

**ЗУЕВА В.В.**, строительный факультет, гр. Н-10,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Юрчик В. Ф., старший преподаватель

УО «БрГТУ»

## **РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ**

*Введение.* Вегетативно-сосудистая дистония – это нарушение тонуса кровеносных сосудов – артерий, вен, капилляров, произошедшее в результате нарушений в работе вегетативной нервной системы. Сердечно-сосудистая система человека представляет собой четко отлаженный механизм, постоянно находящейся в движении. Сердце, сокращаясь, толчками подает кровь в аорту – самый большой кровеносный сосуд, а затем в артерии. Артерии, в свою очередь, тоже сокращаются и расслабляются в определенном ритме, направляя кровь далее по всему организму. Это происходит благодаря тому, что стенка артерий имеет мускульное строение и таким образом компенсируют резкий толчок сердца, чтобы дальше кровь текла плавно.

*Цель работы* – изучить влияние специальных физических упражнений и методик на укрепление сердечно - сосудистой системы.

*Методы исследования.* В данной работе мы применяли общепринятые педагогические методы изучения литературных источников, опрос и хронометрию.

*Обсуждение результатов.* Для нормальной доставки питательных веществ к тканям необходимо поддержание определенного уровня кровяного давления. Величина кровяного давления зависит от силы, с которой кровь давит на стенки сосудов или на поток крови от центра к периферии. В разных сосудах значение давления будет неодинаковым. Так, давление крови в капиллярах (капиллярное давление) должно быть значительно ниже, чем в крупных артериях. Высота артериального давления зависит от силы сердечных сокращений и объема крови, которая выбрасывается в аорту, а также от степени сокращения мелких артерий и капилляров; важно также, насколько эластичны крупные сосуды.

*Выводы.* Функциональные нарушения неизбежно порождают сердечно-сосудистые и другие заболевания. В этом случае необходимо исключить чрезмерные эмоциональные нагрузки, научиться радоваться каждому прожитому дню. Стремление достичь каких-то мифических вершин может стоить нам самого дорогого – здоровья.