

ИМИДЖ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ УНИВЕРСИТЕТА – СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЫ

Б. Т. Виленчик,

*доцент кафедры физического воспитания и спорта,
кандидат медицинских наук, доцент;*

П. А. Абрамович,

*заведующий кафедрой физического воспитания и спорта;
Белорусский государственный университет культуры и искусств*

Трансформация общественного устройства, социальные преобразования в нашей стране формируют новый стиль социального поведения личности, отвечающий задачам современного этапа развития общества. Формирование нового стиля социального поведения способствует актуализации проблем, связанных с таким явлением, как имидж учителя школы, преподавателя учреждения высшего образования, ученого, руководителя учреждения, политика.

Одна из целей УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств» – подготовка квалифицированного специалиста соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда. В настоящее время работодатели наряду с профессиональными качествами специалиста учитывают соответствие имиджу. Поэтому формирование позитивного имиджа является актуальной проблемой, тем более для специалиста учреждений культуры и образования. Известный российский ученый (основатель имиджологии) академик В. М. Шепель отмечает необходимость изучения и формирования имиджа педагога. Имидж включает совокупность внешних и внутренних личностных, индивидуальных и профессиональных качеств педагога, которая способствует эффективности педагогической деятельности.

Согласно социологическим исследованиям В. М. Шепеля, только 19% учителей удовлетворены своим внешним видом. Внешний вид преподавателя, его манеры, одежда – все имеет определенное значение. Известно утверждение Ф. Бэкона: «Имидж человека не является частным делом отдельного индивида. Соблюдение норм приличия, владение навыками общения – это воплощенное уважение к обществу, составная часть современной культуры».

Имидж – достаточно сложный феномен, в котором переплетены совершенно разнородные факторы. И все они должны приниматься во внимание, поскольку восприятие человека идет по многим каналам, и на каждый из них необходимо обращать внимание. Имидж (от англ. image – образ, представление) – это в первую очередь внешний образ, создаваемый субъектом, с целью вызвать определенное впечатление, мнение, реакции по отношению к нему. Одним из главных компонентов имиджа является его коммуникативная составляющая, так как имидж – это инструмент общения с массовым сознанием. Важнейшее составляющее имиджа – внешний вид, при этом немаловажным является избыточный вес.

В настоящее время ожирение рассматривается как хроническое обменное заболевание, возникающее в любом возрасте, проявляющееся избыточным увеличением массы тела преимущественно за счет чрезмерного накопления жировой ткани и увеличением случаев общей заболеваемости и смертности населения. Излишний вес создает предрасположенность к сахарному диабету, гипертонии, коронарной сердечной недостаточности, артриту и другим заболеваниям.

Современная медицина определяет избыточный вес по формуле индекса Кетле. Индекс массы тела (ИМТ) равен весу в кг, деленному на рост в м² ($\text{ИМТ} = \text{вес}/\text{рост}^2$): 16 и менее – выраженный дефицит массы; 16–18,5 – недостаточная (дефицит) масса тела; 18,5–25 – норма; 25–30 – избыточная масса тела (предожирение); 30–35 – ожирение первой степени; 35–40 – ожирение второй степени; 40 и более – ожирение третьей степени.

Таким образом, избыток веса считается при индексе массы, равной 25 и больше (норма 19–24), более 30 – это ожирение. Согласно классификации ВОЗ, при объеме талии более 102 см у мужчин и более 88 см у женщин возрастает риск развития сопутствующих ожирению заболеваний. Кроме того, ожирение ограничивает возможности личности в выборе одежды, в доступе сидений в общественных местах, в поддержании гигиены, в сексуальной сфере и т.д. Достоверную зависимость индекса массы тела и риска смерти для женщин (рис. 1) и мужчин (рис. 2) установили на большом статистическом материале в США.

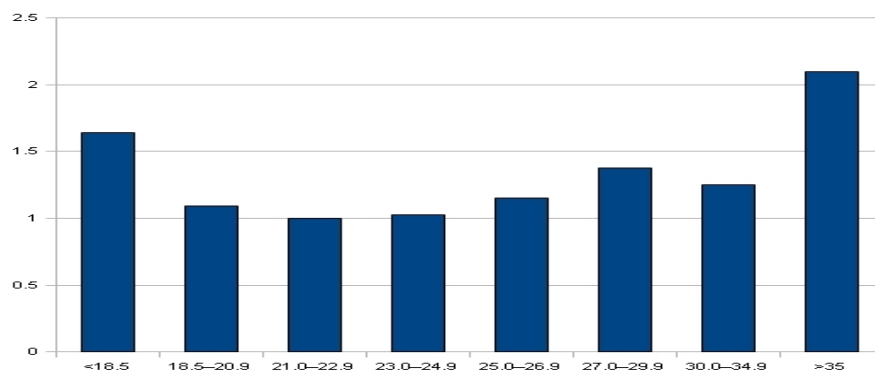


Рис. 1. ИМТ и риск смерти у женщин

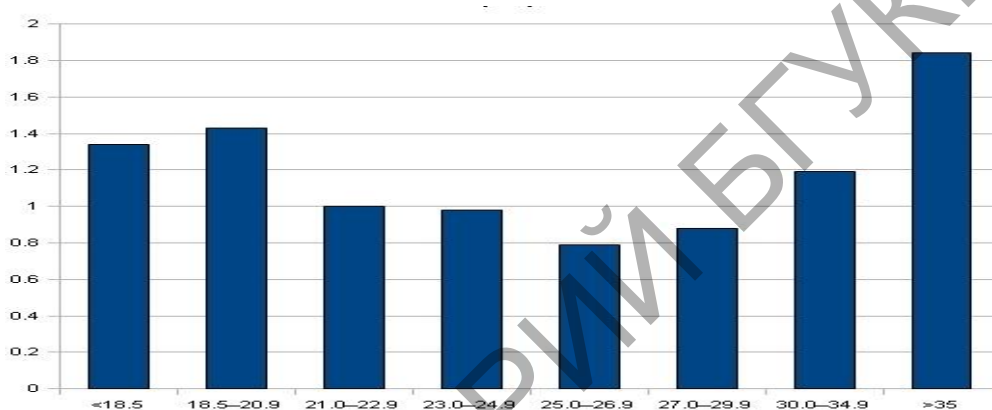


Рис. 2. ИМТ и риск смерти у мужчин

Люди с ожирением во многих странах нередко подвергаются дискриминации и в социальных отношениях, и при найме на работу, что приводит к чувству изоляции и депрессии. По данным медицинской статистики, избыточным весом страдает до 30% населения, число таких людей постоянно растет. Ожирение можно легко контролировать по толщине складки кожи на животе. Норма у мужчин – до 1–2 см, у женщин – до 2–4 см. При 5 см и более появляется очевидное изменение внешнего облика человека.

В нашей работе мы исследовали динамику снижения веса у преподавателя Белорусского государственного университета культуры и искусств при определенных условиях. Простыми измерениями роста (1м 76 см) и веса (96 кг) определен ИМТ – 3,1, что соответствует ожирению 1-й степени ($96/1,76^2 = 3,1$).

В течение года ежедневно фиксировали вес в 8.00 и в 22.00, при этом режим питания (с умеренным ограничением углеводов и жиров) незначительно отличался от привычного. Физическая активность включала ежедневные нагрузки средней напряженности

(утренняя гигиеническая зарядка, отказ от транспорта, пешком на работу и домой, подъем по лестнице до 3–4 этажа).

На рис. 3 отмечены колебания массы тела в течение месяца. Для иллюстрации выбран май месяц, в котором больше праздничных дней. Отмечены пики увеличения массы тела, связанные с избыточным питанием в праздничные дни, тем не менее с трендом падения веса на 3 кг в течение месяца.

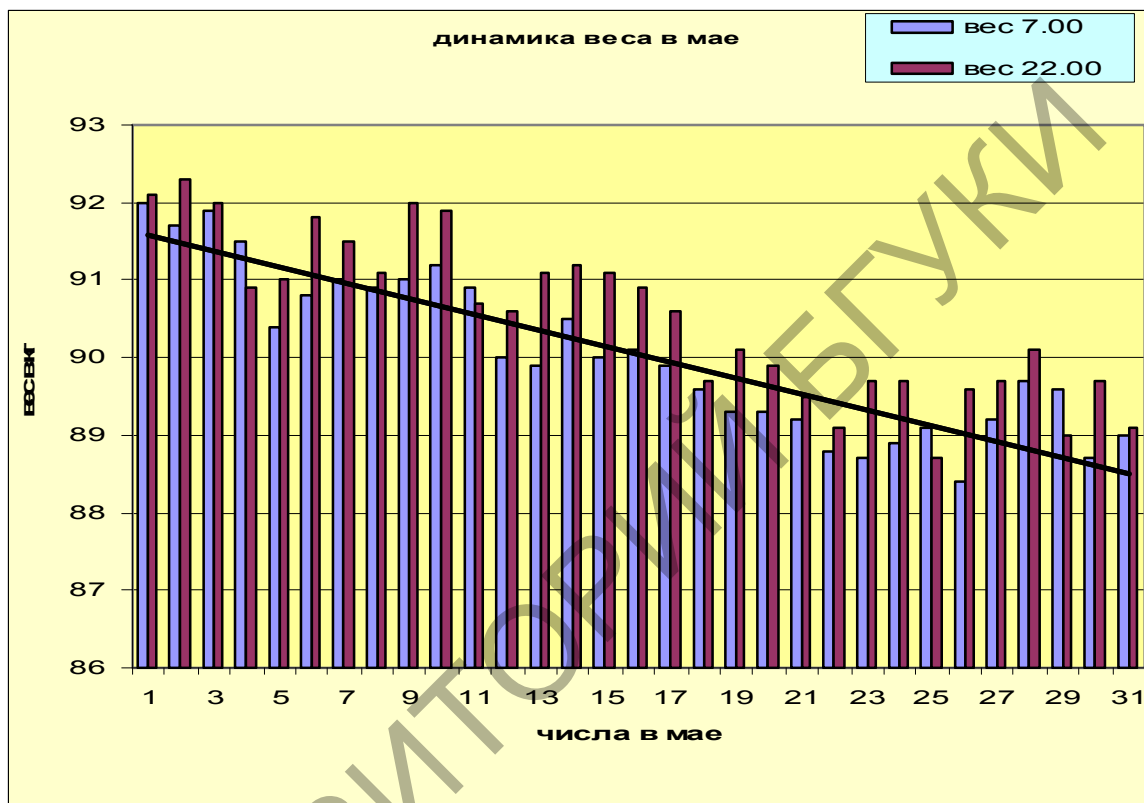


Рис. 3. Месячная динамика веса

Такая же зависимость от калорийности и частоты приема пищи (пики праздничных дней) отражалась в каждом месяце года. Результаты наблюдения динамики веса в течение года показаны на рис. 4.

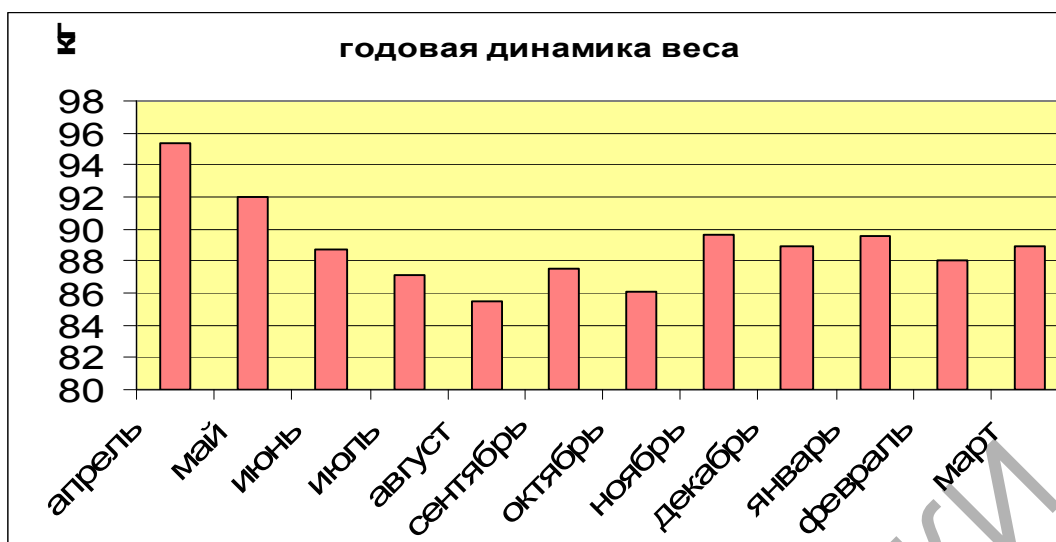


Рис. 4.

Годовая динамика веса

Установленное исследованием снижение веса с 96 до 88,4 кг (на 7,6 кг), соответствует ИМТ 28,5, что допустимо для конституции, темперамента и возраста данного преподавателя. Более выраженные результаты снижения веса отмечались в летний период, когда вес снижался до 84 кг и приближался к возрастной норме. При этом установлено психологическое влияние увеличения массы тела при ежедневном контроле, когда фиксируется связь переживания с результатами взвешивания и последующим целенаправленным ограничением объема и калорийности принимаемой пищи.

Изменение стиля жизни, хотя и в небольшой степени, требует от преподавателя самоконтроля и осознания таких усилий. Они являются необходимым условием сознательной работы при формировании своего имиджа в условиях, где он является частью профессионального успеха. Результаты нашего наблюдения (посильная физическая нагрузка: использовать лестницу вместо лифта, совершать пешие прогулки, делать утреннюю гигиеническую зарядку, умеренность в еде) показывают на конкретном примере пути достижения поставленной цели, позволяют контролировать избыточный вес, улучшать свой внешний вид, совершенствовать имидж.

Основная задача этой работы – помочь преподавателям с избыточной массой тела доступным способом достигать и поддерживать приемлемые изменения жизненного стиля для снижения веса до оптимального уровня, следовательно, сохранять

собственное здоровье и долголетие, способствующие высоким профессиональным достижениям.

1. Физиология человека : учебник / под ред. В. М. Смирнова [и др.]. – М. : Медицина, 2001. – 608 с.

2. Хмелевский, Ю. В. Основные биохимические константы человека в норме и при патологии / Ю. В. Хмелевский, О. К. Усатенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Киев : Здоровье, 1987. – 159 с.

3. Шепель, В. М. Имиджелогия : секреты личного обаяния / В. М. Шепель. – М. : Феникс, 2005. – 480 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ