**Реферат**

**«Лечебно-физкультурный комплекс при вегетативно-сосудистой дистонии»**

Возникновению таких заболеваний, как стенокардия, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, вегетативно-сосудистая дистония, способствуют нервные перегрузки, потребление алкоголя, курение излишний вес, малоподвижный образ жизни, нарушение осанки. Эти болезни стали все чаще поражать молодых людей. В комплексе профилактических мер существенное место должны занимать физические упражнения, поскольку основной целью оздоровительной тренировки является увеличение работоспособности сердца и кровообращения.

Механизм физической тренировки сводится к регулированию взаимоотношений процессов утомления и восстановления. Общеизвестно, что утомление снижает работоспособность органа или системы; менее известна его способность стимулировать восстановительные процессы в работающем органе, что существенно меняет бытующее представление об утомлении. Этот процесс полезен, и от него следует не избавляться как от чего-то вредного, а, напротив, стремиться к нему ради стимуляции восстановительных процессов. Весь вопрос – как утомляться и насколько, то есть методика проведения оздоровительных упражнений при различной тяжести заболевания вегетативно-сосудистой дистонией.

Мерой благоприятного влияния физической тренировки на сердце и сосудистою систему является степень экономизации их работы, о которой можно судить по частоте пульса в покое. Этот признак получил название брадикардии, или редкого ритма сердечный сокращений. У высококлассных спортсменов, особенно тренирующихся на выносливость (бег, плавание, спортивная ходьба, лыжи и т.д.) пульс в покое снижается до 40-50 ударов в минуту. Это указывает на громадный функциональный резерв сердца, приобретаемый под влиянием физической тренировки.

Среди различных тренировочных занятий наиболее эффективным при заболеваниях нервной и сосудистой системы являются ходьба и легкий бег. Это самый древний и простой двигательный навык. При ходьбе и беге достаточно просто и надежно регулировать физические нагрузки как по объему, так и по интенсивности их выполнения, что является существенным моментом оздоровительной тренировки.

Как обычно, перед занятием следует измерить пульс и запомнить число ударов в минуту. Упражнения выполнить плавно, без резких движений, легко.

Начинаем с разминки:

Медленно походить 1-2 мин, при этом дышать так: 2-4 шага – глубокий вдох через нос, следующие 2 шага – задержка дыхания и на 4-6 шагов – полный выдох через рот (губы сложите трубочкой для создания сопротивления). Затем измерьте пульс; если он превысит вашу «контрольную зону», надо сократить время разминки. Выработка правильного дыхания при ходьбе улучшит трофические процессы в миокарде и сосудистой стенке, будет способствовать усилению кровообращения в органах, активизирует обмен веществ.

Упражнения:

1. Круговые движения кистями рук. ИП – стоя руки в сторону, пальцы слегка сжаты. На счет 1-4 – круговые движения кистями вперед, вдох через нос; 5-6 – задержка дыхания; 7-10 – выдох через нос, вращая кисти назад.
2. Разминка голеностопного сустава. ИП – руки на поясе, ноги вместе. На счет 1 – развести пятки в стороны до предела, активных вдох через нос и плавный выдох. На счет 2, оставив пятки разведенными, также до предела развести носки в стороны, активный вдох через нос и выдох. На счет 3 – вновь развести пятки, на счет 4 – носки, каждый раз производя активный вдох и выдох. На следующие четыре счета вернуться в ИП, выполняя упражнения в обратном порядке. Корпус и голову держать прямо, грудь вперед. Повторить 4-6 раз.
3. Наклоны вперед. ИП – стоя ноги на ширине плеч, руки за головой. На счет 1 – наклониться вперед к правой ноге, активный выдох через рот, на счет 2 – вернуться в ИП, вдох через нос. То же- к левой ноге. Это упражнение служит для выработки активного выдоха и укрепления мышц туловища, спины, живота, увеличение подвижности позвоночника, улучшения деятельности брюшной полости.
4. Сгибание и разгибание рук, мах ногами. ИП – руками опереться о край стола и согнуть их. Выпрямить руки и произвести мах назад левой ногой, вдох через нос; возвращаясь в ИП – выдох. При разгибании рук и выполнении маха голову поворачивайте вправо, а мах старайтесь делать с возможно большей амплитудой. Повторить упражнение, делая мах правой ногой, голову – влево.
5. Повороты туловища. ИП – стоя ноги врозь, руки расслаблены. Поочередно поворачивать туловище в стороны, руки свободно отводя до отказа, не отрывая ступни от пола. Во время разворота вдох через нос, при возвращении в ИП – такой же выдох.
6. ИП – лежа. Расслабление в течение 2-3 минут, расслабленно потрясти руками и ногами.
7. Легкий бег. Вдох через нос на 2-6 шагов, на следующие 2-4 шага – задержка дыхания и затем на 4-8 шагов – выдох через нос. Продолжительность бега от 1 до 5 минут в зависимости от самочувствия и тренированности.

Сразу же по окончании бега следует измерить пульс и переходить на спокойную ходьбу, дыхание через нос. Через 5 минут ходьбы измерить пульс, он должен вернуться к норме.

Такой комплекс дыхательной гимнастики можно выполнить самостоятельно дома или несколько видоизменив, в соответствии с аэробическими упражнениями оздоровительной тренировки, в конце или начале занятия, что повышает общий тренировочный эффект.

Существенное значение в нейтрализации психических наргузок (особенно отрицательных эмоций) при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы имеет умение расслаблять свои мышцы (релаксация).

1. Нужно стремиться максимально и последовательно расслаблять мышцы лица, шеи, плечевого пояса, затем рук и ног. Повторить 3-4 раза с интервалом 30 с, при этом произносить вслух слова или мысленно: «морщины на лбу разглажены», «Глаза спокойные», «Язык приподнят к нёбу», «Я чувствую тяжесть своего тела, мне стало тепло».
2. Надо мысленно следить за своим дыханием, добиться, чтобы оно было ровным, спокойным – это повышает степень расслабления мышц.
3. Мысленно произносить «я» на вдох, затем слово «расслабляюсь» - на выдохе. При этом появляется ощущение мышечной тяжести, покоя и тепла. Повторить 3-5 раз с интервалом 1 мин.
4. Переключать расслабление с одной руки на другую, произнося мысленно или вслух: «Правая рука расслаблена, она тяжелая и теплая», «Левая рука расслаблена…», затем – с одной ноги на другую. В заключение полностью расслабиться.

**Упражнения на релаксацию мышц** можно выполнять из разных положений. Например, лежа на спине, голова слегка приподнята на подушке (мышца шеи легче расслабляются, если сделать небольшой поворот головы в любую сторону), руки слегка согнуты в локтях, ладони повернуты вниз, ноги слегка разведены и слегка согнуты в коленях (для этого надо подложить мягкий валик). При полной релаксации стопы поворачивают наружу.

**Упражнения на мышечное расслабление сидя на стуле:**

1 – максимально поднять плечи – вдох, затем полностью расслабить мышцы плечевого пояса – выдох.

2 – отвести правую руку и ногу в сторону – вдох, опустить и с расслаблением – выдох.

3 – поднять кверху руки, согнутые в локтях с напряжением, - вдох, опустить руки с расслаблением – выдох.

4 – опереться руками на сиденье стула – вдох, сделать круговые движения ногами вперед («велосипед» – 3-4 оборота), затем руки и ноги опустить и расслабиться – выдох.

5 – руки и одну ногу вытянуть вперед с напряжением, как бы отталкиваясь от стены, - вдох, затем руками приподнять расслабленную ногу – выдох.

6 – поставить стопы одну перед другой на одной линии. Вставать с наклоном туловища вперед – вдох, возвращаться в ИП, сидя с наименьшим напряжением мышц, - выдох.

**Упражнения на мышечное расслабление из положения стоя:**

1 – свободные махи руками (дыхание произвольное).

2 – стоять одной ногой на скамейке и делать другой, расслабленной ногой свободные махи вперед-назад (дыхание произвольное).

3 – сделать шаг вперед и поднять напряженные руки вперед-вверх – вдох. Приставить ногу и опустить руки, расслабить мышцы шеи, плечевого пояса и неопорной ноги – выдох.

4 – упереться руками о стенку, сделать небольшой наклон туловища вперед. Расслабленно ходить на месте с приподниманием пяток (дыхание произвольное).

5 – наклонить туловище впред, с напряжением развести руки в стороны. Опустить предплечья с расслаблением при напряженных мышцах плеч; опустить голову с максимальным расслаблением мышц (дыхание произвольное).

6 – поднять руки вверх с напряжением – вдох, последовательно расслабить мышцы рук при сгибании выдох.

**Комплекс гимнастических упражнений, рекомендуемых при вегетативно-сосудистой дистонии**

1. ИП – стоя. Руки вверх, правую (левую) ногу назад на носок – вдох (6-8 раз).
2. Ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, влево, коснуться правой кистью левого носка – выдох. Темп средний (3-4 раза в каждую сторону).
3. Ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. Наклоны туловища вправо и влево, на задерживаясь в ИП. Темп средний. Дыхание произвольное. (3-4 раза в каждую сторону)
4. ИП – лежа на животе. Выполнить упор лежа; согнуть руки в локтях – выдох. ИП – вдох.
5. ИП – лежа на спине. Левая ладонь на груди, правая на животе. Полное (диафрагмально-грудное) дыхание. Темп медленный. (3-4 раза)
6. Руки вдоль тела. Сесть, наклониться вперед и коснуться носков – выдох. Темп медленный. (5 раз)
7. ИП – стоя. Ноги врозь, руки в стороны – вверх. Руки вперед, опустить назад, глубокое приседание на полной ступне – выдох. Темп средний. (6-10 раз)
8. Ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. Вращение туловища – 3-6 раз в каждую сторону. Темп медленный. (4-5 раз)
9. Ноги врозь. Подняться на носки и поднять кисти рук к подмышечным впадинам – вдох. Темп медленный. (4-5 раз)
10. Ноги врозь, руки в стороны. Махом правой ноги коснуться ладони левой руки – выдох. Темп средний. (4-6 раз каждой ногой)
11. Бег на месте в течение 20-30 сек.
12. Ходьба на месте 1-1,5 мин. с постепенным замедлением. Дыхание равномерное.
13. Ноги врозь. Развернуть плечи, прогнуться – вдох. Ссутулиться, скрестить расслабленно руки перед собой – выдох. Темп медленный. (4-6 раз)

Приведенные примерные комплексы гимнастических упражнений можно выполнять во время утренней гимнастики или в течение дня. Эти комплексы, естественно, не исчерпывают всего многообразия гимнастики.

**Литература:**

Ковалев Я.К., Цветков М.С. Физические упражнения в системе самостоятельной реабилитации здоровья человека. Методическое пособие/НовГу им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2000.