

УДК 796.615.8

Худяков О.В.<sup>1</sup>, Христова Т.Є.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>студент, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

<sup>2</sup>проф., Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

### **УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ ТІЛА**

Протягом останніх років спостерігається стрімке зростання кількості осіб із зайвою вагою: кожні 10 років приріст складає 10% від попереднього рівня. В Україні ситуація з надлишковою масою тіла відповідає світовим тенденціям. За статистикою, більше половини дорослих українців мають надмірну вагу, а ожиріння відзначається у 20,4% жінок і 11,1% чоловіків [2, с. 152].

Ожиріння є хронічним захворюванням складної природи, яке включає екологічні (соціальні й культурні), генетичні, фізіологічні, метаболічні, поведінкові та психологічні аспекти. Його головною

ознакою є надмірне накопичення жиру у підшкірній клітковині та внутрішніх органах, що призводить до дисфункції організму і зниження праездатності [1, с. 86-87].

Люди з ожирінням часто стикаються з проблемами серцево-судинної системи: дистрофією міокарда, порушенням скорочувальної функції серця, розвитком артеріальної гіпертензії. Вони також відчують швидку втомлюваність, слабкість і сонливість.

При появі надмірної маси тіла важливо своєчасно вжити заходів щодо її нормалізації. У світовій практиці використовують різні методи: дієти, фізіотерапію, масаж, фізичні вправи. Проте більшість із них не дають тривалого ефекту, оскільки застосовуються короткочасно.

Враховуючи ризики для здоров'я, важливо розробити ефективну стратегію стійкого зниження маси тіла, особливо серед студентів. Молодь часто має неправильні харчові й поведінкові звички, що можуть призвести до подальших проблем зі здоров'ям. Студентський спосіб життя характеризується низькою руховою активністю, незбалансованим харчуванням, високими розумовими навантаженнями та наявністю шкідливих звичок, що сприяє набору ваги під час навчання [4, с. 122-123].

Сучасний підхід до боротьби з ожирінням передбачає поступове зниження ваги через створення негативного енергетичного балансу за допомогою збільшення фізичної активності та зменшення калорійності харчування [3, с. 94]. Важливо забезпечити високий рівень мотивації, що сприятиме зміні стилю життя та харчової поведінки.

Перший етап реабілітації передбачає корекцію харчування та підвищення фізичної активності. Оптимальне зниження калорійності – близько 500 ккал на день: для дівчат раціон становить 1000-1200 ккал/добу, для хлопців – 1500-1600 ккал/добу. Такий дефіцит дозволяє втрачати 0,5-1,0 кг жиру на тиждень. Низькокалорійні дієти не рекомендуються, оскільки вони сповільнюють обмін речовин і можуть спричинити швидке повернення ваги.

Ключову роль у процесі зниження маси тіла відіграє підвищення рухової активності. Фізичні навантаження є незамінним компонентом стратегії схуднення, оскільки без них неможливо досягти стабільного результату. Аеробні вправи вважаються найкращим варіантом для старту, оскільки вони позитивно впливають на серцево-судинну систему і сприяють спалюванню калорій. Вони покращують здатність організму окислювати жири та сприяють зменшенню жирової тканини. Найефективніші вправи для студентів з ожирінням – це швидка ходьба, велоспорт, плавання, тренування на велотренажері та аеробіка.

Також доцільно включати вправи для гнучкості, координації та зміцнення м'язів. Оптимальна інтенсивність навантажень – 55–69% від максимальної частоти серцевих скорочень. Заняття мають проводитися щонайменше три рази на тиждень по 30–40 хвилин.

Курс лікувальної фізкультури (ЛФК) для осіб із зайвою вагою поділяється на два етапи. Перший передбачає відновлення рухових навичок і адаптацію до поступового збільшення навантаження. Використовуються ранкова гімнастика, лікувальна ходьба у повільному та середньому темпі. Другий етап включає більш інтенсивні вправи: ходьбу до 10 км, біг, плавання, веслування, лижі, спортивні ігри. Значна увага приділяється зміцненню м'язів тулуба і живота, коригуючим і дихальним вправам. Вправи виконуються з максимальною амплітудою рухів, чергуючись із глибоким диханням. Щільність занять становить 60–70%, тривалість лікувальної гімнастики – 30–60 хвилин, ранкової гігієнічної – 20–25 хвилин.

Запропонована програма ЛФК рекомендується студентам з аліментарним та ендогенним ожирінням, якщо відсутні обмеження через патології органів і систем. Для осіб із ендокринно-церебральною формою ожиріння навантаження знижуються, а темп виконання вправ стає повільнішим.

Таким чином, підвищення фізичної активності є ключовим компонентом програми зниження ваги серед студентів. Оптимальний підхід включає регулярні тренування з аеробним навантаженням у поєднанні з вправами на силу, координацію та гнучкість.

#### Список використаних джерел

1. Пилипчук В.В., Августинович М.Б., Курінов О.Ю. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 4. С. 122–124.
2. Христова Т.Є. Фізичне виховання студентів з ожирінням. *Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. із міжнар. участю (м. Мелітополь, 14–15 вересня 2017 р. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. С. 152–155.
3. Христова Т.Є., Стецун Д.О. Сучасні підходи до фізичного виховання студентів з ожирінням. *Achievement of high school – 2015: матеріали за 11-а міждунар. научна практ. конф. (Софія, 17-25 November 2015)*. Т. 12. *Лекарство. Биология. Физическая культура и спорта*. Софія: Бял ГРАД-БГ, 2015. С. 94–95.

4. Obesity: epidemiology, pathophysiology, and prevention / Edited by D. Bagchi and H.G. Preuss. CRC Press, Taylor & Francis Group, 2006. 568 p.