

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ — ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ У ШКОЛЯРІВ

Койгушська Г.П., Долгінцев В.Ю.

Класичний приватний університет м. Запоріжжя, Україна

Анотація. У даній роботі показано, що основний засіб для зниження надлишкової ваги у школярів є фізичні вправи. Запропоновані комплекси вправ були цікавими для учнів. У результаті дослідження отримані достовірні дані по зниженню ваги тіла у школярів.

Ключові слова: здоров'я, школяр, фізична активність, надлишкова вага, нормальна маса тіла, калорійність, енерговитрати.

Актуальність. У даній час спостерігається постійне погіршення стану здоров'я дітей України шкільного віку, знижуються показники фізичного розвитку. Перенасиченість програм в умовах продовженого шкільного дня з переважаанням розумової роботи над фізичною, в психоемоційній напрузі приводить до нейроцефального перенапруження, гіподинамії, гіпокінезії. Тим часом, фізична активність нормалізує у дітей емоційну стабільність, сприяє розумовій працездатності, покращує функціонування всіх систем організму. У зв'язку з цим, а також із занепадом структур охорони здоров'я виникла необхідність в широкому вживанні засобів фізичних вправ в умовах школи [2, 5, 6].

Мета. Головною метою даного дослідження є здобуття даних, що свідчать про необхідність, можливість і ефективність впровадження заходів щодо фізичної реабілітації дітей активними фізичними вправами, зокрема з надлишковою масою тіла в умовах школи.

Методи. На етапі практичного проведення дослідження застосовувалися методи антропометричних вимірів, анкетування, експериментальний і порівняльний, статистична обробка даних. Всього з 163 учнів нормальну масу тіла мають 120 чоловік (73, 6 %), недостатня маса — у 12 учнів (7, 4%) і надлишкова — в 31 (19, 0%). На базі отриманих і оброблених даних показників фізичного розвитку по співвідношенню маси тіла до зростання серед хлопців, що мають надлишкову вагу були сформовані досліджувана і контрольна групи. До складу груп увійшло по 9 чоловік. При формуванні груп враховувалися необхідність забезпечення їх однорідності і однотипності, бажанням учнів взяти участь в дослідженні, можливості дослідника і вживаних засобів корекції. Тому до складу обох груп не були включені учні, чий відсоток надлишку ваги тіла був значним (більше 40%), і що не бажають брати участь в дослідженні.

Серед учасників, як в досліджуваній, так і контрольній групах у вигляді анкетування був проведе-

ний моніторинг відношення до проблеми надлишкової ваги і способів боротьби з нею. Учнім була запропонована анкета, що включає питання про визначення нормальної ваги тіла, питання надлишкової ваги, чинники неправильного харчування, способи боротьби з надлишковою вагою, контроль цінностей харчового раціону, про улюблений вид спорту, що заважає займатися фізкультурно-оздоровчими заняттями.

Результати досліджень показують, що для досягнення поставленої мети по оздоровленню шкільного середовища, в процес потрібно включитися всім представникам шкільного колективу і, перш за все, педагогам. Проведення запропонованих заходів в умовах школи є прикладом виконання вимог ряду наказів МОЗ України [4].

Проведені антропометричні виміри показали значне поширення наявності надлишкової ваги тіла серед учнів даної школи; надлишкову вагу мають 27,3 % хлопців і 13,4 % дівчат старших класів.

Анкетування, учнів досліджуваної і контрольної груп з проблем надлишкової ваги показало, що 4/5 з них знають способи визначення нормальної ваги, проте, як виявилось, малася на увазі формула Брока, не дуже відповідна для підліткового віку. Тому більшість (71,4%) визначила свою вагу як нормальну.

Більш ніж 80% відповідей свідчать, що учні правильно визначили головні причини виникнення надлишкової маси тіла — надлишкове харчування і недостатня рухова активність, а також чинники не правильного харчування: опитані відзначили переїдання і порушення режиму харчування. При цьому майже 86% опитаних учнів не контролюють або не уміють контролювати харчову цінність свого раціону, що показує недостатнє розуміння серйозності причин виникнення надлишкової маси тіла, пов'язаних з харчуванням.

У той же час, при виборі способів боротьби з надлишковою вагою — обмеження енергетичної цінності раціону енерговитрат — симпатії опита-

них розділилися приблизно порівну, що зрозуміло, з одного боку широкою рекламою всіляких дієт, і більшою фізичною пасивністю людей, що мають надлишкову масу тіла, з іншого. Дані висновки підтверджуються і тим, що більшість опитаних учнів не займаються яким-небудь видом фізкультурно-оздоровчих занять або займаються від випадку до випадку, а з причин, що заважають заняттям, 60% носять суб'єктивний характер (відсутність «компанії», відсутність бажання займатися і незнання, як займатися самостійно).

Форми організації занять фізичними вправами: ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ), уроки фізичної культури і додаткові заняття із застосуванням всіляких вправ відповідають таким, що рекомендуються в літературних джерелах [1, 2, 3]. Навчання учнів прийомам самоконтролю ефективності своєї роботи по частоті серцевих скорочень (ЧСС) дозволило забезпечити, по-перше, безпеку проведення занять, по-друге, необхідну їх інтенсивність і, по-третє, активне і свідоме відношення школярів до підбору фізичного навантаження. Зафіксовані величини ЧСС під час занять відповідають таким, що рекомендуються літературними джерелами по лікувальній фізкультурі і теорії фізичного виховання [3]. Середня витрата енергії, що передбачається, за період проведення занять повинна була забезпечити втрату приблизно 3 кг ваги.

Статистичний аналіз антропометричних показників контрольної і досліджуваної груп свідчить, що до початку експерименту вони не мали достовірних відмінностей. За період спостереження в учнів контрольної групи не виявлено достовірних змін досліджуваних показників, середня надлишкова вага і відсоток перевищення нормальної маси тіла змінилися мало. У результаті проведення запропонованих фізичних заходів в учнів досліджуваної групи було відмічено достовірне зниження відсотка перевищення ваги. Сталося, як і передбачалося, зниження фактичної маси приблизно на 3 кг.

Висновки. Результати, отримані в ході проведення дослідження, дозволили сформулювати наступні висновки.

1. Зміни в системі освіти, події останніми роками, можуть і мають бути використані для оздоровлення шкільного середовища шляхом впровадження в школах реабілітаційних-оздоровчих заходів методами фізичних вправ.

2. Як основний засіб реабілітації були вибрані заняття фізичними вправами. Запропоновані форми організації занять фізичними вправами, види і комплекси вправ, гра в баскетбол були цікавими для школярів.

3. Запропоновані комплекси фізичних вправ дозволили в кінці дослідження отримати зниження фактичної маси тіла і відсотка перевищення ваги учнів.

Результати дослідження дозволяють рекомендувати вживання запропонованого комплексу фізичних вправ в умовах інших шкіл.

Список літератури

1. *Вардимиади Н.Д., Машкова Л.Г.* Лечебная физическая культура и диетотерапия при ожирении. — К.: Здоров'я, 1989. — 104 с.
2. *Діти, жінки та сім'я в Запорізькій області.* Статистичний збірник. — Запоріжжя, 2004. — С. 180—194.
3. *Мухин В.М.* Фізична реабілітація. Підручник. — К.: Олімпійська література, 2000. — 423 с.
4. *Наказ «Про вдосконалення роботи з фізичного виховання в навчальних закладах України»/ Фізичне виховання в школі.* — 2006. — №1. — С. 6.
5. *Неділько В.П., Каменська Т.М., Руденко С.А.* Проблеми здоров'я дітей шкільного віку // Педіатрія, акушерство та гінекологія. — 2005. — № 2. — С. 38—40.
6. *Сидорченко К.М.* Характеристика фізичного здоров'я підлітків з різним типом соматичної конституції / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2008. — №5. — С. 130—134.

Надійшла до редакції 12.11.2008

Койгушинская Г.П., Долгінцев В.Ю. Физические упражнения — основное средство для снижения избыточного веса у школьников.

В данной работе показано, что основным средством для снижения избыточного веса у школьников являются физические упражнения. Предложенные комплексы упражнений являлись интересными для занимающихся. В результате исследования получены достоверные данные по снижению веса тела у школьников.

Ключевые слова: здоровье, школьник, физическая активность, избыточный вес, нормальная масса тела, калорийность, энергетические затраты.

Koigushinskaya G.P., Dolgintsev V.Yu. Physical exercises — basic tool for the decline of surplus weight at schoolboys. It is represented in the article that the main method to lose excess weight for schoolchildren are physical exercises. The suggested set of exercises was interesting for engaged children. As a result of the study reliable findings on losing weight for schoolchildren were received.

Key words: health, schoolchildren, physical activity, excess weight, normal weight, calorific content, power inputs.