

Спесивих Олена Олександрівна
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка,
Назарук Анна Сергіївна
студентка 3 курсу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка

ПРОБЛЕМА НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ СЕРЕД УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Зростання кількості дітей з надлишковою вагою в наші дні пояснюється, переважно, неправильним харчуванням і малорухливим способом життя, що призводить до низької ефективності в роботі на уроках фізичної культури. Загальною рисою для сучасних школярів і студентів є низька культура харчування і неправильний спосіб життя, що викликає порушення в обміні речовин, які ведуть до хронічних захворювань і, зокрема, проблем зайвої ваги і ожиріння. В дослідженнях знаходиться своє відображення актуальна проблема надмірної ваги серед учнів середнього шкільного віку, яка шкодить серцево-судинній та опорно-руховій системам, а також негативно впливає на загальний стан здоров'я. В роботі проаналізовано та узагальнено дані спеціальної науково-методичної літератури щодо проблеми ожиріння серед учнів середнього шкільного віку, виявлено надмірну вагу у дітей середнього шкільного віку та встановлено шляхи вирішення проблеми ожиріння в учнів.

Ключові слова: проблема, ожиріння, вага, учні, школярі, причини, лікування, профілактика.

Аннотация. Спесивых Е.А., Назарук А.С. Проблема избыточного веса учеников среднего школьного возраста. Увеличены количества детей с избыточным весом в наши дни объясняется, главным образом, неправильным питанием и малоподвижным образом жизни, что приводит к низкой эффективности в работе на уроках физической культуры. Общей чертой для современных школьников и студентов является низкая культура питания и неправильный образ жизни, что вызывает нарушения в обмене веществ, ведущим к хроническим заболеваниям и, в частности, проблемам лишнего веса и ожирения. В исследованиях находит свое отражение актуальная проблема избыточного веса среди учащихся среднего школьного возраста, которая вредит сердечно-сосудистой и опорно-двигательной системам, а также негативно влияет на общее состояние здоровья. В работе проанализированы и обобщены данные специальной научно-методической литературы по проблеме ожирения среди учащихся среднего школьного возраста, выявлен избыточный вес у детей среднего школьного возраста и установлены пути решения проблемы ожирения у учащихся.

Ключевые слова: проблема, ожирение, вес, ученики, школьники, причины, лечение, профилактика.

Annotation. Spesyvykh O.O., Nazaryk A.S. The problem of excess weight among middle-school-age students. The growing number of overweight children these days, mainly, unhealthy diet and sedentary lifestyle, which leads to low efficiency in the classroom for physical education. According to The World Health Organisation, one of the greatest threats of mankind today is overweight bodies, and this problem is growing rapidly. Compared to the year 1980 the number of people suffering from obesity in the world grew up twice. According to recent estimates, every third inhabitant of the Earth has grown overweight and one in ten is obese. A common feature for today's pupils and students is low culture of eating and unhealthy lifestyle that causes a disturbance in metabolism that lead to chronic diseases, and in particular the problems of overweight and obesity. In studies is reflected actual problem of obesity among students of secondary school age, which harms the cardiovascular and musculoskeletal systems, as well as a negative impact on overall health. In the absence of adequate physical fitness of students can not perform the curriculum as the other. Overweight harm the cardiovascular and musculoskeletal system and affects overall health. In childhood obesity can lead to the development of serious complications. In particular, children with overweight significantly increased risk of diabetes, hypertension, liver disease, gallbladder. People who are obese from childhood, prone to early development of coronary heart disease, myocardial infarction, infertility. Teachers of physical education should pay attention to these students and help them to solve the problem with a specific approach, specifically developed programs and techniques. The paper analyzed and summarized data of special scientific and technical literature on the problem of obesity among students of secondary school age, found overweight children middle school age and found solutions to the problem of obesity in students.

Key words: problem, obesity, weight, pupils, students, causes, treatment, prevention.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ожиріння у дітей і підлітків – актуальна і вельми серйозна проблема. Надмірна вага та причини її виникнення розглянуті в дослідженнях Большової О.В. [1], Горобя М.П. [3], Корягіна В.М. [4], Нагорної І.С. [6], Пилипчука В.В. [8], Bass R. [9], Beck A. [10], Cote A. [11], Jensen M. [12], Halfon N. [13], Lloyd L. [14], Morrison K. [15], Richardson A. [16], Yamaki K. [17] та інших.

За даними ВООЗ, однією з найбільших загроз для людства на сьогодні є надмірна вага тіла, і ця проблема зростає стрімкими темпами. Порівняно з 1980 роком кількість осіб, які страждають на ожиріння, у світі збільшилась вдвічі. За останніми підрахунками кожен третій дорослий мешканець Землі має зайву вагу, а кожен десятий страждає на ожиріння. У світі лідером за кількістю мешканців, хворих на ожиріння є Мексика, де від надлишкової ваги страждає 70% дорослого населення і приблизно така ж частка дітей. На другому та третьому місцях — США й Італія. Розрахунки експертів ВООЗ засвідчують, що до 2025 року хворих на ожиріння в світі буде 300 млн осіб [1].

За думкою Москаленко В.Ф., особливу тривогу викликає зростання поширеності ожиріння серед дитячого населення, кількість якого кожні три десятиріччя зростає вдвічі. На сьогодні в розвинутих країнах світу 25% підлітків мають надлишкову масу тіла, а 15% – ожиріння. В Україні щорічно фіксують 18-20 тис. нових випадків ожиріння серед дітей та підлітків. А надмірна маса тіла, яка виявлена у віці до 12 років, дає підстави прогнозувати надмірну масу тіла та ожиріння в наступні роки [5].

Ожиріння – це надлишкове відкладання жирової тканини в організмі, яке є результатом надлишкового харчування та обмеженої рухливої діяльності. Не останнє місце відводиться і спадковому фактору – передачі від батьків біоенергетично зміненої жирової клітини. Це свідчить не лише про наявну проблему, але й про загрозу майбутньому поколінню [4]. Саме тому варто розглядати цю проблему, як серйозну загрозу здоров'ю людини.

В дослідженнях Пересічного М. І., Карпенко П. О., Пересічної С. М. зазначається, що здорове харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету й адаптаційних резервів організму [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій [2, 6, 8] показує помітне поширення надлишкової ваги і ожиріння серед школярів та студентів, що є загрозою поширення супутніх тяжких захворювань.

При відсутності належної фізичної підготовленості учні не можуть виконувати шкільну програму на рівні з іншими. Надмірна вага шкодить серцево-судинній та опорно-руховій системам та негативно впливає на загальний стан здоров'я. У дитячому віці ожиріння здатне привести до розвитку серйозних ускладнень. Зокрема, у дітей з надмірною масою тіла значно підвищений ризик розвитку цукрового діабету, артеріальної гіпертензії, захворювань печінки, жовчного міхура. Люди, які страждають на ожиріння з дитячого віку, схильні до раннього розвитку ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, безпліддя. Вчителі фізкультури повинні звертати увагу на таких учнів і допомагати їм вирішувати дану проблему за допомогою певного підходу, спеціально розроблених програм і методик.

Метою нашого дослідження було виявлення надмірної ваги у дітей середнього шкільного віку.

Згідно до мети були визначені відповідні завдання:

1. Проаналізувати та узагальнити дані спеціальної науково-методичної літератури щодо досліджуваної проблеми.
2. Виявити надмірну вагу у дітей середнього шкільного віку.
3. Сприяти вирішенню проблеми ожиріння в учнів.

Організація дослідження. В дослідженні взяли участь 30 учнів середнього шкільного віку, віком 10-11 років, серед яких 17 дівчат і 13 хлопців. Дослідження проводилося на базі ЗОШ №2 міста Боярка в період з 24 по 25 листопада 2016 року.

Результати дослідження. В ході експерименту, за допомогою визначення індексу маси тіла (ІМТ), що є найпоширенішим методом оцінки надмірної ваги у всьому світі та метода антропометрії ми отримали наступні дані:

- 16 % дітей мають виражений дефіцит маси тіла;
- 20 % - недостачу маси;
- 37% - мають нормальну масу тіла для свого віку;
- 21 % - страждає надлишком ваги (передожиріння);
- 6 % - мають перший ступінь ожиріння.

Причини надлишкової ваги. Вага дитини залежить від її статі, віку, зросту, спадковості, стану здоров'я, характеру харчування та інших чинників. Головна причина ожиріння при будь-якому захворюванні – переважання калорійності їжі над енергоспоживанням організму. Іншими словами, дитина з їжею отримує більше поживних речовин, ніж організм може переробити, спалити, що згодом призводить до збільшення розмірів жирових клітин і підшкірно-жирової клітчатки. Безумовно, існує ряд захворювань і станів, при яких у дітей підвищена схильність до ожиріння.

До таких випадків відносять:

- спадкова схильність (надмірно велика кількість жирових клітин);
- ендокринні хвороби, при яких утворення жиру переважає над його розпадом: гіпотиреоз (знижена функція щитовидної залози) та інші;
- різного роду поразки гіпоталамуса, контролюючого діяльність всіх інших ендокринних залоз.

Відомо, що при наявності ожиріння у обох батьків, ймовірність виникнення подібного порушення у дитини становить 80%. При наявності ожиріння лише у матері його ймовірність у дитини становить 50%, якщо таке порушення є в батька, то вірогідність такого ж відхилення в дитини становить 38%.

Групу ризику по розвитку ожиріння складають діти, які мають підвищену масу тіла при народженні (більше 4 кг) і надлишкову щомісячну надбавку маси тіла, що знаходяться на штучному вигодовуванні.

У більшості дітей середнього шкільного віку ожиріння виникає, якщо порушений режим харчування, і дитина отримує мало фізичних навантажень. Ожиріння з'являється, якщо в раціоні переважають «швидкі» вуглеводи (легкозасвоювані), тверді жири (одержувані з продуктів «швидкого харчування»), газувана вода, соки і чаї з цукром. При цьому зазвичай у дітей з ожирінням не вистачає білка, клітковини і води в раціоні.

Важливий фактор – малорухливий спосіб життя. Ожиріння загрожує тим, хто не займається жодним видом спорту, не грає в активні ігри, не ходить на уроки фізкультури або не діє на них. Також фактори ризику: інтенсивне розумове навантаження, що призводить до гіподинамії, проведення часу за комп'ютером або на дивані біля телевізора.

Симптоми. Основною ознакою ожиріння служить збільшення шару підшкірно-жирової клітковини. У дітей раннього віку ознаками первинного ожиріння можуть служити малорухливість, затримка формування рухових

навичок, схильність до запорів, часті алергічні реакції та інфекційні захворювання.

Ускладнення. Наявність ожиріння є фактором ризику раннього розвитку таких захворювань, як: атеросклероз, гіпертонічна хвороба, стенокардія, цукровий діабет 2 типу. З боку травної системи може відзначатися формування хронічного холециститу, панкреатиту, запорів, геморою, жирового гепатозу, а в подальшому – цирозу печінки. В дітей з надмірною вагою значно частіше виникають розлади харчування (анорексія, булімія) і порушення сну.

Підвищене навантаження на кістково-м'язову систему обумовлює розвиток у дітей з ожирінням порушень постави, сколіозу, артрозу, деформації стоп, плоскостопості. Ожиріння у підлітків нерідко служить причиною депресії, насмішок з боку однолітків, соціальної ізоляції, девіантної поведінки.

Лікування. Основний метод лікування – це дієтотерапія, при якій знижується калорійність їжі за рахунок жирів і легкозасвоюваних вуглеводів (солодощі, цукор, деякі фрукти, білий хліб). Також в план лікування входить лікувальна фізкультура з тренером, який визначить необхідний рівень навантаження і врахує індивідуальні особливості організму.

Профілактика. Попередження епідемії ожиріння серед дітей – це завдання, що вимагає інтеграції зусиль батьків, представників медичної спільноти та сфери освіти. Першим кроком на цьому шляху має стати розуміння батьками важливості раціонального харчування в дитячому віці, виховання правильних харчових пристрастей у дітей, організації режиму дня дитини з обов'язковим включенням прогулянок на свіжому повітрі.

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

ВИСНОВКИ:

1. Проаналізувавши та узагальнивши дані спеціальної науково-методичної літератури, ми встановили, що розвиток проблеми ожиріння зростає з кожним роком і є актуальною, тому вимагає подальших досліджень.

2. В результаті нашого дослідження було встановлено, що $\frac{1}{4}$ всіх протестованих дітей має надлишок ваги та схильність до ожиріння. А 6 % вже у такому віці мають перший ступінь ожиріння. Такі результати свідчать про те, що необхідно з раннього віку звертати увагу на рівень розвитку маси тіла у дітей, щоб у подальшому уникнути негативних наслідків.

3. В ході нашої роботи ми розкрили засоби запобігання надмірної ваги, які були озвучені раніше, а саме: профілактика ожиріння за допомогою раціонального харчування, правильного режиму дня та занять фізичною культурою. Батьки повинні розуміти всю серйозність даної проблеми та завчасно звертати на неї увагу.

ЛІТЕРАТУРА:

1.Большова О. В. Ожиріння в дитячому та підлітковому віці / О. В. Большова // Здоров'я України. — 2008. — № 18/1. — С. 50—51; 53.

2.Биковська Л.Б., Бабінець О.О. Вплив оздоровчого плавання на організм школярів та студентів, які мають надлишкову вагу. Слобожанський науково-спортивний вісник, Харків, ХДАФК, 2010, № 1, С. 77-79.

3.Горобей М.П. Проблеми зайвої ваги і ожиріння учнівської та студентської молоді / М. П. Горобей // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2011. – Вип. 91, Т. I. – С. 103-105.

4.Корягін В.М. Оптимізація навчального процесу на заняттях спеціальних медичних груп у із студентами, хворими на ожиріння / В.М. Корягін, О.З. Блават, Л.П. Цювх, Т. В. Гуртова // Слобожанський науково- спортивний вісник: наук.-теор. журн. - Харків: ХДАФК, 2010. - № 1. - С. 79-86.

5.Москаленко В.Ф., Грузева Т.С., Галієнко Л.І. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров'я, Науковий вісник Національного медичного університету ім. О.О. Бого- мольця, Київ, НМУ, 2009, №3, С. 64-73.

6.Нагорна І.С. Ожиріння як соціальна проблема сучасної молоді. Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації, Тези доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих вчених, Хмельницький, ХІСТ, 2011, С. 182-185.

7.Пересічний М . І. Концепція організації харчування студентів / М . І. Пересічний, П. О . К арпенко, С. М . Пересічна // П роблем ы старения и долголетия. - 2011. - Т. 20, № 2. - С. 177-188.

8.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 : наук. журнал, 2011, № 4, С. 122-124.

9.Bass R., Eneli I. Severe childhood obesity: an under-recognized and growing health problem. *Postgrad Med J.* 2015;91(1081):639-45. doi: 10.1136/postgradmedj-2014-133033.

10. Beck A.R. Psychosocial aspects of obesity. *NASN Sch Nurse.* 2016;31(1):23–27.

11. Cote A.T, Harris K.C, Panagiotopoulos C., et al. Childhood obesity and cardiovascular dysfunction. *J Am Coll Cardiol.* 2013;62(15):1309–1319.

12. Jensen M.D., Ryan D.H., Apovian C.M., et al, for the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines; Obesity Society. 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society. *J. Am Coll Cardiol.* 2014;63(25 Pt B):2985–3023. doi: 10.1016/j.jacc.2013.11.004.

13. Halfon N., Kandyce L., Slusser W. Associations between obesity and comorbid mental health, developmental, and physical health conditions in a nationally representative sample of US children aged 10 to 17. *Academic Pediatrics*. 2013;13.1: 6–13.
14. Lloyd L.J., Langley-Evans S.C., McMullen S. Childhood obesity and risk of the adult metabolic syndrome: a systematic review. *Int J. Obes (Lond)*. 2012;36(1): 1–11.
15. Morrison KM, Shin S, Tarnopolsky M, et al. Association of depression and health related quality of life with body composition in children and youth with obesity. *Journal of Affective Disorders* 2015;172:18–23.
16. Richardson A.S., Gordon-Larsen P. Timing and duration of obesity in relation to diabetes: findings from an ethnically diverse, nationally representative sample. *Diabetes Care*. 2013;36(4):865–72.
17. Yamaki K., Rimmer JH, Lowry BD, Vogel LC. Prevalence of obesity-related chronic health conditions in overweight adolescents with disabilities. *Research in Developmental Disabilities* 2011; 32 (1):280-8.

Шпичка Тарас Александрович
доцент кафедри фізического виховання
Національний університет пищевих технологій України

ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ В ФУТБОЛ КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Шпичка Т.А. Особенности игры в футбол как физкультурно-оздоровительного вида деятельности. В данной статье футбол рассматривается как вид рекреационной деятельности. Дана оценка мотивации к занятиям футболом среди детей среднего школьного возраста. Показано, что для большинства занимающихся рекреационные игры являются средством укрепления здоровья и хорошего самочувствия. Установлено, что особенностью данной игры является большое разнообразие двигательных действий. Определен оздоровительный эффект при игре в футбол и его доступность.

Ключевые слова: футбол, рекреационная игра, мотивация, 11-15 лет, общеобразовательное заведение.

Анотація. Шпичка Т.А. Особливості гри в футбол як фізкультурно-оздоровчого виду діяльності. У даній статті футбол розглядається як вид рекреаційної діяльності. Дана оцінка мотивації до занять футболом серед дітей середнього шкільного віку. Показано, що для більшості дітей рекреаційні ігри є засобом зміцнення здоров'я і гарного самопочуття. Встановлено, що особливістю даної гри є велика різноманітність рухових дій. Визначено оздоровчий ефект гри в футбол і його доступність.

Ключові слова: футбол, рекреаційна гра, мотивація, 11-15 років, загальноосвітній заклад.

Annotation. Shpichka T. Features of the game of football as a sport and recreation activities. A very important factor influencing the interest in any activity, is the motivation. Motivation for sports and recreational activities derives from a variety of needs, which are divided into three groups: the need to move, need to perform the duties of the student and need in sports activities.

The need for movement is a basic, innate human need. Different individuals, this need is expressed in different ways, that depends on the genetic and social factors.

Trends of modern lifestyle of children 11-15 years of age indicate a low level of physical activity.

Implementation of behavioral factors, which are essential components of a healthy lifestyle is extremely complex. The reasons are many, but one of the most important among them should be recognized as a lack of motivation to maintain and strengthen their health and a healthy lifestyle. The fact that in the hierarchy needs underlying behavior students 11-15 years of age, health is not in the first place. This is due to the modern negative trends in the general culture of the society.

Hence - the lack of installation on the value of health priority in the hierarchy of human needs. Consequently, health formation - is primarily a problem of everyone. It should start with the education of health motivation and a healthy lifestyle, because it is the leading factor in behavior.

This article examines football as a form of recreational activity.

Football makes high demands on the side of moral personality: responsible for their own actions and those of partners, diligence, ability to overcome fatigue, to behave with dignity in the dispute, endure trauma of various kinds, not accumulating on the opponent's offense.

It was found that the feature of this game is a great variety of motor actions. Detected healing effect when you play football and its availability.

Key words: football, recreational game, motivation, 11-15 years old, general education institution.

Постановка проблемы. Очень важным фактором, влияющим на интерес к какой-либо деятельности, является мотивация [5]. Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности вытекает из различных потребностей, которые разделены на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности [6].

Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека. У разных индивидов эта потребность выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и от социальных факторов [9].

Тенденции образа жизни современных детей 11-15-летнего возраста свидетельствуют о низком уровне их