

*Секція: Психологія, педагогіка, освіта, філософія та філологія*

**Іващенко Сергій Миколайович**

*професор*

*Київський університет імені Бориса Грінченка*

*м. Київ, Україна*

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СТУДЕНТІВ З ВЕГЕТО-СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ В ХОДІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

**Вступ.** Державна система вищої освіти в Україні спрямована на якісну підготовку кваліфікованих фахівців, спроможних протягом тривалого часу здійснювати професійну діяльність у різних галузях народного господарства з належним рівнем надійності та ефективності [2; 5].

Але підготовка фахівців пов'язана з високим рівнем інтенсивності навчального процесу та великими інформаційними та психоемоційними навантаженнями на центральну нервову систему студентів [6].

Проблема збереження і зміцнення здоров'я різних категорій населення країни є надзвичайно актуальною в наш час і однією з таких категорій населення є студенти закладів вищої освіти [1; 9].

На жаль, значна кількість студентів, що навчаються у закладах вищої освіти, мають певні відхилення у стані їх здоров'я, зокрема страждають на вегето-судинну дистонію. Тому у тих з них, хто страждає на вегето-судинну дистонію, під впливом навантажень, пов'язаних з навчальним процесом, може відбуватися прогресування захворювання та виникати його ускладнення [8].

З метою запобігання розвитку вегето-судинної дистонії у студентів та профілактики можливих ускладнень доцільно застосовувати спеціальні програми фізичної реабілітації в ході самого навчального процесу [4].

Під впливом надмірно інтенсивних інтелектуальних та психоемоційних навантажень, пов'язаних з навчальним процесом, в організмі багатьох з цих студентів може відбуватися процес прогресування захворювання та виникати його небезпечні ускладнення [3; 7].

Тому застосування програм фізичної реабілітації для таких студентів є показаним з точки зору збереження їх здоров'я.

**Мета роботи.** Метою даного дослідження було визначення ефективності застосування спеціальних програм фізичної реабілітації, спрямованих на стримування прогресування вегето-судинної дистонії у студентів, що навчаються в закладах вищої освіти, та на профілактику можливих ускладнень цього захворювання.

**Завдання дослідження.** Головним завданням даного дослідження було визначення доцільності застосування програм фізичної реабілітації, розроблених для студентів закладів вищої освіти, що застосовуються з метою стримування прогресування у них вегето-судинної дистонії та зменшення ймовірності виникнення ускладнень цього захворювання.

Крім того, завданням дослідження було визначення характерних ознак, які свідчать про наявність тенденції до прогресування вегето-судинної дистонії в організмі студентів в період навчання у закладі вищої освіти.

**Матеріал та методи.** До участі в даному дослідженні було залучено 96 студентів, які навчаються у закладах вищої освіти міста Києва та страждають на вегето-судинну дистонію. В ході дослідження застосовувались методи педагогічного спостереження та педагогічного експерименту, методи опитування, інтерв'ю та анкетування, методи медичного обстеження студентів та методи статистичної обробки отриманих даних.

**Результати.** Дослідження проводилось в період з листопада 2018 року до листопада 2020 року. Для участі в ньому з великої кількості

студентів закладів вищої освіти м. Києва було відібрано 128 осіб, які страждають на вегето-судинну дистонію. Студентів, відібраних до участі в даному дослідженні, розподілили на дві рівнозначні групи (основну і контрольну) за принципом спорідненості показників віку, статі, антропометричних даних та нозологічної форми захворювання.

У студентів обох груп протягом всього періоду спостереження фіксували зміни самопочуття та фізіологічного стану, які виникали в процесі навчання під впливом інтенсивних інтелектуальних та психоемоційних навантажень.

Негативні зміни у стані здоров'я студентів відзначали за ознаками наявності головного болю, запаморочення та критичного підвищення артеріального тиску.

Для студентів першої (основної) групи застосовували спеціальні програми фізичної реабілітації, основані на принципах корекції режиму рухової активності, забезпечення раціонального харчування та регламентації навантажень на центральну нервову систему.

Студенти другої (контрольної) групи зазначені реабілітаційні програми не застосовували. При цьому слід зазначити, що рівні навчальних навантажень на студентів обох груп були приблизно однаковими.

Негативні зміни самопочуття та фізіологічного стану студентів оцінювали за спеціальною шкалою в балах в залежності від частоти виникнення змін, рівня їх інтенсивності та тривалості.

При підведенні підсумків дослідження було встановлено, що показники самопочуття та фізіологічного стану студентів основної групи були кращими, ніж показники студентів контрольної групи.

Такий результат свідчив про те, що застосовані для студентів основної групи реабілітаційні програми сприяли стримуванню процесу

прогресування у них вегето-судинної дистонії та покращенню функціонального стану їх організму.

### **Висновки:**

1. Інтелектуальні та психоемоційні навантаження, що пов’язані з навчальним процесом у закладах вищої освіти, приводять до амортизації професійного здоров’я студентів та сприяють прогресуванню у них хронічних захворювань (зокрема вегето-судинної дистонії).

2. Застосування в ході навчального процесу спеціальних програм превентивної реабілітації, призначених для студентів закладів вищої освіти, які страждають на вегето-судинну дистонію, може сприяти стримуванню прогресування в їх організмі цього захворювання та уникненню виникнення його небезпечних ускладнень.

3. З метою збереження і зміцнення здоров’я студентів закладів вищої освіти доцільно здійснювати моніторинг змін стану їх самопочуття в ході навчального процесу, а також адаптувати рівень інтенсивності інтелектуальних та психоемоційних навантажень до реального функціонального стану їх центральної нервової системи.

### **Література**

1. Адаптивне фізичне виховання в системі освіти / Т. Москалець // Нова педагогічна думка. 2013. № 4. С. 164–166.
2. Ашанін В. С. Оптимізація засобів фізичного виховання при підготовці учнів та студентів 15 – 17 років з використанням інформаційних технологій / В. С. Ашанін, Л. В. Філенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2017. В.143. С.3–7.
3. Башавець Н.А. Культура збереження здоров’я у питаннях і відповідях: навчальний посібник / Н.А. Башавець. Одеса: видавник Букаєв В.В., 2018. 272 с.

4. Іваночко В., Грибовська І. Фітнес-технології у фізичному вихованні осіб з кардіологічними захворюваннями // Спортивна наука України 2014 № 5 (63). С. 36-40.
5. Іващенко С. Корекція стану здоров'я осіб молодого віку з метою поповнення людського резерву Збройних Сил України // Збірник наукових праць Головного військово-медичного клінічного центру Міністерства Оборони України. 2019. № 6. С. 24-32.
6. Котелевський В. І. Діагностика психосоматичного стану студентської молоді в системі превентивної фізичної реабілітації / В. І. Котелевський. Суми: Суми ДПУ, 2016. 300 с.
7. Усатова І. А., Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я / І. А. Усатова. С. В. Цаподой // Навчально-методичний посібник. ЧНУ імені Богдана Хмельницького. 2014. 88 с.
8. Bormann K.C., Schulte-Coerne P., Diebig M., Rowold J. Athlete Characteristics and Team Competitive Performance as Moderators for the Relationship Between Coach Transformational Leadership and Athlete Performance / K.C. Bormann, P. Schulte-Coerne, M. Diebig, J. Rowold. Germany // Journal of sport and exercise psychology. 2016. PP. 268–281.
9. Ivashchenko S. System of Physical Education in High Schools and Preventive Medicine in Ukraine // Journal of the International Federation of Physical Education. 2018. Vol. 3. PP. 73-78.