

*Неповинных Людмила Александровна, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский Государственный университет, Россия, г. Петрозаводск
e-mail: Ludok1983.07@mail.ru*

ИЗУЧЕНИЕ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ О ПРАВИЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ МАССЫ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: Целью данной статьи является изучение знаний студентов Петрозаводского государственного университета (ПетрГУ) о способах оценивания массы тела и критериях определения оптимальной массы человека; о способах поддержания и сохранения оптимальной массы тела человека, способах набора или снижения веса (при необходимости). Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи: раскрыть значение термина «оптимальная масса тела»; изучить способы расчёта индекса массы тела человека; рассмотреть методы изучения состава тела; выявить способы сохранения оптимальной массы тела человека; провести анкетирование среди студентов ПетрГУ для выявления уровня знаний по исследуемой проблеме. Полученные результаты были качественно и количественно обработаны и добавлены в данную статью.

Ключевые слова: индекс массы тела, питание, физическая активность.

Annotation: The purpose of this article is to study the knowledge of students of Petrozavodsk State University (PetrSU) about the methods of estimating body weight and criteria for determining the optimal weight of a person; about ways to maintain and maintain the optimal body weight of a person, ways to gain or lose weight (if necessary). To achieve this goal, the following tasks were solved: to reveal the meaning of the term "optimal body weight"; learn how to calculate a person's

body mass index; consider methods for studying body composition; identify ways to maintain optimal human body weight; conduct a survey among students of PetrSU to identify the level of knowledge on the problem under study.

Key words: body mass index, nutrition, physical activity.

По последним оценкам ВОЗ, более 1 млрд человек в мире имеют лишний вес. Эта проблема актуальна независимо от социальной и профессиональной принадлежности, зоны проживания, возраста и пола. В экономически развитых странах почти 50% населения имеют избыточный вес, из них 30% страдают ожирением. В России в среднем 30% лиц трудоспособного возраста имеют ожирение и 25% - избыточную массу тела. С каждым годом увеличивается число детей и подростков, страдающих ожирением. ВОЗ рассматривает ожирение как глобальную эпидемию, охватывающую миллионы людей [7].

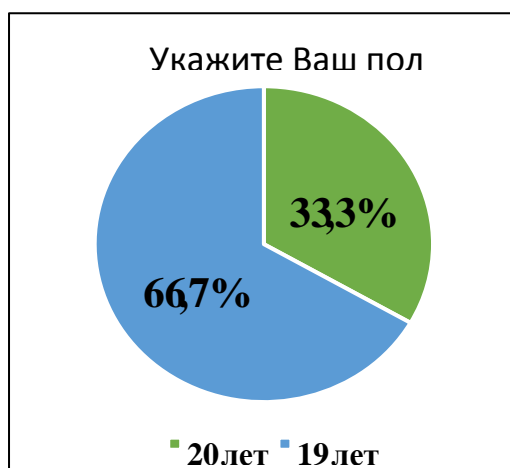
Женщин, у которых нет проблем с лишним весом, в России больше, чем мужчин: 38,1 против 34%. Женщин с ИМТ, соответствующим ожирению, в России тоже больше: мужчины чаще имеют избыточную массу тела.

Таким образом, в исследовании на первом этапе решались задачи выявления студентов с избыточным весом, дефицитом веса и нормой. Далее – выявление знаний о способах сохранения оптимальной массы человека.

В исследовании приняли участие 15 студентов Петрозаводского государственного университета в возрасте от 19 (33,3%) до 20 (66,7%) лет.

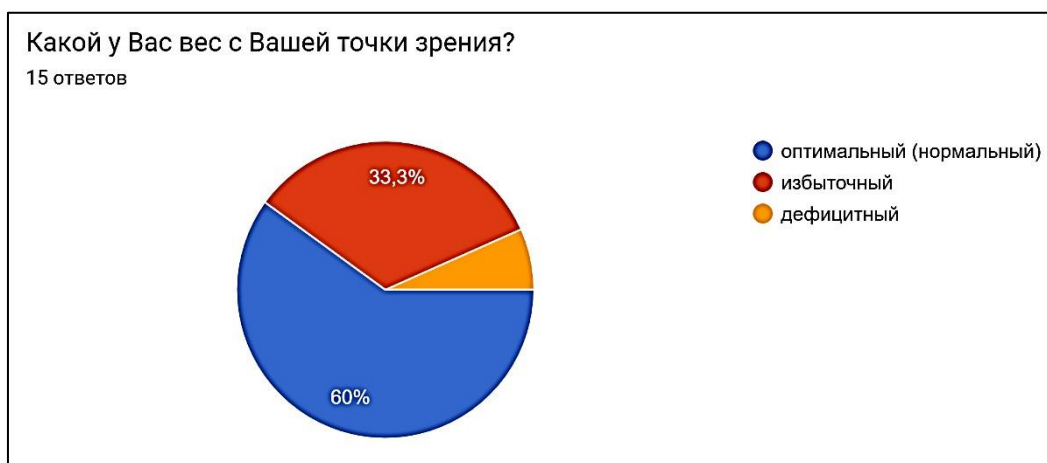
Анализ результатов опроса

Диаграмма 1. Укажите Ваш пол



Из 15 опрошенных, 99% (14 человек) опрошиваемых являются представителями женского пола и 1% (1 человек) опрошиваемых является представителем мужского пола.

Диаграмма 2. Какой у Вас вес с Вашей точки зрения?



Проанализировав результаты диаграммы мы видим, что 60% опрошиваемых считают, что у них оптимальный (нормальный) вес; 33,3% опрошиваемых считают, что у них избыточный вес. 6,7% опрошиваемых считают, что у них дефицитный вес

Студентам было предложено рассчитать свой индекс массы тела по формуле, представленной в опросе. (Приложение 1.1). Полученные результаты представлены ниже в Таблице 1.

Результаты опроса, полученные при ответе на вопрос №2.

Таблица 1. Результаты опроса

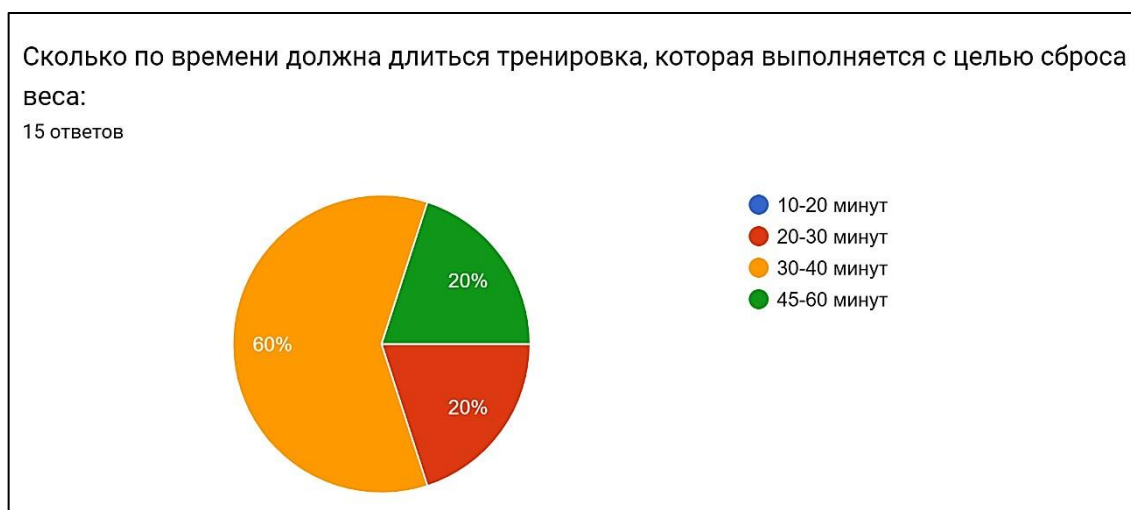
	Полученный индекс массы тела	Сравнение с таблицей «международная классификация дефицита массы тела и ожирения»	Вывод
	16,18	16,00 - 18,49	Недостаточная масса тела
	15,5	<16,00	Выраженный дефицит массы
	22,1	18,50 - 24,99	Норма
	23,5	18,50 - 24,99	Норма
	19,57	18,50 - 24,99	Норма
	33	30,00 - 34,99	Ожирение первой степени
	23	18,50 - 24,99	Норма
	32,5	30,00 - 34,99	Ожирение первой степени
	21,9	18,50 - 24,99	Норма
0	20,8	18,50 - 24,99	Норма
1	19	18,50 - 24,99	Норма
2	22	18,50 - 24,99	Норма
3	20,7	18,50 - 24,99	Норма
4	24	18,50 - 24,99	Норма
5	18	18,50 - 24,99	Норма

По результатам сравнения полученных индексов массы тела с таблицей «Международная классификация дефицита массы тела и ожирения» (Приложение 2.2), большинство студентов имеют оптимальный и (нормальный) вес тела.

Если сравнивать мнение студентов о своём весе, то мы можем сделать вывод, что:

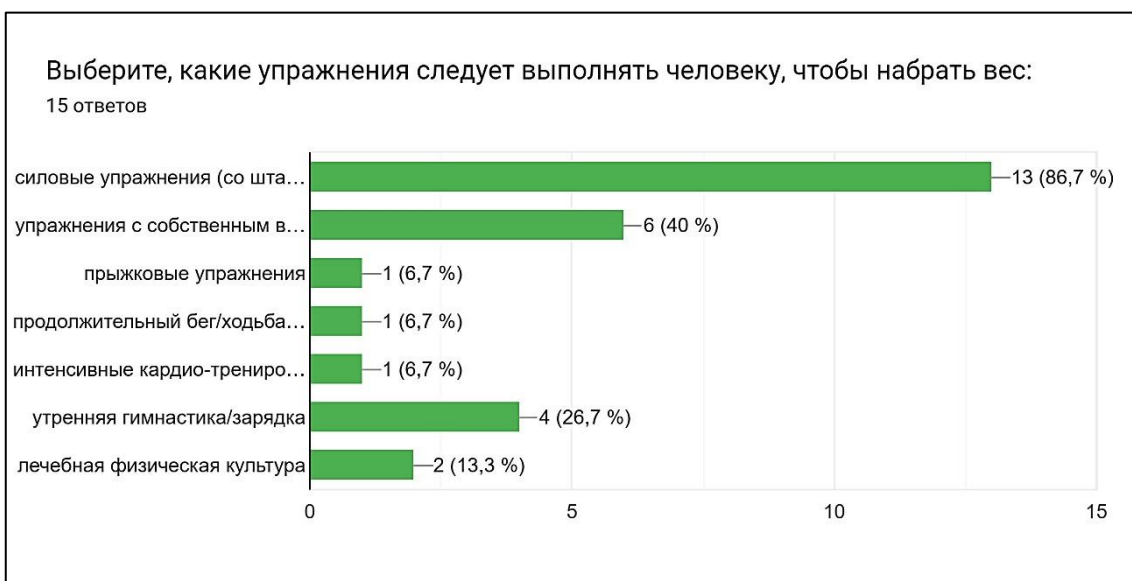
- 33,3% оценили свою массу тела как избыточную, что является не совсем верным, так, как только у двух людей имеется избыточный вес;
- 60% оценили свой вес как оптимальный, что было верно, если сравнивать их оценку с результатом, полученным при подсчёте индекса массы тела.
- 6,7% оценили свой вес как дефицитный, что было верно, если сравнивать его оценку с результатом, полученным при подсчёте индекса массы тела (у 2 человек дефицитный вес).

Диаграмма 3. Сколько по времени должна длиться тренировка, которая выполняется с целью сброса веса



При ответе на вопрос №5 «Выберите, какие упражнения следует выполнять человеку, чтобы набрать вес» (в данном вопросе было 2 верных варианта ответа): 86,7% (13 человек) выбрали правильный ответ «силовые упражнения (со штангой, весами)» и 40% (6 человек) выбрали правильный ответ «упражнения с собственным весом».

Таблица 2. Какие упражнения следует выполнять человеку, чтобы снизить вес



При ответе на вопрос «Какие упражнения следует выполнять человеку, чтобы снизить вес» (в данном вопросе было 3 верных варианта ответа): 86,7% (13 человек) выбрали правильный ответ «продолжительный бег/ходьба умеренной интенсивности», 53,3% (8 человек) выбрали правильный ответ «утренняя гимнастика/зарядка» и только 13,3% (2 человека) выбрали правильный ответ «лечебная физическая культура».

Для поддержания оптимальной массы необходимы как правильное сбалансированное питание, так и правильная физическая активность. Выявление знаний студентов о нормах и рационе питания для решения разных задач, связанных с массой тела человека, выявление уровня знаний о нормах и видах двигательной активности для решения аналогичных задач имеет важной значение, как для студента, так и для преподавателя. Продемонстрированные студентами ошибки, пробелы в знаниях по данным вопросам будут учтены в дальнейшей работе преподавателей кафедры физической культуры.

Библиографический список:

1. Белая Н.А. «Лечебная ФК и массаж» /Советский Спорт - Москва - 2001 год. / Под редакцией Попова С.Н. «Физическая реабилитация» «Феникс» - Ростов-на-Дону - 2005 год.

2. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. М.: Наука, 2009. 392 с. — ISBN 978-5-02-036696-1 (в пер.).

3. Твое здоровье: Укрепление организма / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. - СПб.: Акцидент, 1997. - 111 с.: ил.; 23 см.; ISBN 5-88375-035-4: Б. ц.

4. Вулах А.М., Жукова К.А., Лачинова Д.К. Нормальная масса тела человека // БМИК. 2017. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/normalnaya-massa-tela-cheloveka> (дата обращения: 04.11.2022).