

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ НАДЛИШКОВІЙ ВАЗІ ТІЛА

Кафтанова Т. В.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
та спортивного вдосконалення
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна*

Надлишкова маса тіла, або ожиріння, стає дедалі найпоширенішою проблемою в сучасному суспільстві і не тільки впливає на зовнішній вигляд людини, а й може мати серйозні наслідки для здоров'я [4; с. 23–26].

Актуальність теми обґрунтовується тим, що проблема надмірної ваги й ожиріння у XXI столітті зачіпає всі верстви населення, незалежно від соціального статусу, віку, статі та місця проживання людей. Частота випадків надмірної ваги та ожиріння продовжує зростати. В деякій мірі це пов'язано з явищем гіподинамії та популярністю їжі «фаст-фуду». На сьогодні надмірне накопичення жирової тканини в організмі визнається хронічним, рецидивуючим захворюванням, яке може призвести до ранньої смерті [1, с. 68–72].

Для докладного вивчення проблеми необхідно спочатку виокремити основні причини появи надлишкової маси тіла.

За результатами досліджень, вчені відносять до основних чинників розвитку такого явища як надмірна вага, неправильне харчування (зокрема системне споживання висококалорійної та низькопоживної їжі), відсутність фізичної активності або низька фізична активність, генетичні фактори (в більшості випадків саме спадковість, порушення сну, його недостатність або зміни), а також побічні дії медичних препаратів [3, с. 70–77].

Далі необхідно розглянути значення фізичної культури у житті людей з надлишковою масою тіла. Насамперед, фізична активність – це підвищення загального стану здоров'я. Регулярні фізичні навантаження допомагають поліпшити функціонування серцево-судинної системи, знизити рівень холестерину і цукру в крові, зміцнити м'язи і підвищити витривалість. Важливу роль відіграє згоряння зайвих калорій, що поступово допомагає знизити вагу. Також, шляхом фізичної активності при надмірній масі тіла так само здійснюється профілактика ускладнень. Фізична активність допомагає запобігти розвитку ускладнень, пов'язаних із надмірною вагою, таких як діабет, артеріальна гіпертензія, захворювання опорно-рухового апарату та інші захворю-

вання. Не можна не згадати і про те, що надлишкова маса тіла може призвести до різних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет і деякі види раку. Регулярна фізична активність допомагає знизити ризик цих захворювань і поліпшити загальний стан здоров'я [5].

Шляхом дослідження наукової інформації можна виокремити основні, на думку вчених і фахівців, рекомендації з організації занять фізичною культурою при надлишковій масі тіла. По-перше, це, безумовно, вибір відповідних видів фізичної активності. Професіоналами рекомендуються кардіовправи, які збільшують частоту серцевих скорочень і спалюють калорії.

Також доцільно використовувати силові тренування, йогу, а також комплекс тренувань може включати біг, плавання або їзду на велосипеді. Корисними будуть силові вправи для зміцнення м'язів і поліпшення метаболізму.

Один з ефективних способів скинути вагу – швидка ходьба. Швидкість ходьби залежить від стану здоров'я людини та ступеня ожиріння. Наприклад, за ожиріння третього ступеня з порушеннями роботи серцево-судинної системи рекомендується дуже повільна ходьба зі швидкістю 60–70 кроків за хвилину. За ожиріння третього ступеня без порушень – повільна ходьба зі швидкістю 70–90 кроків за хвилину. Якщо в людини ожиріння першого або другого ступеня з проблемами зі здоров'ям, то їй підійде ходьба в середньому темпі зі швидкістю 90–120 кроків за хвилину. Швидка ходьба зі швидкістю 120–140 кроків за хвилину допоможе людям з ожирінням першого або другого ступеня без проблем зі здоров'ям.

Найважливіше значення мають регулярність тренувань і контроль за харчуванням [2, с. 321–327]. Фізична активність має поєднуватися з правильним і грамотно підібраним відповідно до стану організму харчуванням для досягнення найкращих результатів. На думку фахівців, необхідно вживати більше фруктів, овочів і цільнозернових продуктів, а також зменшити споживання жирної та солодкої їжі. Крім того, слід пити достатню кількість води для підтримання гідратації організму.

Підбиваючи підсумки, можна зробити загальний висновок, що фізична культура при надлишковій масі тіла – це не тільки спосіб схуднення, а й турбота про здоров'я і загальне благополуччя. Обґрунтовано підібрані вправи, правильне харчування і регулярні тренування спрямовані не тільки на те, щоб знизити вагу, а й на поліпшення якості життя і самопочуття людини.

Література:

1. Безвушко Е. В. Надмірна маса тіла і ожиріння та здоров'я дітей / Е. В. Безвушко, В. Л. Костура. *Вісник проблем біології та медицини*. 2015. № 2. С. 68–72.
2. Кириченко О. В., Терьохіна О. Л., Гавриленко В. В., Данильченко С. І. Основи здорового харчування та фізична реабілітація при ожирінні І–ІІ ступеня студентів ВНЗ. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2016. С. 321–327.
3. Литовченко Г. О. Фізичне виховання людей різного віку : підручник / Г. О. Литовченко, В. І. Пеньковець, О. М. Буланов. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. С. 70–77.
4. Матвейчева А. О., Пушкін В. Я., Осінчук Р. Р., Касіян С. Р. Ожиріння як соціальна проблема сучасності. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 23–26.
5. Садовська І. Ю. Лікувальна фізична культура при серцево-судинних захворюваннях : навч. посіб. / І. Ю. Садовська, Д. О. Безкоровайний, Н. І. Горошко ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2023. 178 с.