

Слухенська Р. В., к.пед.н., викладач, Єрохова А. А., асистент
(Вищий державний навчальний заклад України «Буковинський державний
медичний університет»)

ЛФК У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ЯК СПОСІБ БОРІТБИ ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ

Анотація. В статті розкрито, що більшість студентів вищих навчальних закладів не виконують керівні принципи харчування та фізичної активності, що вказує на необхідність проведення профілактичних заходів і потреби більш глибокого розуміння проблеми надлишкової маси тіла у студентів. Висвітлено способи усунення причин цього явища, до яких віднесено ЛФК та здорове харчування. Обґрунтовано, що фізичні навантаження, ранкова гімнастика, спортивна ходьба і плавання можуть стати запорукою здорового тіла і професійного зростання студентів як майбутніх фахівців.

Ключові слова: зайва вага, фізична активність, дієта, здоровий спосіб життя, фізичні навантаження, лікувальна фізкультура.

Аннотация. В статье раскрыто, что большинство студентов высших учебных заведений не выполняют руководящие принципы питания и физической активности, что указывает на необходимость проведения профилактических мероприятий и более глубокого понимания проблемы избыточной массы тела у студентов. Освещены способы устранения причины этого явления, к которым отнесены ЛФК и здоровое питание. Обосновано, что физические нагрузки, утренняя гимнастика, спортивная ходьба и плавание могут стать залогом здорового тела и профессионального роста студентов как будущих специалистов.

Ключевые слова: лишний вес, физическая активность, диета, здоровый образ жизни, физические нагрузки, лечебная физкультура.

Annotation. Most higher educational establishments students are not meeting dietary and physical activity guidelines, this fact suggests the need for prevention interventions and increased understanding of the problem of students' overweight. In article we consider this problem and try to find ways to eliminate causes of this phenomenon. The main way to fight overweight we see in remedial gymnastics and healthy eating. Physical activity, morning gymnastics, walking trails and swimming can be the key to a healthy body and professional growth of students as future professionals.

Keywords: overweight, physical activity, a diet, healthy lifestyle, physical loadings, therapeutic physical training.

У складних умовах сучасності, коли темпи життя набувають усе стрімкіших обертів, технізація всіх сфер життя відсуває homo sapiens на периферію, екологічна система планети перебуває у катастрофічному стані, люди опиняється сам-на-сам зі своїми проблемами, з невмінням психологічно та фізично пристосуватись до важкого сьогодення. Комплекс непристосованостей: вживання неекологічної їжі та їжі швидкого приготування, напівфабрикатів, сидячий чи напівсидячий робочий або навчальний день, пасивність через дизадаптацію, призводить до збоїв у людському організмі та порушення обміну речовин, результатом чого стає надлишкова вага та ожиріння. Така проблема давно не є одногендерною й цілком справедливо стосується як чоловіків, так і жінок. Це явище реакції людського організму на певні реалії життя викликає багато комплексів і цілу низку проблем фізичного, естетичного й психологічного характеру.

Тому, перед викладачами фізичного виховання постає подвійне надскладне завдання. З одного боку, слід вирішити проблему й втілити в реальність відповідні заходи щодо позбавлення зайвої ваги у респондентів, а з іншого – не нашкодити їхньому здоров'ю, яке й так перебуває у групі ризику через цілу низку серйозних змін в організмі у зв'язку з надмірним навантаженням на всі органи.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» розглядає фізичне виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) як навчальну дисципліну, що покликана сприяти фізичному розвитку особистості та здоровому способу життя. Свої освітні й розвиваючі функції фізична культура якнайповніше здійснює в цілеспрямованому педагогічному процесі фізичного виховання [1]. Базуючись на державних стандартах вищої освіти, ВНЗ самостійно, з дотриманням змісту базової навчальної програми з фізичного виховання, особливостей обраної спеціальності та інтересів студентів, обирають форми занять з цього предмету. Матеріал програми має два нероздільні змістові напрями:

– базовий – покликаний забезпечити формування рудиментів фізичної культури особи;

– варіативний – відштовхується від базового, доповнюючи його, але має за необхідність узяти до уваги можливості кожного студента, його мотиви, інтереси, потреби (цей напрям дозволяє створювати елективні й факультативні курси за вибором) .

Зазвичай, вищі навчальні заклади у своєму складі мають юнаків та дівчат, які недавно закінчили середню школу та зовсім не пристосовані до кардинально нових умов життя, побуту, професійного та галузевого навчання. Дослідження відповідної наукової літератури дає підстави стверджувати, що рівень фізичної підготовки, психічна витривалість більшості студентів перебуває на низькому рівні. Про це зазначає, наприклад, О. М. Полянничко [2]. Зміна звичного способу проживання та

руйнування попереднього мікроклімату слугує погіршенню фізичного, психічного та морального станів юнацтва. Надмірні навантаження під час навчального процесу, довгий час, проведений біля підручників та на студентських лавах, викликають низьку рухову активність, що призводить до погіршення здоров'я студентів.

У науковій літературі обґрунтовано, що надлишкова вага й ожиріння та пов'язані з ними проблеми зі здоров'ям потребують якнайпильнішої уваги, оскільки кількість студентів із надлишковою вагою постійно зростає. Так група авторів на чолі із К. П. Мелегою дослідивши розповсюдженість явища надлишкової ваги серед студенток I та II курсів ВНЗ III–IV рівня акредитації та взаємозв'язок індексу їхньої фізичної активності і зайвої ваги, встановила, що надлишкова вага та ожиріння спостерігалось у 20 % студенток, а високий (4-й рівень) індексу фізичної активності студенток частіше пов'язаний із низькою і нормальною вагою, тоді як низький (1-й рівень) – із зайвою вагою та ожирінням [3].

Метою нашої статті є дослідження причин, які викликають надлишкову вагу у студентів та обґрунтування заходів, які дозволять запобігти виникненню цього явища.

Багато спеціалістів вважають, що в останні роки серед студентської молоді особливої популярності набули види оздоровчої гімнастики. Тому з метою покращення та варіації програми фізичного виховання студентів, була розроблена програма з використанням засобів аеробіки, шейпінгу, ритмічної гімнастики. У той же час одним із найбільш ефективних сучасних видів гімнастики, які використовуються для покращення роботи й функціонування серцево-судинної та дихальної систем, боротьби з гіподинамією, підвищення рівня витривалості та працездатності студентів є аеробіка.

Дослідники зазначеної проблематики І. Востроцька [4] і О. Полянничко [2], зазначають, що за останні 20 років активно проводилися наукові дослідження, зосередженні на вивченні окремих аспектів фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я зараховані до спеціальних медичних груп (СМГ). Поряд із цим однією із найсерйозніших проблем, що постають перед охороною здоров'я в XXI столітті, є надлишкова вага серед дітей і молоді. Це питання викликало жвавий інтерес у наукових колах й породило значну кількість наукових досліджень, присвячених вивченню різних аспектів фізичного виховання студентів із надлишковою вагою. Водночас, ми не знайшли вичерпної роботи, яка б обґрунтувала відомості про адекватні фізичні навантаження у процесі фізичного виховання студентів (зокрема студенток, оскільки за відсотковою шкалою, названа проблема стосується більше осіб жіночого роду) із надлишковою вагою, які навчаються у СМГ.

Більшість дослідників проблеми на заняттях із фізичного виховання радять застосовувати вправи аеробного та силового характеру на зниження

маси тіла. Проте, наукові студії, що розглядають фізичне виховання студенток із надлишковою вагою, які займаються у СМГ, не зовсім вичерпують цю проблемну й важливу тему. Серед досліджень, що присвячені цій царині, варто звернути увагу на роботу О. З. Блавт, яка визначила ефективність плавання як методу оздоровлення студентів із зайвою вагою. Науковець виявила позитивну динаміку у розвитку фізичних якостей студентів (показники сили м'язів зросли до 22,6 %, загальної витривалості – до 28,5 %, статичної витривалості – до 25 %, швидкості рухів до – 19 %, гнучкості – до 25 %, координації – до 30 % [5, с. 23].

При зайвій вазі фізичне навантаження слугує частиною комплексної терапії, яка має застосовуватись при всіх формах і стадіях ожиріння у дорослих та дітей. Однак, спершу надзвичайно важливим є обстеження стану серцево-судинної системи студентів. Відтак тільки за результатами такого обстеження можна прийняти рішення про збільшення фізичної активності та навантаження.

Варто зазначити, що існує комплекс причин, які призводять до надмірної маси тіла, проте найчастіше людський організм «набуває такого» через порушення енергетичного балансу. Цей процес стартує через невідповідність, неспівмірність між енергетичними надходженнями в організм і їх витратами. Частіше ожиріння виникає внаслідок переїдання, однак такий процес також може відбуватися через порушення контролю над втратою енергії й невідповідний спосіб життя. Безумовно, існує ціла низка фізичних та медичних проблем, які передують набиранню зайвої ваги: спадково-конституційна схильність, зниження фізичної активності, вікових, статевих, професійних факторів, психічних проблем, деяких фізіологічних станів (вагітність, лактація, клімакс).

Ожиріння – це проблема, яка викликає не тільки естетичний дискомфорт та комплекси, але й негативно впливає на серцево-судинну систему, зменшує рухливість діафрагми, збільшує секрецію шлункового соку й перевантажує опорно-руховий апарат. У такому разі введення у режим дня чи робочого тижня лікувальної фізкультури при ожирінні як необхідний захід для усунення проблем і покращення роботи систем органів є очевидним засобом на шляху до здорового тіла й задоволення особистих естетичних потреб.

У своїй навчальній практичній діяльності нам доводиться працювати із специфічною студентською аудиторією, оскільки вони вивчають медицину й готуються стати лікарями. Тому питання здорового способу життя та здорового тіла є важливим аспектом їх майбутньої професії. Проте, як свідчать реальні показники, проблема зайвої ваги тут присутня також.

Тому, пропонуємо найважливіші, на наш погляд, завдання лікувальної фізкультури при надмірній вазі у студентів:

- стимулювання обміну речовин, підвищення процесів відновлювального характеру та енерговитрат;
- нормалізація дихання;
- покращення функціонування серцево-судинної системи;
- підвищення працездатності;
- стимулювання діяльності кишечника і сечового міхура;
- зниження маси тіла в поєднанні з дієтами;
- нормалізація жирового обміну;
- покращення самопочуття та настрою;
- підвищення лібідо.

Для студентів із надлишковою масою тіла вправи слід застосовувати з метою покращення обміну речовин і зниження ваги, зміцнення м'язів, підвищення опірності організму до фізичних навантажень і працездатності. Для цього рекомендується оздоровчо-лікувальна фізкультура при екзогенному ожирінні (I і II ступені), коли порушення роботи серцево-судинної системи і дихального апарату малопомітні чи зовсім ще не дають про себе знати. У цьому разі використовуються різноманітні види й форми занять фізкультурою з посиленням тренуванням витривалості (біг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді, катання на лижах та на ковзанах, гімнастика, аеробіка, спортивні ігри, дихальна гімнастика тощо).

Через значне зниження рухової активності у дівчат студентського віку до певної міри пригнічується робота рухового аналізатора. Як відомо, у цьому віці відбувається значне збільшення маси тіла, головним чином за рахунок недіяльної жирової тканини й пасивного способу життя через посилене навчання й сидіння за книгами. Саме тому, збільшення ваги тіла й порівняно мала рухова активність дівчат студентського віку призводять до зменшення їх загальної підготовленості.

Тому на заняттях із студентками рекомендується розминку проводити ретельніше і триваліше, при виконанні вправ на силу і швидкість «поступово збільшувати тренувальне навантаження, плавніше доводити його до оптимальних меж», ніж при роботі із студентами протилежної статі. Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів черевного пресу, спини і тазового дна.

Ми вважаємо, що в основі лікувальної фізкультури лежать корекційні завдання. Тому, найперше повинні вирішуватися загальні оздоровчі завдання, що мають організовуватись таким чином, щоб впливати не тільки на загальний стан, але й відновлювати ті або інші порушені надлишковою вагою системи органів (дихання, порушення серцево-судинної системи тощо). Насамперед – це фізичне оздоровлення, створення умов для правильного й гармонійного фізичного розвитку, загартовування, корекцію особливостей соматичного стану.

Оскільки програмою з фізичного виховання передбачені й лекційні (тобто виклад теоретичного матеріалу щодо оволодіння й пророблення певних фізичних навантажень, щодо відповідних заходів, щоб не нашкодити своєму організму), то викладач повинен налаштувати студентів групи ЛФК витворити певну систему фізичних навантажень, яка має увійти у звичку й у такий спосіб покращити фізичний стан реципієнтів. Саме тому важливим завданням педагога вищої школи з цього предмету є своєрідна агітація студентів за здоровий спосіб життя, збалансоване харчування, і в першу чергу – пояснення у необхідності виділяти час на самостійні заняття фізичними вправами (ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки, ближній туризм, корекційні заняття з використанням методичних матеріалів).

Для цього пропонуємо такі основні форми фізичного виховання студентів із надмірною вагою (в групах ЛФК):

- організовані групові і секційні заняття фізичною культурою і спортом: лікувальна гімнастика (вправи загальноорозвиваючого характеру у поєднанні з засобами на силу, гнучкість та витривалість із метою підготовки м'язово-зв'язкового апарату й серцево-судинної системи до більших фізичних навантажень); біг помірної інтенсивності, біг зі скакалками, рухливі ігри; повторні вправи на витривалість (інтенсивність 70 % від максимального) до 3–4 раз;

- інваспорт (організація і проведення змагань з доступних видів спорту) – полягає в заохоченні й стимулюванні молодих людей до здорової конкуренції, бажання перемогти у змаганнях;

- водний спорт (плавання у басейні) та загартування (ця форма відноситься до тих, про які викладач повинен «агітувати» студента до виконання, оскільки не всі вищі навчальні заклади мають можливість застосовувати водні вправи та фізичні процедури).

З проведеного дослідження можна зробити висновок, що проблема стану здоров'я студентів (у більшості осіб жіночого роду) вищих навчальних закладів, зокрема надлишкової маси тіла, є надзвичайно актуальною й обговорення цієї теми зараз на часі. Усунення недоліків фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості осіб із надлишковою вагою, які навчаються у вищих начальних закладах, можливе шляхом обґрунтування етапів фізичного виховання та відповідним навантаженням. Для цього викладач повинен бути зацікавлений у здоров'ї та зменшенні маси тіла своїх студентів із груп ЛФК тому, що основним завданням педагога з фізичного виховання є сприяти покращенню фізичної підготовки та здорового способу життя нового покоління нації та слугувати своєрідним інформатором з методик та комплексів заходів щодо практичного застосування особистої фізичної підготовки та естетики тіла, оскільки, як відомо, у здоровому тілі – здоровий дух, а це – запорука росту здорової України.

Перспективними щодо зменшення маси тіла є вправи на розвиток сили, саме такі фізичні навантаження є найкращим засобом для зменшення маси тіла. Після виконання силових вправ підвищується інтенсивність обмінних процесів у стані спокою. Механізми цього явища ще вивчені недостатньо. Однак, після фізичного навантаження спостерігається підвищення споживання кисню, що призводить до значних енерговитрат під час всього періоду відновлення. До того ж, щоб забезпечити життєдіяльність м'язової маси необхідно більше енергії, у порівнянні із жировою тканиною. Таким чином, інтенсивність основного обміну збільшується.

Крім того, варто акцентувати увагу на тому, що відчувається певна розбіжність даних наукової й методичної літератури щодо ефективності методичних підходів, спрямованих на усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості в цій проблемі. Тому питання залишається відкритим для наукових дискусій та нових методичних і практичних ідей щодо розв'язання цього важливого завдання, від якого залежить здоров'я нації та майбутніх поколінь.

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>. **2.** Полянничко О. Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами, які мають надлишкову вагу [Текст] / О. Полянничко, В. Іванько, І. Портна // Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів, 2011. – С. 257–258. **3.** Мелега К. П. Поширеність надлишкової маси тіла серед студенток різних факультетів УЖНУ та її зв'язок з рівнем фізичної активності / К. П. Мелега, М. М. Дуб [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/1227/1/> **4.** Востроцька І. Аналіз захворювань студентів спеціальної медичної групи / І. Востроцька, І. Осіпова // Молода спортивна наука Україна : збірник наукових праць, 2003. – Вип. 7. – Том 1. – С. 74–76. **5.** Блавт О. З. Плавання як метод позбавлення хвороби ожиріння студентів спеціального медичного відділення в умовах вузу / О. З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2010. – № 1. – С. 17–25.

Рецензент: д.пед.н., доцент Тимчук Л. І.