

- впровадити практику системи цілеспрямованої підготовки висококваліфікованих спортсменів, а також розширяться форми і методи учбово-тренувальної роботи з урахуванням їх доступності для усіх верств населення;
- за рахунок активного туризму та відпочинку відбудеться укріплення сімейних відносин;
- підвищиться подальший розвиток ігрових, технічних, прикладних видів спорту, студій для спортивних танців, і умов для масових видів спорту;
- відбудеться зниження криміногенної обстановки серед молоді за рахунок розвитку дитячого та юнацького спорту;
- пропаганда в ЗМІ дозволить сформувати розуміння у людей щодо необхідності занять фізичною культурою і спортом, створенню мотивацій та установок в молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, збереженню свого здоров'я;
- також відбудеться збільшення в 2-3 рази кількості тих, хто займається фізичною культурою і спортом.

Таким чином, в результаті здійснення державних програм з підтримки і розвитку масових видів спорту відбудеться залучення різних верств і груп населення, в тому числі людей з обмеженими можливостями здоров'я до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Фізична культура та масовий спорт являють собою ту сферу, яка в значній мірі забезпечує фізичне здоров'я усього населення України. У зв'язку з чим виникає необхідність підвищення ефективності управління сферою фізичною культурою і спорту. Це означає більш раціональне використання існуючих можливостей та зусиль для вирішення кардинальних задач які виникли перед нашою країною, і значення цих задач в теперішні дні дуже виросло. Але стан здоров'я усіх верств населення України продовжує залишатися на дуже тривожному рівні, що потребує все більш кардинальних рішень.

**Воловик Н. І.,
Підвальна О. В.**

*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, Україна
Національний технічний університет України «КПІ імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна*

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ПІДТРИМЦІ СКЛАДУ ТІЛА, ЯК ВАЖЛИВОГО КОМПОНЕНТА ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Вперше в історії людства кількість людей, що страждають на ожиріння, у всьому світі перевищує кількість тих, хто має недостатню масу тіла. Однак не виключено, що існує ще більш серйозна проблема – пандемія надмірної кількості жиру в організмі, яка складається з людей, у яких виявляють порушення метаболічного здоров'я, пов'язані з надлишковою жировою масою відносно чистої маси тіла. Однак багато людей із зайвим жиром не обов'язково клінічно класифікуються як люди з надмірною масою тіла або ожирінням, незважаючи на поширене використання індексу маси тіла як клінічного класифікатора ожиріння та надмірної маси тіла [1; 4].

Добре задокументована епідемія ожиріння може бути лише вершиною айсберга надлишкової жирової маси в організмі. Кількість людей з надмірною кількістю жиру в організмі за оцінками становить 62-76% у всьому світі та часто зустрічається в тих, хто має надмірну масу тіла та ожиріння, а також може виникати в людей з нормальною масою тіла [5].

За даними ВООЗ більше 1,9 мільярда дорослих мають надлишкову масу тіла, з них понад 650 мільйонів страждають ожирінням. Тобто 39% дорослих (39% чоловіків і 40% жінок) з надлишковою масою тіла та близько 13% дорослого населення планети (11% чоловіків і 15% жінок) страждають на ожиріння. З 1975 кількість людей з ожирінням, у всьому світі зростає більш ніж втричі. Ожиріння пов'язане з розвитком хронічних захворювань, таких як: діабет 2 типу, ішемічна хвороба серця, дисліпідемія, інсульт та деякі види раку. В Україні надмірну масу тіла та ожиріння мають більше 59 відсотків дорослого населення, зокрема людей з надмірною масою тіла 34,3 %, з ожирінням – 24,8%. Серед них жінок з надмірною масою тіла 30,4 %, з ожирінням – 29,8%, чоловіків – 37,8% та 20,1% відповідно [1; 6; 7].

За останні чотири десятиліття у світі стало у десять разів більше дітей і підлітків (від 5 до 19 років), які страждають на ожиріння. Дитяче ожиріння є найважливішим фактором ризику інсулінорезистентності, а також підвищення рівня інсуліну в крові, що призводить до зниження чутливості до інсуліну та збільшення ризику розвитку метаболічного синдрому, діабету 2 типу та серцево-судинних захворювань [6; 7].

В оздоровчому фітнесі склад тіла використовують для опису відсотку жиру, кісток та м'язів у людському організмі. Він є одним з 5 його компонентів. Склад тіла – це співвідношення жирового і чистого компонентів тіла (відносна кількість м'язів, жиру, кісток та інших життєво важливих частин організму) [1; 2]. Оптимальний склад тіла, зазвичай, свідчить про краще здоров'я та більш високий рівень фітнесу [1].

Склад тіла відноситься як до жирового, так і нежирового компонентів організму. Частина загальної маси тіла, яка складається з жирової тканини визначається як відсоток жиру в організмі. Частина загальної маси тіла, яка складається з нежирової тканини, яка включає м'язи, сухожилля, кістки, сполучна тканина тощо визначається як чиста маса тіла. З цього випливає, що люди з однаковим зростом та масою тіла можуть мати зовсім відмінний вигляд, оскільки в них різний склад тіла [1].

Склад тіла є важливим компонентом оздоровчого фітнесу, оскільки оптимальне співвідношення жирової та чистої маси тіла є індикатором рівня здоров'я людини [1]. Надлишок жиру в організмі становить значну небезпеку для здоров'я людини. Небажане збільшення жирового компонента призводить до виникнення серйозних загроз для громадського здоров'я внаслідок значного зростання ризику розвитку супутніх захворювань [5].

Малорухомих спосіб життя є фактором, що сприяє зростанню надмірної маси тіла та ожиріння збільшує всі причини смертності, подвоює ризик серцево-судинних захворювань, діабету, а також збільшує ризик раку товстої кишки, високого кров'яного тиску, остеопорозу, розладів ліпідів, депресії та тривоги. Все більше людей у світі – як з розвинутих, так і з країн, що розвиваються – ведуть малорухомих спосіб життя, що робить його однією з найбільш серйозних, але недостатньо вирішених проблем громадського здоров'я нашого часу [1; 6; 7].

Фізична активність достатньої інтенсивності та тривалості позитивно та послідовно діє на регулювання маси тіла. Накопичення витрат енергії внаслідок фізичної активності має значення для забезпечення енергетичного балансу. Завдяки своєму значенню в енергетичному балансі, фізична активність є критичним фактором у спроможності людини підтримувати здорову масу тіла протягом життя, у зниженні зайвої маси або попередженні повторного збільшення після схуднення.

Фізична активність та споживання калорій, а також інші фактори повинні враховуватися при створенні програм з контролю маси тіла [1; 6; 7].

Солідні наукові докази свідчать, що фізична активність допомагає людям підтримувати стабільну масу тіла з часом і може знизити ризик надмірного збільшення маси тіла та захворюваності на ожиріння. Люди значно відрізняються в обсязі фізичної активності, який необхідний для досягнення або підтримання здорової маси тіла. Деякі потребують більшого обсягу фізичної активності, ніж інші, щоб підтримувати здорову масу тіла, для схуднення або утримання стабільної маси тіла після її зниження [1; 6; 7].

Наукові дослідження свідчать, що склад тіла впливає на рівень фізичної активності в підлітків та дає сигнали для протидії низьким її рівням, а саме: нормальний склад тіла асоціюється з більшим обсягом фізичної активності в підлітків [3]. Регулярна фізична активність пов'язана зі здоровою масою та складом тіла в дітей та підлітків [6; 7], а також сприяє небажаному збільшенню кількості жиру в організмі дорослих людей [6; 7].

Багатьом людям для підтримки своєї маси тіла потрібно більше, ніж мінімальні рекомендації аеробної фізичної активності помірної інтенсивності, що складає 150 хвилин на тиждень. Для попередження нездорового та небажаного збільшення маси тіла для дорослих людей потрібно приблизно 150-250 хвилин на тиждень аеробної фізичної активності помірної та високої інтенсивності з енергетичним еквівалентом від ~1200 до 2000 ккал/тиждень. Цей обсяг фізичної активності у хвиликах або витрат енергії на тиждень забезпечує контроль маси тіла протягом життя. Зв'язок між фізичною активністю та запобіганням збільшення маси тіла найчастіше спостерігається при аеробній фізичній активності помірної та високої інтенсивності. Активність із зміцнення м'язів допомагає сприяти підтримці збільшення маси тіла, хоча і не в тій же мірі, як аеробна активність [6; 7].

Людам, які хочуть втратити значну масу тіла (більше 5 відсотків маси тіла) та людям, які намагаються утримати стабільну масу тіла після її зниження, можливо, доведеться робити більше 300 хвилин активності помірної інтенсивності на тиждень для досягнення цілей з контролю маси тіла. Активність із зміцнення м'язів також може допомогти підтримувати чисту масу тіла під час схуднення. Поєднання як обмеження калорій, так і фізичної активності, як правило, найбільше сприятливе для схуднення, а не просто обмеження калорій або просто фізична активність [6; 7].

Література

1. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
3. Karchynskaya V, Kopcakova J, Madarasova Geckova A, Klein D, de Winter AF, Reijneveld SA. Body image, body composition and environment: do they affect adolescents' physical activity? *Eur J Public Health*. 2022 Jun 1;32(3):341-346. doi: 10.1093/eurpub/ckac022. PMID: 35265974; PMCID: PMC9159304.
4. Maffetone, P. B., Rivera-Dominguez, I., & Laursen, P. B. (2017). Overfat and Underfat: New Terms and Definitions Long Overdue. *Frontiers in public health*, 4, 279. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2016.00279>
5. Maffetone, P. B., & Laursen, P. B. (2020). Revisiting the Global Overfat Pandemic. *Frontiers in public health*, 8, 51. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00051>

6. U.S. Department of Health and Human Services Physical activity guidelines for Americans. 2nd edition Washington, DC: U.S: Department of Health and Human Services, 2018.

7. World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.