(cc) BY

Харитонова Дарина Георгиевна
студентка
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Аннотация: *в статье описывается возможность лечения вегето-сосудистой дистонии спортом. Автором отмечена важность физической активности для человека.*

Ключевые слова*: вегето-сосудистая дистония, ВСД, вегетативная нервная система.*

Вегетативная нервная система регулирует основные жизненные процессы. Например, деятельность внутренних органов, желёз внутренней и внешней секреции, кровеносных и лимфатических сосудов, гладкой и отчасти поперечно-полосатой мышечной ткани. Эта система функционирует автоматически. Заболевания вегетативной нервной системы могут поразить каждую часть тела и всякий процесс. Когда нарушается его работоспособность, возникает характерный комплекс симптомов, который называют вегето-сосудистой дистонией. Вегето-сосудистая дистония (ВСД) – это функциональная болезнь организма. Она характеризуется многообразием симптомов, вызванных нарушением нейроэндокринной регуляции, главным образом, сосудов, сердца, обладает непрерывным течением с периодическими кризами. Довольно часто ВСД является самой ранней стадией гипертонической болезни, стенокардии, язвенного заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки. При этом одной из ключевых факторов «срыва» работы вегетативной нервной системы и снижения тонуса сосудов является недостаток типичной физической активности – гиподинамия. Следовательно, обязательной частью лечения и профилактики ВСД является лечебная физкультура. Целью лечебной физкультуры при ВСД является: – нормализация тонуса сосудов и функций головного мозга; – снятие напряжения; – повышение выносливости

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

дыхательной, сердечно-сосудистой систем; – оказание общеукрепляющего влияния на организм, повышение адаптационных возможностей и работоспособности.

Факторы патологии обычно неизвестны, но её возникновение связывают со следующими провоцирующими факторами:

– стрессы;

– созревание нервной системы;

– вредные привычки;

– неполноценное питание;

– режим сна;

– ленивый образ жизни.

Учащенное сердцебиение, головокружение, замирание сердца и излишняя потливость препятствуют тренировкам, вызывая довольно сильный дискомфорт. Всё это не является противопоказанием для физической активности, хотя требует особенного подхода. Спорт оказывает позитивный эффект при профилактике ВСД, но только при соблюдении некоторых определенных правил.

Важно выбрать индивидуальный уровень нагрузки, чтобы предотвратить формирование дисфункции вегетативной нервной системы. Если во время тренировки дрожат руки, появляется излишняя потливость, затруднено дыхание и всякий другой дискомфорт, значит, тренировки проходят в неверном темпе, что также провоцирует развитие болезни. В комплекс упражнений включаются общеукрепляющие упражнения. Высокую эффективность имеют упражнения для позвоночника. Лечебная физкультура имеет кое-какие несходства в зависимости от вида вегето-сосудистой дистонии. Следовательно, при данной болезни обязательным моментом является измерение артериального давления и пульса перед лечебной физкультурой и после нее.

На что же следует обратить внимание во время занятий спортом при ВСД?

1. Частота тренировок составляет 2–3 раза в неделю, а их продолжительность – не больше 20–30 минут.

2. Продолжительность тренировок должна возрастать постепенно, не спеша.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Продолжение тренировки категорически запрещается, если ощущается усталость или слабое состояние.

4. Чтобы избежать ухудшения, рекомендуется выполнять упражнения на один или два сустава, но не более.

5. Запрещается резко менять положение тела.

6. Силовые тренировки лучше чередовать с аэробными программами.

7. При работе с весом делается не более 12–15 повторений, до лёгкого утомления.

8. Категорически запрещается задерживать дыхание во время выполнения упражнений.

9. Не рекомендуется выполнять упражнения, при которых голова находится ниже пояса, для предотвращения обморока или других последствий.

Рекомендованными видами спорта при ВСД являются: аэробика в воде; плавание; спортивная ходьба на свежем воздухе; катание на лыжах, коньках.

Итак, при ВСД используются:

1. Комплекс упражнений, которые необходимо включить в ежедневную зарядку:

2. Руки вдоль тела, ноги вместе. Поднять руки, вытянуть их перед собой и вдохнуть. Вернуться в исходное положение и выдохнуть.

3. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой. Развести руки в стороны, одновременно вдыхая. Вернуться в исходное положение, выдохнуть.

4. Ноги вместе, руки вдоль тела. Поднять руки вверх, сделать вдох. Вернуться в исходное положение, выдохнуть.

5. Спорт при вегето-сосудистой дистонии разрешен, но только при условии вдумчивого подхода, бережного отношения к организму и контроля за состоянием здоровья.

6. Диафрагмальное дыхание.

7. Упражнения на тренажерах в спокойном ритмичном темпе с контролем АД и пульса; занятия, как правило, проводятся 2 раза в неделю по 90 мин, однако

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

с физиологической точки зрения лучше проводить 3–5 занятий в неделю по 35–45 мин.;

8. Спортивная ходьба;

9. Медленный бег на свежем воздухе, беговая дорожка. На беговой дорожке не нужно стремиться увеличивать скорость до предела, от этого организм только быстрее устанет и результат будет хуже, лучше увеличить угол наклона (не более 7–8 градусов во избежание повышения нагрузки на коленные суставы), а скорость оставить на уровне 6–8 км/ч; можно чередовать периоды интенсивной и слабой нагрузки, например, 5 минут на беговой дорожке со скоростью 9–12 км/ч, 5 минут – 5–6 км/ч;

10. Командно-игровые виды спорта: волейбол, баскетбол по 15–20мин., не на результат, с возможностью выхода из игры при ухудшении состояния;

11. Лечебное плавание.

Во время занятия нужно делать 15-секундные перерывы, а после трудных упражнений для туловища и приседаний необходимо отдыхать не менее 40 секунд. После ЛФК должна ощущаться не усталость, а бодрость, улучшение настроения и повышение работоспособности. Если после занятия самочувствие ухудшается, появляется головная боль, усталость, нужно снизить нагрузку и проконсультироваться с врачом. Таким образом, без занятий лечебной физкультурой невозможно справиться с ВСД, даже если систематически принимать все рекомендованные лекарства.

Список литературы

1. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура / В.Е. Васильева. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 368 с.

2. Рубанович В. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для СПО / В. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – 2022

3. Столяр К.Э. Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического воспитания студентов высшего образования / К.Э. Столяр, С.Ю. Витько, И.Н. Антонова //

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V междунар. науч-практ. конф. – М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2017. – С. 303.

4. Лечение ВСД спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.spinam.ru/novosti/284–2/

5. Чернова М.О. Лечебная физкультура при вегето-сосудистой дистонии / М.О. Чернова // Молодой ученый. – 2016. – №25 (129). – С. 617–619 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/129/35769/ (дата обращения: 03.01.2023).

6. Физкультура при неврозе и ВСД [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://fobii.org/psihoz/fizkultura-pri-nevroze-i-vsd/ (дата обращения: 03.01.2023).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)