

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ВЕГЕТОСУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ

Ткачова А.С., гр.ТХ-18

Науковий керівник – ст. викл. М.М. Черних
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Застосування засобів фізичної культури з лікувальною та профілактичною метою широко використовується не тільки в лікарнях та санаторіях, але й на заняттях з фізичного виховання. В наш час не викликає сумніву той факт, що виконання фізичних вправ несе позитивний характер. Лікувальна фізкультура є одним з найважливіших методів комплексного лікування хворих на вегетосудинну дистонію, а також ефективним засобом її попередження.

Вегетосудинна дистонія (порушення у діяльності вегетативної нервової системи), це не діагноз, а синдром, що використовують при виявленні у пацієнта певних скарг та симптомів. Це захворювання може розвиватися у людей різного віку, але найчастіше ВСД зустрічається у студентів віком від 16 до 20 років та людей похилого віку. Симптоми виникають вже на пізній стадії розвитку захворювання: з'являються стрибки артеріального тиску, болі в області серця, швидка стомлюваність, потемніння в очах та ін.

Мною було опрацьовано багато літератури і встановлено, що фізичні вправи поліпшують тонус центральної нервової системи та стимулюють процеси серцевої діяльності. Під впливом фізичних вправ розширюються коронарні судини, нормалізуються показники венозного тиску, прискорюється кровообіг і збільшується ємність судин. Рухи пасивні та активні стимулюють регенерацію нервових волокон. Вправи сприяють поступовому розгальмуванню пригнічених ділянок нервів, відновленню їх провідності та скорочувальної здатності м'язів. Дихальні вправи сприяють активізації функцій зовнішнього дихання, зміцненню дихальних м'язів. Вправи з рівноваги активізують вестибулярні рефлекс. М'язова релаксація надає спеціальний лікувальний ефект – знижує артеріальний тиск.

Таким чином, дослідивши вплив фізичних вправ на процес оздоровлення хворих на вегето-судинну дистонію студентів, можна зробити висновок про те, що комплекс спеціальних фізичних вправ за ВСД позитивно впливає на імунну систему. Фізичні вправи підвищують адаптаційну стійкість організму до змін у навколишньому середовищі (стресові ситуації, покращення емоційного тону). Також підвищується розумова та фізична працездатність.