

HUMAN HEALTH, FITNESS AND RECREATION, PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF POPULATION, PHYSICAL REHABILITATION

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-6>

ПРОФІЛАКТИКА НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА – ЯК ЧИННИК ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Боженко-Курило О. В.

*викладач, здобувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Омельченко Т. Г.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Проблема якості життя людини, пошук шляхів її покращення наразі викликає значний інтерес серед науковців. Група експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) визначила: «Якість життя – як спосіб життя в результаті комбінованої дії чинників, що впливають на здоров'я, щастя, включаючи індивідуальне благополуччя в навколишньому фізичному середовищі, освіту, соціальний успіх, а також свободу, можливість вільних дій, справедливість і відсутність будь-якого гніту» [4].

Результати соціологічного опитування останніх років свідчать про малорухливий спосіб життя, нерациональне харчування зі збільшенням кількості рафінованих продуктів, фаст-фуду, переїдання, споживання їжі у значній кількості на ніч, стресовий характер життя для більшості населення України, розвиток надмірної маси тіла і ожиріння. Отримані результати з однаковою вірогідністю розповсюджуються і на дівчат підліткового віку.

Ряд авторів О. В. Большова, Т. М. Маліновська підкреслюють важливість своєчасної корекції надлишкової маси у дітей та підлітків як головний фактор профілактики розвитку ожиріння та ряду

захворювань у більш зрілому віці, що безумовно матиме вплив на покращення якості життя [1, 2].

Незважаючи на велику кількість досліджень у даному напрямі слід зазначити велику кількість наукових доробок, однак, робіт присвячених покращенню якості життя дівчат підліткового віку практично не існує [2,3]. У зв'язку з цим, тема даного дослідження є актуальною.

Мета дослідження: визначити засоби профілактики розвитку надлишкової маси тіла для покращення якості життя дівчат підліткового віку.

В дослідженні приймали участь дівчата підліткового віку з індексом маси тіла 22і більше. Індекс маси тіла визначали за формулою:

Індекс маси тіла (ІМТ) = маса/(зріст м²), зріст вимірюється у метрах [3].

Дослідження особливостей способу життя дівчат підліткового віку здійснювалося шляхом анкетування. Провідними критеріями, які детально аналізувалися і вивчалися було визначено: пріоритетні види дозвілєвої діяльності та характер і режим харчування.

Результати аналізу дозвілєвої діяльності дівчат-підлітків представлено в табл.1.

Таблиця 1

**Визначення дівчатами-підлітками пріоритетних
для них видів дозвілєвої діяльності**

Вид дозвілєвої діяльності	% підлітків, які віднесли цей вид діяльності до найбільш значущих
Проводитиму час з мобільним телефоном...	62,5
Спілкуватимуся з друзями (в т.ч. по телефону)	45,0
Дивитимусь телевізор	38,5
Займатимусь організованою руховою активністю (секційні заняття, оздоровчий фітнес)	32,6
Піду з друзями в кафе, МакДональдз	30,0
Слухатиму музику	27,5

Продовження таблиці 1

Піду в кіно, на дискотеку	22,5
Гратиму в інтелектуальні або настільні ігри	15,0
Відпочиватиму пасивно	7,5
Відпочиватиму з батьками	5,0
Байдикуватиму	5,0

Аналіз рейтингу пріоритетних видів дозвіллевої діяльності дівчат демонструє переважання пасивних форм проведення вільного часу: користування мобільними телефонами, спілкування з друзями, перегляд телебачення. Результати даного дослідження доповнюють дані досліджень інших авторів про розповсюдження малорухливого способу життя серед підлітків. Тривале зниження фізичної активності призводить до виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і викликають найпоширеніші у наш час хвороби, так звані “хвороби сучасності”: гіпертонічну хворобу, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, захворювання суглобів ніг, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату, порушення обміну речовин, ожиріння.

Протягом останніх років надлишкову масу тіла (НМТ) та ожиріння розглядали як естетичну проблему, а в давні часи повноту тіла та висококалорійне харчування асоціювали з високим соціальним станом та благополуччям.

Однак, враховуючи результати останніх досліджень, надлишкова маса тіла являється провідним чинником розвитку захворювань і вимагає невідкладної корекції. Особливо це важливо для дівчат-підлітків у яких неправильно сформовані моделі поведінки (соматичної, психічної, харчової) і в майбутньому можуть стати основою виникнення та прогресування різноманітних патологічних станів.

Існує безліч засобів корекції надлишкової маси тіла, науково обґрунтованими і доцільними, на наш погляд, є організація раціонального харчування і оптимального рухового режиму.

Загальновідомо, що харчування – один із найважливіших чинників, що визначає стан здоров'я людини. Виходячи з інформації інституту гастроентерології Національної академії медичних наук України [2, 4],

харчування сучасної людини визначає її стан здоров'я протягом всього життя. Кожна людина з моменту народження вибирає та формує для себе найбільш прийнятний раціон та режим харчування.

Аналіз дослідження структури та режиму харчування дівчат-підлітків на основі результатів анкетування виявив нездоровий його характер, зокрема, переважання висококалорійної шкідливої їжі, надмірне споживання солодких газованих напоїв, незначну кількість овочів та фруктів і порушення режиму харчування. Виходячи з результатів отриманих досліджень, доцільним, на наш погляд, буде для дівчат-підлітків короткий лекційний курс «Основи раціонального харчування».

Правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток дітей, сприяє профілактиці захворювань, сприяє їх активному довголіттю. Здорова харчова поведінка є запорукою оптимального засвоєння їжі та значно зменшує ризик набору зайвої маси тіла, а також виникнення інших проблем, спричинених незбалансованим харчуванням.

Нааявні в способі життя дівчат-підлітків заняття руховою активністю, якими можуть виступати зарядка, фітнес, плавання, ментальний фітнес (Пілатес), велоспорт, туризм і багато інших, сприяють поліпшенню обміну речовин і корекції надлишкової маси тіла. Отже, для підвищення рухової активності дівчат підліткового віку з надмірною масою тіла слід враховувати їх уподобання і хобі. Адже, в такому випадку рухова активність принесе не лише емоційне задоволення, а й користь для фізичного здоров'я.

У зв'язку з цим серед дівчат підліткового віку було проведено додаткове опитування щодо визначення пріоритетного напрямку оздоровчого фітнесу. За результатами опитування було встановлено, що більшість дівчат, зокрема 46% визначили ментальний фітнес як найбільш цікавий і бажаний напрям для занять руховою активністю. Заняття з ментального фітнесу спрямовані на розвиток силової витривалості і гнучкості, мають позитивні результати не тільки у фізичній підготовленості, але й у покращенні психоемоційних станів дівчат. Це має важливе значення, оскільки однією із причин розвитку надмірної маси тіла є зняття наслідків стресу за допомогою вживання їжі, особливо висококалорійної вуглеводневої. Під час занять, завдяки активному розвитку і зміцненню м'язів, починають активно спалюватися калорії, що дуже важливо для корекції маси тіла. Дихальні вправи допомагають наситити організм киснем, прискорюючи процеси окислення та обміну речовин.

Серед ментальних класів найбільш розповсюдженими є: психосоматика, соматика, йога, хатха йога, фітнес йога, йогалатес, тайчі,

хаду, стретчинг, програми Дж. Пілатеса, Калан Пінкней (каллонетика), метод Александра, система вправ М. Фельденкрайза і Лобана та інші.

Одним з найбезпечніших видів тренування є система вправ – Пілатес, заснована на злитті східних і західних підходів до тренування [5]. Тренування за системою Пілатес здатне не тільки зробити тіло граціозним та гнучким, а також укріпити м'язевий корсет, що є дуже важливим з огляду на переважання серед дівчат підлітків пасивних форм організації дозвілля. Під час занять Пілатесом музичний супровід спокійного, повільного та в міру стриманого темпу сприятиме емоційному піднесенню та покращенню загального стану дівчат-підлітків.

Висновок: Дотримання збалансованого, раціонального харчування та оптимального рухового режиму закладає основу здоров'я, виступає ефективним засобом профілактики надлишкової маси тіла, призводить до підвищення якості життя дівчат підліткового віку.

Література:

1. Большова О. В. Особливості вуглеводного та жирового обміну при різних формах жировідкладання у дітей і підлітків з метаболічним синдромом // Педіатрія, акушерство та гінекологія. 2012. – Т. 75, № 5 – С. 26–30.

2. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О.В. Кузьмінська, М.С. Червона – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 4. – 128 с.

3. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навч. посібник. Київ: Університетська книга, 2014. 127 с.

4. Корецький В.Л., Орлова Н.М. До проблеми безпеки харчування та моніторингу якості життя населення України // Проблеми харчування. – 2006. – № 1. – С.42-44.

5. Вплив занять за системою Пілатеса на психоемоційні стани жінок першого зрілого віку» Автори: Загура Ф.І., Лесько О.М., Козіброда Л.В. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/>