

Суханова Софья Александровна, студент,  
Пензенский государственный университет  
архитектуры и строительства, г. Пенза

Научный руководитель:  
Любомирова Людмила Павловна,  
Пензенский государственный университет  
архитектуры и строительства, г. Пенза

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются такие заболевания как вегетососудистая дистония. Подобраны упражнения, которые укрепляют сердечно – сосудистый фон. Рассмотрена лечебная физкультура при ВСД.

**Ключевые слова:** лечебная физкультура, вегетососудистая дистония, физическая нагрузка, лечение.

Вегето-сосудистая дистония (ВСД) – это функциональное заболевание организма, связанное с расстройствами вегетативной нервной системы в результате нарушения взаимосвязи между корковыми центрами и гипоталамусом.

Она характеризуется разнообразием симптомов, вызванных нарушением нейроэндокринной регуляции, главным образом, сосудов, сердца, имеет постоянное течение с периодическими кризами. Довольно часто ВСД является самой ранней стадией гипертонической болезни, стенокардии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При этом одной из основных причин «срыва» работы вегетативной нервной системы и снижения тонуса сосудов является недостаток элементарной физической активности – гиподинамия.

Поэтому неотъемлемой частью лечения и профилактики ВСД является лечебная физкультура, что актуализирует тему данной работы.

Основными задачами лечебной физкультуры при вегетососудистой дистонии выступают:

- оказание общеукрепляющего воздействия на организм, повышение адаптационных возможностей и работоспособности;
- повышение выносливости дыхательной, сердечно-сосудистой систем;
- нормализация тонуса сосудов и функций головного мозга;
- снятие стрессового напряжения.

Основными формами ЛФК являются: утренняя гигиеническая гимнастика, процедура лечебной гимнастики, физические упражнения в воде (гидрокинезотерапия), прогулки, ближний туризм, оздоровительный бег, различные спортивно-прикладные упражнения, игры подвижные и спортивные и т.д. Лечебная физическая культура также применяется в форме производственной гимнастики. Каждый находит для себя наиболее удобную форму. Для получения положительного результата при борьбе с симптомами вегето-сосудистой дистонии с использованием средств ЛФК занимающиеся должны обладать знаниями и умениями по проведению разминки, выполнению дыхательных упражнений, регулированию физической нагрузки, технике выполнения основных движений и т.д

### **Примерный комплекс упражнений при вегетососудистой дистонии.**

Упражнение 1: Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей; ходьба: шаг левой, поворот туловища вправо, руки вправо, шаг правой, поворот туловища влево, руки влево; обычная ходьба. 2-3 мин.



Упражнение 2: Исходное положение – сидя. Напрягая мышцы, руки вперед; уменьшая напряжение мышц, небольшой полунаклон туловища вперед; расслабляя мышцы рук, «Уронить» руки и дать им непроизвольно покачаться. 6-8 раз

Упражнение 3: Снимает усталость. Положение сидя, стоя или лежа. Делаем вдох через нос, соединяем пальцы обеих рук в замок. Делая выдох через рот, резко отводим руки, согнутые в локтях, в стороны. Таким образом массируются нижние фаланги практически всех пальцев. Повторяем упражнение 10 раз.

Упражнение 4: Борьба с головокружением. В положении стоя складываем руки на пояс большими пальцами вперед и выставляем одну ногу вперед, сделав упор на нее. Отклоняемся назад в течение 3 минут, после чего возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение, поменяв ноги местами. Во время выполнения упражнения сдвигаем большие пальцы так, чтобы они надавливали на как можно большую площадь поясницы

Упражнение 5: Борьба с головной болью. Скрещиваем руки, положив ладони на сгибы локтей. Указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук массируем точки около локтя. Одновременно поднимаем и опускаем руки 30 раз

Упражнение 6: Упражнения на расслабление мышечных групп. Для расслабления мышц применяются следующие приемы. Постепенное расслабление мышц. Лежа на твердой поверхности, без резких движений и рывков, мягко и естественно напрягайте отдельные группы мышц, а затем переходите к полному их расслаблению, научитесь чувствовать переход мышц к расслаблению. Зевота – одна из форм потягивания; не сдерживайте ее.

Таким образом, следует отметить важность лечения ВСД. Ведь как показывают исследования – это заболевание, которое может стремительно быстро развиваться в серьезное и даже не поддающееся лечению. В результате исследований мы видим положительное влияние применения методики ЛФК в лечении ВСД, что говорит о ее крайней эффективности. Крайне важно следовать всем предписаниям доктора, совмещая медикаментозное лечение с ЛФК.

*Список литературы:*

1. Бойко Г.М. Физическая культура как эффективное средство в борьбе с вегетососудистой дистонией / Г.М. Бойко, М.Г. Пурыгина, Е.А. Шмакова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 43 (385). – С. 303-305. – URL: <https://moluch.ru/archive/385/84741/> (дата обращения: 16.04.2024).
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов/ В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1998.– 608 с.
3. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: Справочник. – М: Медицина. Изд. 2, перераб. доп. – 2001.– 304 с.
4. Парфенов В.А. Голочаева В.А. Как помочь пациентам с диагнозом «вегетососудистая дистония» // Consilium Medicum. – 2017. – № 19. – С. 19–26.
5. Чернова М.О. Лечебная физкультура при вегето-сосудистой дистонии / М.О. Чернова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 25 (129). – С. 617-619. – URL:<https://moluch.ru/archive/129/35769/> (дата обращения: 18.12.2023).

