Маслик В.С.
Здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут».
Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих.,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК СКЛАДОВА КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ВИНИКНЕННЯ АНОРЕКСІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Анорексія є серйозним розладом харчової поведінки, який характеризується надмірним обмеженням споживання їжі, що призводить до значної втрати ваги.

Останніми роками серед здобувачів вищої освіти спостерігається значне зростання кількості випадків анорексії. Це пов’язано з такими факторами, як:

1. Превалювання культури стрункості та тиск однолітків, який пропагує худе тіло.

2. Академічний стрес і змагання, що сприяють тривожності та почуттю неспроможності.

3. Наявність тригерів, таких як соціальні мережі та харчові обмеження, які можуть посилити страх набрати вагу.

Сучасне суспільство схильне до ідеалізації худорлявості, що створює високий тиск на молодих людей, особливо на дівчат, змушуючи їх прагнути до швидкого суттєвого зниження ваги. Це, в свою чергу, призводить до розвитку розладів харчової поведінки, зокрема анорексії.

Все вище зазначене обумовлює необхідність вивчення ролі фізичних вправ як складової комплексного підходу до профілактики виникнення анорексії у здобувачів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними А. Є. Нижник [3], у 95 % випадків анорексією хворіють дівчата віком від 13 до 23 років.

Як свідчать дані А. В. Карпенко, Л. О. Гончаренко [2], у 20–25 % випадків анорексія є не виліковною. Вони зазначають, що бажання знизити вагу може спричинити смертельні наслідки.

Мета дослідження: розкрити ефективність використання фізичних вправ як складової комплексного підходу до профілактики виникнення анорексії у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Профілактика анорексії вимагає комплексного підходу, який включає фізичні вправи, психологічну підтримку та освіту щодо розладів харчової поведінки.

Правильно підібрані фізичні вправи можуть мати позитивний вплив на профілактику анорексії.

Фізичні вправи, як складова комплексного підходу, відіграють важливу роль у профілактиці виникнення анорексії.

Систематичне виконання фізичних вправ сприяє:

1. Збільшенню вироблення нейротрансмітерів, таких як серотонін, дофамін та норадреналін, які регулюють настрій та апетит. Ці нейротрансмітери можуть протидіяти симптомам анорексії, таким як депресія, тривога та порушення самооцінки.

2. Регулюванню апетиту, зменшуючи рівень гормону голоду греліну та збільшуючи рівень гормону ситості лептину. Зазначене може сприяти здоровим харчовим звичкам та знизити ризик переїдання або обмеженого харчування [1].

3. Поліпшенню нейрогенезу – процесу утворення нових нейронів у гіпокампі (області мозку, яка відповідає за пам’ять та навчання). Це може допомогти здобувачам вищої освіти розпізнавати та змінювати деструктивні моделі мислення та поведінки, пов’язані з анорексією.

4. Покращенню композиції тіла, збільшуючи м’язову масу та зменшуючи жирову масу. Вказане може допомогти здобувачам вищої освіти почуватися

сильнішими та здоровішими, знижуючи ризик розвитку негативного образу тіла та розладів харчової поведінки.

5. Соціальній взаємодії та підтримці. Це може допомогти знизити відчуття ізоляції та самотності, які можуть бути факторами ризику розвитку анорексії у студентської молоді.

6. Підвищенню почуття власної гідності та самореалізації, що може допомогти здобувачам вищої освіти протистояти негативному впливу соціокультурних стандартів краси та тиску однолітків.

Щоб фізичні вправи були безпечними та ефективними для профілактики анорексії, вони повинні виконуватися регулярно і підбиратися з урахуванням стану здоров'я (фізичного, психічного, соціального, духовного), віку, статі, функціонального стану систем і аналізаторів, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей, а також розпорядку дня, обсягу навчального навантаження і способу життя здобувачів вищої освіти [4].

Таким чином. фізичні вправи визнані ефективним способом профілактики розвитку розладів харчової поведінки, включаючи анорексію. Регулярні фізичні навантаження можуть поліпшити самооцінку, зменшити стрес і тривогу, а також підвищити рівень ендорфінів, які мають позитивний вплив на настрій. Крім того, фізичні вправи допомагають підтримувати здорову вагу, що знижує ризик розвитку анорексії.

Висновки. Фізичні вправи є важливою складовою комплексного підходу до профілактики анорексії у здобувачів вищої освіти, сприяючи поліпшенню як фізичного, так і психологічного стану.

Список використаних джерел

1. Абсалямова Л. М. Психологічний аналіз причин виникнення порушень харчової поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. № 8. С. 12.

2. Карпенко А. В., Гончаренко Л. О. Анорексія – модне захворювання. *Проблема людини у соціально-гуманітарному та медичному дискурсах :* мат. наук.-практ. онлайн конф. з міжнар. участю. Харків, 2020. С. 122–125.

3. Нижник А. Є. Харчова поведінка молоді як предмет психологічного дослідження. *Наукові записи національного університету Острозької академії*. 2013. С. 136–140.

4. Пішак В. П., Радько М. М., Бабюк А. В. Вплив харчування на здоров’я людини : підруч. / ред. М. Радько. Чернівці : Книги-XXI, 2006.499 с.