокий потенциал здорового образа жизни в процессе избавления от болезни ожирения, создании резервов здоровья, повышении работоспособности студентов, больных ожирением. Одновременно анализ имеющейся научно-методической литературы по этому вопросу [1-6] показал целый ряд вопросов, которые обнаружили отсутствие четкой концепции содержания здорового образа жизни в физкультурно-оздоровительной образовании студентов специальных медицинских групп вузов, больных ожирением. Рассмотрение базовых аспектов этого вопроса,

позволяет утверждать необходимость пересмотра действующих подходов к этому вопросу.

Содержание здорового образа жизни студентов специальных медицинских групп вузов, больных ожирением, определяет формат физкультурно-оздоровительного образования этих студентов, как оптимальный способ обеспечения здорового образа жизни. Внедрение физкультурного образования способствует воспитанию физической культуры личности, связанной с желанием, потребностью и умением студентов специальных медицинских групп сохранять и совершенствовать свое здоровье с помощью широкого объема знаний, и на основе этого формирования мировоззрения и культуры здорового образа жизни.

В работах специалистов отрасли, физкультурное образование рассматривается как важный фактор здорового образа жизни, профилактики заболеваний, организации содержательного досуга и создание условий для всестороннего гармоничного развития личности студентов, больных ожирением [1, 3-6]. Ученые отмечают, что здоровый образ жизни студентов специальных медицинских групп – это системообразующий фактор процесса физического воспитания, обобщающий профессиональную культуру будущего специалиста и самосовершенствования личности, образованности о его здоровье и образе жизни, а также овладение всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, путем избавления от имеющейся болезни. Физкультурно-оздоровительное образование обеспечивает существенное повышение качества и уровня образованности студентов специальных медицинских групп вузов по вопросам сохранения своего здоровья, и роли здорового образа жизни.

Разработка современных оздоровительно-профилактических программ и технологий здорового образа жизни, способствующие укреплению и поддержанию здоровья и ликвидации барьеров, препятствующих использованию потенциальных возможностей организма, является важнейшей задачей современного физкультурно-оздоровительного образования студентов специальных медицинских групп вузов, больных ожирением.

#### *Литература*

1. Бароненко В. А. Здоров'я і фізична культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2009. – 335 с.
2. Благосклонная Я. В. Ожирение – это болезнь: излечение от лишнего веса / Я. В. Благосклонная, Е. И. Бабенко, А. В. Красильникова. – СПб.: Невский проспект, 2005. – 128 с.
3. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Завидівська Н. Н., та інш. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.

4. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.

5. Физическая культура: учеб. для студ. вузов с отклонениями здоровья / [под ред. И. В. Муравова]. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 301 с.

6. Физическая культура : учебник / [под ред. Е. С. Григоровича . – Минск : Вышэйшая школа, 2005. – 260 с.

**Шалягин Р.Е., Герасимов И.В.**

Уральский юридический институт МВД России,  
Екатеринбург, Россия

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ, МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ  
АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ,  
ПОДРОСТКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ  
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ С ПОЗИЦИИ КАЧЕСТВА**

*Аннотация.* Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни. Примером является методика формирования силовых способностей у спортсменов занимающихся пауэрлифтингом. Пауэрлифтинг - это тот вид спорта, где развиваются и совершенствуются такие качества, как сила, быстрота, ловкость. Эти качества несомненно влияют на физическое совершенствование человека, и приносят значительный вклад в формировании здорового образа жизни. Физические тренировки – это эффективный способ борьбы с различными болезнями.

*Ключевые слова:* физическая культура, методология, здоровье.

**Shalyagin R.E., Gerasimov I.V.**

Ural law institute of Ministry of Internal affairs of Russia,  
Ekaterinburg city, Russia

**METHODOLOGICAL, METHODIC AND PRACTICAL ASPECTS OF  
DEVELOPING A HEALTHY WAY OF LIFE OF CHILDREN,  
TEENAGERS AND STUDENTS IN CONTEMPORARY EDUCATIONAL  
ESTABLISHMENTS FROM THE QUALITY POINT OF VIEW**

*Abstract.* Physical education-is a part of the culture presenting an integrity of values and knowledge created and used by the society in order to develop physical and intellectual human abilities, improve his or her moving activities and to form a healthy way of life. We regard the influence of powerlifting classes within physical education on the human healthy. The example is the methods of forming sportsmen's power abilities doing powerlifting. Powerlifting is that kind of sport where such abilities as strength, quickness and agility are developed and improved. These particular qualities do affect the physical development of individual and make a considerable contribution in the formation of a healthy way of life. Physical trainings are the effective way of fighting with various diseases.