

Ефективність Цигун – терапії в комплексній фізичній терапії при стресовому порушенні зору у студентів вищих навчальних закладів

Кравчук Ірина, Брелюс Г.М.

Харківська державна академія фізичної культури

Вступ. Слово «стрес» в перекладі з англійської означає тиск, напруження, зусилля, а також зовнішній вплив, що створює цей стан. Поняття "стрес" все більш наполегливо і міцно входить в наш побут. Своїм виникненням це поняття зобов'язане канадському лікарю і біологу Г. Сельє, який в 1936р. звернув увагу на специфічну відповідь організму на будь – яку ситуацію, яка викликає напруження, або емоційну реакцію.

Проблема стресу стає найбільш поширеною. За даними статистики лікарів, фізіологів, психологів, у сучасних людей відбувається зниження рівня адаптації до різних критичних, кризових факторів, що, на думку вчених, викликає різні "хвороби стресу", такі як гіпертонія, бронхіальна астма, неврологічні розлади, та інші. Стан постійної емоційної напруги призводить і до зорових проблем, таких як: мерехтіння або «мушки» перед очима, сухість в очах, зниження чіткості зображення, головний біль, тощо.

Мета роботи: обґрунтувати застосування Цигун терапії в комплексній програмі відновлення зору у студентів вищих навчальних закладів з набутими вадами зору.

Завдання дослідження: визначити ефективність гімнастики Цигун в комплексній фізичній терапії при стресовому порушенні зору у студентів вищих навчальних закладів.

Матеріал та методи: були обстежені методами опитування та рефрактометрії 24 студенти різних вищих навчальних закладів 3 – 4 курсу, які відчули погіршення якості зору в останні 1 – 2 роки. Протягом 10 днів поспіль вони проходили курс відновлення зору засобами фізичної терапії: ЛГ, дихальні вправи, спеціальні вправи для відновлення зору за А. Бейтсом в двох групах: основній та контрольній. Контроль відбувався за 10 днів, по закінченні базового курсу, через 1 і 3 місяці.

Результати.

Навчання у вищому навчальному закладі – це стрес для багатьох студентів, яким необхідно долати труднощі, освоювати нові ролі і модифікувати старі, адаптуватися до нових умов життєдіяльності: вміння бути зібраним і дисциплінованим, запам'ятовувати велику кількість інформації в короткі терміни, правильно організовувати свій навчальний день, навчитися спілкуванню з великою кількістю нових людей, приймати правильні рішення в самих різних ситуаціях – все це вимагає від студента великої витримки, емоційного напруги і внутрішньої стійкості. У багатьох студентів на тлі такого навантаження і підвищених вимог розвивається стрес. Як з'ясовують психологи, стрес в житті студента – явище зовсім не рідкісне. Тривале перебування студента в стані стресу призводить до виснаження нервової системи, що веде за собою негативні наслідки: розлад в роботі

органів і систем, загострення хронічних захворювань, небажання вчитися і спілкуватися з однолітками [6, 13, 14]. Стрес, який відчувають студенти, може позначатися на навчанні (придбання, застосування і переробки знань), що перешкоджає академічній успішності. Труднощі з успішністю в свою чергу також створюють дискомфорт, в результаті чого загальний стрес посилюється. Вплив стресу на здоров'я залежить від реакції організму; однак високий рівень стресу може викликати погіршення стану здоров'я, в тому числі психічні та поведінкові розлади, такі як виснаження, відчуття неспокою, депресії, а також інші фізичні розлади. Найчастіше у дітей та дорослих зустрічається проблема зі зниженням гостроти зору. У стані стресу очі відчувають такий же дискомфорт, як і весь організм. Такі незвичні в повсякденній обстановці відчуття, як різь, сухість, мерехтіння або "мушки", ефект піску, – стають першими ознаками нездужання, викликаного стресами.

У дослідженні приймали участь 24 студенти вищих навчальних закладів 3-4 – х курсів, яких було запрошено через соціальні мережі. Молодь була довільно поділена на основну і контрольну групу.

На початку дослідження було проведено опитування та дослідження гостроти зору за допомогою рефрактометрії (таб.1)

Таблиця 1.

Скарги студентів на початку дослідження

Скарги	Основна група	Контрольна група
Розмитість зображення, особливо наприкінці дня	9	7
Відчуття піску в очах	12	12
Сухість ока	7	8
Головний біль наприкінці дня	7	5
Емоційне напруження	11	9
Напруження м'язів ший та плечового поясу	10	10
Стомлюваність	9	10
Погіршення пам'яті	6	6
Схильність до апатій, депресій	9	7
Міопія – 0,25 – 0,75 дптр	7	8
Міопія – 1,0 – 1,5 дптр	5	4

Для всіх студентів була розроблена програма для відновлення зору методами фізичної терапії, а саме:

- вправи для відновлення гнучкості шийного та грудного відділів хребта,
- вправи для корекції постави,
- вправи для плечового поясу
- елементи спортивних ігор
- спеціальні вправи для відновлення зору по Бейтсу.

В основній групі додатково ввели гімнастику Цигун.

Базовий курс проводився 10 днів поспіль. Контрольні дослідження проводились через 10 днів, 1 і 3 місяці.

Кожного дня студенти займались в залі ЛФК з інструктором протягом 10 днів. Надалі був проведений інструктаж щодо домашніх занять.

Комплекс фізичної терапії включав в себе наступні вправи:

Підготовча частина –

- різновиди ходьби по залу, легкий біг.
- нахили голови в сторони повільно до відчуття розтягнення м'язів
- кругові рухи зап'ястками, ліктями та плечима.

Основна частина включала в себе:

- Вправи на відновлення гнучкості грудного відділу хребта (нахили, обертання)
- Дихальні вправи: динамічні та статичні, з акцентом на подовжений видих та контролем внутрішніх відчуттів
- Спеціальні вправи на відновлення зору по Бейтсу
- Рухливі ігри з м'ячем
- Заключна частина
- Вправи на відновлення дихання
- Пальмінг
- Діафрагмальне дихання.

В основній групі по закінченні комплексу ЛГ проводилось 30 – хвилинне заняття гімнастикою Цигун.

Цигун-терапія – це старовинно-китайська оздоровча система. Цигун – робота з внутрішньою енергією Ци, метод «усунення хвороби і продовження життя». Мета гімнастики Цигун – зміцнення дійсної Ци, очищення енергетичних каналів від шлаків. Робота з внутрішньою енергією на основі принципу Великої Межі – одне з основних в древньокитайській філософії – направлено на досягнення гармонії тіла, душі, духу і двох основних космічних сил Інь і Ян. Таким чином, Цигун – робота з внутрішньою енергією Ци на основі принципу Великої Межі. Цигун поєднує принципи даоської дихальної гімнастики з м'якими рухами. Не дивлячись на різноманітні методики, даоська дихальна гімнастика має основні положення, на яких базується будь-який з її комплексів. Головними складовими Тайцзицигун є «спокій», «дихання» і «рух». При виконанні вправ необхідно прагнути до заспокоєння (розслаблення м'язів). Слід звернути увагу на принципи тонізації Ян і відчуття Інь. При хворобах, що вимагають очищення, рухи виконуються зліва направо. При необхідності тонізації, збудження – навпаки, справа наліво. При закритих очах відбувається тонізація, при відкритих – очищення.

Комплекс Цигун слід виконувати, залежно від самопочуття і зовнішніх обставин – на свіжому повітрі або в провітреному приміщенні. Не рекомендується приймати їжу протягом двох годин до, а також протягом півгодини після занять. Після занять не можна приймати холодний душ. Одяг має бути вільним і зручним. Гарним показником буде зняття втоми, відчуття душевного підйому, поява на лобі легкого випоту, але не поту.

Якщо людина сильно спітніла, треба поміняти одяг, уникаючи переохолодження. Перш ніж приступити до вправ, необхідно звернути увагу на наступне.

Язик. Під час занять кінчик язика постійно злегка торкається піднебіння за верхніми передніми зубами.

Губи злегка зімкнуті в ледве помітній посмішці.

Очі напівзакриті або закриті. У першому випадку напрям погляду завжди відповідає руху голови, очі не напружуються, потрібно дотримуватися принципів «дивитися, але не бачити», «бачити, але не надавати нічому значення», що сприяє збереженню спокою.

Швидкість руху – визначається частотою дихання і станом здоров'я людини, яка займається. Перевіркою правильності вибраного темпу може служити саме дихання: якщо воно не утруднене виконанням руху, швидкість вибрана вірно.

Контроль результатів відбувся за 10 днів, 1 місяць і 3 місяці (таб. 2).

Таблиця 2.

Скарги студентів після проходження курсу фізичної терапії

Скарги	Основна група			Контрольна група		
	10 днів	1 місяць	3 місяці	10 днів	1 місяць	3 місяці
Продовжували заняття вдома після закінчення курсу	10	8	8	12	7	3
Розмитість зображення, особливо наприкінці дня	–	–	–	–	–	–
Відчуття піску в очах	–	–	–	3	–	–
Сухість ока	4	1	–	3	2	–
Головний біль наприкінці дня	–	–	–	–	–	–
Емоційне напруження	–	–	–	6	4	4
Напруження м'язів шиї та плечового поясу	–	–	–	6	2	2
Стомлюваність	1	–	1	3	2	4
Погіршення пам'яті	4	2	–	3	3	4
Схильність до апатій, депресій	–	–	–	–	–	5
Міопія – 0,25 – 0,75 дптр	5	1	–	6	5	5
Міопія – 1,0 – 1,5 дптр	4	1	–	3	3	3

Висновки: поєднання сучасних знань і здобутків Східних практик, а саме Цигун-терапії дає більш ефективний та пролонгований результат. Навіть якщо пацієнт перестає практикувати повний комплекс, набуті результати зберігаються значно довше. Цигун дозволяє гармонізувати внутрішній стан людини, зняти емоційний стрес, що, в свою чергу, дає змогу ліквідувати напруженість м'язів, виключити схильність до депресій і значно покращити стан всього організму, в тому числі стан зору, який погіршився через стрес.

Література

1. Ван Чжиюань Сто вопросов о дыхательных упражнениях, согласно даосской религии. – Пекин, 1989 (на кит. языке).
2. Гаваа Лувсан. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. – М., 1992.
3. Го Линь Современная цигун терапия (на кит яз.). – Анхуэй, 1988.
4. Гу Люшин. Искусство тайцзи. – Шанхай, 1982.
5. Исмагилов М.Ф., Якупов Р.А., Якупова А.А. Головная боль напряжения. - Казань: 2001. – 132с.
6. И-Шен Су-джок. Основные приемы самомассажа. – Москва. 2007-128с.
7. Каримова Г.М., Билалова А.Ш. Страницы истории китайской медицины // Альтернативная медицина. - 2004. - №1. - С.24-25.
8. Каримова Г.М., Билалова А.Ш. Трактат «Хуан-Ди-нэй-цзин-су-вэн-ли-шу» - канон китайской медицины // Альтернативная медицина. - 2004. - №2. - С.41-42.
9. Каримова Г.М., Билалова А.Ш. Ученый - медик конца династии Цинь -Цань- Гун // Альтернативная медицина. - 2004. - №3. - С.43.
10. Левшинов А. А. Исцеляющий посох. Реальный цигун. – СПб. 2006. –272 с.
11. Левшинов А. Русский путь здоровья. – СПб.: 2007. – 445с.
12. У Вэй Синь Целительная сила цигун. – Москва. 2002. – 160 с.
13. У Вэй Синь Энциклопедия Цигун: Регуляция жизненной энергии. – СПб: 2004. – 320 с.
14. У ВэйСинь. Энергия ци и способы ее регулирования. -СПб., 1994.
15. Чжан Лютун Входные ворота цигун. – Пекин, 1988 (на кит. языке).
16. Эрман В.Г. Очерк истории ведийской литературы. – Москва, 1980.
17. Левшинов А. А. Исцеляющий посох. Реальный цигун. – СПб., 2006. –272 с. 23. Левшинов А. Русский путь здоровья. – СПб. 2007. – 445с.
18. Цигун-терапия. Оздоровча гімнастика: навч. посіб. В.Л. Мельник, В.К. Шевченко, М.П. Римар. – Полтава: 2014.– 117с.

Інформація про авторів:

Кравчук І.Р.

студентка 2 курсу, кафедра фізичної терапії,
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
kravchukirina13@gmail.com

Брелюс Г.М.

викладач кафедра фізичної терапії,
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна
brelus@ukr.net

Поступила до редакції 21.05.2020 р.

Опубліковано 19.06.2020 р