

# МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ ВЕГЕТАТИВНОЇ ДИСФУНКЦІЇ У СТУДЕНТІВ

Бойчук Т.В., Левандовський О.С., Голубєва М.Г.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Мета дослідження.** Розробити й апробувати систему комплексної реабілітації студентів з ознаками вегетативного дисбалансу для їхнього повернення на "безпечний" рівень здоров'я (за Г.Л. Апанасенко).

**Матеріал і методи дослідження.** За спеціально розробленою анкетой для виявлення модифікованих і немодифікованих факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань і суб'єктивної симптоматики вегетативного дисбалансу здійснено опитування 187 студентів. У 64 з них виявлено суб'єктивні ознаки вегетативного дисбалансу. Проведено педагогічне тестування й здійснено фізіологічні методи дослідження з метою встановлення вихідних параметрів фізичного розвитку, функціональної й фізичної підготовленості студентів, залучених до дослідження.

На підставі отриманих даних та їх статистичної обробки проведено оцінку показників здоров'я і розроблено комплекс реабілітаційних заходів.

Динамічне спостереження за особами, залученими до обстеження, тривало 1 рік, впродовж якого за індивідуальними показами проводилася відповідна корекція тренувальних занять. Після річного періоду спостереження проводили повторне анкетування й тестування за параметрами фізичного розвитку, функціональної й фізичної підготовленості.

Розроблена нами система комплексної реабілітації студентів з ознаками вегетативного дисбалансу включала: *модифікацію стилю життя* - з метою усунення екзогенних немодифікованих факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань; *кінезотерапію й масаж* - з метою усунення вегетативного дисбалансу через корекцію параметрів фізичного розвитку, функціональної й фізичної підготовленості і психологічного статусу; *когнітивно-поведінкову корекцію* - з метою оптимізації психологічного стану через створення позитивного іміджу особи, позбавленої шкідливих звичок, і формування мотивації на ведення здорового способу життя.

Наприкінці річного періоду спостереження значно зменшилися суб'єктивні ознаки вегетативного дисбалансу, а функціональні проби й аналіз ВСР засвідчили усунення симпатикотонії й підвищення активності парасимпатичної ланки вегетативної нервової системи. Відзначено також стабілізацію АТ на рівні нормотензії й оптимізацію добових профілів АТ обстежених студентів.