

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ОЖИРІННЯМ

Христова Т.Є., професор, д.б.н.

МДПУ імені Богдана Хмельницького

За останні роки значно підвищилися темпи зростання кількості людей з надлишковою вагою: приріст за кожні 10 років становить 10% від попередньої кількості. В Україні ситуація з зайвими кілограмами відображає світові тенденції. Згідно статистичних даних в українській популяції надлишкова маса тіла відмічається більше, ніж у половини дорослого населення, ожиріння – 20,4% жінок і 11,1% чоловіків. В Україні 15-16% дітей дошкільного віку мають зайву вагу і зберігається небезпека зростання цих показників.

На сьогоднішній день ожиріння визначено хронічним захворюванням, яке є складним, багатофакторним і включає екологічні (соціальний і культурний), генетичні, фізіологічні, метаболічні, поведінкові та психологічні компоненти. Основною ознакою ожиріння є надмірне відкладення жиру в підшкірній основі, сальнику, та тканинах різних органів. Серце, м'язи обростають жировими відкладаннями, у зв'язку з чим порушується їх функціональний стан, знижується працездатність усього організму [1, с. 86-87].

У осіб з ожирінням спостерігаються порушення з боку органів кровообігу: дистрофічні зміни серцевого м'яза, порушення скоротливої функції, розвиток артеріальної гіпертензії. Особи з ожирінням часто скаржаться на швидку стомлюваність, прогресуючу слабкість і сонливість.

При утворенні надлишкової маси тіла потрібно вчасно вжити заходи щодо її нормалізації. З метою нормалізації маси тіла у світовій практиці використовують найрізноманітніші чинники: дієтологічні заходи, фізіотерапевтичні процедури, фізичні навантаження, масаж тощо. У більшості випадків вони не дають позитивного і довготривалого ефекту, оскільки, як правило, застосовуються одноразово або впродовж невеликого проміжку часу.

Враховуючи негативний вплив ожиріння на здоров'я людей, високий ризик виникнення чисельних захворювань та ускладнень, що загрожують

інвалідністю і смертністю, необхідно виробити відповідний підхід до стійкого зниження маси тіла. Особливо це стосується молодих людей (студентів), у яких неправильно сформовані моделі поведінки (соматичної, психічної, харчової) в майбутньому можуть стати основою виникнення та прогресування різноманітних патологічних станів. Студентський режим дня характеризується високою інтенсивністю навчального процесу, переважно сидячим способом життя, нераціональним харчуванням, наявністю шкідливих звичок, фізичною активністю, яка обмежується для більшості студентів заняттями з фізичного виховання. Такий нездоровий спосіб життя сучасного студентства сприяє швидкому набиранию ваги під час навчання у виші [2, с. 122].

В основі сучасного підходу до реабілітації пацієнта з ожирінням лежить визнання хронічного характеру і необхідність довгострокових реабілітаційних заходів. На теперішній час прийнято методику поетапного, повільного зниження маси тіла шляхом створення в організмі негативного енергетичного балансу за допомогою посилення м'язової активності та зменшення енергетичної цінності їжі. Тривалість реабілітаційних заходів вимагає створення високого рівня мотивації в пацієнта, перебудови стилю життя, харчової поведінки, тому психотерапія – важливий і однозначно необхідний компонент реабілітації.

Початковим етапом комплексної реабілітації хворих з ожирінням є корекція харчової поведінки і фізичної активності. Для створення негативного енергетичного балансу в організмі добова калорійність зменшується в середньому на 500 ккал, при цьому для жінок вона повинна становити 1000-1200 ккал/добу, для чоловіків – 1500-1600 ккал/добу. Такий дефіцит енергії забезпечує зниження маси тіла на 0,5-1 кг у тиждень, переважно за рахунок жирової тканини. Фахівці не радять низькокалорійні дієти, оскільки вони зумовлюють значне зниження швидкості обміну речовин, що може зберігатися навіть після закінчення дієти, і часто спричиняють швидке відновлення ваги.

За сучасними уявленнями, до ключових компонентів стратегії боротьби з ожирінням належить підвищення фізичної активності. Без фізичних

навантажень, що сприяють значним енергетичним втратам, неможливо досягти суттєвого і стабільного зниження маси тіла. Аеробні вправи – кращий тип фізичних вправ для початку програми зниження ваги в осіб з ожирінням через їх позитивний вплив на серцево-судинну систему та обсяг калорій, що спалюються. Аеробні навантаження поліпшують здатність організму окислювати жири, підвищують тим самим втрату жирової тканини. Найефективнішими для здійснення програми схуднення для осіб з ожирінням є фізичні вправи помірної інтенсивності, які виконуються впродовж тривалого часу і досить часто. Основні види занять, які можуть забезпечити адекватні фізичні навантаження, і можливі для реалізації в умовах навчання у вузі: швидка ходьба, велоспорт, плавання, заняття на велотренажерах, аеробіка.

У заняттях доцільно також вводити вправи для розвитку гнучкості, координації рухів та з використанням зовнішнього опору, що сприяє збільшенню сили, тонусу і витривалості м'язів. Оптимальний діапазон інтенсивності навантаження повинен бути в середньому на рівні 55-69% від максимальної частоти серцевих скорочень. Займатися необхідно не менше, ніж три рази на тиждень із середньою тривалістю занять 30-40 хв.

Таким чином, посилення рухової активності як невід'ємної складової програми зниження ваги студентів можливо забезпечити шляхом введення систематичних фізичних тренувань, що містять різноманітні види аеробних навантажень у поєднанні з вправами на розвиток гнучкості, сили, координації.

Список літератури та використаних і джерел

1. Пилипчук В.В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності / В.В. Пилипчук, М.Б. Августинович, О.Ю. Курінов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2011. - № 4. - С. 122-124.
2. Obesity: epidemiology, pathophysiology, and prevention / Edited by D. Bagchi and H.G. Preuss. – CRC Press, Taylor & Francis Group, 2006. – 568 p.