

## ФУНДАМЕНТАЛІЗАЦІЯ ЗМІСТУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ВНЗ, ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ

*У роботі розглянуто питання фізкультурно-оздоровчої освіти студентів спеціальних медичних груп ВНЗ, хворих на ожиріння. Виділено наукові основи змісту здорового способу життя у системі фізичного виховання цих студентів. Узагальнено основні напрямки фундаменталізації цього напрямку у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів, хворих на ожиріння.*

**Ключові слова:** ожиріння, студент, фізичне виховання, спеціальна медична група, фундаменталізація, освіта, здоровий спосіб життя.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Сучасні умови навчання у ВНЗ диктують більш високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей студентського юнацтва [1, 2, 13]. В результаті перевантаження навчальною діяльністю у студентів все частіше спостерігається психічне перенапруження і зрив у роботі систем організму. Внаслідок чого, в останні роки здоров'я студентського контингенту має явно виражену тенденцію до його погіршення. Фахівці галузі вважають [2, 5-7, 16], що дійсний рівень психофізичної підготовленості випускників вищих навчальних закладів України не відповідають сучасним вимогам життєвої та професійної діяльності. Сутність проблемної ситуації полягає в тому, що 20 % населення України – це молодь студентського віку. Саме тому вона вважається однією з найважливіших проблем сучасності.

Вивчення нами динаміки приросту чисельності студентів спеціального медичного відділення протягом кількох років у Національному університеті "Львівська політехніка", стало причиною висновку про те, найбільш прогресуючим захворюванням серед студентів є захворювання, пов'язані з порушенням обміну речовин, зокрема, ожиріння. При цьому помітне зростання спостерігається зі зростанням курсу, в середньому, на один відсоток щорічно, що викликає занепокоєність станом здоров'я майбутніх фахівців. Зростання кількості захворюваності студентів відбувається на тлі зниження загального рівня їх фізичного розвитку.

Визначено, що ожиріння у студентів – це хвороба студентського способу життя. В основі розвитку цієї хвороби є тісний взаємозв'язок рівня їхньої рухової активності та способу життя [1, 7, 12, 13]. Згідно проведених нами досліджень протягом кількох років, 90% студентів, хворих на ожиріння, мають надлишок ваги тому, що в організм надходить надлишок енергії на фоні недостатності фізичного навантаження, і лише 10% – через наявність серйозних порушень в організмі.

На думку спеціалістів органів охорони здоров'я та фізичного виховання основними методами лікування ожиріння є корекція стереотипів поведінки, дотримання здорового способу життя в поєднанні із фізичними вправами [3, 4, 7-16]. На відміну від більшості факторів, які послаблюють стан здоров'я студентів, кількість факторів, які сприяють його покращанню, дуже мала. Фактично, протидією негативним наслідкам обмеження рухової активності за період навчання у вищих навчальних закладах є система фізичного виховання [1, 13, 15, 16]. В умовах навчання у ВНЗ раціональне використання всього арсеналу засобів фізичної культури, як методу забезпечення здорового способу життя студентів, хворих на ожиріння, набуває особливої актуальності, враховуючи широкі можливості їхнього використання для усунення наявних проблем у стані здоров'я [1, 7].

Курс фізичного виховання у спеціальних медичних групах в непрофільних вищих навчальних закладах передбачає формування змісту загальної фізкультурної освіти і, зокрема засвоєння системи фізкультурних знань, практичних умінь і навичок, які необхідні для ефективної і цілеспрямованої життєдіяльності та забезпечення здорового способу життя студентів [13, 16]. Численними науковими дослідженнями доведено [1, 2, 6, 7, 9, 10, 16], що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на навчальних академічних та самостійних заняттях студентів, хворих на ожиріння, на їхньому ставленні до фізичної культури та її складовим структурним компонентам, включаючи стан здоров'я і фізичну готовність до майбутньої професійної діяльності. У цьому разі неможливо отримати якісний результат оздоровчого курсу фізичного виховання в період навчання студента у ВНЗ. Знання галузі фізичної культури необхідні студентам спеціальних медичних груп для самостійної рухової діяльності, для підвищення рівня фізичного здоров'я, для самовдосконалення [5, 6].

Визначено, що раціональна організація здорового способу життя студентів, хворих на ожиріння, під час навчання у ВНЗ є запорукою збереження здоров'я. Численні наукові дослідження [1, 5, 7, 9-16] переконливо демонструють значимість і високий потенціал здорового способу життя у процесі позбавлення хвороби ожиріння, створенні резервів здоров'я, підвищенні працездатності цих студентів. Водночас, аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання [1, 5-7, 13-15], показав цілу низку питань, які виявили відсутність чіткої концепції щодо фундаменталізації змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів спеціальних медичних груп ВНЗ, хворих на ожиріння. Розгляд базових аспектів цього питання, дає змогу стверджувати необхідність перегляду чинних підходів щодо цього питання.

Актуальність роботи зумовлено постійним зростанням кількості студентів ВНЗ, хворих на ожиріння, які належать до спеціальних медичних груп та відсутністю у фізичному вихованні цих груп науково обґрунтованих рекомендацій фундаментальних основ змісту здорового способу життя цих студентів. Багатогранність системи фізкультурно-оздоровчої освіти вимагає фундаменталізації змісту здорового способу життя студентів спеціальних медичних груп ВНЗ, хворих на ожиріння, яка передбачає якісні зміни у її процесі. Недостатня на сьогоднішній день дослідженість вищезазначеної проблеми, її важлива соціальна значущість для збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, й обумовили вибір напрямку дослідження.

**Мета роботи** – обґрунтування наукових основ фундаменталізації змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів спеціальних медичних груп ВНЗ, хворих на ожиріння.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, соціологічні методи (анкетування).

**Результати дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури [1, 2, 5, 7, 9, 10, 13-17] з питань фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, показав, що більшість авторів дають рекомендації по роботі з ними на основі покращення стану здоров'я шляхом зменшення маси тіла. Водночас, згідно, опрацюванню отриманих даних щодо означеного питання, визначено, що фундаменталізація змісту здорового способу життя студентів спеціальних медичних груп ВНЗ, хворих на ожиріння, визначає компетентісно орієнтований формат фізкультурно-оздоровчої освіти цих студентів, як найоптимальніший засіб забезпечення здорового способу життя. Саме фізичне виховання студентів, хворих на ожиріння, їх здоров'я та здоровий спосіб життя можуть забезпечити здоров'я генофонду країни, і з цим згідна більшість фахівців [1, 2, 4-7, 10-17].

На думку спеціалістів [5, 7, 9, 10, 13-16], будучи унікальною навчальною дисципліною, фізичне виховання об'єднує і взаємопов'язує вирішення основних завдань освіти, виховання та оздоровлення та є обов'язковою для вивчення у вищих навчальних закладах. У процесі навчання у ВНЗ, студенти здобувають базову (загальну для всіх) фізкультурну освіту. Фізкультурна освіта – це оволодіння студентами знаннями для вивчення біологічних, психологічних, соціальних, світоглядних, фізичних, естетичних, поведінкових аспектів і резервних можливостей організму в процесі їх рухової діяльності. Це активний, творчий процес і результат оволодіння системою фізкультурних знань, методичних і рухових вмій і навичок, формування у них ціннісного ставлення і світоглядних орієнтацій здорового способу життя [6].

Фахівцями встановлено [1, 6, 13], що впровадження фізкультурної освіти сприяє вихованню фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням студентів спеціальних медичних груп зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, і на основі цього формування світогляду та культури здорового способу життя.

У працях спеціалістів галузі, фізкультурна освіта розглядається як важливий чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля та створення умов для всебічного гармонійного розвитку особистості студентів, хворих на ожиріння [1, 6, 14]. Вчені зазначають [1, 2, 7, 13, 16], що здоровий спосіб життя студентів спеціальних медичних груп – це системоутворюючий фактор процесу фізичного виховання, узагальнюючий професійну культуру майбутнього спеціаліста та самовдосконалення особистості, освіченості про його здоров'я та здоровий спосіб життя, а також оволодіння всім арсеналом практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, шляхом позбавлення наявної хвороби. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти означає істотне підвищення якості та рівня освіченості студентів спеціальних медичних груп ВНЗ з питань збереження свого стану здоров'я, та ролі здорового способу життя у цьому контексті, в бік ґрунтовності змістовного компоненту системи фізичного виховання, методології та методики його організації [6].

Ожиріння є серйозною медико-соціальною проблемою сучасного студентства [3, 7]. Водночас, вивчення та інтеграція думок дослідників цієї проблеми, дає змогу констатувати, що згідно сучасних уявлень питання ожиріння у студентів не розглядається як суто медична проблема. Комплекс медичних питань становить лише малу частину цієї проблеми у студентів. Фактори розвитку ожиріння різноманітні і можуть діяти як спільно, так і окремо [3, 8, 11]. Узагальнені дані багатьох досліджень [1, 5, 7, 13-16] залежності виникнення та розвитку цього захворювання у студентів від різних детермінант переконують, що найбільше припадає на умови і спосіб життя (майже 50%). Висока частка осіб з огрядністю серед студентів ВНЗ пов'язана насамперед з особливостями саме студентського способу життя під час перебування у ВНЗ: незбалансоване харчування, низький рівень фізичної активності протягом дня, високі навчальні навантаження, часті стресові ситуації, шкідливі звички.

Здоровий спосіб життя розглядається як діяльність, спрямовану на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я, як умови і передумови здійснення, розвитку інших сторін і аспектів способу життя студентів, хворих на ожиріння [1, 16]. На думку спеціалістів органів охорони здоров'я та фізичного виховання основними методами лікування ожиріння є корекція стереотипів поведінки у їхньому способі життя [3, 4, 8, 11, 14, 17]. В лікуванні ожиріння у студентів здоровий спосіб життя розглядається як основний фактор боротьби із цим захворюванням [1, 5, 15]. Можливість науково-обґрунтованого використання його сутності, на відміну від медикаментозних засобів, у процесі позбавлення зайвої ваги, залежить тільки від забезпечення необхідного рівня фізичної активності й адекватності, систематичності та фахової відповідальності викладача ВНЗ по вибору засобів фізичної активності, що є ведучим фактором відновлення та зміцнення здоров'я і з цим згідна більшість фахівців галузі [9, 10, 13-16].

Завидівська Н. Н. (2013), Корягін В. М., Блавт О. З. (2013) вважають, що для вироблення ефективних способів вирішення проблемних питань цього аспекту, необхідна соціологічна інформація про ставлення студентів спеціальних медичних груп, хворих на ожиріння, до фізкультурної освіти та рівня їх фізкультурно-спортивної активності. Отримані дані проведеного дослідження у Національному університеті "Львівська політехніка" щодо фізкультурно-спортивної активності студентів, хворих на ожиріння, які займаються на період проведення дослідження у спеціальних медичних групах (2012-2013 н. рр.), дозволяють говорити про її низький рівень. Лише незначна частина студентів, хворих на ожиріння, (19,8% дівчат і 27% юнаків) регулярно займається фізичними вправами у вільний від навчання час. Більше половини із них студентів (53,8 %) найближчим часом займатися фізичною культурою не планують, хоча й не виключають такої можливості.

Згідно з даними, проведеного соціологічного дослідження, основним мотивом занять фізичними вправами у студентів, хворих на ожиріння, є: прагнення "бути у формі", добре виглядати, тобто позбутись наявного захворювання (77,8%). А основною причиною, по якій вони не займаються фізичними вправами, є брак волі (44,4%), особиста неорганізованість і втома після навчання (38,3%), а також брак вільного часу (27,8%). Відповідно, формами рухової активності студентів, яким вони надають перевагу є такі, які не вимагають прояву вольових якостей і додаткових тимчасових витрат – це піші прогулянки (83,4%), домашня фізична праця (55,5%). Фізкультурно-спортивна діяльність не розглядається респондентами (76,2%) як засіб впливу на розвиток психічних здібностей (інтелект, пам'ять, увагу, творчі здібності) і як засіб забезпечення здорового способу життя (58,1%).

В результаті дослідження також отримані дані про ставлення студентів спеціальних медичних груп, хворих на ожиріння, до необхідності фізкультурної освіти: більше половини студентів ставляться до неї байдуже (51,4%) і негативно (11,3%). Позитивне ставлення та визнання її необхідності відзначається у 38,9% студентів. Значна частина опитаних студентів (41,7%) невисоко оцінюють її роль в забезпеченні здорового способу життя (58,1%). Друга частина респондентів позитивно оцінюють потенціал фізкультурно-спортивної освіти в розвитку загальної культури особистості, стільки ж – не бачать таких її можливостей.

Таким чином, згідно з результатами проведеного соціологічного дослідження можна виділити наступне:

- більшість студентів спеціальних медичних груп, хворих на ожиріння, має низький рівень фізкультурно-спортивної активності: лише незначна частина регулярно займається фізичними вправами;
- студенти не орієнтовані на формування здорового способу життя для поліпшення стану свого здоров'я;
- фізкультурно-спортивна освіта не розглядається студентами як засіб забезпечення здорового способу життя.

Незважаючи на повні досягнення цього напрямку дослідження багато важливих питань залишаються актуальними. Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити суперечності, що потребують вирішення з метою підвищення ефективності фундаменталізації змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів спеціальних медичних груп ВНЗ, хворих на ожиріння, між:

- необхідністю забезпечення необхідного рівня фізкультурно-спортивної освіти студентів спеціальних медичних груп ВНЗ, хворих на ожиріння, і відсутністю мотиваційно-ціннісного відношення до цього;
- необхідністю позбавлення хвороби ожиріння та підтримки належного рівня здоров'я студентів та недостатньою ефективністю фізичного виховання у вищому навчальному закладі;
- усвідомленням необхідності дотримання здорового способу життя та відсутності у студентів бажання це практично реалізувати.

Відповідно до вищевикладеного, було зроблено висновок про необхідність вдосконалення форм, засобів і методів соціально-педагогічного і психологічного впливу, що сприяють формуванню мотиваційно-ціннісного відношення до фізкультурно-спортивної освіти та забезпеченні здорового способу життя у студентів спеціальних медичних груп ВНЗ, хворих на ожиріння. Механізми впливу на фундаменталізацію змісту здорового способу життя у процесі набуття фізкультурно-спортивної освіти, на нашу думку, повинні реалізуватись в різних формах навчально-виховної роботи. Необхідно забезпечити організацію доступного фізкультурно-спортивного середовища на основі інтеграції змісту та форм фізкультурно-спортивної освіти.

Розробка сучасних оздоровчо-профілактичних програм і технологій здорового способу життя, які сприятимуть зміцненню та підтримці здоров'я цих студентів та ліквідації бар'єрів, що перешкоджають використанню потенційних можливостей організму, є найважливішою завданням сучасної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів спеціальних медичних груп ВНЗ, хворих на ожиріння.

Проведене дослідження дає змогу стверджувати, що наявні передумови здійснення фізичного виховання студентської молоді реалізується в Україні далеко неадекватно запитам суспільства і держави. Звичайно, воно не висвічує всіх аспектів піднятої проблеми. Все вищесказане, свідчить про те, що на сьогодні за наявності доволі великої кількості оздоровчих програм фізичного виховання для студентів, хворих на ожиріння, у них практично відсутній методологічний цілісний підхід до цього процесу.

**Висновки.** Комплексний підхід до проблем, що мають місце у системі фізкультурно-оздоровчої освіти студентів спеціальних медичних груп, хворих на ожиріння, організація соціально-педагогічних досліджень та ґрунтовний аналіз їх результатів, сприятимуть вирішенню проблеми формування культури здорового способу життя майбутніх фахівців. Встановлено, що більшість студентів, хворих на ожиріння, які займаються у спеціальних медичних групах ВНЗ характеризуються низьким рівнем фізкультурної освіти. Недостатньо чітко усвідомлюється студентами і соціальна значимість здорового способу життя й фізкультурно-спортивної діяльності загалом у процесі позбавлення наявного захворювання ожиріння.

Фундаменталізація змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів спеціальних медичних груп ВНЗ, хворих на ожиріння, визначає основи його організації в системі фізичного виховання цих студентів. Значущість наукових і організаційно-методичних підходів цього аспекту фізичного виховання дасть змогу забезпечити ефективність оздоровчого курсу спеціальних медичних груп у напрямку позбавлення існуючих проблем у стані здоров'я студентів, хворих на ожиріння.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають розробку та впровадження у роботу зі спеціальними медичними групами ВНЗ експериментальних програм фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння.

#### **Використані джерела**

1. Бароненко В. А. Здоров'я і фізична культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2009. – 335 с.
2. Блавт О. З. Индивидуальный подход к физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп высших учебных заведений / О. З. Блавт // материалы XII Международной научной сессии по итогам НИР за 2010 год: Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму. – Минск, 2011. – С. 228-231.
3. 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.
4. Васін Ю. Г. Фізичні вправи – основа профілактики ожиріння у дітей / Ю. Г. Васін. – К. : Здоров'я, 1999. – 99 с.
5. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Завидівська Н. Н., та інш. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
6. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів: монографія / Завидівська Н. Н. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
7. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Видавництво "Львівська політехніка", 2013. – 488 с.
8. Магльований А. В. Основи фізичної реабілітації: навч. пос. / А. В. Магльований, В. М. Мухін, Г. М. Магльована. – Львів: ВМС, 2006. – 148 с.
9. Євсєєв Ю. І. Фізична культура / Ю. І. Євсєєв. – Ростов-на-Дону: Фенікс, 2008. – 380 с.
10. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 502 с.
11. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – К.: Медицина, 2008. – 246 с.
12. Скомороха О. Сучасні погляди на ожиріння та підходи до його лікування / О. Скомороха, Н. І. Владимірова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2010 – № 4. – С. 54-56.
13. Товченко Л. О. Фізичне виховання студентів в спеціальних медичних групах / Товченко Л. О. – К. : ДП "Інформаційно-аналітичне агентство", 2010. – 379 с.
14. Физическая культура: учеб. для студ. вузов с отклонениями здоровья / [под. ред. И. В. Муравова]. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 301 с.
15. Физическая культура : учебник / [под ред. Е. С. Григоровича . – Минск : Вышэйшая школа, 2005. – 260 с.
16. Физическая реабилитация : учеб. для студ. вузов., обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (Адаптивная физическая культура) [под ред. С. Н. Попова]. – Изд. 4-е. – Ростов-н/Д : Феникс, 2006. – 608 с.
17. Franclin B. A. Losing Weight Through Exercise / B. A. Franklin, M. Rubenfire // Amer. J. Med. – 1990. – Vol. 244.

*Gurtova T. V.*

#### **FUNDAMENTALIZATIYA HEALTHY LIFESTYLE IN SPORTS AND WELLNESS EDUCATION OF STUDENTS OF SPECIAL SCHOOLS MEDICAL GROUPS, OBES PATIENT**

*The paper discusses the issues of health and fitness education of students of special schools medical groups, obese patients. Provide scientific bases of the maintenance of a healthy way of life in the physical education of these students. The paper summarizes the main directions fundamentalizatsii this trend in sports and wellness education students, obese patients.*

**Key words:** *obesity, a student, physical education, special medical team fundamentalizatsiya, education, healthy lifestyle.*

*Стаття надійшла до редакції 15.08.2013 р.*

