



Проблема надлишкової маси тіла студенток гуманітарних спеціальностей

Нестерова Т.В., Діба Є.В.

Київський університет імені Бориса Грінченка

Анотація:

Визначено ступень відповідності маси тіла довжині тіла студенток гуманітарних спеціальностей. До досліджень були залучені 526 студенток, середній вік яких 18 років і 4 місяця. Для визначення відповідності маси тіла довжині тіла був використаний BMI. Встановлено, що в середньому 13,5% всіх студенток мають надлишкову масу тіла, яку вони успадкували її по жіночій лінії. З дитинства надлишкову масу тіла мають 36,4% студенток, 45,4% – з підліткового віку, в інших ця проблема виникла у віці 16 – 17 років. Більшість з них хотіли би привести її до норми та залучитися до регулярних занять фізичними вправами.

Нестерова Т.В., Діба Є.В. Проблема избыточной массы тела студенток гуманитарных специальностей. Определена степень соответствия массы тела длине тела студенток гуманитарных специальностей. К исследованиям были привлечены 526 студенток, средний возраст которых 18 лет и 4 месяца. Для определения соответствия массы тела длине тела был использован BMI. Установлено, что в среднем 13,5% всех студенток имеют избыточную массу тела, которую они унаследовали по женской линии. С детства избыточную массу тела имеют 36,4% студенток, 45,4% – с подросткового возраста, у других эта проблема возникла в возрасте 16 – 17 лет. Большинство из них хотели бы привести ее к норме и приобщиться к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Nesterova T.V., Dyba E.V. The problem of surplus body mass of humanitarian specialties students (girls). Have been defined a degree of conformity of body mass to length of humanitarian specialties students. Have been research 526 students, the middle age of them is 18 years and 4 month. For definition conformity of body mass to length of body is used BMI. It is set that on the average 13,5% of all students have surplus mass of body, which they inherited on a female line. From childhood 36,4% students have surplus mass of body, 45,4% – from teens. At others this problem has arisen at the age of 16-17 years. Most of them would like to bring it over to the norm and to join regular employment by physical exercises.

Ключові слова:

студентки, маса, надлишкова, тіло, гуманітарні спеціальності, фізичне виховання.

студентки, масса, избыточная, тело, гуманитарные специальности, физическое воспитание.

students, mass, surplus, body, humanitarian specialties, physical education.

Вступ.

Надлишкова маса тіла є медико-соціальною проблемою сучасної молоді і фактором розвитку цілої низки супутніх захворювань, а у жінок і проблем репродуктивної функції, що погіршує якість життя [2, 6, 9]. З кожним роком зростає кількість молодих людей, які мають надлишкову масу тіла [10]. Спосіб життя студенток включає цілий ряд факторів, котрі впливають на їх масу тіла, серед них: зниження рухової активності, незбалансоване та нерегулярне харчування, шкідливі звички – паління, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин, раннє статеве життя, значні навчальні та емоціональні навантаження, спадковість [3, 5, 8]. На практиці найчастіше спостерігають поєднання двох і більше несприятливих факторів.

Одним з домінуючих факторів виникнення надлишкової маси тіла у студенток гуманітарних спеціальностей є обмеження рухової активності. Відомо, що питома вага м'язової роботи як генератора енергії, яку використовує людина має тенденцію до скорочення. Водночас частка розумової роботи у професійній підготовці майбутніх викладачів – гуманітаріїв зростає в загальному балансі робочого [1, 8]. Розвиток транспорту, механізація домашньої праці, телефонізація, телебачення, комп'ютеризація, Інтернет – все це скоротило до мінімуму рухову активність людини в цілому і студенток у тому числі. Саме в цьому криється небезпека для їх здоров'я і повноцінної професійної підготовки [4]. Водночас потреба у руховій активності студенток, як явище суб'єктивне, має тенденцію до зростання і, а тому її вихідний рівень як правило менше норми. Регулярні заняття фізичною культурою стимулюють розумову діяльність і нормалізують процеси комунікації мозкових нейронів, що є важливим у навчальній роботі

студенток гуманітарних спеціальностей, які мають надлишкову масу тіла [7, 11]. Організація роботи з цією категорією студенток вимагає значної, а іноді й принципово іншої постановки завдань, розробки інноваційних підходів, засобів, методів, форм фізичної культури, здоров'я формуючих технологій. Саме тому важливим є виявлення студенток, які мають надлишкову масу тіла для організації професійно-прикладної фізичної підготовки, що враховує їх особливості.

Дослідження виконано за темою науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивної майстерності Гуманітарного інституту «Теоретико-методичні засади компетентнісної особистісно-професійної діяльності фахівців в галузі фізичного виховання з різними групами населення» у зведеній темі Київського університету імені Бориса Грінченка «Філософські, освітологічні та методичні засади компетентнісної особистісно-професійної багатопрофільної університетської освіти» (реєстраційний номер 0110u006274).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – визначення ступеня відповідності маси тіла довжині тіла студенток Київського університету імені Бориса Грінченка.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетне опитування, антропометрія – визначення BMI (body mass index), методи математико-статистичної обробки даних, що отримані.

Організація дослідження. Дослідження проводилися у період з листопада 2011 року по жовтень 2012 року на базі Київського університету імені Бориса Грінченка. В обстеженні взяли участь 526 студенток гуманітарних спеціальностей, із них 284 студентки першого курсу, 120 – другого, 108 – третього і 14 – четвертого. Середній вік студенток 18 років і 4 місяця.

Результати дослідження.

Аналіз науково-методичної літератури по проблемі фізичного виховання студенток гуманітарних спеціальностей, які мають надлишкову масу тіла показав, що до цього часу форми і засоби занять фізичними вправами з цією категорією студенток розроблені не в повній мірі й не мають певного науково-методичного обґрунтування. Однак завдяки дослідженням вітчизняних педагогів, фізіологів, гігієністів, клініцистів і фахівців з фізичного виховання окремі положення теорії і методики у цьому напрямку достатньо обґрунтовані. Це зумовлює необхідність вже зараз використовувати на практиці накопичений досвід, з тим, щоб зробити ефективнішою діяльність педагогів.

На основі моніторингу особливостей фізичного виховання студенток гуманітарних спеціальностей, які мають надлишкову масу тіла були виділені наступні проблеми: недостатня вмотивованість до занять з фізичного виховання із-за відсутності особистісно-спрямованих форм і засобів; відсутність стійкого позитивного відношення до фізичного виховання, що сформувалося під час навчання у середній школі; недостатня обізнаність про методики самостійних занять фізичними вправами; недостатнє врахування особливостей студенток з надлишковою масою тіла на заняттях з фізичного виховання.

В результаті антропометричних досліджень, у яких взяли участь 526 студенток гуманітарних спеціальностей Київського університету імені Бориса Грінченка, було встановлено, що при відносно однакових показниках довжини тіла ($X = 165$ см; $\delta = 0,06$; $V = 3,7$ %) за показниками маси тіла вони різняться ($X = 60,01$ кг; $\delta = 6,4$; $V = 18,49$ %). У зв'язку з чим, після розрахунку індексу маси тіла студентки були розподілені на три групи за ознакою подібності довжини і маси тіла (табл. 1).

До першої групи увійшли 102 студентки, маса тіла яких в межах 47 кг ($\delta = 4,35$; $V = 9,2$ %) при середньому ВМІ 17 кг/м² ($\delta = 0,83$; $V = 4,8$ %), що вказує на її недостатність. Показники ВМІ 353 студенток, які увійшли до другої групи, відповідають нормі. Порівняно зі студентками першої групи, при однакових показниках довжини тіла, маса тіла в них у середньому по групі більша на 10 кг (табл. 1). До третьої групи увійшли 71 студентка з середнім показником ВМІ $28,2$ кг/м² ($\delta = 2,62$; $V = 9,3$ %), що є ознакою надлишкової маси тіла.

Таким чином, надлишкову масу тіла мають в середньому 13,5 % від загальної кількості студенток, які брали участь у дослідженнях. Ще близько 19 % студенток від загальної кількості мають масу тіла менше норми (табл. 2). Слід відзначити, що таке співвідношення характерно для всіх курсів.

Шляхом анкетного опитування, в якому погодилися взяти участь 23 студентки, які мали надлишкову масу тіла, було встановлено, що більшість з них (87,5 %) реалістично себе оцінюють. Водночас одна студентка вважає за нормальну свою масу тіла при ВМІ $27,4$ кг/м². На думку інших двох, ВМІ яких дорівнює $29,3$ кг/м² і $25,7$ кг/м² – це є особливістю їх комплекції.

Середній показник ВМІ по групі респондентів склав $27,1$ кг/м² ($\delta = 2,4$; $V = 8,87$ %) при середніх показниках довжині тіла $1,66$ м ($\delta = 0,07$; $V = 4,26$ %) і маси тіла $74,43$ кг ($\delta = 7,72$; $V = 10,38$ %).

Було встановлено, що більшість студенток наслідують надлишкову масу тіла по жіночій лінії (від матері та бабусі). У 45 % респондентів у родині надлишкову масу тіла має тільки мати, в 20 % тільки бабуся. В інших студенток надлишкову масу тіла мають декілька родичів (35 %), з них: мати і бабуся; мати й батько; мати, батько і бабуся; батько і бабуся (рис. 1). Отримані дані дають право, розглядати сімейні традиції переїдання, як одну з причин надлишкової маси тіла. Водночас слід взяти до уваги і спадкові захворювання, наслідком яких може бути надлишкова маса тіла.

З відповідей студенток встановлено, що в більшості родин переважає позиція негативного ставлення до пишних форм тіла – 66,7 % респондентів вказали на спроби родичів зменшити надлишкову масу тіла різними засобами. В родинях інших студенток надлишкова маса тіла її членів не є проблемою.

Було встановлено, що 36,4 % респондентів мають надлишкову масу тіла з дитинства, ще 45,4 % – з підліткового віку, в інших ця проблема виникла у віці 16 – 17 років. Аналіз такого співвідношення вказує, що зростання маси тіла у дитячому і юнацькому віці відбувалося, скоріше за все, під впливом такого чинника, як стресові умови початку і закінчення навчання у середній загальноосвітній школі, які сполучені з гіподинамією на фоні традиційно недостатньої рухової активності. Передумовою надлишкового збільшення маси тіла у підлітковому віці можуть бути різні чинники, у тому числі й вище зазначені. Але стійке утримання зайвої маси тіла, на наш погляд, є слідством недостатньої рухової активності студенток, нехтування здоровим способом життя при відсутності захворювань, що не підтверджені медичними картками.

Одним з загальноновизнаних показників стану здоров'я людини є рівень її фізичного розвитку, який визначається кількома основними чинниками: масою та формою тіла, а також станом нервової регуляції та показниками втомлюваності.

Результати наших досліджень відносно відповідності довжини тіла та маси тіла повністю підтвердили дані [2], що при аналізі співвідношення антропометричних даних українців віком 17 – 22 роки осіб з вагою менше норми становить 2,4 %, менше норми – 38,8 %, вага відповідає нормі у 48,8 %, мають надмірну вагу – 8,4 %, а у 1,6 % вага значно більша норми.

Вірогідними причинами виникнення надлишкової маси тіла, ожиріння є генетична схильність, переїдання та недостатня фізична активність (гіподинамія) [2]. Провідна роль при цьому належить генетичній схильності і це підтверджують результати нашого анкетного опитування, які показали що більшість студенток наслідують надлишкову масу тіла по жіночій лінії (від матері та бабусі). У 45 % респондентів у родині надлишкову масу тіла має тільки мати, в 20

Таблиця 1

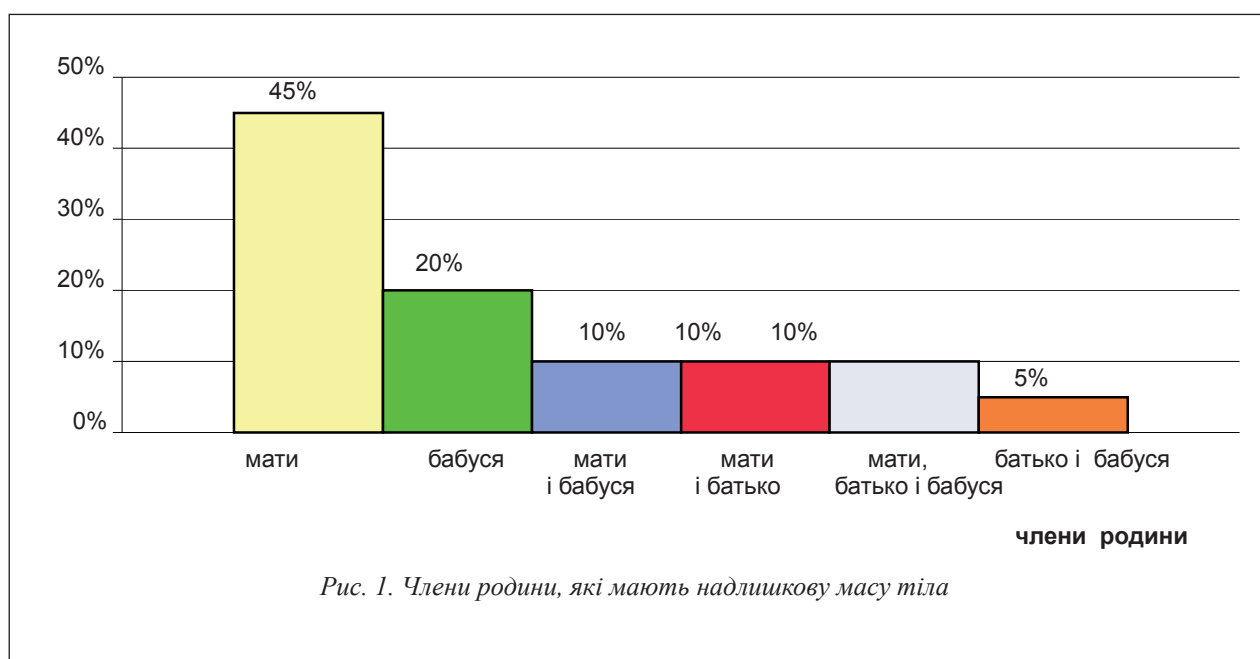
Середні показники маси та довжини тіла студенток гуманітарних спеціальностей різних курсів Київського університету імені Бориса Грінченка

Курс	Вік, років			Маса тіла, кг			Довжина тіла, м			ВМІ, кг/м ²		
	X	δ	V,%	X	δ	V,%	X	δ	V,%	X	δ	V,%
Група 1 – студентки з масою тіла менше норми (n = 102)												
I	17,7	1,08	6,1	47,48	4,12	8,7	1,65	0,07	4,1	17,44	0,74	4,3
II	19,0	0,53	2,8	47,1	3,7	7,9	1,65	0,06	3,5	17,3	0,9	5,2
III	19,5	0,54	2,8	47,1	3,79	8,1	1,64	0,04	2,6	17,4	1,0	5,7
IV	20,2	0,77	3,9	47,5	5,8	12,3	1,67	0,07	4,1	17,04	0,69	4,1
Група 2 – студентки з масою тіла в межах норми (n = 353)												
I	18,0	0,91	5,1	57,2	5,65	9,9	1,65	0,05	3,1	21,0	1,15	5,5
II	18,9	0,62	3,3	57,8	5,77	10,0	1,65	0,06	3,4	21,1	1,24	5,9
III	19,5	0,62	3,2	57,6	6,87	11,9	1,65	0,06	3,5	21,1	1,26	6,0
IV	18,9	0,35	1,9	57,9	6,3	10,1	1,66	0,04	3,6	21,0	1,57	7,48
Група 3 – студентки з масою тіла більше норми (n = 71)												
I	17,7	0,48	2,7	75,2	11,64	15,5	1,65	0,08	4,6	27,59	2,74	9,9
II	18,7	0,81	4,3	74,05	10,02	13,5	1,63	0,09	5,3	27,78	2,74	9,9
III	19,6	0,58	2,9	74,3	8,9	12,0	1,63	0,07	4,4	29,4	2,23	7,6
IV	19,2	0,17	0,9	77,5	4,4	5,7	1,66	0,04	2,4	28,16	2,8	9,96

Таблиця 2

Співвідношення студенток гуманітарних спеціальностей по курсах за показниками ВМІ (n = 526)

Ступінь відповідності маси тіла довжині тіла за показником ВМІ	Курс			
	I (n = 284)	II (n = 120)	III (n = 108)	IV (n = 14)
Менше норми	20,4 %	17,5 %	17,6 %	28,6 %
В межах норми	67,3 %	66,7 %	68,5 %	57,1 %
Більше норми	12,3 %	15,8 %	13,9 %	14,3 %



% – бабуся. В інших студенток надлишкову масу тіла мають декілька родичів (35 %).

Хоча механізм розвитку надлишкової маси тіла до кінця не вивчений, але певну роль у виникненні ожиріння відіграють також наступні фактори – демографічні (вік, стать, національність), соціальні (рівень освіти, доходів, сімейний стан), вагітність і пологи, характер харчування, паління, зловживання алкоголем, гіподинамія. Що частково підтверджують і наші дослідження.

Висновки.

Проблема нормалізації надлишкової маси тіла у студенток гуманітарних спеціальностей є актуальною, а шляхи її вирішення недостатньо науково обґрунтованими. З аналізу науково-методичної літератури слідує, що актуальними є розробка та впровадження нових методик занять фізичними вправами з метою покращення та нормалізації обміну речовин; зменшення надлишкової маси тіла; покращення функціонального стану організму, якості життя; підвищення резистентності організму та фізичних якостей.

У результаті антропометричних досліджень було встановлено, що серед студенток гуманітарних

спеціальностей Київського університету імені Бориса Грінченка, надлишкову масу тіла мають в середньому 13,5 % студенток (ВМІ 28,2 кг/м²; $\delta = 2,62$; $V = 9,3$ %), яка успадковується по жіночій лінії від матері та бабусі (відповідно 45 % та 20 %). Близько 19 % студенток від загальної кількості мають масу тіла менше норми, у них в середньому показник ВМІ склав 17 кг/м² ($\delta = 0,83$; $V = 4,8$ %).

Було встановлено, що 36,4 % респондентів мають надлишкову масу тіла з дитинства, ще 45,4 % – з підліткового віку, в інших ця проблема виникла у віці 16 – 17 років. Як показали результати анкетного опитування студенток гуманітарних спеціальностей, більшість з них (87,5 %) реалістично оцінюють свій стан і мають бажання зменшити масу тіла та залучитися до регулярних занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у дослідженні умотивованості студенток гуманітарних спеціальностей, які мають надлишкову масу тіла до занять різними формами та видами засобів фізичної культури і обґрунтуванні комплексної програми фізичного виховання цієї категорії студенток.

Література:

1. Бака Р. Адаптационные реакции двигательной функции студентов в условиях систематической физической активности // Теория і методика фізичного виховання і спорту, 2010, № 2, С. 52 – 55.
2. Бондар П.М., Приступюк О.М., Щербак О.В. та ін. Ендокринологія, К., Здоров'я, 2002, 512 с.
3. Горобей М.П. Проблеми збалансованого харчування студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011, №10, С. 20–22.
4. Долженко Л. Фізична працездатність і максимальне споживання кисню студентів з різним рівнем соматичного здоров'я // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2005, № 1, С. 68-70.
5. Давиденко Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов, СПб., 2005, 158 с.
6. Калмыков З.А. Ожирение: профилактика и лечение, К., Медкнига, 2009, 108с.
7. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психологічного і фізичного здоров'я, К., Фірма «ІНКОС», 2002, С. 251-252.
8. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов, М., Наука и техника, 2008, 556 с.
9. Скомороха О., Владимірова Н. Сучасні погляди на ожиріння та підходи до його лікування // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2010, № 4, С. 54-56.
10. Товченко Л.О. Фізичне виховання студентів в спеціальних медичних групах, К., ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010, 379 с.

Інформація об авторах:

Нестерова Татяна Владиміровна
tatyana_n@hotmail.com

Київський університет імені Бориса Грінченка
ул. Воровського, 18/2, г. Київ, 04053, Україна

Дыба Егор Валерієвич
tanyadyba@mail.ru

Київський університет імені Бориса Грінченка
ул. Воровського, 18/2, г. Київ, 04053, Україна

Поступила в редакцію 20.12.2011г.

References:

1. Baka R. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2010, vol.2, pp. 52 – 55.
2. Bondar P.M., Pristupiuk O.M., Shcherbak O.V. та en. *Endokrinologea* [Endocrinology], Kiev, Health, 2002, 512 p.
3. Gorobej M.P. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologicni problemi fizichnogo vikhovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol.10, pp. 20–22.
4. Dolzhenko L. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2005, vol.1, pp. 68-70.
5. Davidenko D.N. *Zdorov'e i obraz zhizni studentov* [Health and healthy lifestyle of students], Saint Petersburg, 2005, 158 p.
6. Kalmykov Z.A. *Ozhirenie: profilaktika i lechenie* [Obesity: prophylaxis and treatment], Kiev, Medicine, 2009, 108 p.
7. Korol'chuk M.S. *Psikhologichne zabezpechennia psikhologichnogo i fizichnogo zdorov'ia* [Psychological securing of psychological and physical health], Kiev, Firm INKOS, 2002, pp. 251-252.
8. Raevskij R.T., Kanishevskij S.M. *Zdorov'e, zdorovyj i ozdorovitel'nyj obraz zhizni studentov* [Health, healthy and healthy lifestyle of students], Moscow, Science and techniques, 2008, 556 p.
9. Skomorokha O., Vladimirova N. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2010, vol.4, pp. 54-56.
10. Tovchenko L.O. *Fizichne vikhovannia studentiv v special'nikh medichnikh grupakh* [Physical education of students in special medical groups], Kiev, 2010, 379 p.

Information about the authors:

Nesterova T.V.

tatyana_n@hotmail.com

Borys Grinchenko Kyiv University
Vorovskogo str. 18/2, Kiev, 04053, Ukraine

Dyba E.V.

tanyadyba@mail.ru

Borys Grinchenko Kyiv University
Vorovskogo str. 18/2, Kiev, 04053, Ukraine

Came to edition 20.12.2011.