

виховання, коли метою викладача є забезпечення рухової активності студентів, а не рейтинг тенісистів, важливо використовувати всі доступні методи для затвердження у свідомості студентів думки, що теніс -д- це прекрасна гра, що дарує свіжі емоції та радість, і вона варта того, щоб продовжити нею займатися і після того, як заняття з фізвиховання перестануть бути обов'язковими.

#### **Список використаних джерел:**

1. Garber C. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise / С.Е.Garber, В. Blissmer, М.Р. Deschenes, В.А. Franklin, М.Ј. Lamonte, І-Min Lee, D.С. Nieman, D.Р. Swain. // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2011. – Volume 43. – Issue 7. – PP. 1334–1359.
2. Молодь України – 2015. Публікація результатів дослідження. // Сайт GfK Ukraine. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [https://www.gfk.com/fileadmin/user\\_upload/dyna\\_content/UA/Molod\\_Ukraine\\_2015\\_UA.pdf](https://www.gfk.com/fileadmin/user_upload/dyna_content/UA/Molod_Ukraine_2015_UA.pdf)
3. Griffin L. Teaching Games for Understanding. Theory, Research and Practice/ L. L. Griffin, J. I. Butler. // *Human Kinetics*. – 2005. – PP. 199 – 202.
4. Physical Inactivity and Sedentary Behaviour Report./ British Heart Foundation. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.bhf.org.uk/news-from-the-bhf/news-archive/2017/april/new-report-assesses-impact-of-physical-inactivity-on-uk-heart-health-and-economy>

**Нагорна А.Ю.**

*випускниця*

*Національного університету  
фізичного виховання і спорту України*

## **ОСОБЛИВОСТІ ТА ЗНАЧЕННІ НАДМІРНОЇ ВАГИ ТА ОЖИРІННЯ У ЖІНОК РЕПРОДУКТИВНОГО ВІКУ**

Ожиріння визнане ВООЗ новою неінфекційною епідемією нашого часу і трактується як результат формування аномальних чи надмірних жирових відкладень, що можуть зашкодити здоров'ю.

Ожиріння деформує зовнішність, призводить до комплексу фізичної неповноцінності [7], спричиняє психологічно-соціальний дискомфорт і може призвести до формування вторинних нервово-психічних розладів [2; 3]. Значимість проблеми ожиріння визначається загрозою інвалідизації населення і зменшенням загальної тривалості життя через розвиток тяжких супутніх захворювань. До них можна віднести: цукровий діабет другого типу, артеріальну гіпертонію, дисліпідемію, атеросклероз і пов'язані з ним захворювання, синдром нічного апное, подагру, репродуктивну дисфункцію, жовчнокам'яну хворобу, остеоартрити, деякі онкологічні захворювання, варикозне розширення вен нижніх кінцівок, геморої тощо.

За наявності ожиріння у людей середнього віку та відсутності будь-яких інших хронічних захворювань при цьому, ймовірність передчасної смертності в найближчі 10 років у них в 2-3 рази вища, ніж у їх однолітків [1].

Статистичні дані вказують на те, що у працездатного населення України ожиріння виявляється майже у 30% випадках, при цьому надлишок маси тіла має кожен 4 українець [8]. Жінки страждають даним захворюванням частіше від чоловіків [4]. Поширеність ожиріння серед жінок у 1,7 разів вища, ніж у чоловіків [5].

Частота і ступінь прояву ожиріння у жінок чітко корелює з кількістю дітей [10; 11]. Існують також дослідження, які стверджують, що більш тісно ожиріння у дітей пов'язане саме з ожирінням матері, ніж батька [9].

І хоча ожиріння визнається світовими та вітчизняними організаціями як проблема з масштабами епідемії, існуюча науково-методична література свідчить, що на сьогодні є досить невелика кількість науково обґрунтованих рекомендацій щодо шляхів вирішення проблеми надмірної ваги та ожиріння у жінок репродуктивного віку. Та й взагалі гендерному висвітленню проблеми надлишкової ваги та ожиріння приділяється занадто мало уваги.

Однак ряд наукових досліджень свідчить про те, на скільки небезпечні наслідки надмірної ваги та ожиріння саме для здоров'я жінок. Так ожиріння, особливо абдомінальне, має визначне значення для метаболічного синдрому у жінок і синдрому полікістозу яєчників та суттєво збільшує ризик виникнення деяких видів раку у жінок [12].

Збільшення ваги навіть на помірному рівні (наприклад, менше 10 кг) значно більше посилює ризик розвитку діабету, ішемічної хвороби серця та ряду інших хронічних захворювань для жінок, ніж для чоловіків.

Окрім цього надмірне збільшення ваги у віці від 18 років стає вагомим фактором ризику для майбутнього овуляторного безпліддя.

Досягнувши масштабів епідемії, ожиріння потребує більш пильної уваги наукової спільноти. На думку автора, особливу увагу слід приділити вивченню ожиріння серед жінок репродуктивного віку. Це зумовлено перед усім недостатністю наукових досліджень та методичних обґрунтувань щодо профілактики та вирішення проблеми надлишкової ваги та ожиріння серед жінок репродуктивного віку. В підтвердження важливості вивчення проблеми надлишкової ваги та ожиріння серед жінок репродуктивного віку говорять і статистичні дані, вказуючи, що до 70% контингенту соціальної сфери в державі представлено саме жіночої статтю. Жінки в більшій мірі виконують різноманітні соціальні, сімейні, виховні, репродуктивні, виробничі, громадські функції (Крымская М., 1989; Махова О., 1993), що і ставить питання здоров'я жінки на особливе місце.

### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье / Геннадий Леонидович Апанасенко. – К.: Медкнига, 2007. – 132 с.
2. Бобровский А.В. Современные методы снижения веса / Андрей Вениаминович Бобровский. – СПб.: Вектор, 2009. – 190 с.

3. Германюк Я.Л. Дієтичне харчування при ожирінні та цукровому діабеті: Монографія / Германюк Я.Л., Карпенко П.О., Пересічний М.І. – Київ: Держ. торг.-екон. ун-т, 1997. – 352 с.
4. Гинзбург М.М. Ожирение и метаболический синдром (Влияние на состояние здоровья, профилактика и лечение): Монография / Гинзбург М.М., Козупица Г.С., Крюков Н.Н. – Самара, 1999. – 79 с.
5. Кириченко О.В. Фізична реабілітація студенток ВНЗ з надлишковою масою тіла та ожиріння I-II ступеня / Кириченко О.В., Напалкова Т.В., Луценко С.Г., Сокол Л.Г. // Вісник. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2016. – № 136. – С. 100-103.
6. Мельник Л.Ю. Силовые упражнения в программе физической реабилитации женщин с ожирением / Мельник Л.Ю., Лобода Л.А. // Лікарська справа. – 2001. – №4. – С. 121-124.
7. Метаболический синдром у женщин / [Беляков Н.А., Сеидова Г.Б., Чубриева С.Ю. и др.] – СПб. : Издательский дом СПб.МАПО, 2005. – 440 с.
8. Підвищена маса тіла – латентна хвороба. Шляхи вирішення проблеми: матеріали науково-практичної конференції [«Ожиріння, як пріоритетна проблема сучасної ендокринології»], (Київ, 22 жовт. 2015 р.) / Інститут ендокринології та обміну речовин ім. В.П. Комісаренка Національної академії медичних наук України. – К. : Інститут ендокринології та обміну речовин ім. В.П. Комісаренка, 2015.
9. Greenlund KJ; Liu K; Dyer AR; Kiefe CI; Burke GL; Yunis C Body mass index in young adults: Associations with parental body size and education in the CARDIA Study. Am J Public Health 1996 Apr;86(4):480-5.
10. Hernandez B, Gortmaker SL, Colditz GA, Peterson KE, Laird NM, Parra-Cabrera S Association of obesity with physical activity, television programs and other forms of video viewing among children in Mexico city. Int J Obes Relat Metab Disord 1999 Aug;23(8):845-54.
11. Hernandez B; Peterson K; Sobol A; Rivera J; Sepulveda J; Lezana MA Overweight in 12-49 year-old women and children under 5 years of age in Mexico, Salud Publica Mex 1996 May-Jun;38(3):178-88.
12. Overweight and Obesity in Women: Health Risks and Consequences Frank B. Hu, M.D., Ph.D. – Режим доступу: [http://www.medscape.com/viewarticle/452831\\_1](http://www.medscape.com/viewarticle/452831_1)