

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5084487>

УДК 796

Ермакова Е.Г.

Ермакова Елена Геннадьевна, старший преподаватель, ФГБОУ ВО Пермского государственного аграрно-технологического университета имени академика Д.Н.Прянишникова, Россия, 614000, г. Пермь, Петропавловская, д. 23. E-mail: lenaermakova74@mail.ru.

Бег и ходьба как инструмент борьбы с вегетососудистой дистонией

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальное на сегодняшний день заболевание вегетососудистая дистония (ВСД), так как она затрагивает молодых людей, начиная со школьного и студенческого возраста. Представлен перечень симптомов ВСД по типам гиперфункции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. В рамках занятий по физической культуре проведено исследование со студентами, имеющими справки с этим заболеванием и отнесенных к специальной медицинской группе. Исследование проводилось методом педагогического эксперимента, чтобы на практике убедиться в эффективности беговых упражнений и ходьбы при лечении вегетососудистой дистонии. Поставлены конкретные задачи, следуя им, разработан и предложен примерный комплекс упражнений, применяемый на занятиях по физической культуре для борьбы с ВСД, описано оздоровительное действие упражнений, также способствующее повышению физических качеств, описаны результаты исследования с целью выявления эффективности данного комплекса упражнений при лечении и профилактике ВСД. Перечислены цели, задачи бега и ходьбы на занятиях по физической культуре и спорту. Статья создана для студентов с ВСД и преподавателей высших учебных заведений.

Ключевые слова: бег, ходьба, физическая культура, студент, вегетососудистая дистония, упражнения.

Ermakova E.G.

Ermakova Elena Gennadyevna, Senior Lecturer, Perm State Agrarian and Technological University named after Academician D. N. Pryanishnikov, Russia, 614000, Perm, Petropavlovsk, 23. E-mail: lenaermakova74@mail.ru.

Running and walking as a tool to combat vegetative-vascular Dystonia

Abstract. This article discusses the current disease vegetative-vascular dystonia (VSD), as it affects young people starting from school and student age. The list of symptoms of VSD by types of hyperfunction of the sympathetic and parasympathetic parts of the autonomic nervous system is presented. Within the framework of physical education classes, a study was conducted with students who have certificates with this disease and are assigned to a special medical group. The study was conducted by the method of pedagogical experiment in order to verify in practice the effectiveness of running exercises and walking in the treatment of vegetative-vascular dystonia. Specific tasks are set, and following them, an approximate set of exercises used in physical education classes to combat VSD is developed and proposed, the health-improving effect of exercises, which also contributes to improving physical qualities, is described, and the results of the study are described in order to identify the effectiveness of this set of exercises in the treatment and prevention of VSD. The goals and objectives of running and walking in physical education and sports classes are listed. The article was created for students with VSD and teachers of higher educational institutions.

Key words: running, walking, physical education, student, vegetative-vascular dystonia, exercises.

Актуальность этой темы на сегодняшний день высока, потому что большинство людей, болеющих ВСД находятся в студенческом возрасте.

ВСД – это синдром, выражающийся в виде нарушений вегетативных функций, которые связаны с расстройством нервной регуляции и возникают из-за нарушения равновесия между активностью симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы [4].

Данный симптомокомплекс включает в себя многообразные клинические проявления самых разных заболеваний и расстройств, характеризуется дисфункцией вегетативной нервной системы, а именно низкой устойчивостью к стрессам. Обычно вегетативные нарушения, относимые к понятию вегетососудистой дистонии, вторичны и возникают на фоне психических расстройств или соматических заболеваний, при органическом поражении центральной нервной системы, вследствие гормональных сдвигов в подростковом возрасте [1]. Вегетососудистая дистония является диагнозом-исключением. Это значит, что его ставят после полного обследования сердечно-сосудистой, нервной системы, если в них не обнаружили нарушений в работе [2].

Этот синдром может возникнуть у человека в любом возрасте, однако преимущественно он встречается у молодых людей. Также женщины страдают от ВСД примерно в два раза чаще, чем мужчины, но различия в симптомах отсутствуют. На развитие ВСД влияет снижение физической активности, особенно у студентов в период дистанционного обучения. В силу своего возраста учащимся учебным заведениям необходима физическая активность, однако из-за большого потока информации студенты бывают подвержены переутомлению и нервному перенапряжению, что влечёт за собой понижение уровня физической и умственной работоспособности [3].

ВСД характеризуется проявлением симпатических, парасимпатических и смешанных симптомокомплексов.

Гиперфункция симпатического отдела вегетативной нервной системы (симпатикотония) выражается учащённым сердцебиением, бледностью кожных покровов, повышением артериального давления, ослаблением сокращений стенок кишечника, расширением зрачка глаза, ознобом, ощущением страха и тревоги.

Гиперфункция парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (ваготония) выражается замедленным сердцебиением, затруднением дыхания, покраснением кожи лица, повышенной потливостью (гипергидроз), повышенным выделением слюны, понижением артериального давления, раздражением стенок кишечника [4]. Кратко симптомы ВСД по типам гиперфункции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы указаны в (табл. 1).

В зависимости от симптомов выделяют несколько типов ВСД:

1. кардиальный тип:

колющая, давящая боль в области сердца, одышка, нестабильность артериального давления, ощущение страха;

2. гипотонический тип:

понижение артериального давления, бледность кожи, гипергидроз (повышенная потливость), ощущение недостатка воздуха, учащение дыхания, тошнота, диарея;

3. гипертонический тип:

повышение артериального давления, головокружение, головная боль, гипергидроз, тошнота, нарушения координации движения;

4. церебральный тип (ангиоцеребральная дистония):

спазм кровеносных сосудов, головная боль, обморочное состояние, головокружение, тошнота, шум в ушах, онемение лица и конечностей, озноб или, наоборот, жар, одышка, учащение сердечного ритма;

5. ваготонический тип:

апатия, мнительность, снижение памяти и внимания, боль в области груди и живота без чёткой локализации, обморок, головокружение, похолодание конечностей;

6. смешанный тип:

симптомы нескольких типов ВСД. Этот тип встречается чаще всего [3].

Таблица 1. Симптомы ВСД.

| Орган | Симпатическая иннервация | Парасимпатическая иннервация |
|----------------------------|--|--|
| Глаза | Расширенный зрачок и глазная щель, выстояние глазного яблока (экзофтальм) | Суженный зрачок и глазная щель, западение глазного яблока (энофтальм) |
| Слюнные железы | Малообильная густая слюна | Обильная жидкая водянистая слюна |
| Сердце | Тахикардия (учащённое сердцебиение), повышенное артериальное давление | Брадикардия (замедленное сердцебиение), пониженное артериальное давление |
| Бронхи | Расширенные бронхи, пониженное выделение слизи | Суженные бронхи, обильное выделение слизи |
| Пищевод, желудок, кишечник | Пониженная секреция (выработка пищеварительного сока), ослабленная перистальтика (сокращение мышц стенок ЖКТ, продвигающее пищу) | Избыточная секреция, усиленная перистальтика, спазмы |
| Кожа | Суженные сосуды, бледная, «гусиная» кожа, пониженное потоотделение | Расширенные сосуды, покраснение кожи, повышенное потоотделение |

Для борьбы с ВСД необходимо соблюдать правильный режим питания и сна, а также заниматься упражнениями лечебной физической культуры, такими как бег и ходьба. Примерный комплекс упражнений, применяемых для борьбы с ВСД представлен в (табл.2).

Целью исследования является выявление эффективности влияния данного комплекса упражнений для студентов с ВСД.

Задачи исследования: разработать примерный комплекс упражнений для студентов с ВСД, провести эксперимент и проверить влияние комплекса упражнений на общее состояние здоровья у студентов.

Методы исследования: педагогический эксперимент, упражнения проводились повторным, игровым и соревновательными методами.

Таблица 2. Упражнения, применяемые для профилактики ВСД.

| Упражнение | Дозировка |
|--|--|
| 1. Вынос бедра из выпада: и. п. стоя, ноги на ширине плеч, выполняем интенсивный выпад ноги вперёд с сгибанием колена | 10-15 повторений на каждую ногу |
| 2. Бег с гантелями (начинать с 1 кг) | 2 подхода по 15 мин. |
| 3. Приседания | 2 подхода по 50 раз |
| 4. Эстафета «3 ноги»: участники команд делятся на пары. В каждой из них правая нога одного игрока привязывается к левой ноге другого. По команде «Старт» каждая пара должна добежать до финиша и вернуться обратно, передав эстафету следующей паре. | |
| 5. Эстафета «кенгуру»: каждой команде выдаётся по одному мячу. Первый игрок зажимает его между ног и прыгает до финиша и обратно. На старте он передаёт снаряд следующему игроку. | |
| 6. Скандинавская ходьба | |
| 7. Джоггинг | |
| 8. Болгарские выпады (с утяжелителями для ног): встаньте впереди низкой скамьи, поставив ноги на ширине бёдер. Поставьте стопу левой ноги на скамью, а стопу правой держите под правым коленом по мере опускания к полу. Остановитесь, когда колено левой ноги почти коснётся пола, и резко оттолкнитесь правой ногой, вернувшись в положение стоя. | 30 мин. 20 мин. |
| 9. Жим Арнольда: присядьте на скамью, согните ноги в коленях под прямым углом, сделайте упор на всю поверхность ступней. Выпрямите спину и возьмите в обе руки гантели (не используйте большой вес). Согните руки в локтях и поднимите гантели до высоты шеи. Начинайте поднимать гантели, разворачивая кисти в обратную сторону. Задержите гантели наверху на 1-2 секунды, затем опускайте руки, разворачивая кисти на себя и образуя прямой угол в локтях. | 4-5 подходов по 5-8 раз 3-4 подхода по 10-12 повторений |

Организация и результаты исследования: в эксперименте участвовали первокурсники Пермского Государственного Аграрно-технологического университета имени академика Д.Н. Прянишникова, имеющие заболевание ВСД и относящиеся к специальной медицинской группе. На занятиях физической культуры студенты два раза в неделю в течении учебного года регулярно выполняли данный комплекс упражнений и общее состояние их здоровья улучшилось. Учитывая актуальность такой проблемы, как ВСД, можно прийти к

выводу, что регулярное выполнение легкоатлетических упражнений полезно, как и для борьбы с ВСД, так и для здоровья в целом. Таким образом, комплекс не только помогает поддерживать в тонусе организм, но и улучшает моральное состояние студента, помогая бороться со стрессом. Выполнение физических упражнений, особенно на свежем воздухе, стабилизирует эмоционально-психологическое состояние человека. Чаще всего ВСД встречается у молодых людей в возрасте от 14 до 25 лет, возраст старшеклассника и студента, как

раз из-за нервного перенапряжения на фоне ОГЭ, ЕГЭ и сессии, а также малой двигательной активности. ВСД одна из тех проблем, с которой нужно активно бороться,

потому что больше всего она затрагивает молодое поколение, тем самым может негативно повлиять и на последующие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вегетососудистая дистония – Википедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Вегетососудистая дистония](https://ru.wikipedia.org/wiki/Вегетососудистая_дистония) (дата обращения: 05.03.2021)
2. Вегетососудистая дистония. URL: <https://gorzdrav.org/blog/vegetososudistaja-distoniya/> (дата обращения: 05.03.2021)
3. О вегетососудистой дистонии (ВСД) простым языком: симптомы и лечение у взрослых. URL: <https://cardiograf.com/bolezni/distoniya/vegeto-sosudistaya-distoniya.html> (дата обращения: 02.03.2021)
4. Патрина А.В. Вегетососудистая дистония (ВСД): причины, симптомы и лечение в статье невролога Патриной А.В. URL: <https://probolezny.ru/vegeto-sosudistaya-distoniya/> (дата обращения: 02.03.2021)

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Vegetososudistaja distonija – Vikipedija. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Vegetososudistaja distonija](https://ru.wikipedia.org/wiki/Vegetososudistaja_distonija) (data obrashhenija: 05.03.2021)
2. Vegetososudistaja distonija. URL: <https://gorzdrav.org/blog/vegetososudistaja-distoniya/> (data obrashhenija: 05.03.2021)
3. O vegetososudistoj distonii (VSD) prostym jazykom: simptomy i lechenie u vzroslyh. URL: <https://cardiograf.com/bolezni/distoniya/vegeto-sosudistaya-distoniya.html> (data obrashhenija: 02.03.2021)
4. Patrinoj A.V. Vegetososudistaja distonija (VSD): prichiny, simptomy i lechenie v stat'e nevrologa Patrinoj A.V. URL: <https://probolezny.ru/vegeto-sosudistaya-distoniya/> (data obrashhenija: 02.03.2021)

Поступила в редакцию 02.06.2021.
Принята к публикации 05.06.2021.

Для цитирования:

Ермакова Е.Г. Бег и ходьба как инструмент борьбы с вегетососудистой дистонией // Гуманитарный научный вестник. 2021. №6. С. 58-62. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2021/06/Ermakova.pdf>