

УДК 37

Неповинных Л. А., старший преподаватель кафедры физической культуры, Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск
Солодовник Е. М., старший преподаватель кафедры физической культуры, Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск
e - mail: Solodovnikem@gmail.com

ПРОБЛЕМА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССА ТЕЛА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме избыточного веса среди молодежи. Проведено исследование и мониторинг на предмет наличия избыточной массы тела среди студентов. Даны рекомендации по уменьшению и коррекции массы тела.

Ключевые слова. молодежь, индекс массы тела, избыточный вес, коррекция.

Abstract. This article is devoted to the problem of overweight among young people. The study and monitoring for the presence of excess body weight among students. Recommendations on reducing and correcting body weight are given.

Key words. youth, body mass index, overweight, correction.

Двигательная активность - неотъемлемый компонент сохранения здоровья человека. У 70 % молодых людей наблюдается гиподинамия – недостаточная двигательная активность. Человеческий организм устроен так, что нормальное функционирование всех его органов невозможно без определенного объема двигательной активности. Поэтому формирование у подрастающего поколения четкого представления о значимости и необходимости занятий физической культурой – очень важная задача.

Одной из серьезных социальных проблем является избыточная масса тела и ожирение не только взрослых людей, но и дошкольников, школьников и студентов. Проведенные в последнее время исследования показали, что происходит увеличение количество избыточной массы тела и ожирения среди студентов младших курсов, и еще более на старших.

В зависимости от причины развития ожирения, различают алиментарное (первичное) и обменное (вторичное) ожирение [1].

1. Алиментарное ожирение обусловлено неправильным питанием и малоподвижным образом жизни, избыточный вес в этом случае обусловлен несоответствием между потреблением и расходом энергии.

2. Эндокринное ожирение развивается у людей с различными заболеваниями желез внутренней секреции (щитовидной железы, надпочечников, яичников и т.д.).

Основные причины развития ожирения в молодом возрасте:

1. Малоподвижный образ жизни. Отсутствие мотивации и интереса заниматься физической культурой и спортом наблюдается у большинства студентов, которые в основном тратят свое свободное время на общение в социальных сетях и просмотр телевизора. Их физическая активность явно не соответствует для сжигания необходимого количества калорий в организме.

2. Высококалорийная пища. Студенты приобрели вредную привычку питаться фаст-фудами, которые богаты канцерогенными, транснасыщенными жирами (маргарин, комбиджир), содержит множество жаренных продуктов (картофель фри и т.п.), также богатых канцерогенами (акриламид и т.д.). Фастфуд особенно высококалориен, что приводит к ожирению и связанным с этим болезням. Высокое содержание сахара в прохладительных напитках, булках и т.п. опасно не только своей калорийностью, но и повышением развития диабета и прочих болезней.

3. Гормональный дисбаланс может сформировать привычку к перееданию, что со временем приведет к лишнему весу.

4. Нарушение обмена веществ (метаболизм). Из трех видов метаболизма (основной, пищеварительный и активный) первые два отвечают за жизнедеятельность организма и отнимают около 80% поступающей в организм энергии, а последний, то есть активный, (энергия физических нагрузок) отнимает лишь 20%. В этой связи снижение метаболизма непременно приведет к накоплению жира.

5. Генетическая предрасположенность. Склонность людей к полноте в значительной степени определяет специальный ген, известный под названием *FTO*, который повышает риск ожирения в 1,7 раза. Но ученые давно пришли к выводу, что люди со склонностью к полноте худеют точно так же, как и те, у кого такого гена нет. Исследователи сделали и еще одно

важное заключение: способность сбрасывать лишний вес не зависит от пола и этнической принадлежности.

6. Психологические факторы. Причинами желаний есть являются не только утоление голода, но и достижение чувства удовольствия, а на бессознательном уровне - чувство уверенности и благополучия. Также современный образ жизни с повышенными требованиями, нехваткой времени, спешкой, заботами, часто создает постоянный стресс и постоянную тревожность. Эта тревога, беспокойство и усталость, которая появляется у молодых людей, нередко преодолевается путем питания для быстрого и легкого получения энергии, и они незаметно становятся зависимыми от питания. Ситуации, которые требуют напряженной работы, высокого напряжения при подготовке к экзаменам пробуждают у студентов потребность к увеличению еды, питья и т.д., что неизменно приводит к избыточному весу, который даже у молодых людей может привести к раннему развитию таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, и др.

Последствия ожирения в юношеском возрасте:

1. Болезни сердечно-сосудистой системы: повышенное артериальное давление, стенокардия, хроническая сердечная недостаточность, атеросклероз.

2. Болезни пищеварительной системы: хронический холецистит, панкреатит, возможны запоры, геморрой, жировой гепатоз.

3. Расстройства костно-суставной системы: разрушение суставных хрящей, деформация скелета, боли в суставах, плоскостопие.

4. Развитие сахарного диабета.

5. Бессонница.

6. Отсутствие внимания противоположного пола, потеря друзей, что, в конечном счете, приводит к депрессии, наркомании, алкоголизму.

7. У девушек повышается риск развития бесплодия.

Исходя из вышеизложенного, можно предположить, что такие причины избыточного веса у студентов как генетическая предрасположенность, гормональный дисбаланс, нарушение обмена веществ, психологические

факторы решаются совместно со специалистами. А такие проблемы, как малоподвижный образ жизни и употребление высококалорийной пищи студент может и должен решать сам.

В данной работе нами проведено исследование по определению избыточного веса у студентов I-II курсов ПетрГУ, определены антропометрические показатели обучающихся (рост, масса тела, индекс массы тела), с целью обратить внимание студентов на проблему избыточной массы тела и ее вреда для здоровья. В исследование приняло участие 121 студент, из них 66 девушек, 55 юношей.

Исследование антропометрических показателей

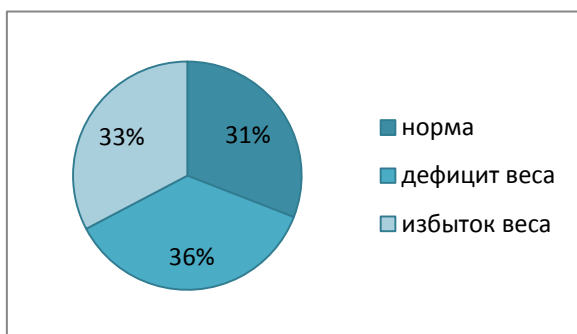
Таблица 1. Нормальное соотношение массы тела и роста.

Мужчины		Женщины		Мужчины		Женщины	
Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг
158	56,4	148	44,6	177	68,9	167	57,4
159	57,0	149	46,8	178	69,6	168	58,1
160	57,6	150	47,4	179	70,4	169	58,8
161	58,2	151	47,8	180	71,2	170	59,5
162	58,7	152	48,3	181	72,0	171	60,2
163	59,2	153	48,9	182	72,8	172	60,9
164	59,8	154	49,4	183	73,6	173	61,7
165	60,3	155	49,9	184	74,4	174	62,4
166	60,9	156	50,5	185	75,2	175	63,1
167	61,5	157	51,0	186	76,0	176	63,8
168	62,2	158	51,6	187	76,8	177	64,5
169	62,9	159	52,1	188	77,6	178	65,2
170	63,7	160	52,6	189	78,5	179	65,9
171	64,4	161	53,2	190	79,4	180	66,7
172	65,2	162	53,9	191	80,3	181	67,4
173	66,0	163	54,5	192	81,2	182	68,1
174	66,7	164	55,1	193	82,1	183	68,8
175	67,4	165	55,8	194	83,0	184	69,5
176	68,1	166	56,6	195	83,9	185	70,2

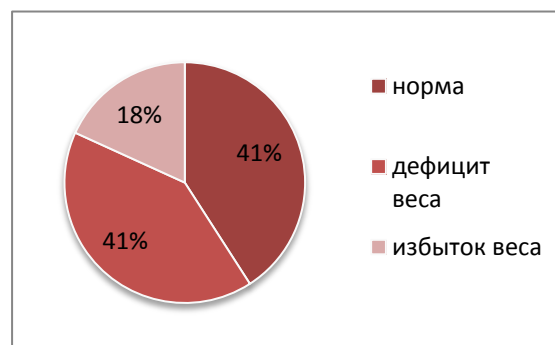
Индекс массы тела (ИМТ) - показатель соответствия массы человека и его роста. Индекс массы тела дает возможность оценки массы тела обследуемого (нормальная масса, избыточная или недостаточная). Индекс массы тела измеряется в $\text{кг}/\text{м}^2$ и определяется по формуле: $I = m / h^2$, где: m - масса тела в килограммах, h - рост в метрах. Интерпретация показателей индекса массы тела: 16 и менее - выраженный дефицит массы тела; 16 - 18,5 - недостаточная (дефицит) масса тела; 18,5 - 24,99 – норма; 25 – 30 - избыточная масса тела (предожирение); 30 – 35 – ожирение; 35 – 40 – ожирение резкое; 40 и более - очень резкое ожирение [2].

Диаграмма 1. Исследование индекса массы тела

Юноши



Девушки

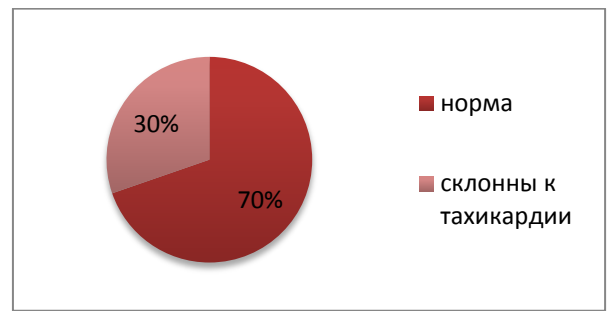
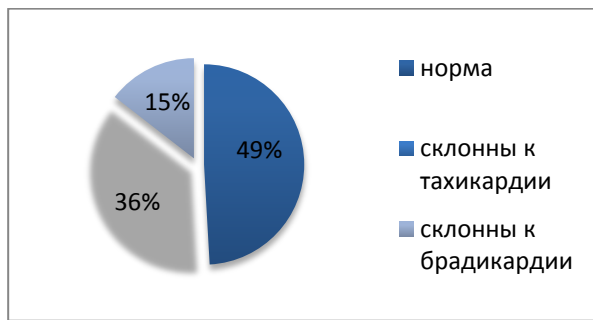


Состояние сердечно-сосудистой системы.

Пульс в покое, норма: юноши: 65-75 уд/мин., девушки: 60-80 уд/мин. Если пульс превышает нормальные значения – склонность к тахикардии, если пульс ниже нормальных значений – склонность к брадикардии.

Диаграмма 2. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы

Юноши



Девушки

Для оценки функционального состояния сердечно – сосудистой системы в ответ на физическую нагрузку мы использовали Пробу Мартинэ-Кушелевского. Для проведения пробы у испытуемого измеряют артериальное давление и просят его выполнить 20 полных приседаний с вытянутыми вперед руками за период 30 секунд. После этого испытуемому предлагают сесть на стул и измеряют у него частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Если по истечению 3-х минут показатели ЧСС приходят к исходным значениям, то регистрируется нормальное восстановление. Если показатели ЧСС приходят к исходным значениям по истечению 4 минуты, то регистрируется удовлетворительное восстановление. Если показатели ЧСС приходят к исходным значениям по истечению 5 минуты, то регистрируется неудовлетворительное восстановление.

Проведенное нами исследование показало, что 33 % юношей и 18 % девушек имеют избыточную массу тела. Около 70 % студентов предпочитают для борьбы с этой проблемой заниматься спортом, а не использовать различные модные диеты. Разумное питание, регулярные занятия спортом, физические нагрузки – главные помощники в борьбе с лишним весом. Наиболее оптимальными для уменьшения избыточного веса являются аэробные нагрузки с малой или средней степенью интенсивности, но длительные по времени.

Кроме того для обеспечения наибольшей эффективности занятий. Чаще всего рекомендуется ходьба. Пешие прогулки не требуют дополнительного обучения, их можно проводить в любом месте, не нужен дополнительный инвентарь (только одежда и обувь должны быть удобными), есть возможность самостоятельно выбирать уровни нагрузки. Для точной оценки и оперативного

контроля уровня физической активности в течение дня можно использовать шагомеры. Образ жизни считается малоподвижным при нагрузке 3000-6000 шагов в сутки (по данным шагомера), умеренно активным — при 7000-10000 шагах в сутки и очень активным - 11000-15000 шагов в сутки.

Современные студенты – это особая социальная группа населения, объединенная определенными возрастными границами отличающаяся интенсивностью умственного труда в процессе профессионального обучения, специфичным образом и менталитетом. Здоровье студента является индикатором условий обучения, образа жизни и досуга. Хорошее индивидуальное здоровье является предпосылкой к активности, достижения личного благополучия. Чем крепче здоровье студентов, тем продуктивнее его обучение.

Библиографический список:

1. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев Физическая культура: учебное пособие/Минск: Высшая школа, 2014.-350 с.
2. В.М.Кирилина, Л.М.Киэлевяйнен, Л.Е.Блажевич, В.Н.Кремнева, Р.А.Кемза, О.Е.Смирнова Исследование и мониторинг функционального состояния физиологических систем студентов Петрозаводского государственного университета/ Петрозаводск: издательство ПетрГУ, 2019. – 80 с.