

Особливості кінезотерапії у студентів спеціальних медичних груп при захворюваннях центральної нервової системи (неврози або невротичні порушення)

Калмикова Ю.С., Калмиков С.А., Соболев І.О., Свєрчкова О.В
Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, Україна

Вступ. Згідно з даними моніторингу захворюваності МОЗ України, за останні п'ять років спостерігається негативна тенденція серед підлітків у стані їх здоров'я. Наукові дослідження свідчать про неухильне зростання кількості студентів, які за станом здоров'я повністю звільнені від занять з фізичного виховання, число в групах з лікувальної фізкультури зросло в 4-5 разів, а в спеціальних медичних групах у 2 рази (Петрухнов, 2020)

Найбільш гостра проблема, та яка потребує кардинального рішення виступає, це проблема здоров'я, фізичної підготовки та фізичного розвитку студентів ВНЗ, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Педагогами та лікарями відзначаються факти відставання та невідповідності показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних можливостей значної частини студентів з нормативними показниками, характерними для аналізованого віку. При цьому продовжує зберігатися стійка тенденція подальшого зниження цих показників у процесі навчання у ВУЗі, зростання кількості студентів, віднесених до спеціальної медичної групи (Бисмак, & Пешкова, 2012).

Неврози або невротичні порушення є одним із найчастіших та найбільш розповсюджених захворювань сучасності. Невротичні розлади зустрічаються як серед дорослих, так і серед дітей та підлітків. По даним ВООЗ приблизно 70% людей живе в умовах постійного стресу. Це пояснюється зростаючим темпом життя, який ставить до нервової системи людини більш підвищені потреби. Стрес допомагає людині сконцентруватись, мобілізувати сили у важкій ситуації (Калмикова & Калмиков, 2022).

Дана проблема стосується різних напрямків: організації професійної діяльності, занять фізичними вправами, організації дозвілля, харчування, спорту, медичного обслуговування (Калмикова, Данова, & Калмиков, 2021). Питання збереження і зміцнення здоров'я має передбачати раціональне поєднання нових підходів до фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп і застосування нових відновлювальних технологій. Важливу роль у зміцненні та збереженні здоров'я студентів спеціальних медичних груп, що мають захворювання, відіграє кінезотерапія (Бисмак, 2010; Красуля, 2011; Оршацька, & Калмикова, 2020; Калмыкова, Янушпольская, Калмыков, & Безъязычная, 2020).

Лікування і профілактика прикордонних психічних захворювань (неврозів) є однією з актуальних проблем сучасної медицини.

Мета. Розглянути доступні джерела літератури про вплив кінезотерапії у студентів спеціальних медичних груп при неврозах.

Матеріали та методи. У процесі дослідження використано методи аналізу та синтезу сучасних джерел інформації.

Результати та їх обговорення.

Найпоширенішими захворюваннями центральної нервової системи (ЦНС) у студентів СМГ зафіксовано наступні: неврози та прикордонні неврозоподібні стани. Вони поєднують психогенні та нервово-психічні захворювання, зумовлені порушеннями в системі відносин особистості та ті, що стають очевидними різними сомато-вегетативними та психічними розладами (Бісмак, 2010)

З позицій вчення Павлова І.П. неврози розглядаються як захворювання нервової системи в результаті розладу вищої нервової діяльності. І.П. Павлов, який характеризував неврози як «хронічне відхилення вищої нервової діяльності від норми» внаслідок перенапруги нервових процесів та зміни їх рухливості, виділяв три форми: неврастенію, істерію та психастенію. Неврози частіше розвиваються в осіб із слабким типом нервової системи. Звичайно неврози можливі і у людей із сильним типом нервової діяльності, переважно у неврівноважених (холерики), у яких процеси збудження переважають процеси гальмування. Значно рідше неврози спостерігаються в осіб із сильним і врівноваженим типом вищої нервової діяльності, та й то при дії неадекватних дратівливих.

Студенти, у яких виявлено невроз, відрізняються підвищеною чутливістю до всіляких змін зовнішнього середовища, вони звичайно погано адаптуються до нових умов навчання та побуту, повільно сходяться з однолітками. Такі студенти часто хворіють на простудні захворювання, схильні до алергійних реакцій. Вони мляві, вразливі, боязкі, настрій у них легко змінюється, нерідко перебувають у стані пригніченості. Невропатична конституція у таких юнаків та дівчат створює підвищену готовність до виникнення сомато-вегетативних та рухових розладів (невротичні блювоти, тіки, порушення нормального самопочуття, сну, апетиту та інше), а також астено-невротичних явищ (дратівлива слабкість, підвищена стомлюваність, невротичні страхи тощо). Провокуючим моментом у виникненні цих розладів нерідко стає розумова перевтома, яка розвивається на фоні неправильного режиму (Бісмак, 2010).

Вирішальне значення серед педагогічних впливів, за допомогою яких забезпечується можливість реадaptaції студентів до умов навчання та праці, а значить створення передумови для лікування від захворювання, має кінезотерапія (Бісмак, 2010; Калмикова & Калмиков, 2022). Методика кінезотерапії диференціюється залежно від типу неврозу (табл. 1.)

Висновки.

1. Важливу роль у зміцненні та збереженні здоров'я студентів спеціальних медичних груп, що мають захворювання, відіграє кінезотерапія, яка є потужним фактором оздоровчого впливу на організм студентів.
2. Систематичні, методично правильно підібрані терапевтичні вправи при диференційованому застосуванні підвищують у студентів, які страждають на невроз, стійкість нервово-психічної сфери до різних впливів навколишнього середовища, сприяють розвитку більш врівноваженої реакції поведінки.

Таблиця 1.

Методика кінезотерапії при неврозах

<i>Астенічний невроз (неврастенія)</i>	<i>Істеричний невроз</i>	<i>Психастенія (невроз нав'язливих станів)</i>
<p>завдання: тренування процесу активного гальмування, відновлення та впорядкування збудливого процесу</p> <p>виділено використання викладачем на заняттях переважно методу розповіді як основного, а показу вправ як допоміжного; необхідно постійно та наполегливо активізувати. Рекомендується використовувати добре знайомі студентам емоційні вправи, не фіксувати увагу на точності їх виконання. виправляти помилки треба, демонструючи гарне виконання вправ. Необхідно широко використовувати ігровий метод проведення занять. Одним з дуже важливих елементів занять має бути не лише музичний супровід їх, а й використання музики як лікувального фактора, як засобу і седативного, і стимулюючого, збуджуючого. При підборі музичних мелодій, темпу музичного супроводу занять рекомендується музика заспокійлива, помірного та повільного темпу, що поєднує і мажорне, і мінорне звучання. Слід вибирати просту мелодійну музику, можна користуватися гарними обробками народних пісень</p>	<p>завдання: зниження емотивної лабільності, підвищення активності свідомо-вольової діяльності, зняття позитивної індукції з підкірки та створення в корі великих півкуль головного мозку диференційованого гальмування</p> <p>найчастіше найбільшого ефекту досягають при використанні методу показу фізичних вправ, тоді як розповідь про них займає другорядне місце в навчаннях вправам. Темп занять, тон методиста та музичний супровід повинні бути спокійними. Доцільно використовувати цілі гімнастичні комбінації, вправи на увагу, рівновагу, стрибки, метання, а також деякі ігри та естафети. При істеричних контрактурах та паралічах варто використовувати вправи та ігри, що вимагають інтенсивної активної роботи м'язових груп, не залучених у контрактури та паралічі, а також концентрації уваги. При істеричному неврозі винятково важливі групові заняття фізичними вправами, що сприяють придбанню та вдосконалюванню порушених при цьому захворюванні навичок спілкування студентів з однолітками.</p>	<p>завдання: є «розхитування» патологічної інертності коркових процесів і пригнічення вогнищ патологічної інертності за механізмом негативної індукції</p> <p>під час занять кінезотерапії необхідно відволікти від нав'язливих думок, зацікавити, створюючи іншу доміную (рухливі та спортивні ігри), рекомендують музичний супровід. Музика, як ритмічний подразник, стимулює фізіологічні процеси в усьому організмі, впливає на нервопсихічну сферу людини, що пов'язано також з естетичним сприйняттям музики. Вона викликає бажання рухатися та полегшує виконання вправ</p>

Література:

1. Бисмак, Е.В., & Пешкова, О.В. (2012). Анализ нозологий у студентов специальной медицинской группы в связи с применением современных средств лечебной физической культуры, *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 3, С. 89-94.
2. Бісмак, О.В. (2010), *Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах*, Вид-во Бровін О.В., Харків.
3. Калмикова Ю.С., Калмиков С.А. (2022). Застосування фізичної терапії при невротичних порушеннях. Мультидисциплінарний підхід у фізичній реабілітаційній медицині, Випуск 1. С. 56-58.
4. Калмикова, Ю., Данова, О., & Калмиков, С. (2021). Проблема сучасності: захворювання серцево-судинної системи у студентів спеціальних медичних груп та шляхи її вирішення засобами фізичної терапії. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 6(4), 16-21.
5. Калмыкова, Ю.С., Янушпольская, О.А., Калмыков, С.А., & Безъязычная, О.В. (2020). Кинезотерапия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у студентов, отнесенных к специальным медицинским группам. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 3(1), 8-12.
6. Красуля М.А. (2011). Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Харьков: Изд-во НУА, 52 с.
7. Оршацька, Н.В., & Калмикова, Ю.С. (2020). Особливості проведення методики кінезотерапії у студентів при захворюваннях серцево-судинної системи, які віднесені до спеціальних медичних груп. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 5(3), 36-41.
8. Петрухнов О.Д. (2020). Комплексна фізична реабілітація студентів, хворих на хронічний бронхіт у період реконвалесценції: автореф. дис. Київ, 22 с.

Дані про авторів

Калмикова Юлія Сегрїївна

доцент кафедри фізичної терапії
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
E-mail: yamamaha13@gmail.com

Калмиков Сергій Андрійович

Декан факультету фізичної терапії та здоров'я людини
доцент кафедри фізичної терапії
кандидат медичних наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
E-mail: srgkalmykov@gmail.com

Соболь Іван Олександрович

Студент 1 курсу спеціальності 227 фізична терапія, ерготерапія
Харківська державна академія фізичної культури
E-mail: sobol8133@gmail.com

Сверчкова Ольга Володимирівна,

канд. наук з фіз. виховання та спорту,
старший викладач кафедри фізичної терапії
Харківської державної академії фізичної культури,
Харків, Україна,
e-mail obezyazychnaya@gmail.com,