

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ПІД ЧАС ВЕГЕТО–СУДИННОЇ ДИСТОНІЇ

Кудрицька В. Ф., студ.

Сумський державний університет

kfv@sport.sumdu.edu.ua

Сьогодні фактично кожен п'ятий громадянин має захворювання серцево-судинної системи. Вегето-судинна дистонія (ВСД) є одним з найбільш розповсюджених захворювань серцево-судинної системи серед студентів.

ВСД – це функціональні розлади вегетативного відділу нервової системи, судин, серця, центральної нервової системи, що вимагають до себе особливого та ретельного підходу.

На лікування та профілактику ВСД добре впливає спеціальна фізична культура. Важливо пам'ятати, що фізична активність під час будь – якого захворювання серцево-судинної системи повинна бути чітко визначена і обмежена. Фізична активність залежить від функціональних можливостей хворого, його віку, статі і здоров'я. Для профілактики рекомендується плавання, контрастні ванни, віяловий і циркулярний душ. Кращими видами спорту для студентів з ВСД є плавання, лижі, катання на велосипеді, ходьба. Небажані заняття із поштовхоподібними рухами (стрибки, вправи на брусах, боротьба, карате). Під час лікування ВСД рекомендується робити масаж, де найбільш дієвий тип – масаж точковий. В його основі лежить механічна дія пальцями на біологічно активні точки (БАТ), які мають зв'язок (через нервову систему) з різними внутрішніми органами і функціональними системами. Інший метод лікування – це лікувальна гімнастика. Під час ВСД процедура лікувальної гімнастики зберігає свою стандартну структуру, тобто вона складається з трьох розділів: вступного, основного і заключного. Фізичні вправи в ході заняття повинні послідовно охоплювати різні м'язові групи(м'язи спини, грудей, плечового поясу, рук, живота, ніг).

Вправи виконуються ритмічно, в спокійному, середньому темпі (таблиця 1).

Таблиця 1 – Орієнтовний комплекс спеціальних фізичних вправ

№	Опис вправи	Кількість рухів	Методичні вказівки
1	Діафрагмальне дихання.	8–10 разів	
2	Початкове положення сидячи на стільці. Руки на колінах. Потім – руки перед грудьми, з відведенням ліктів назад – вдих. Нахил вперед з вільно звисаючими руками – видих.	8–10 разів	Голову низько не нахиляти. Кисті рук під час нахилу знаходяться на рівні п'ят.
3	Опертися руками об сидіння стільця. Рух ногами, що імітує їзду на велосипеді.	12 – 14 разів	Вихідне положення – вдих, при русі ногами – видих (приблизно 3–4 рухи на видиху). Між повтореннями рухів пауза в 2 с.
4	Ноги зігнути, стопи на одній лінії (ліва перед правою). Встати – видих, сісти – вдих.	4 – 6 разів	Проробити те ж, помінявши положення стоп.
5	Ходьба з поворотом на 90°.	40 кроків	На кожен крок змінювати напрямок повороту.

Отже, фізичні вправи можуть бути ефективними для здоров'я тільки за умови тривалого проведення занять з поступовим збільшенням навантаження.