

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОБЛЕМИ ДЕФІЦИТУ МАСИ У ПІДЛІТКОВОМУ ПЕРІОДІ

Аліна Максименко

*Національний університет
фізичного виховання і спорту України*

Анотація. Представлено результати аналізу даних фахової літератури щодо сучасних тенденцій у стані здоров'я дівчат підліткового віку з дефіцитом маси тіла. З'ясовано, що більшість оздоровчих програм для дівчат-підлітків орієнтовані на профілактику ожиріння та боротьбу з ним проблему дефіциту маси тіла в цих програмах зазвичай проаналізована недостатньо.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, підлітковий вік, здоров'я, недостатня маса тіла, дівчата.

Abstract. The results of the analysis of data from the specialized literature regarding current trends in the state of health of teenage girls with a body weight deficit are presented. It has been found that most health programs for adolescent girls are focused on obesity prevention and control, while the problem of underweight is usually not sufficiently addressed in these programs.

Keywords: health-related fitness, adolescence, health, underweight, girls.

Постановка проблеми. Фізичний стан та здоров'я дітей шкільного віку завжди були в центрі уваги суспільства, адже здоров'я школярів сьогодні – це здоров'я нації в майбутньому [7]. Ця проблема на різних етапах розвитку українського суспільства була предметом дослідження багатьох науковців [3]. Дослідники звертають увагу на те, що від дефіциту маси тіла потерпає від 11 до 25% сучасних школярів [8]. У фаховій літературі наведено результати досліджень, які свідчать про те, що у школярів з недостатньою масою тіла суттєво підвищується ризик розвитку окремих захворювань (остеопорозу, порушення обміну речовини) [2, 3]. Дівчата з недостатньою масою тіла мають негативний образ тіла, швидко втомлюються, більш уразливі до інфекцій, мають низьку успішність тощо [2]. Зважаючи на суттєве поширення цієї проблеми та негативні наслідки недостатньої маси тіла для осіб підліткового віку, актуальними є дослідження, спрямо-

вані на підвищення рівня фізичного стану та нормалізацію маси тіла дівчат 12–13 років.

Мета дослідження – на основі даних фахової літератури дослідити сучасні тенденції у стані здоров'я та проблеми дефіциту маси тіла у дівчат підліткового віку.

Методи дослідження – теоретичний аналіз фахової наукової і методичної літератури та документальних матеріалів, матеріалів мережі «Інтернет», узагальнення, систематизація.

Результати. На сьогодні спостерігають тенденцію до зниження рівня фізичного здоров'я та підготовленості дівчат підліткового віку, а також до підвищення кількості їх захворювань упродовж року [1]. На основі комплексного оцінювання рівня фізичного здоров'я дівчат-підлітків виявлено, що у цьому віці дівчата мають високу схильність до різних захворювань, що свідчить про знижений опір організму несприятливим чинником навколишнього середовища. Вони частіше хворіють порівняно з іншими віковими групами (до 3 разів на рік), і в них більше пропущених через хворобу навчальних днів [4]. Дослідники пов'язують цей факт з наявністю надлишкової або недостатньої маси тіла. Як показали дослідження в різних країнах, від 3,8 до 20% дітей страждають від надлишкової маси тіла, зокрема від ожиріння [6]. Серед дітей та підлітків України захворюваність на ожиріння за останні 30 років зросла в 4 рази і становить 11,1%. Водночас, не менш важливим і маловивченим питанням є дефіцит маси тіла в підлітковому віці, але в науковій літературі наявні лише поодинокі його дослідження [5]. За даними авторів [5] особливістю морфофункціонального стану дівчат із недостатньою масою тіла виявилася дисгармонійність розвитку, встановлена у 92,5% за дефіциту маси тіла, для них була характерною також тенденція до відставання термінів появи вторинних статевих ознак.

Поліпшити ситуацію, що склалася зі станом здоров'я дівчат-підлітків з недостатньою масою тіла, можливо шляхом залучення їх до регулярних занять фізичними вправами. Позитивний ефект оздоровчих занять у підвищенні рівня фізичного стану дівчат-підлітків доведено в працях [1, 4, 8]. Серед основних засобів корекції показників фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла дослідники рекомендують фізичні вправи силової спрямованості, що сприяють збільшенню м'язової маси тіла, психокорекційні вправи, корекція харчової поведінки. Тому важливим є обґрунтування та розроблення комплексної програми на основі засобів оздоровчого фітнесу для корекції показників фізичного стану дівчат підліткового віку з дефіцитом маси тіла.

Висновок. Знання особливостей фізичного стану дівчат з недостатньою масою тіла дасть змогу шляхом добору відповідних засобів оздоровчого фітнесу забезпечити гармонійний розвиток рухових здібностей і підвищити рівень їх фізичного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Андреева Е.В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12–13 лет: дис. канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02. К., 2002. 215 с.
2. Андреева ОВ, Максименко АО. Сучасні підходи до корекції дефіциту маси тіла дівчат-підлітків засобами оздоровчого фітнесу. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2020;2:38–42.
3. Москаленко НВ, Єлісєєва ДС. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;8:189–192
4. Суворова ТІ, Табак НВ, Констанкевич ВП. Фізичне здоров'я та фізична підготовленість дівчат-підлітків. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2019;72:182–7.
5. Цодікова ОА. Особливості фізичного розвитку та статевого дозрівання дівчаток підліткового віку залежно від індексу маси тіла. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2017;1:227–230
6. Чайка ГВ. Обґрунтування необхідності розробки нормативних морфо-функціональних показників репродуктивного здоров'я дівчат-підлітків на різних етапах статевого дозрівання. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2014;2:448–452
7. Чемеринська ІГ. Стан здоров'я дітей та підлітків в різних регіонах України [Електронний ресурс]. Науковий журнал МОЗ України. 2012;1:69. Доступно: <http://www.moz.gov.ua/>
8. Dereń, K., Nyankovsky, S., Nyankovska, O. et al. The prevalence of underweight, overweight and obesity in children and adolescents from Ukraine. Sci Rep 8, 3625 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41598-018-21773-4>