

УДК: 796/799:159.9:057.87
 © Мороз Г.А., 2013.

ОЦЕНКА И КОРРЕКЦИЯ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА ДЕВУШЕК ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ, СТРАДАЮЩИХ ОЖИРЕНИЕМ Мороз Г.А.

ГУ «Крымский государственный медицинский университет имени С.И. Георгиевского»

Адаптация студентов в высшем учебном заведении является одной из актуальных медико-педагогических проблем. Учебный процесс, особенно первокурсников, сопряжен с постоянными психоэмоциональными и умственными нагрузками, сочетающимися с малоподвижным образом жизни, что рассматривается как стресс-образующий фактор [4]. Гипокинезия, обусловленная сидячим образом жизни и учебными перегрузками, приводит к патологическим изменениям в организме студента. Самыми прогрессирующими заболеваниями среди студентов являются заболевания, связанные с нарушением обмена веществ, в частности, ожирение [1].

Ожирение представляет собой большую и сложную проблему, является серьезным заболеванием, нуждающимся в специальном лечении. Присоединение заболеваний, ассоциированных с ожирением, сопровождается жалобами и симптоматикой, соответствующими той или иной патологии, на фоне высокой психоэмоциональной напряженности. Все это существенно ограничивает работоспособность и снижает качество жизни молодых людей.

Здоровый образ жизни и занятия физической культурой, как одно из мощных средств нормализации функций организма и коррекции психоэмоционального состояния, являются основным условием для того, чтобы период обучения в вузе прошел без серьезных функциональных и психологических расстройств и связанных с ними осложнений [2, 4]. При адекватной реабилитационной программе многие расстройства могут полностью исчезнуть или значительно компенсироваться. В связи с этим отмечается [3, 5], что невзирая на разнообразие средств профилактики и противострессовой терапии, ведущее место продолжает принадлежать средствам физической культуры.

Цель исследования – обоснование эффективности применения лечебной физической культуры для коррекции психоэмоционального статуса девушек первого года обучения в университете, страдающих ожирением.

Организация и методы исследований. Исследование было проведено на кафедре лечебной физкультуры и спортивной медицины, физиотера-

пии с курсом физического воспитания КГМУ имени С.И. Георгиевского.

В два этапа (1-й – сентябрь 2012 г., 2-й – декабрь 2012 г.) были обследованы 10 студенток (16-17 лет) первого курса, страдающих ожирением I-II степени. В ходе обследования исследовался психоэмоциональный статус студенток по методике САН, Спилберга-Ханина [6]. После первичного обследования был назначен курс лечебной физической культуры с учетом индивидуальных особенностей девушек.

Занятия лечебной физкультурой проводились последовательно в двух режимах: щадяще-тренирующем (1,5 месяца) и тренирующем (1,5 месяца), три раза в неделю, продолжительность каждого занятия составляла 50-60 мин.

Методика ЛФК заключалась в выполнении физических упражнений с большой амплитудой, вовлечением в работу крупных мышечных групп с использованием махов, круговых движений в крупных суставах, упражнений для туловища (наклоны, повороты, вращения), упражнений с предметами. Кроме занятий лечебной гимнастикой девушки утром выполняли утреннюю гигиеническую гимнастику продолжительностью 20-30 мин с элементами ходьбы и бега. В вечерние часы девушкам рекомендовали бег «трусцой» и пешие прогулки на свежем воздухе продолжительностью 25-30 минут. Щадяще-тренирующий режим был направлен на адаптацию к повышающимся физическим нагрузкам и восстановление физической работоспособности.

Результаты исследований и их обсуждение. Исследование психоэмоционального состояния студенток до назначения лечебной физкультуры выявило, что оценка самочувствия девушек варьировало в пределах от 1 до 4 баллов и в среднем составило $2,5 \pm 0,48$ балла, что говорит о неблагоприятном состоянии обследуемых (табл. 1).

Самооценка активности у девушек колебалась в пределах 2-6 баллов и в среднем составила $3,5 \pm 0,53$ балла, что заметно ниже от оптимальной.

Настроение также варьировало в пределах 2-6 баллов и в среднем составило $2,7 \pm 0,37$ балла, что подтверждает неблагоприятное эмоциональное состояние девушек.

Таблица 1. Оценка психоэмоционального состояния студенток на 1-м и 2-м этапах исследования (в баллах)

№ п/п	Свойства	До исследования $\bar{X} \pm S\bar{x}$	После исследования $\bar{X} \pm S\bar{x}$	t	P
1	Самочувствие	$2,5 \pm 0,48$	$5,9 \pm 1,08$	2,57	<0,05
2	Активность	$3,5 \pm 0,53$	$6,2 \pm 1,08$	2,32	<0,05
3	Настроение	$2,7 \pm 0,37$	$6,7 \pm 1,26$	3,14	<0,01
4	Реактивная тревожность	$47,2 \pm 1,03$	$36,4 \pm 2,08$	4,88	<0,001
5	Личностная тревожность	$48,6 \pm 1,08$	$28,2 \pm 2,32$	8,25	<0,001

Исследование уровня реактивной тревожности при первичном обследовании дало следующий

результат: показатель варьировал в пределах 42-49 баллов, а в среднем составил $47,2 \pm 1,03$ балла, что

соответствует высокому уровню реактивной тревожности. При этом личностная тревожность варьировала в пределах 44-52 баллов и в среднем составила $48,6 \pm 1,08$ балла, что соответствует высокому уровню личностной тревожности обследованных.

Таким образом, анализируя показатели психоэмоционального состояния студенток, страдающих ожирением, необходимо отметить, что показатели функциональных состояний (самочувствие, активность и настроение) достаточно низкие, а реактивная и личностная тревожность на достаточно высоком уровне, что свидетельствуют о неблагоприятном состоянии девушек. Поэтому девушки были не способны регулировать свое эмоциональное состояние и действовать при изменяющихся условиях не теряя самоконтроля. Такое сочетание повышенного уровня психоэмоциональной напряженности на фоне низкого уровня двигательной активности безусловно может способствовать прогрессированию обменных нарушений и возникновению невротических срывов.

После проведенного курса физической реабилитации второй этап исследований выявил, что показатели функциональных состояний обследованных студенток значительно возрасли и, практически сравнившись между собой, превысили уровень оптимальных. Так оценка девушками своего

самочувствия в среднем составила $5,9 \pm 1,29$ балла ($p < 0,05$) (см. табл. 1). Самооценка активности в среднем – $6,2 \pm 1,08$ балла ($p < 0,05$), а настроение – $6,7 \pm 1,26$ балла ($p < 0,01$), что достоверно свидетельствует о благоприятном их состоянии.

В свою очередь, среднегрупповые показатели психоэмоциональной напряженности свидетельствовали о снижении реактивной тревожности с высокого уровня ($47,2 \pm 1,03$ балла) до умеренного – $36,4 \pm 2,08$ балла ($p < 0,001$), а личностной тревожности – с высокого уровня ($48,6 \pm 1,08$ балла) до низкого ($28,2 \pm 2,32$ балла; $p < 0,001$), что является подтверждением благоприятного состояния девушек.

Вывод: Использование средств лечебной физической культуры для коррекции психоэмоционального статуса у студенток первого года обучения, страдающих ожирением I-II степени, достаточно эффективно и позволяет добиться достоверного улучшения показателей функциональных состояний (самочувствие, активность и настроение) и снижения уровня реактивной и личностной тревожности.

В дальнейшем планируется изучение изменений показателей функциональных состояний и физических качеств девушек и юношей разных соматотипов в течение первого года учебы в высшем медицинском учреждении.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Бутрова С.А. Терапия ожирения / в кн.: «Ожирение» (под редакцией академика РАН, РАМН И.И. Дедова и член-корр. РАМН Г.А. Мельниченко). – М.: МИА, 2004. – С. 378-407.
 2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика: монографія / М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
 3. Лукавенко А.В. Динаміка емоційних процесів у дівчат різних соматотипів на етапах першого року навчання у вищому навчальному закладі / А.В. Лукавенко, Г.А. Мороз // Зб. наук. праць «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». – 2013. – № 1(21). – С. 185-191.
 4. Мосейчук Ю.Ю. Корекція психологічних порушень у студентів під впливом тривалого застосування системи комплексної реабілітації / Ю.Ю. Мосейчук // Вісник Чернівецького держ. пед. університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник. Вип. 44. – Чернівці: ЧДПУ, 2007. – С. 468-472.
 5. Никишин И.В. Индивидуальный подход в физическом воспитании студентов / И.В. Никишин, В.Д. Сонькин // Физическая культура индивида: сб. тр. лаборатории моделирования и комплексного тестирования ВНИИФК. – М., 1994. – С. 21-34.
 6. Психодіагностика: навч. посібник / І.М. Галян. – К.: Академвидав, 2009. – 464 с.
- Мороз Г.А.** Оценка и коррекция средствами лечебной физкультуры психоэмоционального статуса девушек первого года обучения в университете, страдающих ожирением // Український медичний альманах. – 2013. – Том 16, № 2. – С. 61-62.
- Исследован психоэмоциональный статус 10 студенток (16-17 лет) первого курса обучения в университете, страдающих ожирением I-II степени, до и после курса лечебной физической культуры. При первичном обследовании девушек выявлено: низкие показатели функциональных состояний (самочувствие, активность и настроение) и высокий уровень реактивной и личностной тревожности. Использование лечебной физической культуры позволило добиться достоверного улучшения психоэмоционального состояния обследованных и снижение у них уровня тревожности.
- Ключевые слова:** психоэмоциональный статус, ожирение, лечебная физкультура.
- Мороз Г.О.** Оцінка і корекція засобами лікувальної фізкультури психоемоційного статусу дівчат першого року навчання в університеті, що страждають на ожиріння // Український медичний альманах. – 2013. – Том 16, № 2. – С. 61-62.
- Досліджений психоемоційний статус 10 студенток (16-17 років) першого курсу навчання в університеті, що страждають на ожиріння I-II ступеня, до і після курсу лікувальної фізичної культури. При первинному обстеженні дівчат виявлено: низькі показники функціональних станів (самопочуття, активність і настроїв) і високий рівень реактивної і особистої тривожності. Використання лікувальної фізичної культури дозволило добитися достовірного поліпшення психоемоційного стану обстежених і зниження у них рівня тривожності.
- Ключові слова:** психоемоційний статус, ожиріння, лікувальна фізкультура.
- Moroz G.A.** Evaluation and correction of the psycho-emotional status of the first-year female students with obesity using exercise therapy // Український медичний альманах. – 2013. – Том 16, № 2. – С. 61-62.
- The psycho-emotional status of the first-year female students with obesity I-II degree was assessed before and after course of the exercise therapy. The baseline psycho-emotional state of the female students was characterized by the low functional parameters (well-being, activity and mood) and by the high levels of state and trait anxiety. Using of the exercise therapy allows achieving significant improvement in functional status and the reduction of the state and trait anxiety.
- Key words:** psycho-emotional state, obesity, exercise therapy.

Надійшла 17.01.2013 р.
Рецензент: проф. В.І.Лузін