

формирование ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического колледжа включает в себя:

- формирования здоровьесберегающих компетенций;
- уровень знания студентов;
- психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью студентов педагогического колледжа.

УДК 378.172

Глазко Т. А., Глазко А. Б., Суша З. Н., Лось Е. Е.
Минский государственный лингвистический университет, г. Минск
tamara_glaz@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ СТЕПЕНИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСФУНКЦИИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Аннотация. Представлен материал исследования наличия и проявления вегетативной дисфункции у студенток первого курса специального учебного отделения, определены средства физической культуры для устранения функциональных расстройств, вызванных нарушением регуляции сосудистого тонуса.

Ключевые слова: вегетативная дисфункция, студенты, состояние здоровья, профиль артериального давления, средства физической культуры.

Glazko T. A., Glazko A. B., Susha Z. N., Los' E. E.
Minsk State Linguistic University, Minsk
tamara_glaz@mail.ru

STUDY DEGREE DEMONSTRATION OF AUTONOMIC DYSFUNCTION SYNDROME AMONG THE STUDENTS OF THE SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

Annotation. Here we present the examination material of autonomic dysfunction syndrome demonstrated among the first-year students of the special educational department, determine the physical education means useful for elimination of functional disorders which are results of violation of the vascular tone regulation.

Keywords: autonomic dysfunction, students, health status, the profile of blood pressure, physical education means.

Вегетативная дисфункция определяется комплексом функциональных расстройств, обусловленным нарушением регуляции сосудистого тонуса и проявляется множеством самых разных симптомов и признаков.

По данным изучения состояния здоровья студентов учреждений высшего образования Республики Беларусь, за весь период обучения наиболее распространенными у студенческой молодежи являются функциональные нарушения нервной системы. Неврастенические, астеновегетативные синдромы, вегетодисфункции и вегетоневрозы были обнаружены у 31-56,6% студентов разных курсов. Причем, в большей степени ими страдают первокурсники.

Аналитический обзор литературы и практических исследований по рассматриваемой проблеме определили цель настоящего исследования: выявить наличие синдрома вегетативной дисфункции у студенток первого курса и определить пути ее регуляции средствами физической культуры.

В обследовании приняло участие 52 студентки специального учебного отделения, среди которых вегетососудистая дистония по медицинским справкам отмечалась лишь в 5,1% случаев. Исследование наличия и проявления синдрома вегетативной дисфункции включало анкетирование, составление профиля артериального давления и его анализ.

Результаты анкетирования показали, что 78,1% обследованных студенток имеют большинство признаков наличия вегетативного синдрома, поскольку количество положительных ответов в сумме баллов превысило 12.

Так, синдром периферических сосудистых нарушений отмечен у большинства респонденток – 53,1% из них отмечают при волнении склонность к покраснению и 28,1% – к побледнению лица. Онемение или похолодание пальцев и целиком кистей зарегистрировано у 53,1% и 25,0% опрошенных соответственно. Студентки также отметили изменение окраски данных звеньев конечностей в 53,2% случаях.

Кардиоваскулярный синдром, проявляющийся сердечными болями, учащением пульса и др. был отмечен студентками в 50,0% случаях. Затруднение вдоха, одышку, чувство нехватки воздуха, характеризующие респираторный синдром, были зарегистрированы у 60,8% первокурсниц. 21,9% студенток отмечают при волнении боли и спазмы кишечника, вздутие живота (9,4%), склонность к запорам (3,1%) и диарее (3,1%), проявляющиеся в случае наличия нейростастрального синдрома. Цереброваскулярный синдром, характеризующийся мигренозной болью, повышенной раздражительностью, отметили 53,1% студенток, сумев выделить нюансы ее проявления: сжима-

ющие (28,1%), пульсирующие (25,0%) боли, боли только половины головы (53,1%) или всей головы (6,3%). 28,1% студенток отметили, что у них бывают обмороки, которые случаются в большинстве случаев в душном помещении (18,8%). Астено-вегетативный синдром проявления вегетативной дисфункции зарегистрирован у 57,4% студенток, которые отметили снижение работоспособности, быструю утомляемость. 40,6% студенток отметили трудность засыпания, 21,9% – поверхностный сон и 43,8% – чувство «невыспанности», усталости при пробуждении утром.

Анализ профиля артериального давления студенток выявил, что только у 28,3% из них отмечены его «скачки», вызванные разными причинами – геомагнитными, стрессовыми факторами, переутомлением и др., что характеризует проявление кардиоваскулярного синдрома.

В результате проведенного исследования были намечены следующие пути снижения проявлений синдромов вегетососудистой дисфункции:

- в занятиях физической культурой для улучшения регуляции нервной системы были использованы не только общепринятые (общеразвивающие) физические упражнения, но и упражнения из различных оздоровительных направлений фитнеса: пилатеса, бодифлекса, дыхательных гимнастик, стретчинга, йоги, аутогенной тренировки и др.
- кардио-, танцевальные и дыхательные упражнения, диафрагмальное дыхание; корригирующие упражнения;
- аппаратный, точечный массаж и самомассаж для улучшения эластичности мышц плечевого пояса, шеи и пояснично-крестцового отдела позвоночника;
- теплый душ в течение не менее 15 минут;
- растирание ушей и ладоней друг о друга до ощущения стабильного сильного тепла в них;
- ароматерапия (индивидуальные рекомендации), поскольку запахи не только влияют на регуляцию состояния человека, но и связаны с его эмоциональной памятью;
- для самостоятельных занятий, кроме физических упражнений рекомендуется раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды сильного волнения – это, по мнению психологов, в пять раз увеличивает вероятность пережить его без негативных последствий для здоровья;
- внедрение дополнительных групповых и индивидуальных бесед по тематике, определенной результатами анкетирования.

Повторное анкетирование студенток после трехмесячного внедрения предложенных средств регуляции проявлений синдрома вегетативной дисфункции, выявило положительные сдвиги в сознании, мышлении и отношении анкетированных к различным жизненным ситуациям. Так, синдром периферических сосудистых нарушений отметили только 34,7% респонденток (в сравнении с 53,1% в начале эксперимента). Снизилось также и количество жалоб на учащение пульса, сердечные боли, возникающие при волнении – 38,1% по сравнению с 50,0% в начале эксперимента. Затруднение вдоха, одышку, чувство нехватки воздуха, характеризующие респираторный синдром, зарегистрированные у 60,8% первокурсниц в начале эксперимента, через три месяца отметили только 37,5% из них – остальные научились справляться с его проявлением. Тем студенткам, у которых вегетативная дисфункция проявлялась, в частности, в виде нейрогастрального синдрома, помимо всех предложенных мероприятий предлагался теоретический раздел по вопросам рационального питания, очищения организма, в результате чего количество отмеченных ими симптомов снизилось с 21,9% до 17,3%. К сожалению, симптомы, характеризующие цереброваскулярный синдром, уменьшились незначительно – с 53,1% в начале эксперимента до 48,7% – в конце. Если вначале эксперимента снижение работоспособности и быструю утомляемость отмечали 57,4% студенток, то после использования ряда мероприятий этот процент сократился до 41,2%.

Профиль артериального давления студенток, проведенный в течение последнего месяца эксперимента, показал, что количество студенток, у которых регистрировались резкие изменения показателей давления, уменьшилось с 28,3% до 17,9%.

Список литературы

1. Аббакумов С. А. Нейроциркуляторная дистония / С. А. Аббакумов // Врач. – 1997. – № 2. – С. 6–8.
2. Амосова Е. Н. Нейроциркуляторная дистония / Е. Н. Амосова // В кн.: Клиническая кардиология. – К.: Здоровье. – 2002. – Т. 2, глава 7. – С. 755–787.
3. Беленков Ю. Н. Вегетативная дисфункция сердца / Ю. Н. Беленков, Р. Г. Оганова. – М.: Гэотар-Медиа., 2008. – С. 158–168.
4. <http://www.kakprosto.ru/kak-112019-kak-lechit-vegetativnuyu-nervnuyu-sistemu#ixzz43LX2hSYj>