

УДК 613.9.7124

**В.І. Фесенко**

кандидат медичних наук, доцент  
Дніпропетровська медична академія МОЗ України

**А.О. Гетьман**

завідувач відділення інтенсивної терапії  
ОКЗ "Психоневрологічний диспансер", м. Кривий Ріг

**Т.К. Перова**

завідувач фізіотерапевтичним відділенням  
ОКЗ "Психоневрологічний диспансер", м. Кривий Ріг

**Ю.В. Суббота**

доцент  
Криворізький національний університет

## **ОЗДОРОВЧЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ЯК ФАКТОР ЗРОСТАННЯ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОГО ЕФЕКТУ СУСПІЛЬСТВА**

*Досліджено прикладні аспекти методичного підходу щодо надання кваліфікованих експертних оцінок заходів оздоровчого фізичного виховання у вищому навчальному закладі як фактора зростання соціально-економічного ефекту суспільства.*

*Ключові слова: оздоровлення, ожиріння, фізичне виховання, оздоровчі заходи, експертні оцінки.*

### **І. Вступ**

Формування здорового способу життя належить до вічних проблем в історії людства і набуває надзвичайної актуальності в сучасних умовах ринкових перетворень і криз, що стосуються та безпосередньо впливають на соціально-економічний розвиток суспільства. Особливе занепокоєння викликає стан здоров'я студентської молоді, яке є невід'ємною складовою здоров'я нації в цілому і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. При цьому високий рівень фізичної культури є гарантією створення єдиної системи формування здорового способу життя. Отже, здоров'я і здоровий спосіб життя визнано складним соціальним феноменом. Як явище системного характеру воно являє собою єдність, сукупність взаємопов'язаних суттєвих чинників – фізичного, психічного, духовного та соціального [4, с. 368].

Вирішення проблеми здорового способу життя, перш за все, спрямовано на збереження і покращення здоров'я особистості. Однак останнім часом лікарі особливо занепокоєні станом здоров'я дітей і молоді, зокрема, їх фізичним загартуванням [8, с. 342; 5, с. 434]. Фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності,

загартування, дихання, харчування, масаж, медитацію, використання факторів природи. Про фізичну культуру треба говорити в першу чергу тому, що вона – основа й рушійна сила формування здорового способу життя [4, с. 369].

Разом з тим дослідження стану здоров'я дорослого населення і студентської молоді як його майбутньої еліти свідчить про те, що в сучасному суспільстві відбуваються докорінні зміни умов життя, праці й побуту населення. Зокрема, розвиток вищої школи в сучасних умовах супроводжується подальшою інтенсифікацією праці студентів, зростанням різноманітного інформаційного потоку, широким уведенням технічних засобів і комп'ютерних технологій у навчальний процес, потужним соціально-економічним пресингом на всі сторони студентського життя і праці [5, с. 435; 6]. Тому самостійні заняття фізичними вправами, якщо виконувати їх регулярно, безсумнівно, відіграють важливу роль в оптимізації функціонального стану студентів, збереженні їх здоров'я, забезпеченні високої працездатності фахівців [7, с. 74].

Разом з тим необхідно звернути увагу на той факт, що смертність від серцево-судинних захворювань є однією з найвищих у світі і становить 66% у структурі загальної смертності. Так, серцево-судинними захворюваннями страждають від 12 до 14 млн жителів країни. Смертність в Україні стано-

вить 15,2 на 1000 населення порівняно з 6,7 у країнах – членах ЄС. Щорічно в Україні помирає понад 700 тис. громадян, третина з яких – люди працездатного і репродуктивного віку. Отже, якщо не вдосконалювати систему оздоровчого фізичного виховання (перш за все, це стосується молодого покоління країни), то це призведе до глобально-погіршення демографічної ситуації, що, у свою чергу, потребує значного збільшення витрат на медицину. Як наслідок, це позначиться на соціально-економічному стані держави [1].

## II. Постановка завдання

Мета статті – удосконалення теоретико-методичних положень щодо подальшого вирішення проблеми здорового способу життя особистості як фактора зростання соціально-економічного ефекту суспільства.

Відповідно до мети, головним завданням дослідження є розробка узагальненого методичного підходу щодо надання кваліфікованих експертних оцінок заходів оздоровчого фізичного виховання у вищому навчальному закладі як фактора зростання соціально-економічного ефекту суспільства, що сприятиме виведенню проблеми формування здорового способу життя з розряду невідомої ситуації до детермінованої.

## III. Результати

Зниження м'язового навантаження у поєднанні зі зростанням інтенсивності нервово-психічної діяльності сприяє погіршенню працездатності, зниженню стійкості до застудних захворювань, передчасному старінню і збільшенню рівня захворюваності студентської молоді. Зниження рухової активності позначається, насамперед, на роботі нервової, серцево-судинної систем, органів дихання, системи травлення і разом з тим спричинює ожиріння – одну з найбільш поширених проблем людей нашого століття, яка є серйозною і небезпечною хворобою [7, с. 74; 8, с. 342].

Регулярне фізичне навантаження впливає на масу тіла двома шляхами. По-перше, воно запобігає віковому збільшенню як маси тіла, так і маси абдомінальної жирової тканини [8, с. 342]; по-друге, збільшує енерговитрати, сприяє активації ферментних систем, що беруть участь в утилізації жирних кислот. Хоча більш поширеною є спроба зменшити масу тіла за допомогою обмеження калорійності споживаної їжі, поєднання дієти з фізичним навантаженням дає змогу досягти набагато більших результатів.

Проте захоплення навантаженням, його надмірна інтенсивність також може давати негативні результати. Скелетні м'язи при скороченні вивільняють у кров ІЛ-6 – універсальний протизапальний медіатор. У помірній концентрації ІЛ-6 сприяє збільшенню глікоконезису в печінці, певного зростан-

ню вмісту в крові глюкози і підтримці завдяки цьому енергозабезпечення працюючих м'язів при збереженій їх чутливості до інсуліну. Однак у великих концентраціях ІЛ-6 викликає розвиток протизапального статусу, системної ІР і посилює порушення метаболізму, що пов'язано з ожирінням.

Специфіка організаційно-методичного забезпечення практичних занять зумовлена розмаїттям медичних діагнозів та пов'язаних із ними пересторог лікарів стосовно необхідності обережного призначення студентам фізичних навантажень. У зв'язку з цим одним із провідних завдань фізичного виховання цього контингенту студентів є формування потужної мотивації до корисних для них фізичних навантажень. При цьому під мотивацією розуміється спонукання до певного виду діяльності, тобто прагнення досягнення здоров'я, високої якості життя та бажаного соціального статусу. Практичні заняття фізичним вихованням хоча організаційно і мали традиційну структуру, але суттєво відрізнялися за характером використання фізичних вправ та інтенсивністю їхнього впливу на організм. Перш за все, студенти протягом двох занять мають навчатися досконало й швидко рахувати частоту серцевих скорочень як у стані спокою, так і одразу після фізичного навантаження. Ця навичка дає можливість контролювати пульс і визначати рівень індивідуального напруження серцево-судинної системи та період його відновлення до вихідних показників. Потім на практичних заняттях фізичним вихованням студентам пропонується займатися різними видами рухової активності, а саме: оздоровчою ходьбою, танцювальною аеробікою, рухливими та спортивними іграми, силовими тренуваннями у тренажерному залі, плаванням, гімнастикою тощо. Також протягом навчального року необхідно досліджувати їхні показники рівня соматичного здоров'я та рухової підготовленості.

Необхідно пам'ятати, що при активній м'язовій діяльності енергетичні витрати організму збільшуються тим більше, чим вище інтенсивність і тривалість роботи. У цьому плані найбільш ефективні тривалі вправи помірної інтенсивності – ходьба, плавання, гребля, крос, ходіння на лижах, велотренування. Жирова тканина, як правило, накопичується на животі, попереку, стегнах, потилиці. Тому вправи для цих м'язових груп, які пропонується використовувати у наших програмах оздоровчих заходів, необхідно обов'язково використовувати при самостійних заняттях [7, с. 74–88].

Разом із тим буде помилкою боротися з вагою лише локальними вправами для окремих м'язових груп, оскільки енерговитрати у цих випадках невеликі й значного її зниження не відбувається. У профілактиці

ожиріння необхідно значно ширше використовувати природні фактори зовнішнього середовища (сонце, повітря, воду), які стимулюють обмінні процеси, особливо окисні. Необхідно активізувати загальний режим життя (не спати більше ніж 7–8 годин, займатися гігієнічною гімнастикою, не лежати та не спати після вживання їжі, більше ходити, бігати і регулярно займатися іншими вправами, тому що одноразове виконання фізичного навантаження призводить до незначних витрат жирів в організмі. Лише систематичні заняття фізичними вправами ведуть до відновлення нормальної ваги тіла. Тому схуднення не треба форсувати. Користь принесуть лише регулярні тренування, зміна всього життєвого режиму, у тому числі й харчування.

Отже, для того, щоб система регуляції функцій організму адекватно відповідала на всі запропоновані життєвими умовами вимоги, необхідно розширювати діапазон його компенсаторних можливостей. Для цього дозованими фізичними навантаженнями різноспрямованої характеру слід домогтися вдосконалення всіх фізичних якостей і потім протягом усього життя підтримувати їх на належному рівні, а також необхідний запас міцності організму, що зрештою сприятиме зростанню соціально-економічного ефекту суспільства.

Створення умов для занять фізичною культурою населення, у тому числі й студентської молоді, за місцем проживання і в місцях масового відпочинку населення покладається на місцеві органи виконавчої влади й органи місцевого самоврядування за рахунок коштів відповідних бюджетів на основі державних нормативів фінансування фізкультурно-оздоровчих програм. Вони надають громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості та фізкультурно-спортивним закладам допомогу у виділенні місць для фізкультурно-оздоровчих занять у житлових районах, у парках культури й відпочинку, використанні для цих цілей спортивних споруд незалежно від того, хто є їх власником.

Державна програма передбачає вимоги до навчальних програм щодо фізичного виховання, систему програмно-оцінних нормативів і вимог щодо фізичного розвитку та підготовленості різних вікових груп населення, основні напрями розвитку масового самодіяльного спорту і спорту вищих досягнень, а також основні засади організаційного, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного, нормативно-правового та іншого її забезпечення [6].

Таким чином, високий рівень фізичної культури людини, її здоров'я як фактори формування здорового способу життя особистості є найвищими соціально-економіч-

ними цінностями нації, визначеними Конституцією України. У зв'язку із цим важливим аспектом програми оздоровчого фізичного виховання у вищому навчальному закладі є оцінювання соціально-економічного ефекту від реалізації заходів фізичної культури [6].

Для того, щоб розрахувати соціально-економічну ефективність фізичної культури, науковці, лікарі, педагоги вважають за необхідність постійно раціоналізувати класифікацію методів оцінювання ефективності оздоровчого фізичного виховання у вищому навчальному закладі, уведених для вибору однакового способу оцінювання соціальних і економічних результатів у підсистемах (у властивих їм одиницях і показниках). Це необхідно для того, щоб одержати можливість порівняння цих результатів і співвіднесення їх до витрат.

При визначенні соціально-економічної ефективності оздоровчого фізичного виховання у вищому навчальному закладі потрібно використовувати такі параметри:

- кількісна оцінка соціально-економічного ефекту у відповідних одиницях виміру, де на перший план виступає відносна кількісна оцінка, яка є ключовою і першочерговою при визначенні впливу оздоровчих заходів фізичного виховання у вищому навчальному закладі щодо покращення здорового способу життя особистості;
- максимальний соціальний ефект стосовно встановленого локального критерію при фіксованих витратах. У цьому випадку при заданих і лімітованих витратах вибір найкращого варіанта виробляється, виходячи з досягнення максимального соціального ефекту (результату);
- досягнення заздалегідь заданого соціального результату при мінімумі витрат (оптимальність). Тут при однакових соціальних результатах у різних варіантах розвитку сфери фізичної культури і спорту вибір оптимального варіанта здійснюється за мінімумом наведених витрат із урахуванням супутнього економічного ефекту. Такий метод, зокрема, можна застосувати при порівнянні проектів спортивних споруджень при однаковому їх призначенні, місткості, пропускній здатності, класі, розряді тощо;
- оцінка економічного ефекту, що відповідає досягнутому соціальному результату;
- максимум прибутку, отриманого на основі вільного платоспроможного попиту населення при реалізації спортивних послуг.

У нашому випадку чинники, які слід враховувати, настільки мінливі й складні, достатньої інформації про них немає, а ймовірність того чи іншого результату не можна обчислити статистичними методами.

Стикаючись із потребою прийняти економічне рішення в такій ситуації, можна спробувати дістати додаткову інформацію, ще раз проаналізувавши проблему. Зіставляючи здобуту при цьому додаткову інформацію з тією, яка пов'язана з нагромадженим досвідом, зі сформованими уявленнями та інтуїцією, суб'єкт управління може надати ряду альтернативних результатів гіпотетичні ймовірності. Водночас бажано до складання експертних оцінок залучити фахівців-експертів. Кваліфіковані експерти здатні вивести проблему пошуку рішення з розряду невизначеності до розряду стохастичності, надавши проблемі кількісну оцінку соціально-економічного ефекту оздоровчих заходів у відносних одиницях виміру.

Експертиза як метод здобуття інформації завжди використовувалась у розробці рішень [3, с. 211]. Проте наукові дослідження щодо її раціонального проведення було розпочато лише два десятиріччя тому. Результати досліджень дають змогу дійти висновку, що експертні оцінки є в цілому сформованим науковим методом аналізу складних неформалізованих проблем.

Сутність методу експертних оцінок полягає в раціональній організації експертного аналізу проблеми з кількісним оцінюванням суджень і обробкою їх результатів. Узагальнену думку експертів вважають рішенням проблеми.

Усе розмаїття вирішуваних завдань зводиться до трьох типів:

- 1) формування об'єктів;
- 2) оцінювання характеристик;
- 3) формування об'єктів і оцінювання характеристик.

Формування об'єктів передбачає визначення можливих подій і явищ, побудову гіпотез, формування цілей, обмежень, варіантів рішень, визначення ознак і показників для опису властивостей об'єктів та їх взаємозв'язків тощо. Вирішуючи завдання оцінювання характеристик, експерти визначають ймовірність подій, важливість цілей, значення ознак і показників, переваги рішень. Завдання формування об'єктів та оцінювання характеристик охоплює комплексне вирішення перших двох типів завдань. Отже, експерт виконує роль генератора об'єктів (ідей, подій, рішень) та вимірювача їх характеристик.

Експертний метод можна реалізувати, опрацювавши судження досвідчених підприємців і фахівців. Бажано, щоб експерти супроводжували свої оцінки даними щодо ймовірності виникнення різних значень (обсягів чи відсотків) збитків. Зрештою можна обмежитись знаходженням експертних оцінок ймовірностей (суб'єктивних) допустимого, критичного та катастрофічного ризиків або просто оцінити найімовірніші збитки в

цій сфері соціально-економічної діяльності (прийняття рішень).

Власне в завданнях критеріально-експертного вибору, що постають у нових, обтяжених ризиком ситуаціях, суб'єкт управління найбільше потребує аналітичної підтримки.

Експерт відіграє роль певного приладу, який або робить пріоритетний вибір, або встановлює логічний зв'язок, що об'єктивно існує між причиною і наслідком. Таким чином, суб'єктивна ймовірність дає змогу встановити зв'язок між невизначеністю та випадковістю. Це актуально там, де йдеться про використання ймовірностей для врахування ризику в прийнятті економічних рішень.

Задля оптимізації процесу формування здорового способу життя серед студентської молоді доцільно залучати такі категорії компетентних фахівців як експертів:

- 1) викладачів кафедри фізичного вдосконалення та реабілітації;
- 2) лікарів-терапевтів вищої категорії;
- 3) лікарів-терапевтів вищої категорії, що мають науковий ступінь кандидата і доктора наук.

Для узагальнення думки експертів будемо використовувати алгоритм обчислення коефіцієнтів компетентності експертів у вигляді рекурентної процедури [2, с. 167]:

$$x_i^t = \sum_{s=1}^d x_{is} k_s^{t-1}, \quad i = \overline{1, m}; \quad t = 1, 2, \dots;$$

$$\lambda^t = \sum_i^m \sum_{s=1}^d x_{is} x_i^t, \quad t = 1, 2, \dots;$$

$$k_s^t = \frac{1}{\lambda^t} \sum_{i=1}^m x_{is} x_i^t, \quad s = \overline{1, d}; \quad t = 1, 2, \dots,$$

де  $x_i^t$  – групові оцінки об'єктів у  $t$ -х наближеннях;

$k_s^t$  – коефіцієнти компетентності експертів;

$d$  – кількість експертів (груп експертів).

Обчислення будемо починати з  $t = 1$ . У початкові значення коефіцієнтів компетентності будемо брати однаковими й такими,

що дорівнюють  $k_s^0 = \frac{1}{d}$ . Тоді групові оцінки об'єктів першого наближення дорівнюють середнім арифметичним значенням оцінок експертів.

Об'єктом дослідження процесу оздоровчого фізичного виховання у сфері вищої освіти було обрано середньостатистичну групу студентів ДВНЗ "Криворізький національний університет" (з приводу лікування їх на захворювання ожирінням). Основним завданням було дослідження використання оздоровчих рухових програм самостійних занять атлетичною гімнастикою у боротьбі з

ожирінням на початковій стадії розвитку, яка найбільш поширена і була зафіксована серед студентів університету.

На основі оцінок, визначених експертами (табл.), виконаємо обчислення групових оцінок і коефіцієнтів експертів за вищенаве-

деними формулами щодо реалізації заходів оздоровчого фізичного виховання у ДВНЗ “Криворізький національний університет”, спрямованих на зменшення захворювання ожирінням.

Таблиця

**Експертні оцінки щодо зменшення захворювання ожирінням середньостатистичної групи студентів ДВНЗ “Криворізький національний університет”, відносні одиниці**

Стан реалізації оздоровчих заходів	Оцінки експертів		
	$E_1$	$E_2$	$E_3$
Високий	0,75	0,6	0,7
Задовільний	0,45	0,5	0,55
Недостатньо задовільний	0,35	0,45	0,3

Середні оцінки об'єктів першого наближення:

$$x_1^1 = \frac{1}{3}(0,75 + 0,6 + 0,7) = 0,683;$$

$$x_2^1 = \frac{1}{3}(0,45 + 0,5 + 0,55) = 0,5;$$

$$x_3^1 = \frac{1}{3}(0,35 + 0,45 + 0,3) = 0,36.$$

Обчислимо величину  $\lambda^1$ :

$$\lambda^1 = 1 \times 0,683 + 2 \times 0,5 + 3 \times 0,36 = 2,78;$$

$$k_1^1 = \frac{1}{2,78}(0,75 \times 0,683 + 0,45 \times 0,5 + 0,35 \times 0,36) = 0,311$$

$$k_2^1 = \frac{1}{2,78}(0,6 \times 0,683 + 0,5 \times 0,5 + 0,45 \times 0,36) = 0,296$$

$$k_3^1 = \frac{1}{2,78}(0,7 \times 0,683 + 0,55 \times 0,5 + 0,3 \times 0,36) = 0,31$$

Обчислимо групові оцінки об'єктів другого наближення:

$$x_1^2 = (0,75 \times 0,31 + 0,6 \times 0,296 + 0,7 \times 0,309) = 0,628$$

$$x_2^2 = (0,75 \times 0,31 + 0,6 \times 0,296 + 0,7 \times 0,309) = 0,459$$

$$x_3^2 = (0,35 \times 0,31 + 0,45 \times 0,296 + 0,3 \times 0,309) = 0,335$$

Коефіцієнти компетентності другого наближення мають такі значення:  $k_1^2 = 0,312$ ;

$$k_2^2 = 0,297; k_3^2 = 0,311.$$

Аналогічні розрахунки для об'єктів третього наближення дають, відповідно, такі групові оцінки:  $x_1^3 = 0,629$ ;  $x_2^3 = 0,459$ ;  $x_3^3 = 0,336$  та коефіцієнти компетентності:

$$k_1^3 = 0,312; k_2^3 = 0,297; k_3^3 = 0,311.$$

Вектор коефіцієнтів третього наближення показує, що коефіцієнти стабілізувалися.

Тому подальші обчислення не дадуть істотного уточнення.

Отже, зменшення захворюваності ожирінням середньостатистичної групи студентів ДВНЗ “Криворізький національний університет” у результаті реалізації заходів оздоровчого фізичного виховання може мати такі значення:

1) при високому стані реалізації оздоровчих заходів – 62,8%;

2) при задовільному стані реалізації оздоровчих заходів – 45,9%;

3) при недостатньо задовільному стані реалізації оздоровчих заходів – 33,5%.

#### IV. Висновки

Таким чином, здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, серед яких оздоровче фізичне виховання студентської молоді має важливе значення і сприяє гармонійному розвитку, зміцненню здоров'я та в кінцевому підсумку забезпечує зростання соціально-економічного ефекту суспільства в цілому.

Заняття фізичними вправами, активний руховий режим є засобом реабілітації і відновлення оптимального для молоді людини психофізіологічного стану. Фізичні вправи зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну й розумову працездатність, зменшують захворюваність студентської молоді, зокрема, на таку серйозну і небезпечну хворобу, як ожиріння.

#### Список використаної літератури

1. В Україні вкрай тривожні показники смертності [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.unian.net/news/466628-v-ukraine-krayne-trevojnyie-pokazateli-smertnosti.html>. – Заголовок з екрану (дата звернення: 23.01.2013).
2. Вітлінський В.В. Економічний ризик і методи його вимірювання / В.В. Вітлінський, С.І. Наконечний, О.Д. Шарапов. – К. : ІЗМН, 1996. – 400 с.
3. Вітлінський В.В. Ризикологія в економіці та підприємстві : монографія / В.В. Вітлінський, Г.І. Великоіваненко. – К. : КНЕУ, 2004. – 480 с.

4. Довбиш Дарія. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості / Дарія Довбиш, Оксана Павлишин // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрів та аспірантів / під заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Л. : Видавничий центр ЛНУ ім. Франка, 2011. – 493 с.
5. Нетлюх Юлія. Здоровий спосіб життя студентів та роль фізичної культури і спорту в ньому / Юлія Нетлюх, Наталія Стефанишин, Людмила Парфенюк // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрів та аспірантів / під заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Л. : Видавничий центр ЛНУ ім. Франка, 2011. – 493 с.
6. Ставлення дорослого населення до фізкультури і спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.hortling.org.ua/node/1663/>. – Заголовок з екрану (дата звернення: 23.01.2013).
7. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник / Ю.В. Суббота. – К. : КНЕУ, 2007. – Вип. 1. – 164 с.
8. Miller W.C. A meta-analysis of the past 25 years of weight loss research using diet, exercise or diet plus exercise intervention / W.C. Miller, D.M. Koceja, E.J. Hamilton // Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord. – 1997. – Vol. 21. – P. 941–947.

Стаття надійшла до редакції 15.02.2013.

---

**Фесенко В.И., Гетман А.А., Перова Т.К., Суббота Ю.В. Оздоровительное физическое воспитание в высшем учебном заведении как фактор роста социально-экономического эффекта общества**

*Исследованы прикладные аспекты методического подхода по предоставлению квалифицированных экспертных оценок мероприятий оздоровительного физического воспитания в вузе как фактора роста социально-экономического эффекта общества.*

**Ключевые слова:** оздоровление, ожирение, физическое воспитание, оздоровительные мероприятия, экспертные оценки.

**Fesenko V., Getman A., Perova T., Subbota Yu. Healthy Physical Training in the Higher Educational Establishment as a Growth Factor of Society's Social – Economic Effect**

*The applied aspects of the methodic approach to the qualified expert estimations' presentation of the healthy physical training's measures in the higher educational establishment (HEE) as a growth factor of the society's social-economic effect are investigated.*

**Key words:** health improvement (sanitation), growing fat (obesity), physical training, healthy measures, expert estimations.