

УДК 615.851+616.89

Скутин А. В.¹, Шайхетдинов Р. Г.², Громов В. А.²
Уральский государственный университет физической культуры¹
Челябинск, Россия
Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)²
Челябинск, Россия
andrey-skutin@yandex.ru

О ПРИМЕНЕНИИ ГЕЛОТОТЕРАПИИ/СМЕХОТЕРАПИИ В ОБУЧАЮЩЕМ ПРОЦЕССЕ ВУЗОВ Г.ЧЕЛЯБИНСКА

Статья посвящена обзору работы в процессе обучения студентов г. Челябинска посредством новой медицинской технологии – гелототерапии/смехотерапии. В работе повествуется о применении гелототерапии в трёх основных опорных по внедрению данной технологии в вузах Южного Урала: в Южно-Уральском государственном университете (ЮУрГУ), Челябинском государственном университете (ЧелГУ), Уральском государственном университете физической культуры (УралГУФК). Представлены темы выпускных квалификационных работы, популяризация метода в средствах массовой информации. Кратко описываются этапы применения гелототерапии, а также показания и противопоказания к применению данной технологии.

Ключевые слова: *учащиеся, гелототерапия/смехотерапия, основные вузы г. Челябинска, выпускные квалификационные работы, общественная деятельность автора.*

Skutin A.¹, Shaikhetdinov R.², Gromov V.²
The Ural State University of Physical Culture¹
Chelyabinsk, Russia
Federal State Budget-Funded Educational Institution of Higher
Professional Education «South Ural State University» (National Research University)²
Chelyabinsk. Russia

THE APPLICATION GELOTOTERAPII / LAUGHTER THERAPY IN THE TRAINING PROCESS UNIVERSITYS CHELABINSK

The Article is devoted to the review of the work in the trainin process universitys Chelabinsk by means of new medical technologies – gelototherapy/laughter therapy. The work focuses on the application of helototherapy support in three major universities of Chelyabinsk and the southern Urals. This South Ural state University (SUSU), Chelyabinsk state University (CSU), Ural state University of physical culture (Uralgufk). Lists of final qualifying work and social activities of the author to a wide audience through television. Briefly describe the steps in the application of helototherapy, as well as indications and contraindications to the use of this technology. At the end of the article there is a list of references.

Keywords: *students, gelotherapy/laughter therapy, main support universities in Chelyabinsk, final qualification work, social activities of the author.*

Введение. Забота о здоровье подрастающего поколения является приоритетной задачей общества, этой проблеме посвящено достаточно много работ [1-9, 12], что, однако, не снимает с повестки дня задачи по поиску новых оздоровительных программ и методик. Одной из современных инноваци-

онных технологий является гелототерапия/смехотерапия. В настоящее время методика гелототерапии является запатентованной: №2367764 (от 10.06.2009) – для взрослой популяции и №2579611 (от 10.03.2016) – для детской популяции, а также разрешённой к применению на территории Рос-

сийской федерации, то есть она приобрела статус новой медицинской технологии. Разрешение ФС №2010/303 на применение новой медицинской технологии выдано Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития (РОСЗДРАВНАДЗОР) решением от 20.08.2010.

Гелототерапия/смехотерапия представляет собой физическую реабилитационную технику (новую велнес-технология, данная технология признана в УралГУФК, создана программа, проводится обучение данной методике). Программа включает в себя активную дыхательную гимнастику (так как смех уже само по себе разумеющееся дыхательное упражнение, это I и IV этап), смехомедитацию (II этап) и на третьем этапе – кинезитерапию (активные двигательные упражнения с креативным подтекстом, повышающие чувство радости в организме) [10, с. 2-6].

Необходимо отметить, что в Уральском государственном университете физической культуры, на факультете оздоровительных технологий, кафедре спортивной медицины и физической реабилитации разработана, внедрена и успешно используется в учебном процессе программа по гелототерапии в структуре центра велнес-технологий с 2011 года.

Цель настоящего исследования – изучить влияние новой медицинской технологии гелототерапии/смехотерапии на здоровье населения с психосоматическими расстройствами.

Результаты исследования.

Первые исследования гелототерапии/смехотерапии в студенческой среде были начаты в ЧелГУ, на кафедре специальной и клинической психологии, заведующая кафедрой – д.м.н. О.С. Колосова.

Студентами дневного и заочного обучения данного университета были успешно защищены следующие работы:

1) «Саморегуляция и стрессоустойчивость при применении гелототерапии у пациентов с расстройствами адаптации» (Вашенко К.В., 2009).

2) «Эффективность гелототерапии при коррекции психоэмоциональных состояний первокурсников (Валов В.А., 2010).

3) «Эффективность гелототерапии в комплексном лечении женщин с гипертонической болезнью» (Липовая М.В., 2010).

4) «Гелототерапия в коррекции психических состояний у пациентов психоневрологического отделения» (Хафизова О.В., 2010).

5) «Роль гелототерапии в практике лечения депрессивных расстройств» (Левитина Ю.А., 2010)

На кафедре физической культуры и спорта Южно-уральского государственного университета (под руководством зав. кафедрой доктором педагогических наук профессором Быковым В.С. и с участием доцента, кандидата педагогических наук Громова В.А.) было проведено методическое показательное занятие по смехотерапии (сессии мастер-класса) для преподавателей кафедры (январь 2011). Одним из практических выводов явилось признание того факта, что гелототерапия может использоваться в коллективной работе, сплачивать и гармонизировать внутригрупповые взаимоотношения, снимать стрессовые ситуации, поднимать мотивацию к проведению занятий как и у преподавателей, так и у студентов.

В марте 2011 года автор метода при непосредственном участии ассистента кафедры физического воспитания ЮУрГУ Р.Г. Шайхетдинова принимал участие в видеосъемках на канале ЮУрГУ-ТВ.

2011 год – на базе центра велнес-технологий гелототерапия успешно преподается курсантам, за прошедший период времени прошли обучение 40 человек.

Студентами очного формы обучения кафедры спортивной медицины и физической реабилитации за итог 2011-2015 г.г. было успешно защищено восемь выпускных квалификационных работ, связанных с темой гелототерапии:

1) «Эффективность смехотерапии в комплексной реабилитации женщин 56-60 лет с ишемической болезнью сердца» (Кочергина С.А., 2011).

2) «Эффективность гелототерапии в практике паллиативного лечения у больных женщин 60-64 лет с неоперабельным раком желудка II стадии» (Иванова М.Н., 2012).

3) «Эффективность смехотерапии в комплексной реабилитации больных с хроническими неспецифическими заболеваниями легких» (Пешкина А. В., 2013).

4) «Возможности использования смехотерапии в комплексной реабилитации больных с хроническим гастритом» (Попова Е.Н., 2014)

5) «Эффективность применения смехотерапии в комплексной реабилитации больных с вегето-сосудистой дистонией» (Кадокина Е.А., 2014).

6) «Возможности гелототерапии в комплексной реабилитации больных с язвенной болезнью желудка» (Пупкова Ю.В., 2015).

7) «Гелототерапия в комплексной реабилитации больных поясничным остеохондрозом» (Федоров В.А., 2015).

8) «Гелототерапия в комплексной реабилитации больных невротами» (Валиахметова М.Н., 2015).

Все работы были защищены на «хорошо» и «отлично».

В данных трудах статистически доказана эффективность применения гелототерапии/смехотерапии в терапии психосоматических расстройств.

Кроме того, автор метода участвовал в научно-популярных передачах, в частности, имели место выступления в марте-апреле 2011 года на Южно-Уральском телевидении: Восточный экспресс (в/э), ОТВ, канал ЮУрГУ (март 2011) и центральном телевидении: РенТВ, НТВ, 5 канал (Санкт-Петербург), Life-news; 11 марта 2011 года автор метода был приглашен на видеосъемки на центральный канал ИНТЕР Украины в Киеве на киностудию им. Довженко, на передачу, посвященную целебной силе смеха. Автором представлены публикации по данной тематике в центральную прессу – «Аргументы и факты» (декабрь 2010), «Комсомольская правда» (март 2011), «Московский комсомолец. Урал» (2-9 апреля 2014). Также в 2014 г. и 2015г. на Челябинском телевидении автор метода выступил на канале «Деловой Урал», где было подробно сообщено о текущей работе в спортивном университете.

Обсуждение. Методика гелототерапии. Гелототерапия/смехотерапия проводится в

четыре этапа, ежедневно, курсом не менее 9-10 сеансов, при этом на первом этапе лечения проводятся дыхательные смехоупражнения, либо в виде рефлекторного смеха, либо в виде контрарного дыхания. На втором этапе проводится смехомедитация, представляющую собой вхождение в состояние сосредоточенности с последующим искусственным растягиванием губ в улыбку. На третьем этапе выполняют психодинамические радостные упражнения, направленные на развитие интеллекта и креативности, сопровождаемые мимикой и пантомимикой. На четвертом этапе рассказывают смешные истории, анекдоты и афоризмы для создания и закрепления стойкого лечебного плато, причём, время, затрачиваемое на каждый последующий этап, постепенно увеличивается, а на весь сеанс затрачивается от 50 минут до 1 часа. Осложнений за время проведения сессий гелототерапии не выявлено [11].

Способ не имеет возрастных ограничений.

В заключение необходимо отметить, что гелототерапия может быть рекомендована как одна из эффективных техник, помогающих участникам тренинга не только осуществлять профилактику разнообразных расстройств, но и вновь приобрести утраченное здоровье.

Список литературы

1. Быков, Е.В. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем / Е.В. Быков, А.П. Исаев, А.В. Ненашева и др. // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №7. – С. 51.

2. Быков, Е.В. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и регуляторных механизмов у школьников и студентов в процессе обучения / Е.В. Быков, М.В. Егоров, Л.В. Смирнова // Человек. Спорт. Медицина. – 2004. – №3. – С. 60.

3. Быков, Е.В. Влияние телесно-ориентированного воздействия на состояние сердечно-сосудистой системы и механизмы ее регуляции у студенток / Е.В. Быков, О.Л. Петрожак // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физиче-

ская культура». – 2010. – Вып. 25. – №37 (213). – С. 11–15.

4. Исаев, А.П. Корреляционный анализ отдельных показателей кардиореспираторной системы для выявления стресс-состояний / А.П. Исаев, Е.В. Быков, С.А. Кабанов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №9. – С. 14.

5. Исаев, А.П. Информационный переход. Проблемы и перспективы российского образования и здравоохранения / А.П. Исаев, Е.В. Быков, А.С. Аминов, Р.У. Гаттаров // Валеология. – 2000. – № 4. – С. 4.

6. Исаев, А.П. Основы здравостроения учащихся / А.П. Исаев, Е.В. Быков, В.В. Ходас и др. // Челябинск : Южно-Уральский государственный университет, 2002.

7. Коломиец, О.И. Заболеваемость и вегетативный статус студентов-первокурсников как показатели стратегии адаптации к обучению в высших учебных заведениях / О.И. Коломиец, Н.П. Петрушкина, О.А. Макунина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №1. – С. 97-104.

8. Мыльников, В.В. Совершенствование работы по врачебному контролю за физическим воспитанием и здоровьем студентов с помощью методов телемедицины / В.В. Мыльников, Е.В. Быков, М.Е. Пугачева, И.А. Пустовалова // Человек. Спорт. Медицина. – 2012. – № 42 (301). – С. 6-8.

9. Орехов, Е.Ф. Состояние здоровья студентов-спортсменов и модернизация подготовки кадров для отрасли физической культуры и спорта / Е.Ф. Орехов, О.И. Коломиец, Е.В. Быков // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 4 (55). – С. 83-88.

10. Скутин, А.В. Примерный комплекс гелототерапии/смехотерапии используемый в реабилитации физической и пограничной психической патологии : учеб.-метод. изд. / А.В. Скутин. – Челябинск : Уральская академия, 2011. – 65 с.

11. Скутин, А.В. Гелототерапия / смехотерапия в практике пограничных психических расстройств (эффективность, динамика и прогноз) : монография / А.В. Скутин. – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 191 с.

12. Усков, Г.В. Программы тренировочных режимов для студентов с различным уровнем функционального состояния / Г.В. Усков, Е.В. Быков, В.В. Белов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 17.

References

1. Bykov E.V. Effect of level of physical activity on the formation of functional systems / E.V. Bykov, A.P. Isayev, A.V. Nenasheva et al. // Theory and Practice of Physical Culture. – 2003. – №7. – P. 51.

2. Bykov E.V. Evaluation of the functional state of the cardiovascular system and regulatory mechanisms in pupils and students in the learning process / E.V. Bykov, M.V. Egorov, L.V. Smirnova // Man. Sport. Medicine. – 2004. – №3. – P. 60.

3. Bykov E.V. Influence of body-centered effects on the cardiovascular system and the mechanisms of its regulation of female students / E.V. Bykov O.L. Petrozhak // Vestnik of SUSU. «Education, health care, physical culture» Series. – 2010. – Vol. 25. – №37 (213). – P. 11–15.

4. Isayev A.P. Correlation analysis of selected indicators of cardiorespiratory system to identify stress-states / A.P. Isayev, E.V. Bykov, S.A. Kabanov // Theory and Practice of Physical Culture. – 1997. – №9. – P. 14.

5. Isayev A.P. Info transition. Problems and prospects of Russian education and health / A.P. Isayev, E.V. Bykov, A.S. Aminov, R.U. Gattarov // Valeology. – 2000. – № 4. – P. 4.

6. Isayev A.P. Basics of health building of students / A.P. Isayev E.V. Bykov, V.V. Khodas et al. // Chelyabinsk. South Ural State University, 2002.

7. Kolomiets O. Incidence and vegetative status of the first-year students as indicators of adaptation strategies for learning in higher education / O.I. Kolomiets, N.P. Petrushkina, O.A. Makunina // Scientific notes University of P.F. Lesgaft. – 2015. – №1. – P. 97–104.

8. Myl'nikov V.V. Improving the performance of medical control over health and physical education students with the help of telemedicine / V.V. Myl'nikov, E.V. Bykov, M.E. Pugacheva, I.A. Pustovalova // Man.

Sport. Medicine. – 2012. – № 42 (301). – P. 6–8.

9. Orekhov E.F. The state of health of students-athletes and upgrading training for the industry of physical education and sport / E.F. Orekhov, O.I. Kolomiets E.V. Bykov // Physical Culture and Health. – 2015. – № 4 (55). – S. 83–88.

10. Skutin A.V. Exemplary complex gelototerapii / laughter therapy used in the rehabilitation of physical and borderline mental

pathology: Educational Toolkit / A.V. Skutin. – Chelyabinsk : Ural Academy, 2011. – 65 p.

11. Skutin A.V. Gelototerapiya / laughter therapy in the practice of borderline mental disorders (efficiency, dynamics and prognosis): monograph / A.V. Skutin.– Chelyabinsk : Ural Academy, 2012. – 191 p.

12. Uskov G.V. Program training modes for students with different levels of functional status / G.V. Uskov, E.V. Bykov, V.V. Belov // Theory and Practice of Physical Culture. – 2003. – № 6. – P. 17.