

**Использование средств
физической культуры
оздоровительной
направленности для коррекции
синдрома хронической
усталости у студентов**

Исполнитель:

Дуев Роман Юрьевич

Руководитель:

д.б.н., профессор Лысенко А.В.

Актуальность исследования

- Проблема повышения эффективности научно-обоснованной системы коррекции синдрома хронической усталости и астенического синдрома с целью сохранения здоровья, работоспособности и профессионального долголетия человека при экстремальных воздействиях путем введения в эту систему физических нагрузок оздоровительной направленности привлекает все больше внимания в эпоху глобальной информатизации и информационного загрязнения окружающей среды

Целью работы было исследование частоты встречаемости симптомов хронической усталости у студентов и составление для них комплекса физических упражнений оздоровительной направленности.

- В соответствии с поставленной целью решались следующие **задачи**:
- Систематизировать данные литературы о роли информационного загрязнения окружающей среды в ряду причин возникновения синдрома хронической усталости и астенических расстройств у участников образовательной среды
- В процессе экспериментального исследования определить частоту встречаемости симптомов хронической усталости среди студентов ЮФУ;
- Оценить эффективность выбранного нами комплекса физических упражнений, направленных на профилактику и коррекцию негативных последствий развития хронической усталости у студентов;
- Разработать алгоритм оптимального сочетания занятий физической культурой оздоровительной направленности и средств фитокоррекции для студентов, имеющих симптомы хронической усталости.

Объектом исследования было влияние различных факторов на возникновение симптомов хронической усталости у участников образовательной среды.

- ***Предметом исследования*** явилась динамика показателей функционального состояния, отражающих частоту встречаемости и силу выраженности симптомов хронической усталости у студентов, на фоне использования комплекса физических упражнений оздоровительной направленности.

Гипотеза исследования состояла в том, что

- можно подобрать с учетом индивидуального уровня тревожности оптимальное сочетание комплекса физических упражнений и средств фитокоррекции, что будет способствовать устранению симптомов хронической усталости и астенического синдрома путем направленного и комплексного действия на сердечно-сосудистую, респираторную, нервную, мышечную системы и эмоционально – вегетативные компоненты психической деятельности.

Постановка эксперимента

- В констатирующем эксперименте (в день окончания зимней экзаменационной сессии) приняли участие:
- **Первая группа** – студенты (юноши) 3 курса института математики, механики и компьютерных наук им. Воровича. В констатирующем эксперименте приняли участие 25 человек, в формирующем (использование комплекса физической культуры оздоровительной направленности) – 7 человек.
- **Вторая группа - контрольная** - 26 студентов (юноши) 3-5 курса Академии физической культуры и спорта, обучающихся с дополнительной специальностью «безопасность жизнедеятельности».
- Студентов первой группы тестировали дважды – до и после 3-недельного использования комплекса физической культуры оздоровительной направленности.

Методы исследования:

- Метод анализа литературных источников
- Для выявления симптомов синдрома хронической усталости и астении использовали метод анкетирования
- Дополнительно проводилась количественная оценка уровня астенических расстройств по анкете САН в разделе «самочувствие, активность, настроение» и уровня ситуативной тревожности по тесту Спилбергера – Ханина.
- Статистическая обработка результатов

Факторы, способствующие глобальному преждевременному старению, падению репродуктивного здоровья и возникновению синдрома хронической усталости

1

- уже нескольких поколений существуют в условиях отсутствия естественного отбора.

2

- использование современных биомедицинских технологий и других достижений научно-технического прогресса идет без оценки отдаленных последствий их применения

3

- хроническое стрессогенное действие неблагоприятных эколого- профессиональных факторов приводят к истощению адаптационных резервов и развитию хронической усталости (переутомление – это депрессия с новым лицом)

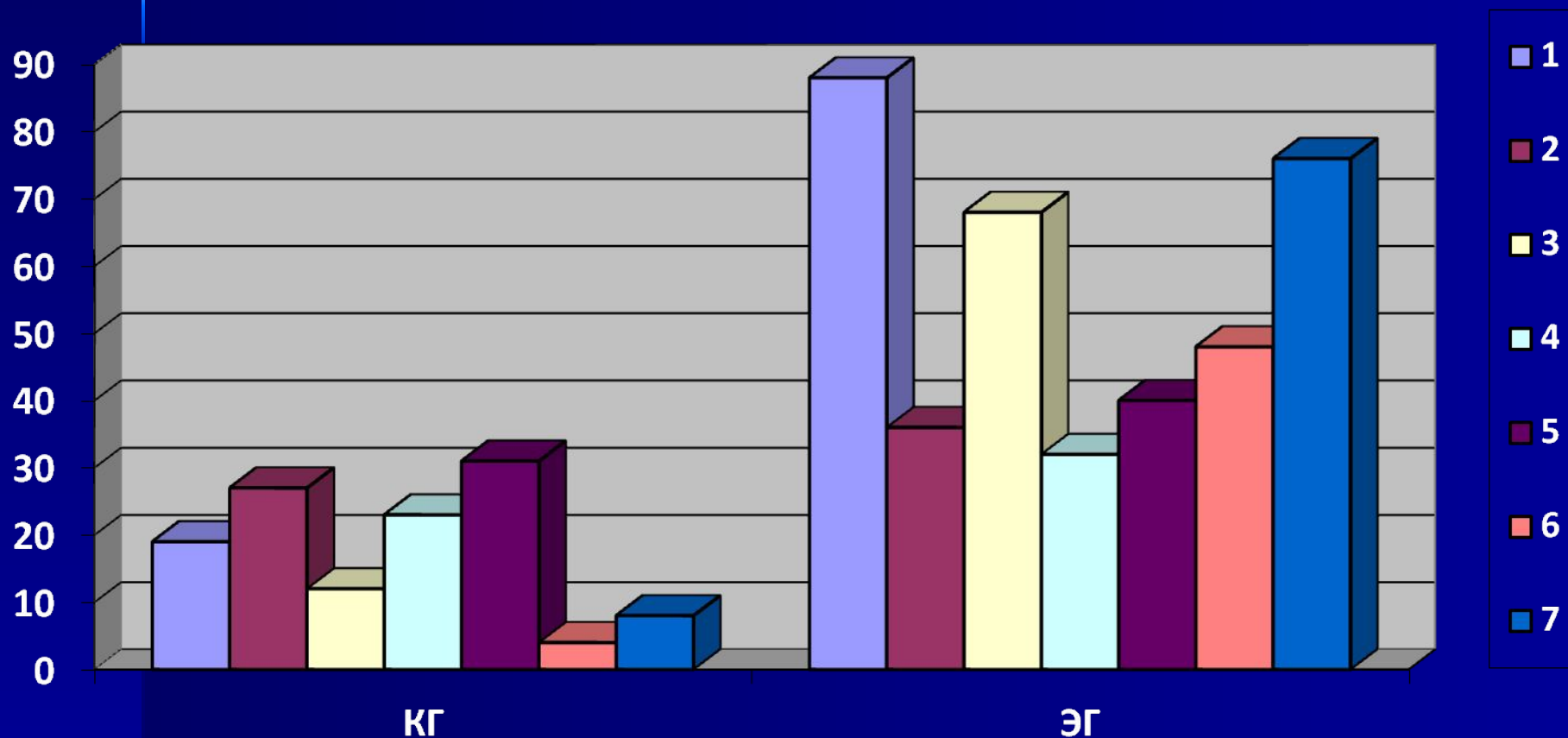
4

- экономические, культурные и прочие противоречия, существующие в обществе (ускоряющаяся урбанизация, техногенные аварии и катастрофы, глобальное изменение климата) способствуют наряду с возрастающим темпом и ритмом жизни усилению психоэмоционального напряжения

5

- снижение уровня двигательной активности и физических нагрузок при возрастающем информационном и световом загрязнении окружающей среды и быта наряду с неправильным питанием (режим, качественный и количественный состав и др.)

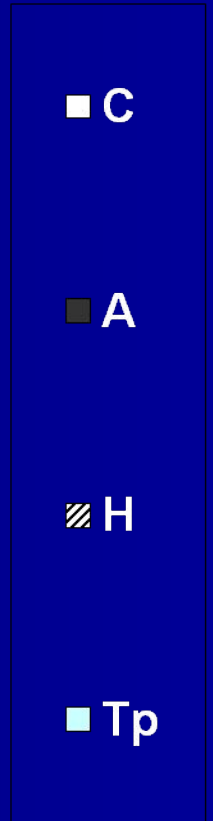
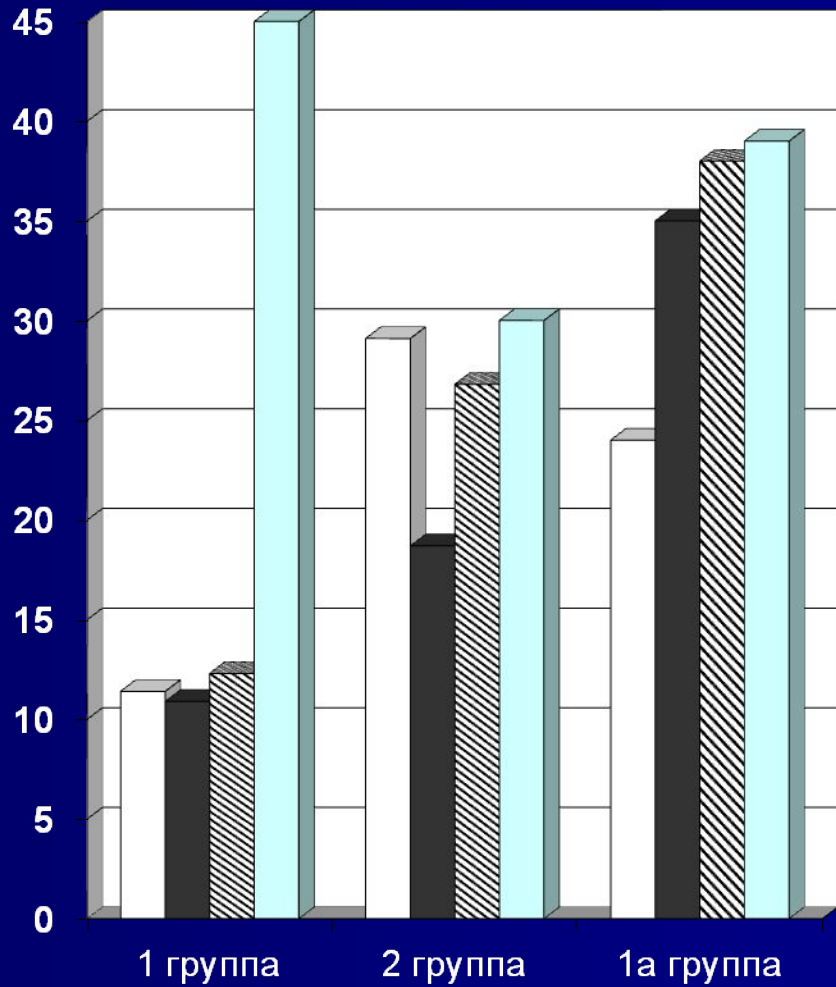
Частота встречаемости различных симптомов хронической усталости у студентов контрольной и экспериментальной группы. Обозначения: 1- головная боль, 2- снижение внимания, 3 – сонливость в течение дня, 4 -ослабление памяти, 5 – беспокойный сон, 6- раздражительность, 7- снижение работоспособности



Сила выраженности (в баллах) симптомов астении и хронической усталости ($M \pm m$) в группах студентов на разных этапах эксперимента р- достоверность отличий по отношению к контролю, p_1 - по сравнению с уровнем до использования комплекса оздоровительной физкультуры)

| Параметры | Контрольная группа (студенты Академии ФК и С) | Экспериментальная группа | |
|---|---|---------------------------------------|---|
| | | Констатирующий эксперимент | После применения комплекса упражнений |
| Симптомы астенического синдрома (хронической усталости) | $16,43 \pm 0,62$ | $45,37 \pm 1,22$ +176%, $p < 0,05$ | $26,39 \pm 0,71$ -42%, $p_1 < 0,05$ |
| Симптомы невротического синдрома | $10,17 \pm 1,03$ | $32,58 \pm 1,64$ +220%, $p < 0,05$ | $19,45 \pm 0,77$ -40%, $p_1 < 0,05$ |
| Симптомы истероподобного синдрома | $15,59 \pm 0,84$ | $29,25 \pm 0,46$ +88%, $p < 0,05$ | $18,42 \pm 0,75$ -37%, $p_1 < 0,05$ |

уровень ситуативной тревожности (Тр). Обозначения: 1-группа – студенты института математики, механики и компьютерных наук, сессия 2 группа – студенты Академии ФКиС, сессия, 1а- студенты института математики, механики и компьютерных наук, через 3 недели использования комплекса оздоровительной ФК,



ВЫВОДЫ:

- Методом анализа литературных источников установлено, что к основным причинам возникновения синдрома хронической усталости и астенических расстройств у участников образовательной среды наряду с неблагоприятными эколого-профессиональными факторами, резким изменением климата и суточных биоритмов, систематическим недосыпанием, психоэмоциональным и физическим перенапряжением, нерациональным питанием и неправильным чередованием работы и отдыха относятся информационные перегрузки (информационное загрязнение окружающей среды и нерациональное использование ИКТ).
- В процессе экспериментального исследования показано, что симптомы хронической усталости в 2- 3 раза чаще встречаются среди студентов, ведущих малоподвижный образ жизни и основное время (используемое как для работы и учебы, так и для отдыха и развлечений) проводящие за использованием компьютера и других ИКТ.
- Использование в группе студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, составленного нами комплекса физических упражнений оздоровительной направленности способствовало достоверному (на 37- 42%) снижению силы выраженности симптомов хронической усталости, астенического, невротического и истероподобного синдромов, а также значительному улучшению показателей самочувствия, активности и настроения.
- Для повышения эффективности использования комплексов физических упражнений оздоровительной направленности можно сочетать их со средствами фитокоррекции в зависимости от того, какие именно симптомы хронической усталости преобладают у каждого конкретного студента.

Практические рекомендации

- Можно рекомендовать следующий алгоритм оптимального сочетания занятий физической культурой оздоровительной направленности и средств фитокоррекции для студентов, имеющих симптомы хронической усталости:
- Начальным этапом работы преподавателя по физической культуре со студентами вузов в области профилактики и коррекции астенических расстройств и симптомов СХУ должно стать определение САН и уровня ситуативной тревожности по тесту Спилбергера-Ханина что поможет оценить индивидуальный уровень адаптационных возможностей и риск развития пограничных личностных расстройств при стрессорных воздействиях на организм.
-
- Второй этап - использование анкетных методов скрининг-диагностики выраженности симптомов АС и СХУ.
-
- Третий этап – обучение учащихся элементам профилактики и коррекции АС и СХУ, особое внимание уделяя оптимизации режима труда и отдыха, способам антиастенической оптимизации рациона питания, использованию лекарственных препаратов.
-
- Четвертый этап – обучение учащихся рациональному использованию различных форм оздоровительной физической культуры, наибольшее внимание уделяя циклическим упражнениям, их сочетанию с фитопрепаратами анксиолитического либо ноотропного и тонизирующего ряда (в зависимости от того, какие из симптомов хронической усталости преобладают у каждого конкретного человека).

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ