

СССР

Министерство здравоохранения

**МЕДИКО-САНИТАРНЫЙ**

**ОТДЕЛ № 11**

29.05.88

263

На № \_\_\_\_\_

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

о медицинском наблюдении за занимающимися  
пластической гимнастикой в клубе "Здоровье"  
при ДКит "Москворечье".

Заключение выдано Попковой А.В.

В настоящее время большое внимание уделяется вопросам оздоровления населения, снижению уровня заболеваемости, увеличению массовости в занятиях физкультурой и спортом, созданию новых форм производственной гимнастики и внедрению их в практику. Эти гуманные задачи поставлены перед нами XXIII съездом КПСС и их выполнение обеспечит возможность продолжения трудовой деятельности у лиц среднего и пожилого возраста, способствует повышению производительности труда, созданию здорового психологического климата в коллективах и в семьях. Сейчас от каждого человека требуется ответственное и заинтересованное отношение к делу, высокий уровень знаний и способность достигать высоких результатов на производстве. Только всесторонне развитый и физически здоровый человек может решать задачи социально-экономического развития страны.

Условия современной жизни создают дефицит двигательной активности человека, а гиподинамия является причиной развития основного числа недугов. Крайне сильное умственное и эмоциональное напряжение влечет

за собой так называемые психосоматические заболевания или невротические расстройства, связанные со срывом адаптационных систем организма: гипертоническая болезнь, сердечно-сосудистые заболевания, язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки, нарушения мозгового кровообращения, нарушения сна, неврозы, эндокринологические заболевания.

Ввиду развития гиподинамии наш организм нуждается в дополнительных физических нагрузках.

В октябре 1986 года на базе ДЖИТ "Москворечье" был создан клуб "Здоровье", где основой работы являются занятия пластической гимнастикой, включающие в себя элементы аутогенной тренировки и суставного массажа.

Основу метода пластической гимнастики составляют плавные движения, производимые поточным методом в замедленном темпе, постепенно охватывающие все суставы конечностей и позвоночника. Плавные медленные движения обеспечивают работу мышц в изометрическом режиме, что способствует их укреплению, а позы, требующие равновесия, несомненно тренируют правильную красивую осанку. В движение синхронно или последовательно вовлекаются

крупные, средние и мелкие суставы конечностей и туловища, что способствует безболезненному увеличению их объема движений. Кроме того, изометрическое напряжение мышц тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Медленный плавный темп выполнения движений оказывает успокаивающее и нормализующее воздействие на центральную нервную систему, что компенсирует стрессовое состояние, способствует снижению болевого синдрома, улучшению обмена веществ.

Метод плавных движений - пластическая гимнастика - как метод двигательной терапии известен достаточно давно и находит все более широкое применение как средство, регулирующее все системы жизнеобеспечения человека. Таким образом, метод плавных движений представляет собой аутотренинг в движении. Взаимная связь движения и состояния нервной системы позволяет эффективно воздействовать плавным и мягким движением на общее состояние организма с целью возможно более полной ликвидации тех внутренних перегрузок, из-за которых возникают и развиваются заболевания нервной системы. Кроме того, установка на расслабление, которая лежит в основе аутотренинга, позволяет мягким движением массировать суставы, что в свою очередь сказывается на их укреплении

и подвижности. Сам режим движений, оказывающих общее массирующее воздействие, приводит к улучшению кровообращения и питания организма в целом. Упражнения этого метода, выполняемые при прямом положении позвоночника, закрепляют прямую осанку и улучшают питание тканей. Упражнения на растяжку позволяют увеличить расстояние между отдельными позвоночными сегментами с целью снятия патологической проприоцептивной импульсации.

Важным является то обстоятельство, что сам характер плавных движений позволяет настраивать занимающегося на спокойный и доброжелательный лад, позволяет постепенно избавляться от неконтролируемых всплесков раздражительности. Плавные движения, в силу своей экономичности позволяют в значительной степени повышать тонус нервной системы, что проявляется в бодрости, готовности к действию, доброжелательной настроенности к окружающим, отсутствии резких судорожных движений, которые так часто провоцируют раздражение у окружающих.

Метод неприхотлив, для занимающихся не требуется специальных приспособлений, для выполнения упражнений достаточно площади в 2 кв. метра.

Весь комплекс состоит из 3-х частей: вступительной части /разминки/, основной /перемещение/ и растяжек /суставный массаж/. При выполнении всех упражнений основным является ощущение удовольствия.

Занятия в клубе "Здоровье" проводились 3 раза в неделю. Медицинское обследование занимающихся проводилось на базе медико-санитарной части №11, за которой они были закреплены ранее и где проходили обследование, лечение и медицинские осмотры на основании приказа о всеобщей диспансеризации и приказа №700. В группу набирались люди, имеющие справки от цеховых или участковых врачей, разрешающих заниматься в клубе "Здоровье".

Через 6 месяцев после начала занятий проведено анкетирование занимающихся, а также обследование 29 человек, возрастной состав которых составляет :

от 20 до 29 лет	- 1 чел.;
от 30 до 39 лет	- 5 чел.;
от 40 до 49 лет	- 6 чел.;
от 50 до 59 лет	- 11 чел.;
от 60 до 69 лет	- 1 чел.;
от 70 до 79 лет	- 3 чел.

Необходимо отметить, что наибольшее количество обследованных составляет возрастную группу от 50 до 59 лет, что указывает на желание людей именно в этом возрасте укрепить свое здоровье, повысить работоспособность и тем самым обеспечить себе возможность продолжать работать по специальности. Надо отметить, что 3 человека, находившихся на пенсии, прозанимавшись 4-5 месяцев в группе пластической гимнастики, вернулись к прежнему труду.

При первичном осмотре <sup>у</sup> занимающихся было выявлено по несколько заболеваний у каждого. В основном это заболевания опорно-двигательного аппарата: остеохондрозы различных отделов позвоночника и распространенные - 16 человек; а также деформирующие спондилезы - 3 человека; деформирующие полиостеоартрозы - 7 человек; повреждения связочного аппарата коленных суставов - 1 человек; состояние после <sup>к</sup> менисктомии с явлениями контрактуры - 3 человека; вальгусная деформация стоп - 5 человек; оперированы - 2 человека; переломы костей голени - 3 человека и бедра - 2 человека с контрактурой голено-стопного сустава.

При повторном обследовании отмечается уменьшение или полное исчезновение болевых явлений, сопровождающих данные заболевания. Болевые ощущения были у 20 чел. У 18 чел. боль или полностью прошла или значительно уменьшилась. Сохранились боли у 2-х человек. Причем необходимо отметить характер изменения болевых ощущений. Первые 3-5 недель занятий 70-80 % занимающихся отмечали усиление болей и даже появление новых очагов /боль несильная и позволяла продолжать занятия/, затем боль значительно уменьшалась или проходила полностью. Также в течении одного занятия выполнения упражнений способствовали снижению болевых ощущений либо полному их снятию.

У 27 человек возрасла подвижность суставов, связки стали эластичнее, увеличился объем движений в суставах. У занимающихся с явлениями контрактуры коленных суставов объем движений увеличился на  $20^{\circ}$ - $25^{\circ}$  - 3 чел.; с контрактурой голеностопных суставов на  $15^{\circ}$  - 2 чел.; с вальгусной деформацией стоп - 5 чел., двое из них не могли встать на полупальцы, выполнить приседание с отрывом пяток от пола. Через 3 месяца занятий выполнение этих упражнений стало возможным.

У занимающихся, страдающих шейно-грудным остеохондрозом с явлениями плече-лопаточного периартрита, снялись боли и мышечное напряжение в области подплечий и лопаток.

У многих людей, страдающих данными заболеваниями, отмечался хруст в суставах, который доставлял беспокойство. Сейчас эти явления значительно меньше проявляются.

Все занимающиеся отметили улучшение координации движений, возросла устойчивость, стало легче ходить, повысилась мышечная сила, особенно в ногах, прошло постоянное желание присесть, меньше чувствуют усталость в ногах после работы, повысилась работоспособность.

С заболеваниями сердечно-сосудистой системы, таких как : гипертоническая болезнь, вегето-сосудистая дистония по гипертоническому и гипотоническому типу, ишемическая болезнь, стенокардия напряжения, наблюдалось 11 человек. Отмечена нормализация кровяного давления - у гипертоников произошло снижение давления, а 3 человека полностью отказались от применения гипотензивных препаратов. Показатели давления стабилизировались. У 3 человек полностью прошли боли в сердце.

Проведена велоэргометрическая проба у 15 человек. Определялась толерантность к физической нагрузке. Проводилось исследование по непрерывно-возрастающей программе в положении сидя с регистрацией ЭКГ по Нэбу. Установлено, что у всех нагрузочная проба отрицательная. Толерантность к нагрузке : средняя - у 5 чел., выше средней - 2 чел., высокая - 8 чел. Реакция АД у 12 чел. физиологическая, у 3 чел. реакция АД гипертоническая. У 5 чел. опред. детренированность.

При проведении повторных исследований через 3 месяца отмечено : возрастание толерантности к физической нагрузке на 80-120 кгм/мин, уменьшение частоты сердечных сокращений при пороговой нагрузке на 10 ударов в минуту.

В группе занималось 4 человека с патологией эндокринной системы : диффузный эутиреоидный зоб III ст., гипотиреозидизм. Через 4 месяца после начала занятий они отметили снижение зависимости от приема гормонов, в частности тиреокомба. Постепенно стали снижать дозу приема лекарства и к концу 6 месяца занятия полностью прекратили прием тиреокомба. У 1 из них отпала необходимость приема тиреокомба после 3-х месяцев занятий.

В группе от курения отказались 2 человека. Как показал опыт, применение метода плавных движений в значительной степени снимает трудности, связанные с отказом от курения и приема алкоголя. Также отмечено среди занимающихся снижение потребности в приеме крепкого чая и кофе. Основываясь на этих данных, можно сделать вывод, что метод пластической гимнастики может быть с успехом применен в наркологической практике, а также в работе обществ по борьбе за трезвый образ жизни.

При проведении анкетирования среди занимающихся было установлено улучшение вкусовой чувствительности у 3 чел., обоняния - у 2 чел., зрения - у 3 чел. Особо нужно отметить улучшение внимания - 6 чел., памяти - 7 чел. Способность сосредоточиться значительно сказывается на качестве трудовой деятельности, экономит время и силы. Увеличение работоспособности отметили 12 человек, 3 человека снизили вес в среднем на 3 кг.

Важное значение имеет метод пластической гимнастики в снижении заболеваемости. Из числа обследованных 40 % за время занятий ничем не болели. Отмечают повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Значительно снизилась обращаемость к врачам по поводу каких-то болевых проявлений. Не было зарегистрировано случаев сильного обострения имеющихся заболеваний, которые потребовали бы специального лечения и прекращения занятий.

Также не было обострений у людей, из числа обследованных, имеющих следующие заболевания: бронхиальная астма, хр. трахеобронхиты, хр. тонзиллиты и фарингиты, язва 12-ти перстной кишки в стадии ремиссии, грибок пищеводного отверстия диафрагмы, хр. аднексит.

Занимающиеся стали более сдержанными с сослуживцами, в семье, терпеливее в обращении с детьми, стали справляться с постоянным раздражением, появилось спокойствие, доброжелательность и, как следствие, хорошее самочувствие, легкость, желание деятельности.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Метод пластической гимнастики может быть рекомендован для широкого применения в лечебно-профилактических учреждениях, в группах "Здоровье", в группах ОФП.

Большую пользу данный метод будет иметь при использовании его как производственной гимнастики на предприятиях и заводах, где работающие получают большую психо-эмоциональную и физическую нагрузки.

Метод пластической гимнастики дает значительные результаты в снижении заболеваемости работающих, повышении работоспособности и улучшении психологического климата в коллективе.

ПОКАЗАНИИ: метод пластической гимнастики показан для всех возрастных групп с учетом величины нагрузки и имеющихся заболеваний.

Рекомендуется применять в виде 3-х вариантов сложности, групповым методом: I/ шадающий; II/ шадающе-тренирующий; III/ тренирующий.

Метод пластической гимнастики может использоваться как с профилактической так и с лечебной целью.

Как профилактический метод показан при : остеохондрозах, сколиозах, артрозах, плоскостопии, нарушении осанки, вегетососудистых дистониях, гипертонической болезни I ст., рецидивирующем зобе, язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки, невротоподобных состояниях.

Как лечебный метод показан при : остеохондрозах подострой стадии, артрозо-артритах в подостром периоде, сколиозах, вальгусной деформации стоп, плоскостопии, нарушении осанки, при травмах и переломах в период реабилитации, контрактурах, вегетососудистых дистониях, ишемической болезни сердца, при стенокардиях напряжения, гипертонической болезни I и IIA, язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки в подостром периоде, невротозах, некоторых заболеваниях психики, при патологии эндокринной системы, бронхиальной астме, климактерическом периоде, в период после снятия гипертонического криза, при лечении алкоголизма и наркоманий.



*О.К. Лаптев*  
О.К. ЛАПТЕВ  
*С.В. Волчанская*  
С.В. ВОЛЧАНСКАЯ