

програми управлінських дій, її реалізація; аналіз адекватності та ефективності програми (зворотний зв'язок).

Створення «здорових» умов існування — це шлях профілактики. Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я (самомасаж, загартовування, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо).

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню.

Отже, здоровий спосіб життя сприяє зміцненню соціального здоров'я особистості та суспільства в цілому. Він включає в себе цінності високого порядку, оскільки спрямований на гуманізацію й активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних якостей особистості.

### Література

1. Антосик А. П. Здоровий спосіб життя — що це таке? / А. П. Антосик // Дім сад город: виробничо-практичний. — Київ, 2010. — №11. — С. 12–13.
2. Каліновська В. Найцінніший дар — життя: [сценарій дбайливого ставлення до власного здоров'я] / В. Каліновська // Позакласний час: На допомогу вчителю. — Київ, 2010. — № 11. — С. 37–40.

## **ПРОВІДНА РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФІЛАКТИЦІ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ТА ОЖИРІННЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ**

*Шапаренко І.Є.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

За останні десятиліття кількість осіб з надлишковою масою тіла та різним ступенем ожиріння зростає в більшості країн світу і має масштаб соціально значущої проблеми [1]. Серед працездатного населення України ожиріння виявляють майже в 30% випадків, а надмірну масу тіла має кожний четвертий мешканець [4]. Актуальність цієї проблеми посилюється через значне поширення надлишкової ваги серед дітей та підлітків [5]. В Україні щорічно фіксують 18-20 тис. нових випадків ожиріння серед цієї категорії населення. Згідно офіційних даних МОЗ України [3] майже 103 тисячі дітей в нашій країні мають ожиріння.

Зважаючи на вищезазначену статистику розробка профілактичних заходів щодо попередження розвитку надлишкової маси тіла та ожиріння серед дітей і підлітків є актуальним завданням сьогодення.

Проблемі надлишкової маси тіла та ожиріння у дитячому віці присвячували свої роботи багато науковців: Євдокимова Т.А., Нікітіна Є.А., Строев Ю.І., Чурилова Л.П., Чернова Л.А., Бельгов Ю.А., Большова О.В. та інші. Результати аналізу літературних джерел не залишають сумнівів у

тому, що регулярна фізична активність відіграє ключову роль у профілактиці надмірної маси тіла та ожиріння.

Це і визначило мету даної роботи — розкрити роль рухової активності як основного засобу профілактики надлишкової маси тіла та ожиріння у дітей і підлітків.

На сьогодні ожиріння визначають як хронічне захворювання, яке має багатофакторну природу і містить екологічні, соціальні, генетичні, фізіологічні, метаболічні, поведінкові та психологічні компоненти [4]. Характерні для сучасного суспільства малорухомих спосіб життя, нераціональне харчування зі збільшенням кількості рафінованих продуктів, постійні психологічні стреси призводять до росту частоти ожиріння серед осіб будь-якого віку, особливо молоді [4].

Серед основних причин розвитку ожиріння у більшості дітей визначають: порушення режиму харчування та низький рівень рухової активності. Зазвичай в харчуванні дітей з надмірною масою тіла та ожирінням переважають вуглеводи (хлібобулочні вироби, солодкі десерти), тверді жири (фаст-фуд) та солодкі напої (соки, газована вода, чаї) при недостатньому вживанні клітковини, білка, води. При цьому більшість дітей ведуть малорухливий спосіб життя (не займаються спортом, не грають в рухливі ігри, не відвідують уроки фізкультури), багато часу проводять біля телевізора чи комп'ютера, відчують інтенсивне розумове навантаження, що сприяє гіподинамії [2].

Тому в лікуванні та профілактиці ожиріння у дитячому віці двома найважливішими заходами визначають збалансоване низькокалорійне харчування й збільшення рівня рухової активності [5]. Фізична активність у комплексі з раціональним режимом харчування сприяють схудненню й усуненню більшості симптомів, пов'язаних із надлишковою масою тіла.

Позитивний ефект від фізичної активності при ожирінні ґрунтується на використанні основної біологічної функції будь-якого живого організму — руху, який сприяє підвищеному використанню тканинами кисню. Для профілактики ожиріння в організації та підборі засобів фізичної культури необхідно враховувати фізіологічні механізми та особливості рухової діяльності.

Загалом рухова активність сприяє:

- стимуляції обміну речовин через дію фізичного навантаження на ендокринну систему, внаслідок чого, збільшується продукція гормонів, що приймають участь в обміні речовин;

- поліпшенню і нормалізації вуглеводного і жирового обміну речовин;

- збільшенню енерговитрат та зменшенню маси тіла через покращення окислювально-відновних процесів;

- покращенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної та інших систем організму;

- підвищенню адаптації дитячого організму до фізичних навантажень;

- нормалізації фізичного розвитку, поліпшенню та нормалізації рухової сфери дитини;

- підвищенню працездатності дитини та неспецифічної опірності організму.

Зазначимо, що для досягнення позитивного ефекту від рухової активності необхідно починати з простих форм м'язової діяльності та невеликого фізичного навантаження. Такими найбільш доступними і простими

видами фізичної активності є ходьба, біг підтюпцем, плавання та їзда на велосипеді.

Проте найефективнішими видами рухової активності спрямованими на зниження маси тіла є: фізичні вправи для різних груп м'язів у чергуванні з дихальними вправами з обтяженнями і без обтяжень; циклічні вправи аеробного характеру.

Фізичні навантаження необхідно поступово підвищувати до тривалості безперервної роботи 40 і більше хвилин при періодичності занять не менше 3-5 разів на тиждень. Для цього застосовують вправи переважно для великих і середніх м'язових груп, вправи на обтяження і на опір, виконання їх у середньому і швидкому темпі та ін.

У зимовий час для нормалізації підвищеної маси тіла доцільно застосовувати ходьбу на лижах. Ефективність від цих занять полягає у тому, що в роботу включаються групи м'язів кінцівок, спини та черевної порожнини. Це в свою чергу покращує роботу серцево-судинної системи, що підвищує обмінні процеси у клітинах м'язової тканини. Також завдяки наявності фази ковзання, що забезпечує періодичний відпочинок, сумарний час виконання вправи, а отже — і загальна витрата енергії значно підвищується.

Також зазначимо, що обов'язковим елементом профілактики ожиріння є використання цілющих факторів природи. Необхідно здійснювати прогулянки до лісу чи річки, частіше бувати на свіжому повітрі, займатися спортивними та рухливими іграми. До позитивних сторін цих прогулянок також відносять загартування і зміцнення імунітету дитини.

Іншим важливим моментом профілактики дитячого ожиріння є прищеплення інтересу до фізичної культури, доступність занять спортом у школі та за місцем проживання. Важливо, щоб батьки подавали приклад здорового способу життя, а не авторитарно вимагали його дотримання від дитини.

Отже, дефіцит рухової активності на сьогодні є головною причиною росту надлишкової маси тіла та ожиріння. Для його профілактики важливо застосовувати різноманітні види рухової активності, підвищувати енергетичні витрати організму в поєднанні з раціональним режимом харчування дитини.

## Література

1. Аметов А.С. Ожирение — эпидемия XXI века / А. С. Аметов // Терапевтический архив. — 2002. — № 10. — С. 5–7.
2. Ожиріння у дітей [електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://dutuna.in.ua/ozhirinnya-u-ditej/>
3. Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України. — Режим доступу: <http://www.moz.gov.ua>
4. Паньків В.І. Ожиріння як медико-соціальна проблема [електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.health-ua.org/archives/angio/55.html>
5. Строев Ю.И. Ожирение у подростков / Ю.И. Строев, Л.П. Чурилов, Л.А. Чернова, А.Ю. Бельгов. — СПб.: ЭЛБИ; 2006. — 216 с.