

## ВИЯВЛЕННЯ ЧИННИКІВ НАДМІРНОЇ МАСИ ТІЛА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Козерук Кирило**  
**науковий керівник – к.п.н., доцент Рибалко П.Ф.**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*  
*Навчально-науковий інститут фізичної культури*  
j.kozeruk@gmail.com

**Постановка проблеми.** Життя та здоров'я громадян визнані в Україні найвищою соціальною цінністю, що проголошено Конституцією та іншими державними нормативно-правовими актами [3]. На теперішній час науковці вважають, що питома вага різних чинників, які обумовлюють здоров'я, наступна: людський фактор – 25% (з них фізичне здоров'я – 10%, психічне здоров'я – 15%), екологія – 25%, соціально-педагогічні впливи – 40% (спосіб життя, матеріальні умови праці і побуту – 20%, поведінка, режим життя, звички – 20%), медичне обслуговування – 10%. На здобувачів вищої освіти дія цих чинників стає безпосередньою та призводить, насамперед, до психоемоційного напруження, негативний ефект якого посилюється гіподинамією, нераціональним харчуванням і, як наслідок, надмірною масою тіла та ожирінням [1; 3].

**Обговорення.** До числа неінфекційних захворювань, які призводять до зростання захворюваності та смертності, втрати працездатності та інвалідизації [2] входить проблема надмірної маси тіла вже в своїй початковій фазі спричиняє відхилення у стані здоров'я. Діти скаржаться на головні болі, слабкість, швидку стомлюваність, порушення сну. При виконанні фізичних навантажень у них різко збільшується частота серцевих скорочень, спостерігаються зміни артеріального тиску, значно сповільнюється відновлювальний період [1].

У молодих людей надмірна маса тіла часто зустрічаються порушення вуглеводного обміну, які сприяють виникненню цукрового діабету; частіше спостерігаються функціональні зміни з боку шлунково-кишкового тракту та жовчовивідних шляхів; значно підвищений ризик розвитку алергічних станів, безпліддя [1].

Наукові дослідження свідчать, що надмірна маса тіла вказує на зниження певних імунних показників, що сприяє підвищенню рівня інфекційної захворюваності дитячого населення [1-2]. Зустрічаються ті чи інші відхилення з боку опорно-рухового апарату, зокрема різко виражений поперековий лордоз, різні аномалії постави, плоска стопа, сколіози [1].

Аналіз літератури показує, що на кожний кубічний сантиметр зайвої маси тіла організм повинен вибудувати близько 11 км. капілярів для трофіки та підтримання у нормальному стані зайвого жиру. Це лягає важким тягарем на роботу серця та дихальний апарат [2, с.42]. Виражена

надмірна маса тіла болісно позначається на психіці, що в підсумку може викликати стійкі невротичні розлади [1].

Рекомендації. Головна причина ожиріння при будь-якому захворюванні – переважання калорійності їжі над енергоспоживанням організму. Іншими словами, з їжею отримує більше поживних речовин, ніж організм може засвоїти, що згодом призводить до збільшення розмірів жирових клітин і підшкірно-жирової клітковини. Безумовно, існує низка захворювань і станів, при яких у дітей підвищена схильність до ожиріння [1].

До таких випадків належать: 1) несприятлива спадковість; 2) ендокринні хвороби, при яких утворення жиру переважає над його розпадом; 3) різні ураження гіпоталамуса, який контролює діяльність всіх інших ендокринних залоз.

Відомо, що при наявності ожиріння в обох батьків, імовірність виникнення такого ж порушення в дитини становить близько 80 %. При наявності ожиріння лише в матері його ймовірність дорівнює майже 50 %, якщо таке порушення є в батька, то вірогідність такого ж відхилення становить близько 40 %. Групу ризику з надмірною масою тіла й ожиріння становлять діти, які мають підвищену масу тіла при народженні (більше ніж 4 кг) і малюки, що знаходяться на штучному вигодовуванні, що мають надлишкове щомісячне збільшення маси тіла [2]. Багато дослідників відзначають, що в режимі дня у осіб з надлишковою масою тіла, як правило, відсутні заняття фізичними вправами. На заняттях фізичного виховання ця категорія студентів прагне або взагалі ухилитися від виконання фізичних вправ, або суттєво зменшити їх кількість. В цілому у осіб з надмірною масою тіла фахівці реєструють дуже низькі показники рухової активності [1-2].

Проблема надмірної маси тіла супроводжується численними порушеннями фізичного й психічного стану, саме тому корекцію необхідно починати якомога раніше, поки хворобливі зміни в організмі не набули загрозливого характеру.

Аналіз чинників, що сприяють формуванню надмірної маси тіла та ожиріння, показує, що цим студентам потрібні як оптимальне фізичне навантаження, так і адекватна психологічна підтримка.

### Література

1. Аметов А. С. Ожирение – эпидемия XXI века / А. С. Аметов // терапевтический архив. – 2008. – Т. 74, № 10. – С. 5-7.

2. Єрмакович І. І. Ожиріння в практиці терапевта: сучасний погляд на проблему лікування / І. І. Єрмакович, В. А. Чернишов, С. В. Белозьорова // Ліки України. – 2007. – № 110. – С. 22-30.

3. Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми "Здорова нація" на 2009-2013 роки [Електронний ресурс] / Розпорядження Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р. № 731-р. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/731-2008-%D1%80>