

Маслик В. С.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ДО РЕГУЛЮВАННЯ ВАГИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Дослідження присвячено вивченню ефективності фізичних вправ як засобу комплексного підходу до подолання зайвої ваги та запобігання анорексії у здобувачів вищої освіти. Установлено, що фізичні вправи сприяють регулюванню ваги, нормалізації метаболізму, зниженню стресу, поліпшенню здоров'я і психоемоційного стану, підвищенню самооцінки та соціальній інтеграції. У поєднанні із збалансованим харчуванням і психологічною підтримкою фізичні вправи забезпечують стабільне зниження ваги та профілактику розладів харчової поведінки.

Ключові слова: анорексія; зайва вага; здобувачі вищої освіти; здоров'я; фізичні вправи.

Вступ. Зайва вага та анорексія є значними викликами для здоров'я молоді, особливо серед здобувачів вищої освіти, які зазнають впливу стресових факторів, пов'язаних із навчанням, соціальними очікуваннями та змінами способу життя.

На думку фахівців [2; 5; 6], надмірна вага спричиняє ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, артриту, апное сну та негативно впливає на психічний стан, спричиняючи депресію і низьку самооцінку.

Анорексія є серйозним розладом харчової поведінки, який характеризується надмірним обмеженням споживання їжі, що спричиняє значну втрату ваги.

За даними А. В. Карпенко, Л. О. Гончаренко [4], у 20 – 25 % випадків анорексія є невиліковною та може спричинити смертельні наслідки.

Зростання поширеності зайвої ваги та розладів харчової поведінки серед здобувачів вищої освіти, що негативно впливає на їхнє здоров'я, академічну успішність і соціальну адаптацію, зумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження: вивчити ефективність фізичних вправ як засобу комплексного підходу до подолання зайвої ваги та запобігання анорексії у здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Зайва вага та анорексія є серйозними проблемами здоров'я серед здобувачів вищої освіти, спричиненими стресом, неправильним харчуванням, малорухливим способом життя та соціальними факторами.

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Як зазначають Т. В. Гаврилюк [2], А. Й. Гурський, М. В. Каськів [3], О. М. Петренко [6], Л. М. Абсалямова [1], В. П. Пішак, М. М. Радько, А. В. Бабюк [7], шляхи зниження зайвої ваги та профілактики анорексії включають комплексний підхід, який об'єднує дотримання правильного харчування, систематичну фізичну активність та психологічну підтримку.

Фізичні вправи, як ключовий елемент комплексного підходу, відіграють важливу роль у регулюванні маси тіла, профілактиці розладів харчової поведінки та поліпшенні психоемоційного стану.

Правильно підібрані фізичні вправи можуть мати позитивний вплив на профілактику анорексії [1].

Ефективність фізичних вправ у подоланні зайвої ваги та запобіганні анорексії ґрунтується на фізіологічних, психологічних і соціальних механізмах:

1. Фізіологічна ефективність фізичних вправ. Фізичні вправи є ефективним засобом для подолання зайвої ваги та профілактики анорексії завдяки їхньому впливу на метаболічні та фізіологічні процеси, що забезпечує:

1) Регулювання ваги тіла. Аеробні та силові вправи сприяють спалюванню калорій, підвищенню метаболізму та збереженню м'язової маси, що є ключовим для зниження зайвої ваги. Систематична фізична активність допомагає досягти енергетичного балансу, зменшуючи жирову масу без шкоди для здоров'я.

2) Поліпшення метаболізму. Фізичні вправи нормалізують рівень глюкози, інсуліну та ліпідів у крові, що знижує ризик метаболічних розладів, пов'язаних із зайвою вагою.

3) Стабілізація апетиту. Помірна фізична активність регулює гормони, такі як грелін і лептин, які контролюють відчуття голоду та ситості, що є важливим для профілактики як переїдання, так і анорексії.

4) Зміцнення м'язово-скелетної системи. Вправи, такі як йога чи пілатес, сприяють підвищенню рівня розвитку гнучкості і сили, що сприяє фізичній активності без надмірного навантаження, знижуючи ризик травм у здобувачів вищої освіти із зайвою вагою чи ослабленим здоров'ям.

Зазначені фізіологічні ефекти забезпечують безпечне зниження ваги та сприяють запобіганню екстремальних обмежень у харчуванні, характерних для анорексії.

2. Психологічна ефективність фізичних вправ. Здобувачі вищої освіти часто зазнають психологічного тиску, який може сприяти розвитку зайвої ваги (через переїдання на тлі стресу) або анорексії (через прагнення до ідеалізованого образу тіла). Фізичні вправи допомагають протидіяти цим проблемам шляхом:

1) Зниження стресу та тривожності. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів і серотоніну, що сприяє поліпшенню настрою і зниженню рівня стресу, зменшуючи ризик емоційного переїдання чи відмови від їжі.

2) Поліпшення самооцінки. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють формуванню позитивного образу тіла, що є критичним для

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

здобувачів вищої освіти, схильних до анорексії, оскільки зменшує прагнення до надмірного схуднення.

3) Виховання самодисципліни. Структуровані програми фізичних вправ допомагають здобувачам вищої освіти виховувати здорові звички, що протидіють як неконтрольованому набору ваги, так і деструктивним дієтам.

Вказані психологічні ефекти сприяють профілактиці анорексії, допомагаючи здобувачам вищої освіти уникати нездорових підходів до контролю ваги, та підтримують мотивацію до подолання зайвої ваги.

3. Соціальна ефективність фізичних вправ. Фізичні вправи, особливо в груповій формі, сприяють соціальній адаптації, що є важливим для здобувачів вищої освіти з проблемами ваги чи розладами харчової поведінки, а саме:

1) Соціальна взаємодія. Групові заняття (наприклад: фітнес, аеробіка, спортивні ігри тощо) створюють можливості для спілкування, що знижує відчуття ізоляції, яке часто супроводжує здобувачів вищої освіти із зайвою вагою чи анорексією.

2) Формування інклюзивного середовища. Інклюзивні програми фізичного виховання дозволяють здобувачам вищої освіти з різними фізичними можливостями брати участь у заняттях, що сприяє їхній інтеграції та зниженню стигматизації.

3) Підтримка мотивації. Спільна фізична активність із однолітками сприяє підвищенню рівня мотивації до систематичних занять, що є важливим для довгострокового управління вагою та профілактики розладів харчування.

Соціальні аспекти фізичних вправ допомагають здобувачам вищої освіти відчувати себе частиною спільноти, що підтримує їх у прагненні до здорового способу життя.

4. Комплексний підхід із фізичними вправами. Ефективність фізичних вправ максимізується в межах комплексного підходу, що включає:

1) Поєднання зі здоровим харчуванням. Фізичні вправи в поєднанні зі збалансованим харчуванням допомагають здобувачам вищої освіти уникати надмірних дієт, характерних для анорексії, і досягати стабільного зниження ваги.

2) Психологічна підтримка. Інтеграція фізичних вправ із когнітивно-поведінковою терапією чи групами підтримки сприяє подоланню психологічних бар'єрів, пов'язаних із вагою чи харчовою поведінкою.

3) Індивідуалізація програм. Адаптація вправ до фізичних можливостей і потреб здобувачів вищої освіти підвищує їхню ефективність.

Такий підхід дозволяє одночасно вирішувати проблему зайвої ваги та запобігати розвитку анорексії, забезпечуючи комплексну підтримку здоров'я.

Рекомендації щодо нормалізації ваги:

1. Харчування. Плануйте свої прийоми їжі та оберіть збалансовану дієту, багату на овочі, фрукти, білки та здорові жири; уникайте швидких вуглеводів, цукру та перероблених продуктів; контролюйте розмір порції та слідкуйте за калоріями, але не обмежуйте себе до екстремальних дієт, що є небезпечним для здоров'я.

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

2. Фізична активність. Займайтеся фізичною активністю мінімум 30 – 60 хвилин щодня; оберіть види занять, які приносять Вам задоволення для того, щоб підтримувати мотивацію до систематичних занять фізичними вправами [3].

Для того, щоб фізичні вправи були безпечними та ефективними у профілактики анорексії, вони повинні виконуватися регулярно і підбиратися з урахуванням стану здоров'я, віку, статі, функціонального стану систем і аналізаторів, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей, а також розпорядку дня, обсягу навчального навантаження і способу життя [7].

3. Психологічна підтримка. Розробіть реалістичні цілі та плани дій для досягнення їх; працюйте над позитивним сприйняттям себе та своїх досягнень; використовуйте техніки релаксації та медитації для керування стресом та емоційними перепонами [2; 6].

Висновки. Фізичні вправи є ефективним засобом комплексного підходу до подолання зайвої ваги та запобігання анорексії у здобувачів вищої освіти завдяки їхньому фізіологічному, психологічному та соціальному впливу. Вони сприяють регулюванню ваги, нормалізації метаболізму, зниженню стресу, поліпшенню здоров'я і психоемоційного стану, підвищенню самооцінки та соціальній інтеграції. У поєднанні із збалансованим харчуванням і психологічною підтримкою фізичні вправи забезпечують стабільне зниження ваги та профілактику розладів харчової поведінки.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ролі інноваційних технологій у підвищенні рівня мотивації до фізичної активності для подолання зайвої ваги та запобігання розладів харчової поведінки у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Абсалямова Л. М. Психологічний аналіз причин виникнення порушень харчової поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. № 8. С. 12.
2. Гаврилюк Т. В. Стратегії боротьби з ожирінням в Україні. *Український медичний часопис*. 2017. № 2 (124). С. 18–22.
3. Гурський А. Й., Каськів М. В. Актуальні проблеми хвороб, які обумовлені порушенням обміну речовин (ожиріння), та шляхи профілактичних заходів щодо їх подолання. *Вісник Національного університету водного господарства та природокористування*. 2020. № 2 (90). С. 16–27.
4. 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.
5. Мельничук М. П. Стан та динаміка ожиріння серед населення України. *Медична наука України*. 2018. № 4 (106). С. 42–45.
6. Петренко О. М. Проблема ожиріння в Україні: аналіз та перспективи. *Здоров'я України*. 2020. № 8 (56). С. 15–19.
7. 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.