

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»-
(ФГБОУВПО ВСГУТУ)
Министерство социальной защиты населения Республики Бурятия

ФОРМЫ И МЕТОДЫ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

FORMS AND METHODS OF SOCIAL WORK IN DIFFERENT SPHERES OF LIFE

Материалы

IV Международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию открытия первого в
Бурятии кабинета медико-социальной помощи в поликлиническом звене
2-4 декабря 2015 г.

Улан-Удэ
Издательство ВСГУТУ
2015

УДК 364.3
ББК 652Т2
Ф 796

Печатается по решению редакционно-издательского совета Восточно-Сибирского государственного университета технологий и управления

Редакционная коллегия
д-р мед. наук, профессор *Т. Ю. Цырыгина*
(ответственный редактор)
канд. социол. наук Г. С. Дэйваа

Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы III Международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию открытия первого в Бурятии кабинета медицинской помощи в поликлиническом звене (2-4 декабря 2015 г.) отв. ред. Ю. Ю. Шурыгина. - Улан-Удэ: Изд-во ВСИПГУ, 2015. - 422 с.

ISBN 9 78-5-59230-649-9

В сборнике представлены материалы докладов, в которых отражены современные технологии социальной работы, применяемые в различных сферах жизнедеятельности. Участники конференции, авторы статей, являются студентами, магистрантами, аспирантами преподавателями, специалистами организаций и учреждений социальной сферы, здравоохранения, образования из стран ближнего (Азербайджан, Беларусь, Казахстан, Кыргызстан, Молдова, Таджикистан, Узбекистан, Украина) и дальнего (Болгария, Германия, Монголия, Польша) зарубежья, таких городов России, как Москва, Санкт-Петербург, Иркутск, Чита, Красноярск и др. Формы и методы социальной работы, применяемые в учреждениях и организациях Республики Бурятия отражены в статьях представителей вузов г. Улан-Удэ, а также учреждений социальной защиты населения и здравоохранения.

Печатается в авторской редакции

The edited volume contains reports, which reflect the modern technology of social work, used in different spheres of life. The participants of the conference are students, undergraduates, graduate students and applicants from neighboring countries and beyond (Azerbaijan, Belarus, Kazakhstan, Kyrgyzstan, Moldova, Tajikistan, Uzbekistan, Ukraine), and far (Bulgaria, Germany, Mongolia, Poland) abroad, from Russian cities: Moscow, St. Petersburg, Irkutsk, Chita, Krasnoyarsk and others. Forms and methods of social work applied in the institutions and organizations of the Republic of Buryatia are reflected in the articles of Ulan-Ude universities, social welfare institutions and public health service representatives.

ISBN 9 78-5-59230-649-9

ББК 65.2"2
S Авторы, 2015
© ВСИПГУ, 2015

УДК 612:196.015.572

Маринич Т.В., Лукьянович В.А.
Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

КОРРЕКЦИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА С УЧЕТОМ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

В статье рассматриваются вопросы коррекции избыточной массы тела у девушек 17-19 лет средствами оздоровительной аэробики с учетом личностных особенностей занимающихся.

Ключевые слова: избыточная масса тела, личностные особенности, компоненты массы тела, оздоровительная аэробика.

Marinich T., Lukyanovich V.
Polessky State University, Pinsk, Belarus

CORRECTION OF OBESITY IN VIEW OF DEALING PSYCHOLOGICAL FEATURES

The article deals with the correction of obesity in girls 17-19 years means of improving aerobics with a view of personality characteristics involved.

Key words: obesity, psychological characteristics, body components, improving aerobics

Актуальность. Избыточная масса тела является одной из наиболее важных проблем в современном мире. По последним оценкам ВОЗ, избыточный вес наблюдается примерно у 1,5 миллиардов взрослых людей, ожирение - у 350 миллионов человек. В Беларуси избыточным весом страдает 30 % населения, с диагнозом ожирение на медицинском учете состоят свыше 8,5 тыс. человек. Количество больных растет на 3 тыс. человек ежегодно, 50 % из них - дети и подростки [1].

Каждый год отмечается увеличение количества студенческой молодежи, имеющей избыточную массу тела [2]. Выбор наиболее эффективных программ и методик, направленных на снижение массы тела, часто осуществляется тренерами и занимающимися субъективно. При этом наибольшую практическую востребованность можно ожидать от научно-методических разработок, учитывающих личностные психологические и психофизиологические особенности занимающихся, поскольку это позволяет в более высокой степени индивидуализировать тренировочный процесс и добиться более высоких результатов в области снижения массы тела [3,5].

Цель исследования: на основании оценки морфологических (компоненты состава тела), психофизиологических (сила нервной системы, подвижность нервных процессов) показателей и личностных особенностей студентов «не физкультурных» специальностей разработать методику оздоровительной аэробики для коррекции избыточной массы и повышения адаптационного резерва организма.

Методика и организация исследования: в исследовании принимали участие 40 студенток 17-19 лет, обучающихся на 1-3 курсах факультетов «не физкультурных» специальностей. Группы комплектовались из студенток, имеющих индекс массы тела более 25 кг/м². Студентки, составляющие экспериментальную группу (ЭГ) – 28 человек, занимались в секции оздоровительной аэробики.

Исследование личностных психологических и психофизиологических особенностей студентов проводилось при помощи теста Люшера, индивидуально-типологического опросника (ИТО) и теппинг-теста. Все методики проводились на аппаратно-программном комплексе «НС-ПсихоТест» (ООО «Нейрософт»). Определение показателей состава тела проводилось с помощью биоимпедансного анализатора (НТЦ «Медасс», Россия).

На основании результатов ИТО ЭГ была разделена на 2 подгруппы (ЭГ1 и ЭГ2). Студентки с высоким уровнем экстраверсии и лабильности были отнесены к группе (ЭГ2), занимающейся степ-аэробикой, которая отличается высокой эмоциональностью, быстрой сменой двигательных действий, а также возможностью импровизации. Занимающиеся с ярко выраженными интроверсией, ригидностью и тревожностью были отнесены к группе (ЭГ1) тай-бо аэробики, которая характеризуется более высоким физическим и психическим напряжением, необходимостью более точно выполнять двигательные задания. Педагогический эксперимент продолжался 10 месяцев. При проведении занятий аэробикой во внимание принимались разработанные на основе ИТО психолого-педагогические рекомендации.

Эффективность методики оздоровительной аэробики оценивалась по результатам динамики показателей состава тела, Влияние занятий аэробикой на эмоционально-волевую сферу студентов было определено при помощи теста Люшера.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ полученных данных антропометрии и биоимпедансного анализа состава тела показал, что студенты экспериментальных и контрольной групп в начале эксперимента имели избыточную массу тела. ИМТ в ЭГ1, ЭГ2 и в КГ составлял 28±1,12 кг/м², 27,66±1,55 кг/м², и 28,01±1,89 кг/м² соответственно. В исследуемых группах увеличено количество жировой массы и составляло 27,28±5,05 кг в ЭГ1, 28,3±2,68 кг в ЭГ2 и 29,89±4,15 кг в КГ. Доля жировой массы в трех группах находилась в диапазоне очень высоких значений и составляла в ЭГ1 – 32,89±2,94%, в ЭГ2 – 32,97±2,15%, в КГ – 34,28±2,66%. Значения фазового угла, являющегося показателем уровня общей работоспособности и интенсивности обмена веществ у 33 % занимающихся ЭГ1, 44 % - ЭГ2, находились ниже нормальных значений (5,4 – 7,8°).

Анализ антропометрических данных после эксперимента показал, что масса тела в ЭГ1 и ЭГ2 снизилась на 2,7 и 3,31 % соответственно, в контрольной на 0,55%.

Сравнение результатов биоимпедансного анализа состава тела после эксперимента показало, что у занимающихся ЭГ1 и ЭГ2 доля жировой массы снизилась на 6,01 и 9,8 % соответственно, в контрольной группе она увеличилась на 0,9 %. Доля скелетно-мышечной массы в ЭГ1 увеличилась на 4,13 %, в ЭГ2 – на 3,64 %, в КГ она увеличилась на 1,27 %.

Показатели обмена веществ увеличились на 5,05, 3,24 и 0,27 % в ЭГ1, ЭГ2 и КГ соответственно. В экспериментальных группах значительно увеличилось значение фазового угла: на 8,9 % в ЭГ1 и на 7,9 % в ЭГ2. В то же время, в контрольной группе оно уменьшилось на 3,4 %.

Влияние занятий на эмоционально-волевую сферу было определено путем сравнения показателей теста Люшера до и после внедрения методики (рис.1).

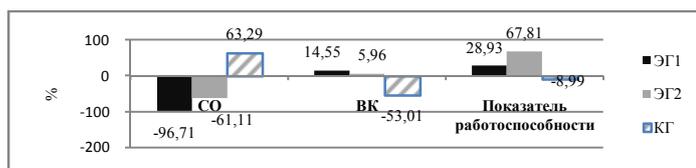


Рис. 1. - Темпы прироста показателей теста Люшера исследуемых в экспериментальной и контрольной группах

По результатам сравнения данных теста Люшера до и после эксперимента, суммарное отклонение от аутогенной нормы в ЭГ1 и ЭГ2 уменьшилось на 96,77 % в ЭГ1 и 61,11 % в ЭГ2, что свидетельствует о том, что занимающиеся стали более активными, более длительное время могут выдерживать психические нагрузки и более легко преодолевают трудности.

Выводы. Определение личностных особенностей занимающихся позволяет подобрать оптимальный вид оздоровительной аэробики, разработать индивидуальные психолого-педагогические рекомендации, повысить приверженность к занятиям. В результате применения разработанной методики были выявлены различия влияния различных видов оздоровительной аэробики на компонентный состав тела. У студентов, занимающихся по программе тай-бо аэробики, доля жировой массы снизилась в меньшей степени, а доля скелетно-мышечной массы увеличилась в большей степени, чем у студентов ЭГ2, занимающейся по программе степ-аэробики. Основной обмен и фазовый угол увеличились больше в группе тай-бо аэробики.

Кроме того, выявлены благоприятные изменения эмоционально-волевой сферы занимающихся в экспериментальных группах. Отмечалось выраженное увеличение адаптационного потенциала.

Список литературы:

1. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 г.- С. 75.
2. Васенков, Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н.В. Васенков// Теория и практика физической культуры. – 2008. -№8.- С. 63-65
3. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
4. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека/ Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев - М.: Наука, 2006.- 248с.
5. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.