

Сеансы психомузыкотерапии на занятиях ЛФК

Кузнецов И.А., Бисалиев Р.В.* , Яньшин Н.В., Деманов А.В.

Астраханский государственный технический университет

*Астраханская государственная медицинская академия**

По данным литературных источников с 1993 года музыкотерапия стала одним из самых популярных способов лечения в США.

В качестве эксперимента на занятиях ЛФК мы тоже решили ввести сеанс психомузыкотерапии.

Цель: изучение влияние музыки в сочетании с ЛФК, а именно с комплексом дыхательных упражнений, на эффективность профилактических и реабилитационных мероприятий, проводимых среди студентов.

В эксперименте участвовало 50 человек – студенты 1-го курса института экономики АГТУ. Из них 20% составляла группа юношей (10 чел.) и 80% - группа девушек (40 чел.), в возрасте 17-18 лет. Обе группы занимались одновременно. Также была под наблюдением контрольная группа студентов занимающихся ЛФК, в нее входило 50 чел. (45 девушек и 5 юношей).

На наших сеансах мы использовали музыкальную коллекцию «Шедевры инструментальной музыки» 2003 - Laser dance.

Перед началом и после него всем студентам измеряется АД и подсчитывается пульс. Студенты усаживаются на коврик и закрывают глаза. Включается музыка. Для достижения психологической релаксации мы использовали определенные формулы внушения: «Сядьте удобно, расслабьтесь, забудьте на несколько минут о своих проблемах, у вас все хорошо, вас ничто не беспокоит и т. д.». Задается определенный ритм дыхательных упражнений. В конце сеанса врач говорит «сеанс закончен» и выключается музыка.

Данные сеансы проводились в заключительной части каждого занятия ЛФК (после определенного комплекса физических упражнений), длительностью 7-10 минут. Периодичность занятий составляла два раза в неделю. Продолжительность данного эксперимента - 2 месяца.

Нами были получены следующие результаты. Через месяц после начала эксперимента 65,8% студентов сообщили об улучшении общего самочувствия, настроения и повышение работоспособности. Более того, по окончании каждого сеанса изменялись физиологические показатели: уменьшалась частота пульса, артериальное давление (АД) снижалось до «нормы» (если показатели АД были выше «нормы»). В ходе психологического консультирования обследуемые отмечали у себя снижение раздражительности, тревожности, позитивные изменения в общении. Через 1,5 месяца процент положительных результатов увеличился до 80,6%. К концу 2-го мес. положительные результаты были у 86,4% студентов. В контрольной группе таких изменений со стороны психологических показателей, а также АД и пульса не было.

На основании полученных результатов, безусловно, предварительных и требующих дальнейшего эмпирического подтверждения можно сделать следующие выводы:

- 1) роль музыкотерапии в профилактике и реабилитации различных заболеваний не следует недооценивать;
- 2) использование музыкотерапии в сочетании с дыхательными упражнениями, для профилактики и реабилитации больных студентов, занимающихся в группе ЛФК, оказалось эффективным;
- 3) данные сеансы оказывают физиологический (гипотензивный) и эмоциональностабилизирующий эффекты, результатом которых является повышение адаптивного потенциала личности.

Таким образом, применение психомузыкотерапии на занятиях ЛФК повысит эффективность реабилитационных мероприятий. Вместе с тем, считаем необходимым продолжения исследований эффективности музыкального тренинга на здоровье человека. Это позволит использовать музыкотерапию в качестве превентивного метода и у студентов, не имеющих каких-либо противопоказаний к занятиям физической культурой в основной медгруппе.