

4. Методика и технологии работы социального педагога: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / *Б.Н. Алмазов, М.А. Беляева, Н.Н. Бессонова* и др.; Под ред. М.А. Галагузовой, Л.В. Мардахаева. – М.: Академия, 2002.
5. *Селевко Г.К.* Современные образовательные технологии: Учеб. пособие. – М.: Народное образование, 1998.
6. Словарь иностранных слов. – М.: Изд-во иностранных и национальных словарей, 1955.
7. Словарь по социальной педагогике / Авт.-сост. *Л.В. Мардахаев*. М.: Академия, 2002.
8. Советский энциклопедический словарь. М.: Сов. Энциклопедия, 1979.
9. Школа жизни – школа воспитания: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 115-летию со дня рождения А.С. Макаренко и 100-летию со дня рождения С.А. Калабалына / Под общей ред. И.П. Башкатова. – Коломна: Коломенский государственный педагогический институт, 2005.

Сарапульцева Л.А., Сарапульцев А.П. (РГППУ, г. Екатеринбург)

РЕАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ И МОТИВАЦИЯ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.

В настоящее время появилось много публикаций, затрагивающих вопросы здоровья [2-4]. Так, одним при одном из определений этого понятия, здоровье понимается как способность адаптироваться, приспособливаться ко все более богатой и насыщенной жизни во все менее эволюционно благоприятной среде обитания [3]. Такое определение здоровья как нельзя лучше подходит к современной молодежи, учащимся Вузов и училищ, ориентированных на насыщенную социальную жизнь.

Не секрет, что одним из наиболее важных компонентов здоровья является углеводный обмен человека, и как его проявление, уровень веса. Клиническая значимость ожирения и патогенетически связанных с ним заболеваний, определяется более частым развитием у таких субъектов множества заболеваний (в том числе и в молодом, социально активном, возрасте). Известно также, что в общей популяции число пропущенных по болезни рабочих дней больными с ожирением больше в 1,4-4,4 раза, преждевременная нетрудоспособность — в 1,5-2,8 раза выше [1, 4, 5]

Важную роль в развитии ожирения, основой которого является инсулинрезистентность, играет абдоминально-висцеральная жировая ткань.

Данное обстоятельство определяет актуальность определения процентного содержания жира (ПСЖ) в суммарной массе тела пациентов, в первую очередь, висцеральной ее составляющей.

Из известных к настоящему времени методов определения ПСЖ наиболее точными являются подводное взвешивание (ПВ), компьютерная и магниторезонансная терапия (КТ и МРТ), однако высокая стоимость этих исследований ограничивает их использование в клинической практике [1, 6]. В этих условиях несомненные преимущества имеет доступный, безвредный, легко воспроизводимый биоимпендансный метод, разработанный специалистами японских фирм OMRON и TANITA [1, 6].

Цель работы:

Определить уровень понимания здоровья студентами Вуза, их мотивацию по ведению здорового образа жизни и реальный уровень здоровья (на основе анализа ПСЖ).

Материалы и методы исследования.

Обследовано 120 студентов (70 женщин 20,04±2,20 лет и 50 мужчин 20,02±2,21 лет). Группа обследованных была сформирована путем случайной выборки.

Было проведено социологическое обследование данной группы в форме индивидуально-группового анкетирования с помощью вопросов открытого и закрытого типов.

Были исследованы следующие показатели: индекс массы тела (ИМТ, кг/м²), окружность талии (ОТ, см), окружность бедер (ОБ, см), отношение ОТ/ОБ, а также процент содержания жира в организме (ПСЖ), определявшийся с помощью прибора "OMRON BF 306".

Нормальными считались показатели ПСЖ 8,5—17% для мужчин и 17—22% для женщин, ИМТ 18—25 кг/м².

При статистической обработке данных были использованы тесты на нормальность распределения и тест Спирмена.

Результаты исследования и их обсуждение.

На вопрос: «Что такое здоровый образ жизни...установите приоритеты по порядку их значимости» большинство (70% юношей и 88,5% девушек), придали наибольшее значение ответу «не употреблять наркотики», на втором месте — «не пить», на третьем — «не курить». В то же время ответ «заниматься спортом» находится только на пятом месте, понятия «самосовершенствования» и «правильного питания, соблюдения диеты и контроль за калорийностью пищи» по результатам анкетирования находятся у студентов только на одиннадцатом и девятом местах соответственно.

Анкетированные единодушно (97%) признали необходимость вести здоровый образ жизни, однако при этом только 35% опрошенных обосновали данную необходимость требованиями социальной жизни, связав здоровье и социальную активность, способность преодолевать жизненные задачи; в то время как 65 % анкетированных дали ответ, что «здоровье способствует красоте, а красота прежде всего». Интересно, что при этом большая часть (87%) опрошенных признала, что эффективность жизни напрямую зависит от образа жизни. Таким образом мы видим противоречие в понятийной и, как следствие, мотивационной структуре сознания студентов. Здоровый образ жизни для того, чтобы «в полной мере осуществлять свои способности» готовы вести лишь 20% опрошенных, чтобы «быть всегда в форме» — 35%, а большая часть (45%) — для того, чтобы «быть красивым».

На вопрос: «какие обстоятельства могли бы побудить Вас изменить образ жизни?» на первом месте (у 60% опрошенных) — тяжелая болезнь, на втором (20%) — общее неудовлетворительное самочувствие. «Стремление быть здоровым» встречается лишь в единичных ответах (1-2%).

Данные анкетирования хорошо согласуются с полученными нами данными инструментальных методов обследования таких параметров здоровья организма, как ПСЖ. Так, средние значения ИМТ, отношения ОТ/ОБ и ПСЖ у студенток составили $23,06 \pm 3,24$ кг/м², $0,69 \pm 0,05$ и $31,04 \pm 5,04\%$, а у студентов $21,46 \pm 3,40$ кг/м², $0,80 \pm 0,05$ и $13,25 \pm 3,70\%$. При видимом благополучии композиционных показателей избыточность массы тела была констатирована у 3 % студенток и 5 % студентов. Было также отмечено, что при нормальных значениях ИМТ и ОТ/ОБ жировая составляющая в композиции тела обследованных студенток в среднем превышала нормальные значения ($31,04 \pm 5,04\%$), в то время как в группе студентов ПСЖ в среднем равен $13,25 \pm 3,70\%$, т.е. не выходил за пределы колебаний нормы.

Детальным анализом ситуации было установлено, что среднее превышение нормальных значений ПСЖ в организме студенток определялось не столько сверхнормативными значениями ИМТ и исследуемого показателя (только у 2 %), сколько частотой избыточного ПСЖ (у 82 % обследованных с нормальными значениями ИМТ и ОТ/ОБ).

Несколько менее благополучной, в сравнении с общей картиной, оказалась ситуация и среди студентов: при нормальных значениях ИМТ и отношения ОТ/ОБ превышение нормативных значений жировой составляющей имело место в 25 % случаев.

Таким образом, из проведенного нами исследования можно сделать следующие выводы:

1. Среди студентов отсутствует целостное понимание здорового образа жизни, необходимости его соблюдения, и как следствие этого, отсутствия мотивации для проведения каких-либо изменений своего образа жизни.

2. При нормальных значениях ИМТ и отношения ОТ/ОБ сверхнормативные величины ПСЖ, выявленные у 82 % студенток и у 25 % студентов, могут рассматриваться в качестве вероятного ожирения.

3. Установленные факты требуют проведения обучающих мероприятий валеологической направленности, а также повышения физической активности обследованных.

Библиографический список

1. Дмитриев А.Н., Кодолова Ю.В., Бортник С.Б., Футерман Е.М. значимость определения процента содержания жира в организме для диагностики метаболического синдрома у женщин в пери- и постменопаузе //Здравоохранение Урала, 2003, № 5 (23), с 30-32.

2. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990.

3. Валеология человека. Здоровье-Любовь-Красота /под ред. В.П. Петленко. СПб.: изд-во «Петроградский и К», 1997.

4. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. М., 1997.

5. Foreyt JP et al: Psychological correlates of weight fluctuation. Int J Eating Dis 17:263, 1995.

6. Ohno M et al: Body mass Index, Percent body fat and normal weight obesity // Int.J.Obes.Relat.Metab.Dis. 1998:22: suppl 3, August/

Семенов Л.А., Балмашев В.С. (РГППУ, г. Екатеринбург)

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОСНАЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СОСТОЯНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Одним из основных показателей физического здоровья человека является уровень его физической подготовленности, определяемый, в свою очередь развитием кондиционных физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости и силы. Именно развитие этих качеств в целом и