

СУПРУНЮК В.В., строительный факультет, гр. А-34,
Брест, БрГТУ.

Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС,
БрГТУ, Брест.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЕГЕТАТИВНО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Введение. В настоящее время не вызывает сомнения факт возможности положительного влияния физических упражнений при лечении вегето-сосудистой дистонии. Лечебная физкультура является составной частью общей физкультуры и одним из важнейших методов комплексного лечения больных ВСД, а также эффективным средством предупреждения обострений при правильном построении занятий и всего комплекса [1].

Цель работы – определить физиологические основы для применения специальных физических упражнений в специальной медицинской группе при данной болезни, дать некоторые методические рекомендации, а также примерную структуру занятий.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, анкетирование, педагогическое наблюдение); метод получения и анализа ретроспективной информации; педагогический эксперимент; метод математической обработки результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. ВСД – это вазомоторное нарушение, сопровождающееся дискоординированными реакциями на различных участках сосудистой системы. Выделяют два типа вегетососудистой (или нейроциркуляторной) дистонии: ВСД по гипотоническому типу и ВСД по гипертоническому (гипертензионному) типу. Первый тип ВСД связан с периодическими понижениями артериального давления, а второй, напротив, с периодическими его повышениями [2].

Вегето-сосудистая дистония может развиваться у людей разного возраста и по разным причинам. Может проявиться не сразу, а постепенно, с возрастом, соответственно и первые ощутимые симптомы проявляются уже на поздней стадии развития заболевания: появляются скачки артериального давления, боли в области сердца; слабость и быстрая утомляемость, сердцебиение; нарушения сна; головокружение, потемнение в глазах; дрожание рук, чувство внутренней дрожи и другое.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему выражается в тренировке всех основных и вспомогательных факторов гемодинамики:

- возрастает сократительная функция миокарда за счет усиления питания мышцы сердца во время выполнения физических упражнений;
- активизируется регионарный кровоток;
- вводятся в действие дополнительные (дежурные) капилляры и др.

Помимо общетонизирующего воздействия, физические упражнения оказывают направленное действие, стимулируя преимущественно функции определенных органов и систем.

Дыхательные упражнения применяют с целью улучшения и активизации функции внешнего дыхания, укрепления дыхательных мышц, предупреждения легочных осложнений.

Упражнения в равновесии активизируют не только вестибулярные, но и тонические и статокINETические рефлексy, уменьшают степень выраженности вестибулярных расстройств и могут обусловить формирование компенсаций при нарушениях вестибулярной функции.

Мышечная релаксация оказывает специальное лечебное воздействие – снижает артериальное давление.

По результатам исследования студентов СМГ БрГТУ, которое проводилось в экспериментальной группе в течение 2015/2016 учебного года, студентам была предложена определенная методика занятий физическими упражнениями с целью улучшения состояния здоровья по данному диагнозу. Было определено, что наступили значительные улучшения у студентов по выработанной структуре упражнений, а именно: нормализовалось артериальное давление, уменьшились боли в суставах и в сердце.

У больных нормализуются показатели венозного давления, увеличивается скорость кровотока как в коронарных, так и в периферических сосудах, что сопровождается увеличением минутного объема сердца и уменьшением периферического сопротивления в сосудах.

Лечебная физкультура при ВСД включает: общеразвивающие и специальные упражнения.

Выводы. Специальные физические упражнения при ВСД положительно воздействуют на иммунную и нервную системы занимающихся. У больных нормализуются показатели венозного давления, увеличивается скорость кровотока. Так же были выделены основные пути улучшения в состоянии здоровья студентов, страдающих ВСД, посредством лечебной физкультуры, определено значение специальных физических упражнений для улучшения функционирования всего организма в целом.

Литература

1. Капралов, С.Ю. Физическая реабилитация при нейроциркулярной дистонии: методическое пособие / С.Ю. Капралов. – К : Олимпийская лит-ра, 1998. – 33с.

2. Андрущенко, Е.В. Функциональные заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания / Е.В. Андрущенко, Е.А. Красовская. – К : Здоровье, 1990. – 152 с.