

### Список використаних джерел:

1. Верховська М.В. Структурно-функціональна модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності. *Вісник Запорізького національного університету*. 2016. № 2. С. 5–11.
2. Джуринський П.Б Реалізація експериментальної моделі з підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності. *Наука і освіта*. 2013. № 2. С. 147–151.
3. Міністерство освіти й науки України. Організація дистанційного навчання в школі. Методичні рекомендації. Травень, 2020. 71 с.
4. Практики та підходи до дистанційного навчання – рекомендації для вчителів. URL: <https://nus.org.ua/articles/praktyku-ta-pidhody-dodystantsijnogo-navchannya-rekomendatsiyi-dlyavchyteliv/>
5. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / [укладачі: Л.М. Яворовська, Р.Ф. Камішнікова, О.Є. Поліванова, С.Г. Яновська, С.М. Куделко]. Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2013. 88 с.
6. Сисоева С.О. Сучасні аспекти професійної підготовки вчителів. *Педагогіка і психологія*. 2005. № 4. С. 60–66.
7. Як технічно організувати дистанційне навчання – покрокова інструкція. URL: <https://nus.org.ua/articles/yak-tehnichno-organizuvatydystantsijne-navchannya-pokrokovaya-instruktsiya/>

**Сабашенко Л.М.**

*студентка;*

**Чистовська Ю.Ю.**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри,*

*Черкаський національний університет*

*імені Богдана Хмельницького*

## **ВПЛИВ ЛФК НА СОМАТИЧНИЙ СТАН ХВОРИХ НА НЕВРОЗ**

Фізичні вправи, що застосовуються при терапії захворювань нервової системи, спричиняють різнобічний вплив на організм через нервові і гуморальні механізми [1]. Нервовий механізм є основним: він не тільки

визначає реакцію всього організму, але і обумовлює поведінку людини в процесі виконання вправ.

У результаті зриву вищої нервової діяльності слабшає або різко порушується строга узгодженість в роботі всіх органів і систем організму. Клінічно це проявляється порушеннями взаємодії між психічними системами та веде зазвичай до зниження рухової активності, що погіршує стан хворого.

Гіпокінезія несприятливо відбивається на функціональному стані всього організму, виникають стійкі розлади з боку серцево-судинної і дихальної систем, що сприяє подальшому прогресуванню хвороби. Звідси випливає необхідність застосування фізичних вправ для впливу на організм хворого в цілому.

Фізичні вправи сприяють нормалізації роботи різних систем організму. В результаті перебудови взаємин між окремими системами підвищується працездатність і поліпшуються функції різних органів. Таким чином, дозовану м'язову роботу слід розглядати як хороший регулятор діяльності внутрішніх органів.

Фізичні вправи спричиняють позитивний вплив на стан серцево-судинної, дихальної і м'язової систем. Під час занять збільшується кількість циркулюючої крові, посилюється кровообіг головного мозку, поліпшується відтік лімфи і венозної крові, обмін речовин, посилюється віддача кисню з крові тканин, м'язів, серця, прискорюються окислювально-відновні процеси [2]. Фізичні вправи впливають на діяльність всіх систем, піднімають тонус організму і сприяють відновленню порушених соматичних функцій у хворих неврозами.

Дія фізичних вправ необхідно розглядати як вплив організованої системи подразників, що діють в основному на руховий аналізатор, підвищуючи тонус, що в свою чергу впливає на інші відділи головного мозку. Підвищення тонузу кори мозку сприятливо впливає на перебіг неврозу.

Крім того, фізичні вправи створюють фон для підвищення ефективності комплексного лікування. Систематичне виконання фізичних вправ покращує пропріоцептивну аферентацію і тим самим сприяє нормалізації коркової діяльності і моторно-вісцеральних взаємовідносин, сприяє вирівнюванню співвідношення двох сигнальних систем і усуває основні симптоми хвороби. Це дає підставу розглядати лікувальну фізичну культуру як метод патогенетичної терапії хворих неврозами. Крім того, фізичні вправи підвищують ефективність медикаментів та інших лікувальних засобів.

В процесі лікування вдосконалюється координаторна діяльність нервової системи, підвищується адаптація організму до навантаження. У процесі фізичного тренування врівноважуються процеси збудження і гальмування що веде до поліпшення стану багатьох систем організму і, зокрема, м'язового апарату. Досконаліше протікають окислювально-відновні процеси в тканинах організму. Фізичні вправи ведуть до посилення м'язово-вісцеральних зв'язків та сприяють більш узгодженому функціонуванню основних систем організму. При цьому підвищується активність захисних сил організму, його компенсаторних механізмів і стійкість до навантаження.

Позитивні емоції також підвищують працездатність м'язів. Велику роль в підвищенні тонусу нервової системи відіграють позитивні емоції, що виникають в процесі виконання фізичних вправ.

Позитивні емоції відволікають хворого від хворобливих переживань, сприяють поліпшенню діяльності серця, легенів та інших внутрішніх органів.

Фізичні вправи викликають посилення аферентної імпульсації з пропріорецепторів опорно-рухового апарату в ЦНС. Досягаючи кори головного мозку, імпульси сприяють вирівнюванню динаміки основних нервових процесів, нормалізації корково-підкоркових взаємовідносин, а також відновленню нервової трофіки. Активація різних відділів рухового аналізатора, в тому числі і мотонейронів спинного мозку, збільшує біопотенціал м'язів, їх працездатність, нормалізує м'язовий тонус, що особливо важливо при ослабленні (парез) або повній відсутності (параліч) довільних рухів.

Активна вольова участь хворого в фізичних вправах сприяє мобілізації резервних можливостей організму, вдосконалення умовно-рефлекторної діяльності [3].

Для хворих невробами ЛФК має патогенетичне значення.

Було доведено, що аферентні імпульси викликають зміну збудливості кори головного мозку диференційовано: короткі й інтенсивні фізичні навантаження підвищують збудливість кори, а тривале м'язове напруження – знижує. Одні вправи сприяють стимуляції переважно кіркових процесів за участю другої коркової сигнальної системи (розвиток цільових рухів), інші – стимуляції екстрапірамідної і коркової сигнальних систем (автоматизація рухів). Така диференціація залежить не від фізичної культури як такої, а від методики її застосування [5].

Відновлення функцій, порушених внаслідок патологічного процесу, методом фізичних вправ має лікувально-виховний вплив, що передбачає свідому і активну участь хворого в складному процесі [2].

При неврозах у хворих часто відзначається пригнічення психіки, загальмованість. Під впливом свідомо-вольового виконання фізичних вправ знижується психогенне гальмування і досягається навіть розгальмування, обумовлене підвищенням збудливості нервової системи.

Під впливом систематичного тренування поліпшується функція провідних нервових шляхів і периферичних рецепторів. Тренування, усуваючи периферичне гальмування, як би відсуває падіння працездатності. Нервово-м'язовий апарат стає більш стабілізованим.

При виконанні фізичних вправ посилюються різні рефлексорні зв'язки (кортико-м'язові, кортико-судинні, кортико-вісцеральні, м'язово-кортикальні) що сприяє більш узгодженому функціонуванню основних систем організму.

Спостереження показують, що ефект лікувальної гімнастики виражається в підвищенні лабільності нервової системи.

Тренування веде до зменшення витрат енергетичних речовин в період м'язової діяльності, поліпшуються окислювально-відновні процеси.

Під впливом фізичних вправ збільшується вміст гемоглобіну та еритроцитів у крові, посилюється фагоцитарна функція крові.

При систематичному застосуванні фізичних вправ м'язи зміцнюються, їх потужність і працездатність зростають [1].

У загальній медичній практиці протипоказань проти застосування ЛФК майже не існує. До протипоказань відносяться неврози, що супроводжуються афективними вибухами, судомними нападами; надмірну психічну чи фізичну втому, стан розладів свідомості [4].

### **Список використаних джерел:**

1. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике нервных болезней. – М.: Медицина, 1972. – 288 с.
2. Лечебная физическая культура в психиатрической больнице / Под ред. И.З. Копшицера. – М.: Медицина, 1965. – 236 с.
3. Физиотерапия, лечебная физкультура, массаж / Под ред. В.С. Улащика. – Мн.: Вышэйшая школа, 1999. – 336 с.
4. Куничев Л.А. Лечебный массаж. – Ленинград: Медицина, 1985. – 216 с.
5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: Владос, 1998. – 608 с.