

**МИРОНОВА А.В.**, факультет ИСЭ, гр. ТВ-6,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Лисовский А.В., старший преподаватель  
УО «БрГТУ»

## **ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ СРЕДСТВАМИ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Введение.* Недостаток элементарной физической активности – одна из причин нарушений работы вегетативной нервной системы и снижения тонуса сосудов. При таком заболевании как вегетососудистая дистония рекомендуется выполнять соответствующий комплекс упражнений. Вегетососудистая дистония – это болезнь, которая требует усилий, ведь победить её не просто.

*Цель работы* – обобщить и теоретически доказать важность различных релаксационных упражнений для профилактики и лечения заболеваний.

*Методы исследования.* В работе применялись общепринятые методы: педагогические наблюдения, опрос; изучение литературы отечественных и зарубежных авторов.

*Обсуждение результатов.* Сосуды нужно тренировать, и никакой альтернативы физической активности здесь нет. В число рекомендуемых видов спорта входят: плавание, аквааэробика, велосипед летом, коньки и лыжи зимой, пеший туризм, бег трусцой на длинные дистанции, бадминтон, настольный теннис и т. д. Все эти виды спорта тренируют сердечную мышцу и сосуды, снимают нервное напряжение, развивают выносливость организма. Людям с вегетативными расстройствами (вегетососудистой дистонией) по типу парасимпатикотонии полезны упражнения на координацию и быстроту движений. Рекомендуется выполнять упражнения в медленном и среднем темпе, с широкой амплитудой движений, перемежающиеся с упражнениями на расслабление мышц, а также дыхательной гимнастикой.

*Выводы.* Физическую культуру при вегетососудистой дистонии лучше всего начинать с ходьбы на месте, так как это привычное занятие для нашего организма. Движения руками и плечевым поясом должны быть ровными, нерезкими. Необходимо ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе, включать различные упражнения релаксационного характера и в обязательном порядке выполнять гигиенические процедуры, направленные на профилактику и лечение вегетососудистой дистонии.