

- ресурс]. — Режим доступа: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/5217>. — Дата доступа: 21.03.2019.
12. Большая медицинская энциклопедия: более 1500 заболеваний, симптомов и синдромов : современное популярное иллюстрированное издание / А. Г. Елисеев [и др.]. — Москва: Эксмо, 2007.
 13. О положении молодёжи в Республике Беларусь в 2013 году. / Министерство образования Республики Беларусь [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi368W87sjhAhWNmIsKHQEdCLMQFjACegQIABAC&url=http%3A%2F%2Fwww.polesu.by%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Ffiles%2F13-ovrm%2F20-doklad-o-polozenii- molodezi.doc&usq=AOvVaw0L1Ke2wbOwKhb6oFOXoVK6.-> Дата доступа: 20.03.2019.
 14. Молодёжь суверенной Беларуси: штрихи к портрету / Д. М. Булышко [и др.]; под ред. Д. М. Булышко, О. В. Иванюто, Д. Г. Ротмана. — Минск. Изд. Центр БГУ, 2012. — 192 с.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА, КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗОЖ СТУДЕНТОВ

BODY MASS INDEX AS ONE OF THE MOST MPORTANT HIGH ERFORMANCE INDICATORS OF STUDENTS

В.М. Горячко, Г.Н. Попкович
V.M. GORYACHKO, G.N. POPKOVICH

Белорусский государственный университет
Минск, Республика Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Belarus
e-mail: tigarus@mail.ru

Работа посвящена исследованию индекса массы тела студентов, изучено его влияние на ведение здорового образа жизни современной молодежи; мониторинг ИМТ, эффективный дифференцированный подход при ведении ЗОЖ, способствуют более качественному процессу физического воспитания и формирования разносторонне развитой личности студента.

Ключевые слова: индекс массы тела; здоровый образ жизни; физическое воспитание; студенты; учебный процесс; дифференцированный подход.

The work is devoted to the study of body mass index of students, its effect on a healthy lifestyle of contemporary youth is examined; monitoring BMI and an effective differentiated approach in the management of healthy lifestyles

contribute to a better process of physical education and the formation of a versatile student personality.

Keywords: body mass index; healthy lifestyle; physical education; students; educational process; differentiated approach.

В современном мире особая роль в многогранном процессе формирования личности человека принадлежит физической культуре, создающей фундамент здоровья для развития других сторон культуры человека, обеспечивая внутренние гарантии продуктивности учебно-воспитательной деятельности. Следовательно, одной из основных задач физического воспитания является сформировать потребность, правильные ориентиры нынешних студентов в отношении ведения здорового образа жизни (ЗОЖ), их физической культуры.

Многие ученые, медицинские работники и педагоги в настоящее время бьют тревогу, что из года в год ухудшается здоровье студентов, снижается уровень физической подготовленности, функционального и физического состояния абитуриентов, растет количество занимающихся в специальном учебном отделении (СУО). Вместе с тем, падает и интерес к занятиям физической культурой, к ведению здорового образа жизни.

Актуальность проблемы заключается в том, что изменчивость параметров компонентов состава тела является одним из важнейших показателей, характеризующих физический статус человека, ведение его образа жизни. Она связана с функциональными нарушениями и развитием заболеваний организма студента. Недооценка имеющихся отклонений показателей массы тела, может впоследствии сказаться в будущей профессиональной или трудовой деятельности молодых людей.

Цель работы – характеристика, анализ влияния индекса массы тела студентов на ведение ими здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, формирующий человека, как субъекта творческого, активного, мотивированного на самосовершенствование и самореализацию, сохранение и укрепление здоровья, формирование нравственных установок и потребностей, исключая вредных привычки [4, с. 90].

Довольно разнообразные приоритеты в ведении здорового образа жизни среди студентов разных учебных групп по физической культуре указывают на разный уровень в состоянии здоровья современной молодежи.

Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи, как задача государственной важности и национальной безопасности, отвечающая вызовам планетарного масштаба, особо актуализируется в

Республике Беларусь. Так, на сегодняшний день действует «Концепция реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года», вызванная недостаточным уровнем развития культуры здоровья у населения и сохраняющимся в обществе потребительским отношением к здоровью и отсутствием личной ответственности за его сохранение и укрепление [6].

Из антропометрических параметров наибольшей популярностью пользуется индекс Кетле, или индекс массы тела (ИМТ), рассчитываемый, как отношение массы тела в килограммах к квадрату длины тела в метрах [3, с. 4]:

$$\text{ИМТ} = \text{Масса тела, кг} / (\text{Длина тела, м})^2$$

Оценка результатов ИМТ:

- при значениях менее 20 кг/м² – худой,
- при 20–25 кг/м² – нормальный,
- при 25,1–29,9 кг/м² – полный,
- 30–40 кг/м² – тучный,
- более 40 кг/м² – сверхтучный.

Широкое использование индекса массы тела обусловлено простотой и доступностью измерений.

Одной из важнейших областей применения ИМТ является мониторинг состояния здоровья, оценка статуса питания и качества жизни в целом для больших групп населения.

Многолетние наблюдения и измерение ИМТ у студентов факультета ФПМИ БГУ выявили, что в пределах нормы значения индекса находятся у 78,5% юношей и 69% девушек, в то время, как оставшаяся часть студентов имеют либо ее избыток ($\approx 15\%$ от общего числа студентов), либо недостаточную массу тела ($\approx 10\%$).

Исследования показали, что отклонение индекса массы тела от нормальных значений связано с увеличением **риска заболеваемости**. Установлена зависимость между риском заболеваемости и величиной ИМТ. При нормальных значениях индекса (20-25кг/м²) относительный риск гибели минимален.

При повышенных значениях индекса массы тела (выше 30) значительно увеличивается общая смертность, что в основном обусловлено высокой смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний.

Так, при значениях индекса ниже средних общая смертность увеличивается за счет хронических легочных заболеваний, онкологических и других (не сердечно-сосудистых) болезней [3, 7].

Как отмечают Н.И. Колосова, Е.Н. Денисов, у больных ожирением индекс массы тела рекомендуется считать **пятым основным показателем**

жизнедеятельности организма наряду с артериальным давлением, частотой сердечных сокращений, частотой дыханий и температурой тела [3, с. 5].

В ходе дальнейших исследований, нас интересовал вопрос о субъективном отношении студентов к своему внешнему виду и массе тела в частности. Результатами проведенного с этой целью анкетирования установлено, что 72,4% опрошенных студентов выражают удовлетворение своим внешним видом, однако только 15,7% всех опрошенных студенток удовлетворены своим весом, а остальные 82,2% отмечают желание похудеть. Примечательно, что желание поправиться выразили только 2,1% студентов.

С целью коррекции фигуры большинство студентов ($\approx 82\%$), желающих похудеть, используют диету и физические упражнения, из которых 10,1% используют только диету, а 7,9% применяют только физические упражнения.

В последнее время, к сожалению, с целью уменьшения ИМТ и снижения веса у современных студенток наметилась тенденция подвергать себя диетам и голоданиям, обусловленная стремлением девушек к общепринятым эталонам, отличающимся стройными параметрами тела. Однако необходимо учитывать, что при недостаточном весе, хотя и резко уменьшается вероятность развития заболеваний, сопутствующих ожирению, существует риск развития других расстройств.

Так, значительный дефицит массы тела является основной предпосылкой развития дистрофии, неспособности усваивать некоторые питательные вещества, возникновения заболеваний различных органов и систем организма [1]. Изнурительные диеты, голодание, «бьют» по репродуктивной системе, задерживая половое созревание, а потеря 10% жировой ткани в период полового созревания приводит к прекращению менструальной функции (аменореи). Помимо этого, недостаточный вес у женщин может привести к проблемам с деторождением, остеопорозу [8, с. 137].

Не менее значимой и острой с точки зрения сохранения здоровья является проблема избыточного веса населения (ИМТ более 25 кг/м²), характерная для многих развитых стран мира. Известно, что люди, страдающие ожирением, подвергаются в значительной степени риску заболеваний сахарным диабетом, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других болезней. Такая же тенденция прослеживается и среди студенческой молодежи.

В исследованиях, проведенных американскими учёными более чем у 100 тыс. человек, была установлена тесная взаимосвязь между величиной индекса массы тела и риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Минимальный риск был характерен для женщин с индексом

массы тела менее 21 кг/м², для мужчин – с индексом менее 22 кг/м². С ростом индекса увеличивается риск заболеваний. Так, для женщин с ИМТ равным 21–25 кг/м² степень риска была выше на 30%, с ИМТ равным 25–29 кг/м² – на 80%, с ИМТ, превышающим 29 кг/м² – на 23% выше. Однако для прогноза риска развития сердечно-сосудистых заболеваний данный индекс может использоваться, если его оценивать в сочетании с процентом жировой массы и отношением обхвата талии к обхвату таза [8, с. 137].

Анализ научной, методической, медицинской литературы, а также многолетний педагогический опыт свидетельствуют о необходимости использования **дифференцированного подхода** при ведении здорового образа жизни, составлении программ самостоятельных занятий по физическому воспитанию. С этой целью рекомендуется:

- для диагностики возможных нарушений здоровья студентов использовать результаты расчёта индекса массы тела, **как метода контроля и самоконтроля** в процессе занятий физической культурой;
- при показателях ИМТ менее 20 кг/м² – лекции, презентации проведение теоретических бесед со студентами о факторах риска сопутствующих заболеваний, применение современных и эффективных комплексов упражнений, направленных на наращивание мышечной массы и программы их выполнения в рамках самостоятельных индивидуальных занятий;
- при нормальных показателях ИМТ (20–25 кг/м²) – возможны небольшие коррекции веса в эстетических целях;
- при показателях ИМТ в диапазонах 25,1–29,9 кг/м² (полный) и 30–40 кг/м² (тучный) – для прогноза риска развития сердечно-сосудистых заболеваний дополнительно оценивать процент жировой массы и отношение обхвата талии к обхвату таза; проведение бесед о факторах риска сопутствующих заболеваний и о рациональном питании; применение комплекса упражнений и популярных модных фитнес-программ, направленных на уменьшение веса для самостоятельных занятий физическим воспитанием.

Таким образом, приобщение студенчества к культуре здоровья через здоровый образ жизни обеспечивает эффективность обучения и качество жизни молодого поколения будущих специалистов. Основные приоритеты в ведении здорового образа жизни молодежи неоднородны и различны, и зависят от возрастных и индивидуальных особенностей организма. На популяционном уровне, применение ИМТ позволяет оценивать риски заболеваемости для широко распространенных нозологий, выступая своеобразным «индикатором здоровья». Студенты делают упор на получение

ние физической нагрузки с целью улучшения физической подготовленности и уделяют большое внимание профилактическим мероприятиям, комплексам упражнений, нетрадиционным методам оздоровления, способствующим улучшению функционального состояния их организма. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами, как лично значимые, но не всегда совпадающие с ценностями, выработанными общественным сознанием.

В числе педагогических новаций, которые должны отразить совершенствование физического воспитания студентов, следует выделить индивидуальный подход, как форму наиболее эффективного взаимодействия со студентами. При этом условии, персональные рекомендации студентам должны содержать указания о важности наблюдения за массой тела, ее регулировании путем правильного сочетания режима питания, труда, отдыха и физических нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абишева, З.С. Распространенность факторов риска здоровья у студентов / З.С. Абишева, У.Б. Исакова, М.С. Журунова, Т.К. Раисов // Медицинские науки. – 2016. - № 11. – с.880-882.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2016. — 240 с.
3. Колосова, Н.И. Индекс массы тела. Биоимпедансный анализ тела человека: методическое пособие для студентов / Н.И. Колосова, Е.Н. Денисов. - Оренбург, 2015. – 34 с.
4. Московченко, О.Н. Модель ориентирования студента вуза на формирование здорового образа жизни / О.Н. Московченко, О.А. Катцин // Вестник КемГУ. – 2013. - № 3 (55). – с. 90-94.
5. Пешков, М.В. Характеристика показателей массы тела и обменных процессов организма по результатам биоимпедансного анализа у студентов с дефицитом массы тела / М.В. Пешков, Е.П. Шарайкина, В.Е. Беззаботнов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/120-16682>. - Дата доступа: 08.09.2018.
6. Приказ Министерства здравоохранения РБ « Концепция реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения на период до 2020 года» от 31.03.2011 г. № 335 // [Belzakon.net/](http://belzakon.net/) - [Электронный ресурс]; Режим доступа - <http://belzakon.net/> /Законодательство /Приказы/ 2011/ 99492. – Дата доступа: 09.09.2018.
7. Школа здоровья. Избыточная масса тела и ожирение: руководство для врачей / под ред. Р.Г. Оганова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. — 112 с.
8. Ясько, Л.В. Оценка индекса массы тела у студентов специальной медицинской группы в процессе физического воспитания / Л.В. Ясько // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. - №2 (40). - с. 135-138.