

УДК 37.018.761

## ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕНДЕНЦИИ К АНОРЕКСИИ И БУЛИМИИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ ГИМНАЗИЙ ГОРОДА МУРМАНСКА

**Петрова Т.А., Троценко А.А.**

*Мурманский Арктический государственный университет, Мурманск,  
e-mail: trotsenko2007@yandex.ru*

В наше время довольно часто поднимается проблема нездорового питания старших школьников. Продукты быстрого питания, перекусы, а также отсутствие сбалансированной пищи приводит к различным нарушениям обменных процессов в организме. Культура питания – важнейшая составная часть безопасного и здорового образа жизни обучающихся. Сбалансированное и полноценное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период развития и роста. Как показывает практика, многие подростки склонны к нерациональному питанию, что повышает риск возникновения пищевого расстройства. Интерес представляет сам процесс формирования режима и рационального питания как фактор здоровьесбережения у обучающихся старших классов. В ходе исследования выявлялись основные факторы здоровьесбережения школьников, анализировался рацион и режим питания для определения причины и степень риска заболеваний анорексией и булимией у обучающихся старших классов.

**Ключевые слова:** тенденция к анорексии и булимии, культура питания

## A STUDY OF THE TREND TOWARDS ANOREXIA AND BULIMIA IN HIGH SCHOOL GYMNASIUMS IN THE CITY OF MURMANSK

**Petrova T.A., Trotsenko A.A.**

*Murmansk Arctic State University, Murmansk, e-mail: trotsenko2007@yandex.ru*

In our time, quite often the problem of unhealthy diet of older students. Fast food, snacks, and lack of balanced food leads to various metabolic disorders in the body. Food culture is the most important component of a safe and healthy lifestyle of students. A balanced and nutritious diet is the most important condition for the normal functioning of the human body, especially in the period of development and growth. As practice shows, many adolescents are prone to malnutrition, which increases the risk of eating disorders. Of interest is the process of formation of the regime and nutrition as a factor of health savings in high school students. The study identified the main factors students, they analyzed the diet and nutrition to determine the cause and the degree of risk of the diseases of anorexia and bulimia among students of the senior classes.

**Keywords:** inclinationem ad anorexia et bulimia, cibum cultura

Состояние здоровья в целом отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды. К основным факторам здоровьесбережения относятся:

- 20% – наследственные факторы;
- 20% – внешние средовые условия, экология;
- 10% – деятельность системы здравоохранения;
- 50% – образ жизни человека (режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, гигиена, закаливание, рациональное питание) [1, 2, 3].

Стоит отметить три основных принципа рационального питания: энергетическое равновесие, сбалансированное питание и соблюдение режима питания.

В возрасте 14–17 лет продолжается и подходит к завершению период полового созревания. К этому времени полностью формируются пропорции тела, завершается рост и окостенение скелета. Это требует напряженной деятельности систем и органов, регулирующих процессы роста и обеспечивающих нормальную жизнедеятельность

организма. Нейрогуморальная регуляция определяет значительное ускорение роста и веса, развитие и активизацию деятельности желез внутренней секреции, увеличение мышечной силы. При этом развитие сердечнососудистой системы далеко не всегда успевает за общими темпами развития организма, что сопровождается скачками давления, слабостью, утомляемостью, обмороками при резких изменениях положения тела [4, 5, 6, 7]. Все это предъявляет, в свою очередь, особые требования к организации режима дня старшеклассника, в том числе режима и рациона питания.

Также тенденции моды тоже играют немаловажную роль. Под влиянием социальных сетей подростки хотят корректировать свою фигуру, чтобы не выглядеть хуже других. Поэтому нередко в подростковом возрасте юноши и девушки специально ограничивают себя в еде или прибегают к способам, которые негативно влияют на здоровье, для того, чтобы снизить вес, исправить недостатки (как им кажется) фигуры. И порой этими способами являются

либо полный отказ от еды или же рефлекторное извержение содержимого желудка искусственным путем, которое приводит к таким серьезным заболеваниям как анорексия и булимия.

### Методики

Итак, посредством авторской методики теоретически и экспериментально была определена степень рационального питания, как фактора здоровьесбережения, у обучающихся старших классов в Гимназиях №7 и № 9 г. Мурманска. В исследовании приняло участие 159 человек, средний возраст которых был 17 лет. Для констатирующего эксперимента была разработана авторская анкета, состоящая из 22 вопросов, разбитых на 5 блоков:

1. Актуальность темы «Похудеть»;
2. Рацион питания;
3. Отношение к методам коррекции своей фигуры;
4. Общее самочувствие;
5. Знания о заболеваниях «анорексия» и «булимия».

### Результаты исследования

В процессе исследования по методике М.В. Черноуцко выявлено, что объективно у большей части (89%) испытуемых преобладает нормостеническая конституция. Наибольшее количество респондентов считают себя полноватыми (53% опрошенных); 37% респондентов не устраивает их непропорциональность; и лишь 10% считают себя слишком худыми. Всё же полнота волнует большее количество людей, стереотип восприятия красивой фигуры как стройной в целом остаётся. Интересно, что для достаточного значительного числа девушек (38%) из всех респондентов внешность не имеет значения.

Для тех, для кого тема «похудеть» актуальна, в следующем вопросе предлагалось выбрать, для чего они хотят похудеть. Большинство (57%) выбрали «для здоровья», на втором месте (43%) пункт – «для красоты».

Также выявлено, что для большинства респондентов (72%) идеальной является среднестатистическая девушка / парень с нормальным типом телосложения. Из всех испытуемых 18% выбрали человека с астенической конституцией как идеальной по типу телосложения, и только 10% отметили, что идеалом по типу телосложения является человек с лишним весом. Пропаганда здорового образа жизни провоцирует подростков на всевозможные способы достижения пропорциональной фигуры, соответствующей канонам современности, активно отражающиеся в СМИ.

Блок анкеты по рациону питания состоит из перечня вопросов, позволяющих оценить рациональность и режим питания школьников.

В первую очередь мы выявили, какое количество школьников следит за своим питанием. Исходя из полученных ответов, большинству участников небезразлично, что они употребляют в пищу (64%). И это подтверждает предположение, что школьники искренне стараются следить за своим здоровьем.

При изучении у обучающихся режима питания, выяснилось, что более половины участников (53%) устраивают полноценный прием пищи 2–3 раза в день, часть опрошенных употребляют пищу 4–5 раз, и только 8% – питаются 1–2 раза в день, что является очень хорошим показателем. Как правило, у современной молодежи очень плотный учебный график, особенно в период подготовки к ЕГЭ, но при этом они успешно организуют свой режим питания. У большего количества испытуемых аппетит соответствует норме, что отражает меньшую вероятность появления у подростков анорексии и булимии.

С целью изучения рациона питания было выявлено, что рацион их питания следующий: белки – 18%, жиры – 10%, углеводы – 72%, причём предпочитают обучающиеся фрукты и овощи. Объясняется это тем, что физиологические особенности растущего организма требуют повышенной энергозатратности, а углеводы – это основной источник энергии; также объясняется тем, что подростки живут с родителями, которые по мере возможности контролируют питание своих детей.

Более половины опрошиваемых (54%) считают, что они едят слишком много. Часть респондентов (36%) оценивают свое питание как умеренное, и только 10% анкетированных от общего числа считают, что они недоедают.

У трети испытуемых рацион питания объективно соответствует норме, однако обучающиеся критично к нему относятся и при возможности будут снижать суточную калорийность рациона, что может привести к недостаточному получению всех необходимых питательных элементов.

В блоке вопросов на выявление общего самочувствия выяснилось, что у старшеклассников, которых рациональное питание не соответствует норме, общее самочувствие в разы хуже. Это подтверждает необходимость профилактики рациона питания.

Поскольку немаловажную роль в здоровьесбережении играет психологический

аспект, в исследовании определялось и отношение старшеклассников к похудению.

Для начала анализировались ответы о личном опыте методом диеты коррекции фигуры: 72% лично на себе испробовали данный метод похудения. Вопрос о том «Пугает ли мысль о возобновлении лишнего веса тела?» показал, что 67% боятся набрать лишние килограммы. Однако вопрос о методах коррекции фигуры в случае возникновения лишнего веса позволил выявить следующую тенденцию (рисунок): 88% выберут безопасный для здоровья способ похудеть, т.е. займутся физической культурой (или спортом) и отрегулируют режим питания; и только 12%, возможно, на время откажутся от еды или сядут на жёсткую диету, т.е. выберут опасный для здоровья метод.

свою фигуру, не имея на это видимых причин. Однако большая часть школьников выбирает здоровый образ жизни. Известно, что в данных гимназиях родители и педагогический коллектив проводят профилактические мероприятия в сфере питания для развития подрастающего поколения.

Полученные в ходе констатирующего эксперимента данные показали, что суточный рацион питания обучающихся в возрасте 16–18 лет соответствует нормативным требованиям, у большинства тенденция к таким заболеваниям как анорексия и булимия минимальна. В случае возникновения желания похудеть основной причиной для испытуемых является сохранение здоровья и избавление от объективно лишней жировой фактуры тела.



*Что вы готовы сделать, чтобы добиться идеальной фигуры?*

Что касается осведомлённости обучающихся об анорексии и булимии как о заболеваниях, то выяснилось: 68% всех респондентов верно определили характер, причины анорексии и булимии; 18% испытуемых не знакомы с данными понятиями; и только один респондент отметил, что страдал сам анорексией.

Понятие «анорексия» наиболее известно старшеклассникам. Это можно объяснить тем, что тема относительно часто отражается в средствах массовой информации.

Необходимо отметить, что рацион питания среди большинства старших школьников соответствует нормативным требованиям. С психологической точки зрения большинство подростков стремится корректировать

положительную динамику исследований необходимо проводить с помощью психологических методик, что позволит подробнее интерпретировать результаты. В дальнейшем можно изучить и проанализировать профилактическую работу в школьной среде, способствующую здоровьесбережению обучающихся.

Обобщая результаты исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Теоретически выявлено, что основными факторами формирования здоровьесбережения школьников являются наследственные факторы, внешние средовые условия (деятельность системы здравоохранения, а также образ жизни индивидуума);

2. Большинство обучающихся придерживается рациона питания, что отражает тенденцию последних пятнадцати лет – актуальность культуры здорового образа жизни;

3. Основная причина возникновения анорексии и булимии – психологические проблемы личности. Хотя часть обучающихся не довольны своим телосложением, тема «похудеть» остается для них актуальной. Стоит отметить, что реализация идеи «похудеть», связана лишь с избавлением от объективно лишней массы жировой фактуры тела.

#### Список литературы

1. Выготский, Л.С. Психология развития человека. – М.: Эксмо, 2005. – 1136 с.
2. Каменская, В.Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для вузов / В.Г. Каменская, И.Е. Мельникова. – СПб.: Питер, 2013. – 272 с.
3. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. – 2-е изд. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.
4. Особенности отношения старших школьников к здоровому образу [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.scienceforum.ru/2014/478/6145>, свободный. – (Дата обращения: 13.04.2018 г.).
5. Программа ЗОЖ 10–11 класс [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/srednjaja-shkola/klassnomu-rukovoditelju/56694-programma-zozh-10-11-kass.html>, свободный. – (Дата обращения: 09.04.2018 г.).
6. Психологопедагогические и физиологические особенности учащихся старших классов возрасту [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.studfiles.ru/preview/5914693/page:2/>, свободный. – (Дата обращения: 15.04.2018 г.).
7. Теоретико-методологические основы формирования здорового образа жизни у старших школьников средствами социально-культурной деятельности [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.studfiles.ru/preview/5914693/page:2/>, свободный. – (Дата обращения: 05.04.2018 г.).