

**Коротеева Олеся Васильевна,**  
обучающаяся ГБПОУ ЯНАО  
«Ноябрьский колледж профессиональных  
и информационных технологий»,  
г. Ноябрьск

**Пешкова Марина Ивановна,**  
**Сабитов Рустам Касымович,**  
преподаватели ГБПОУ ЯНАО  
«Ноябрьский колледж профессиональных  
и информационных технологий»,  
г. Ноябрьск

# ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС У СТУДЕНТОВ И КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ

## МЕДИЦИНА И СПОРТ

УДК: 796.011

Ожирение – это избыточная масса тела, оказывающая пагубное влияние не только на работу организма, но и на продолжительность жизни человека. К сожалению, с ней сталкиваются и студенты Ноябрьского колледжа профессиональных и информационных технологий. Автор статьи выдвигает предположение, что сбалансированное питание, комплекс упражнений, а также пропагандистская работа среди подростков по формированию здоровьесобразующих ценностей (рациональное питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек) окажет положительное влияние на нормализацию (снижение) веса и улучшение их здоровья. Этот вопрос подробно рассмотрен в публикации.

This article emphasizes that excess weight is one of the most important problems for students of the November College of Professional and Information Technologies and, in general, for all of humanity today. Obesity is excess body weight, which has a detrimental effect not only on the functioning of the body, but also on a person's life expectancy. The authors hypothesized that a balanced diet, a set of exercises, as well as propaganda work among adolescents on the formation of health-forming values (rational nutrition, physical activity, giving up bad habits) will have a positive impact on normalizing (reducing) weight and improving their health.

### Ключевые слова

студенты, индекс массы тела, избыточная масса тела, ожирение, питание, здоровье.

### Keyword

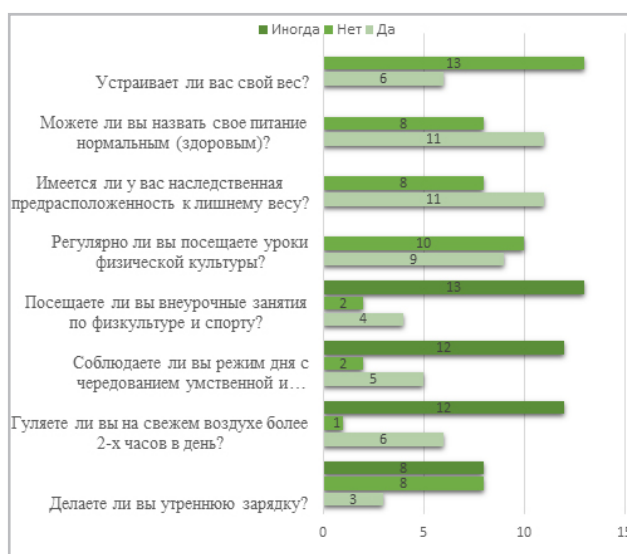
students, body mass index, overweight, obesity, nutrition, health.

Одной из причин набора массы тела, наряду с малоподвижным образом жизни, является нарушение принципов здорового питания (отсутствие контроля за количеством съедаемой пищи, переедание, нарушение режима, пищевая зависимость и т. д.). Избыточная масса тела и ожирение приводят к различным патологическим состояниям, множеству болезней

(сахарный диабет второго типа, артериальная гипертензия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и др.), нарушениям опорно-двигательного аппарата (остеоартрит), к некоторым видам онкологических заболеваний (почек, печени, толстой кишки и т. д.), нарушению репродуктивной функции. Избыточная масса тела и ожирение сказываются на качестве жизни и ее продолжительности, являются одним из факторов риска преждевременной смерти. Все вышесказанное свидетельствует о социальной значимости проблемы распространенности излишней массы тела и ожирения среди людей молодого возраста, поскольку от состояния здоровья молодежи во многом зависит будущее любого государства.

Одним из показателей, определяющих соответствие массы тела человека и его роста, является индекс массы тела (далее – ИМТ), позволяющий косвенно судить о том, является ли масса тела недостаточной, нормальной или избыточной.

В данной работе рассмотрена проблема лишнего веса среди обучающихся ноябрьского колледжа, методы его профилактики и лечения, позволяющие улучшить качество их жизни.



В диаграмме отражены результаты исследования, которые говорят о том, что большинство студентов имеет нормальную массу тела (58%), избыток массы тела имеют 42% обследуемых.

С целью выявления осведомленности о правильном питании, физических нагрузках и причинах лишнего веса мною было проведено анкетирование среди студентов III и IV курсов нашего колледжа.

В анкетировании приняли участие 19 человек (18 девушек и 1 юноша).

Ниже находятся ответы на, как я думаю, самые важные вопросы, которые отражают осведомленность студентов о рациональном питании.

#### Как вы питаетесь?

	4.05.2022	4.02.2023
стараюсь выходить из-за стола слегка голодным	57.89%	21.05%
досыта	42.11%	78.95%

#### Много ли вы пьёте воды на протяжении дня?

	4.05.2022	4.02.2023
мало, только когда чувствую жажду	21.05%	15.79%
умеренно	47.37%	57.89%
много	31.58%	26.32%

Исходя из полученных данных, можно сказать, что после проведения просветительской работы на тему рационального питания и стараний обучающихся колледжа их знания увеличились и состояние здоровья улучшилось.

Также с помощью анкетирования было выявлено, чем питаются студенты в течение дня. И вот что выяснилось:

- завтрак: чай, бутерброды (но чаще не завтракают);
- обед: в столовой, неполноценный;
- ужин: полуфабрикаты и быстрые углеводы.

Неправильное питание, по словам ребят, чаще всего связано с плохо скорректированным режимом дня из-за нечеткого расписания в колледже.

На основании ИМТ и анкетирования обучающихся было выявлено: 8 студентов с лишним весом, 1 студент с ожирением II степени, риск ухудшения здоровья которых напрямую зависит от выявленных у них факторов возникновения лишнего веса, таких как малоподвижный образ жизни и несбалансированное питание. Через три месяца выяснили, что обследуемые уменьшили влияние этих факторов на их организм.

В процессе исследования было использовано мнение Яремчук О.В. – преподавателя таких предметов, как «Сестринский уход» и «Семейная медсестра»:

**Вопрос: актуальна ли проблема лишнего веса в колледже среди студентов?**

*Ответ: да, безусловно, и эта проблема вызывает беспокойство.*

**Вопрос: что приводит к набору веса?**

*Ответ: нарушение пищевого поведения и малоподвижный образ жизни, также имеют место быть эндокринные нарушения.*

Таблица 1. Индекс массы тела

Участник	Пол	Возраст	Рост	Вес	ИМТ
Студент 1	ж	18	160	68	26,5625
Студент 2	ж	21	159	51	20,1732526
Студент 3	ж	17	162	66	25,1486054
Студент 4	ж	17	174	58	19,1570881
Студент 5	ж	18	155	71	29,5525494
Студент 6	ж	18	170	68	23,5294118
Студент 7	ж	17	164	62	23,0517549
Студент 8	ж	19	162	55	20,9571712
Студент 9	ж	19	168	59	20,904195
Студент 10	ж	19	165	62	22,7731864
Студент 11	ж	18	153	56	23,922423
Студент 12	ж	38	151	65	28,5075216
Студент 13	ж	19	168	63	22,3214286
Студент 14	ж	23	170	65	22,4913495
Студент 15	ж	21	160	53	20,703125
Студент 16	ж	19	162	64	24,3865264
Студент 17	ж	19	180	68	20,9876543
Студент 18	ж	18	158	56	22,4323025
Студент 19	м	17	172	90	30,4218497

**Вопрос: можно ли студентам использовать в борьбе с лишним весом диеты и голодовки?**

*Ответ: голодовки способны нанести непоправимый вред организму, а вот правильно составленные диеты, наоборот, могут хорошо повлиять на здоровье и фигуру студентов.*

**Вопрос: что вы знаете о профилактике избыточного веса?**

*Ответ: необходимо рационально питаться, избегать употребления быстрых углеводов и стрессовых ситуаций, заниматься спортом.*

На основании ответов специалиста выяснилось, что лишний вес является глобальной проблемой и в его коррекции главное не допустить ухудшения состояния здоровья подростка.

В результате наблюдений был выявлен дефицит знаний у обследуемых обучающихся колледжа по вопросам рационального питания, влияния ожирения на здоровье и факторов риска, его обуславливающих, поэтому было решено провести просветительскую работу по профилактике лишнего веса и создать рекомендацию «Основы правильного завтрака подростка».

Исходя из полученных данных, можно сказать, что большая часть обучающихся следят за своим весом и ста-

раются не допускать проблем, связанных с ним, также я убедилась, что ожирение стремительно молодеет. Это не просто хроническое заболевание, а одно из самых распространённых в мире. В последние годы здоровье подрастающего поколения стремительно ухудшается из-за неправильного питания и образа жизни.

Можно сказать, что, изучив теоретический материал по данному вопросу, проанализировав результаты анкетирования и информацию, полученную из бесед с преподавателем, я подтвердила свою гипотезу: избыточный вес отрицательно сказывается на здоровье и физическом развитии студентов, а сбалансированное, рациональное питание, умеренные тренировки и просвещенность в вопросах здорового образа жизни являются залогом хорошего самочувствия, улучшения результатов умственной деятельности и успеваемости.

**Организация питания подростка должна отвечать 5 основным принципам, оно должно быть:**

- разнообразным;
- регулярным;
- адекватным;
- безопасным;
- вызывать приятные ощущения и положительные эмоции.

Другим важным моментом профилактики ожире-

В подавляющем большинстве случаев лишний вес появляется как результат современного образа жизни – нерационального питания, низкой физической активности и нездоровых поведенческих стереотипов.

Полнота начинается тогда, когда получаемая организмом и расходуемая им энергия не уравновешиваются. Излишки энергии начинают откладываться в виде жировой ткани. Как правило, накопление жировых запасов происходит постепенно между 20 и 50 годами.

С возрастом потребность в поступлении энергии с пищей уменьшается, так как после 30-ти лет скорость обменных процессов в организме снижается примерно на 7 - 10% каждые 10 лет.

*«Тело — багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие»*

Арнольд Глазгоу



Подготовила студентка ГБПОУ ЯНАО «НКПИИТ» группы 1922 специальность 34.02.01 «Сестринское дело» Коротеева Олеся

### Как поддерживать оптимальный вес?



#### Основные принципы для поддержания оптимального веса:

##### 1. Занятия спортом:

- Начните ходить, бегать трусцой или ездить на велосипеде.
- Занимайтесь спортом дома:
- Тренируйтесь в спортзале;

##### 2. Сбалансированная диета:

- Избавьтесь от вредной еды;
- Питайтесь правильно;
- Знайте, когда есть;
- Пейте много воды;



#### Следите за питанием!

Необходимо определять калорийность пищи, она рассчитывается по формуле: количество белков на 100 г \* 4 + количество углеводов на 100 г \* 4 + количество жиров на 100 г \* 9. Итоговая сумма означает калорийность продукта из расчета 100 г. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов (1:1:4).

В течение дня рекомендуется принимать пищу до 5-6 раз: три основных приема и 2-3 перекуса. Такая кратность трапез помогает избежать переедания, не испытывать голод и не отвлекаться на еду в течение рабочего дня.

Размер порции - около 200 г. Это оптимальное количество, при котором человек будет сыт до следующей трапезы, но не будет испытывать чувство тяжести и жалеть, что переел.

#### Регулярно занимайтесь физическими упражнениями!

Для поддержания физической формы полезны и такие повседневные занятия, как работа в саду, уборка в доме, выгуливание собаки и тому подобное. Например, можно подниматься и спускаться по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом, или парковаться подальше от места назначения и преодолевать оставшееся расстояние пешком.



ния у обучающихся служит привитие интереса к физической культуре, доступность занятий спортом в колледже и по месту жительства.

Радует, что обучающиеся нашей группы 1922 и группы 2026, в основной массе, ведут здоровый образ жизни, регулярно посещают уроки физической культуры и соблюдают режим дня, а негативные тенденции незначительны, но все же требуют коррекции. Поэтому мы предлагаем буклет на тему «Как поддерживать оптимальный вес?».

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ачкасов, Е.Е. Ожирение: современный взгляд на проблему / Ачкасов Е.Е., Разина А.О. Текст электронный // Клиническая медицина – 2016 г. – № 12 (94). – С. 333-338. – URL: [https://soceducation.ru/wpcontent/uploads/2021/08/elibrary\\_26134209\\_94632851.pdf](https://soceducation.ru/wpcontent/uploads/2021/08/elibrary_26134209_94632851.pdf) (дата обращения 05.02.2023).

2. Драпкина, О.М. Ожирение: оценка и тактика ведения пациентов: коллективная монография / Драпкина О.М., Самородская И.В., Старинская М.А. [и др.] – Москва: Изд-во ООО «Силиция-Полиграф», 2021. – 172 с. – ISBN 978-5-9907556-0-4.

3. Неповинных, Л.А. Проблема избыточной массы тела среди молодежи / Неповинных Л.А., Солодовник Е.М. Текст электронный // Научный формат – 2019 г. – №1 (1). – С. 97-203. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-izbytochnoy-massa-tela-sredi-molodezhi/viewer>

4. Красота и медицина: [сайт] / учредитель АО «Красота и медицина» – 2023. – URL: [https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija\\_endocrinology/obesity](https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_endocrinology/obesity) – Текст электронный.

5. Цыденова, Я.С. Профилактика ожирения среди студенческой молодежи / Цыденова Я.С. Текст электронный // Международный журнал экспериментального образования – 2014 г. – № 7 (1). – С. 53-55. – URL : <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5453>