

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ С ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10932

Аннотация. В статье рассматривается значимость физической культуры в сохранении и укреплении здоровья. Анализируется роль физической культуры в повышении работоспособности студентов с вегето-сосудистой дистонией. Раскрывается эффективность ЛФК. Представлен комплекс дыхательной гимнастики и комплекс ЛФК при ВСД. Выявлены методы физической культуры, способствующие профилактике и лечению ВСД.

Ключевые слова: физическая культура, работоспособность, вегето-сосудистая дистония, здоровье, упражнения, студенты.

В связи с социально-экономическими переменами в обществе, модернизацией современного образования, интенсификацией процесса обучения, особую значимость приобретает проблема физического и психического здоровья студентов, резервных возможностей организма, использования средств физической культуры в оздоровительных целях. Современное образование требует от студентов, выпускников не только высокий уровень знаний, умений, навыков и их практическое применение, но и адаптации к новым условиям жизни, обучения. Повседневная активная деятельность требует от студентов здоровья, определяющего способность к труду, обеспечивающего гармоничное развитие личности. Средства и методы физической культуры обеспечивают стабильный уровень физического состояния, физического развития, физической подготовленности, физической и умственной работоспособности. Студенты ведут малоподвижный образ жизни, провоцирующий возникновение и рост заболеваний.

Среди распространенных заболеваний 21 века у молодого поколения, является вегето-сосудистая дистония. Согласно данным статистики, нарушения деятельности вегетативной нервной системы выявлены у 12-25% детей и 70-80% взрослого населения. Просматривается следующая структура заболеваемости ВСД: от 0-15

лет – 56%, от 16-25 лет – 11%, старше 25 лет – 33%. Вегето-сосудистая дистония – это состояние несовершенства, нарушения, функционального расстройства регуляции тонуса сосудов вегетативной нервной системы, вегетативной регуляции внутренних органов или их систем. Происходит нарушение баланса между работой симпатической и парасимпатической нервной системы. Проявления ВСД могут распространяться на различные системы органов: нарушения со стороны работы сердечно-сосудистой системы, дыхательной, мочеполовой системы; психоэмоциональный синдром, изменение чувствительности, неврологические проявления, проблемы с пищеварительным трактом. Развитие вегето-сосудистой дистонии происходит под воздействием различных факторов: стрессы, неврозы, переутомление; вирусные инфекции; дефицит витаминов; перемена часовых или климатических зон; заболевания эндокринной системы; прием гормональных препаратов; травмы головы; гормональное перестроение организма; патологии позвоночника; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Низкий уровень двигательной активности приводит к ослаблению важных систем внутренних органов, а это одна из причин развития ВСД. Необходимым условием при занятиях умственным трудом, сохраняя здоровье, являются систематические

занятия физической культуры. Дозированное применение физических упражнений стабилизирует процессы возбуждения и торможения в ЦНС. Физическая культура стабилизирует деятельность внутренних органов, восстанавливает мышечный тонус, способствует нормализации массы тела, эффективно влияет на все звенья двигательного аппарата. Достаточная двигательная активность является основой для борьбы с ВСД. Развитию ВСД препятствует здоровый образ жизни, умеренные физические нагрузки, правильное питание, борьба с очаговыми инфекциями, закаливание организма, регулирование гормональных нарушений в период климакса у женщин [1].

Существуют различные методы физической культуры для успешной профилактики и лечения ВСД у студентов, являющиеся действенным способом сохранения

и укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, активизации процессов памяти, внимания, мышления, восприятия. Чтобы оставаться здоровым, двигательная активность человеку столь же необходима, как еда, отдых и сон [2]. Для улучшения состояния здоровья, повышения адаптационных возможностей организма рекомендуют дозированную ходьбу, оздоровительный бег, плавание и аква аэробику, ходьбу на лыжах, велопогулки, подвижные игры, спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон), дыхательные упражнения, степ-аэробику, упражнения на растягивание и координацию. В свои занятия необходимо включать упражнения, которые помогут расслабиться и получить контроль над своим состоянием (табл. 1). Дыхательные упражнения можно выполнять сидя, лежа, стоя.

Таблица 1. Комплекс дыхательных упражнений при ВСД

Упражнения	Дозировка
1. Вдох 5 секунд, выдох 5 секунд	8-10 раз
2. Вдох 5 секунд, далее на выдохе издавать гласные, согласные звуки. Выдох 7 секунд.	8-10 раз
3. Выдох максимальный, затем вдох небольшими порциями по 2 секунды.	8-10 раз
4. Вдох максимальный 5 секунд, выдох спокойный 7 секунд.	8-10 раз
5. Вдох, задержка дыхания на 2-3 секунды, выдох.	8-10 раз
6. Вдох поочередно правой, левой ноздрей, выдох ртом.	8-10 раз
7. Вдох носом, выдох резко через рот. Задержать дыхание на 1-2 минуты.	8-10 раз

Для повышения работоспособности важно соблюдать дозирование умственных и физических нагрузок. Комплексы ЛФК развивают нормальное соотношение мышечного тонуса, снимают стрессы и усталость, нормализуют работу центральной нервной системы [3]. Занятия следует на-

чинать с ходьбы (2-3 минуты), заканчивать упражнениями на растяжку. Выполнять комплекс каждый день (табл. 2). Упражнения укрепляют ССС, ускоряют обменные процессы в тканях, оказывают положительное влияние на нервную, эндокринную систему, укрепляют мышцы и связки.

Таблица 2. Комплекс упражнений ЛФК при ВСД

Упражнения	Дозировка
Круговые движения головой (в правую, левую сторону)	6-8 раз
И.п. руки к плечам. Круговые движения вперед, назад	6-8 раз
Круговые движения руками вперед, назад	6-8 раз, выполнять прямыми руками
Наклоны туловища вправо, влево	6-8 раз, не сгибать ноги в коленных суставах
Наклоны туловища вперед, назад	6-8 раз
Махи ногами, поочередно правой, левой (вперед, назад)	6-8 раз
Выпады вперед (правой, левой)	6-8 раз
Выпады в стороны (влево, вправо)	6-8 раз
Приседания	10-12 раз, не отрывать пятки от пола
Отжимания	10-15 раз

Несмотря на эффективность, оздоровительный эффект физической культуры, при ВСД противопоказаны занятия единоборствами (каратэ, бокс и т.д.), гиревым спортом, пауэрлифтингом, некоторые виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, метание диска, толкание ядра, спринт). Правильно подобранная физическая нагрузка для студентов с ВСД на протяжении всего учебного периода, является ценным, действенным средством для повышения умственной и физической работоспособности. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к систематическим физическим нагрузкам зависит от удовлетворения спортивной деятельностью. Качественные результаты зависят от сознательного обучения, самовыражения. Следовательно, студенты должны позаботиться о физическом и со-

циальном состоянии здоровья. Сохранение и преумножение здоровья каждого человека связано с повышением роли физической культуры и спорта, так как их уникальность заключается в интеграции физического, нравственного и духовного [4]. Задачей Вуза становится необходимость мотивации студентов к сохранению и укреплению собственного здоровья, формирование рационального мышления и представления о здоровом образе жизни, организация физкультурно-оздоровительной спортивной деятельности. Занимаясь самостоятельно, развивается дисциплина, самоконтроль, волевая сфера. Физическая культура является мощным потенциалом оздоровительного воздействия, гармонично развитой личности, обеспечивающая высокую активность и работоспособность студентов с вегето-сосудистой дистонией.

Библиографический список

1. Маколкин В.И., Овчаренко С.И. Внутренние болезни. – М.: Медицина, 1999. – 592 с.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезологии человека. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу: актовая часть. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 16 с.
4. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №4. – С. 21-26.
5. Беленков Ю.Н., Органова Р.Г. Вегетативная дисфункция сердца. – М.: Гэотар-Медиа, 2008. – С. 158-168.

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF IMPROVING THE PERFORMANCE OF STUDENTS WITH VEGETATIVE-VASCULAR DYSTONIA

O.A. Sbitneva, Senior Lecturer

Perm State Agrarno-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikova (Russia, Perm)

***Abstract.** The article considers the importance of physical culture in maintaining and strengthening health. The role of physical culture in improving the performance of students with vegetative-vascular dystonia is analyzed. The effectiveness of physical therapy is revealed. A complex of breathing exercises and a complex of physical therapy for VSD is presented. Methods of physical culture that contribute to the prevention and treatment of VSD are identified.*

***Keywords:** physical culture, performance, vegetative-vascular dystonia, health, exercise, students.*