

## Профілактика аліментарного ожиріння студентської молоді засобами сучасних технологій фітнесу

Іванчикова С.М.<sup>1</sup>, Волкова І.В.<sup>2</sup>, Дудкіна Г.В.<sup>2</sup>

*ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»<sup>1</sup>*

*Харківська державна академія фізичної культури<sup>2</sup>*

**Анотація.** Виявлено причини аліментарного ожиріння в сучасному суспільстві. Розкрито особливості профілактики аліментарного ожиріння студентської молоді засобами сучасних технологій фітнесу.

**Ключові слова:** аліментарне ожиріння, студентська молодь, фітнес, засоби.

Аліментарне ожиріння в сучасному суспільстві досягло рівня епідемії та стало серйозною медико-соціальною проблемою [10]. Урбанізація і гіподинамія, перетворення стереотипів харчування з різноманітністю висококалорійних і доступних продуктів значною мірою сприяють поширенню аліментарного ожиріння серед широких верств населення та зокрема студентської молоді [5, 6, 10]. Сьогодні українська держава перебуває в складному економічному періоді, що характеризується зниженням життєвого рівня населення. Пропорційно погіршується фізичний та психічний стан здоров'я молодих людей, здійснюється ослаблення захисних сил організму, що додатково посилює існуючу негативну тенденцію. Вихід із ситуації, що склалася, може вирішуватись шляхом підвищення рухової активності студентської молоді. Адже за висновками вчених [3, 4, 8, 9], залучення широких молодіжних верств населення до цього процесу все ще залишається невирішеною проблемою й набуває рівня державної, бо від цього залежить стан здоров'я всієї нації, тобто збереження генотипу цілої культури.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, аліментарне ожиріння визначається як хронічне рецидивуюче захворювання, що вимагає довічного лікування [10]. Воно може бути проявом ряду патологічних станів, пов'язаних єдиним походженням, зокрема з метаболічним синдромом, який включає надлишкову масу тіла, відкладення надмірної жирової тканини переважно в абдомінальній області, гіпертензію, характерні зміни в ліпідному спектрі крові, порушення толерантності до глюкози. Внаслідок поєднання цих ознак, молода людина з аліментарним ожирінням має високий ризик виникнення атеросклерозу, артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця та ін. У зв'язку з цим, зростає необхідність пошуку ефективних шляхів зниження маси тіла та збереження її на досягнутому рівні протягом життя. Тому одним з ефективних засобів профілактики аліментарного ожиріння має стати застосування сучасних технологій фітнесу, які визначаються комплексом фізкультурно-оздоровчих програм, що базуються на використанні

різноманітних вправ аеробіки, бойових мистецтв, танцювальних рухів та психотренінгів.

Використовуючи названі технології в якості профілактики розвитку аліментарного ожиріння, застосовується не тільки більшість видів фізичної активності, але й раціональне харчування, різноманітні види тестувань, включаючи медичні.

Фітнес дуже швидко отримав широке розповсюдження в розвинених країнах світу і, на сьогоднішній день, характеризується як фізкультурно-оздоровча система, що за своїм змістом, методами та принципами виконання забезпечує гармонійний розвиток не лише фізичного аспекту здоров'я людини, але й її всебічне вдосконалення, з врахуванням психічного, духовного й соціального складників. Найближче за смисловим значенням в українській мові формулюванню «фітнес» відповідало б загальноприйняте в нашій державі визначення «фізична культура», однак це широке поняття в значній мірі є декларативним. Адже за визначенням, поданим в Законі України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя, що стверджує значимість лише фізичної активності для життя людини. Визначення «фітнес» на думку ряду фахівців [1, 2, 4, 6, 7] має більш конкретний зміст, що передбачає наявність фізичної, психологічної та емоційної стійкості. Фітнес інтегрує в собі сукупність засобів, що забезпечують формування індивідуального рівня здоров'я через вироблення мотивації до здорового способу життя та формування культури здоров'я, включаючи раціональне харчування, різнобічний фізичний розвиток людини, активну життєву позицію.

Ідеологія фітнесу реалізується в фізкультурно-оздоровчій діяльності через виконання фітнес-програм, які об'єднують різноманітні сучасні технології фітнесу, спрямовані на регуляцію аспектів здоров'я через використання фізичних навантажень та ментальних дій. Яскравими прикладами такого синтезу є фітнес-програми на кшталт фітнес-йоги, системи пілатесу, фітнесу духу й тіла («Mind-Body Fitness»). Чисельність фітнес-програм заснована на ідеї нерозривного зв'язку тіла й свідомості та інтегрує в собі елементи східних оздоровчих систем, нові форми рухової активності.

Таким чином, застосування сучасних технологій фітнесу в профілактиці аліментарного ожиріння студентської молоді стає все більш актуальним. Адже фізкультурно-оздоровча система фітнесу спрямована на гуманізацію та активізацію людської діяльності, розкриття та вдосконалення індивідуальних якостей особистості. А дотримання здорового способу життя, якого вона вимагає, впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному та духовному розвитку.

Література:

1. Аникиенко Ж.Г. Особенности влияния средств фитнеса на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние девушек /

Ж.Г. Аникиєнко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб : НГУФКСЗ, 2012. – № 10 (92). – С. 10–16.

2. Барыбина Л.Н. Применение индивидуального подхода при проведении занятий по аэробике со студентами разного уровня подготовленности / Л.Н. Барыбина, С.А. Семашко, И.В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов / Научный журнал. – Харьков: ХООНОКУ-ХГАДИ, 2012. – № 5. – С. 9–13.

3. Дубовой О.В. Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави / О.В. Дубовой, В.Г. Саєнко // *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2013» Volume 25. Medycyna : Przemysl. Nauka i studia*, 2013. – str. 17–22.

4. Иванчикова С.Н. Здоровье как педагогическая категория современного образования студенческой молодежи / С.Н. Иванчикова // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: Матер. IV Межд. науч. конф. – Ростов-н/Д. : Издательство Южного федерального университета, 2015. – С. 17–21.

5. Иванчикова С.М. Загальні положення методики формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу / С.М. Иванчикова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 129. Т. III. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – С. 145–149.

6. Пилипко В.Ф. Методика коррекции телосложения у женщин средствами оздоровительного фитнеса / В.Ф. Пилипко, В.В. Овсенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 3. – С. 25–29.

7. Саєнко В.Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В.Г. Саєнко, Г.В. Толчева, Н.С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. – С. 116 – 121.

8. Сасин М.П. Концептуальные основы развития конкурентоспособности вуза / М.П. Сасин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Белгород – Харьков – Красноярск : ХГАФК, 2015. – С. 132–138.

9. Толчева А.В. Исторические и современные аспекты йоги как системы оздоровления в процессе подготовки студента / А.В. Толчева // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. – С. 68–72.

10. Шкирьянов Д.Э. Динамика показателей физической подготовленности студентов как один из критериев эффективности работ групп повышения спортивного мастерства / Д.Э. Шкирьянов, Л.И. Марцинович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – Т. 1. – С. 390–392.

11. Всесвітня організація охорони здоров'я [Офіц. сайт]. URL: <http://www.who.int/gho/ru/> (дата звернення: 15.12.2015).

### Відомості про авторів:

**Іванчикова Світлана Миколаївна** –

аспірант кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації

*ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»*

**Волкова Інна Володимирівна** –

магістрант кафедри олімпійського і професійного спорту

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Дудкіна Ганна Вікторівна** –

магістрант кафедри олімпійського і професійного спорту

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 15.01.2016 р.*