

THE LITERATURE

1. *Gavrilin V.A.* General physical training: hygiene and safety measures during practical classes: textbook / V.A. Gavrilin, A.V. Ushakov, Kazimirko NK-Lugansk, 2010.-116 p.

2. *Zagainov R.M.* Crisis situations in sport and the psychology of overcoming them: monograph / R.M. Zaiganov // M: Soviet Sport, 2010.-232 p.

УДК: 796.01

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С РЕКРЕАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ПРИ ВЕГЕТАТИВНЫХ НЕВРОЗАХ

Ушаков Андрей Владимирович, кандидат биологических наук, доцент,

Фалькова Наталья Ивановна,

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,

Чернец Григорий Александрович, старший преподаватель

Донбасская юридическая академия,

г. Донецк, ДНР

Аннотация. В статье рассматриваются группы вегетативных неврозов, классификация вегето-дистонии по типам и средства физической культуры, которые эффективно способствуют восстановлению здоровья человека.

Ключевые слова: вегетативные неврозы, дистония, физическая культура, средства.

Abstract. The article deals with groups of vegetative neuroses, classification of vegeto-dystonia by types and means of physical culture, which effectively contribute to the restoration of human health.

Index terms: vegetative neuroses, dystonia, physical culture, means.

Введение. Несмотря на большое количество научных работ, посвященных теме вегетативной дисфункции, актуальность вопроса лечения ее не исчезает, т.к. указанная патология, начиная с пубертатного периода, встречается у 50 % людей. В настоящее время вегетососудистая дистония (ВСД) представляет собой одну из важнейших общемедицинских проблем. Симптомы вегетативной дисфункции диагностируются у 25-70 % всех обращающихся к врачам больных. Первые проявления ВСД могут возникнуть в детском или юношеском возрасте, но наиболее частые проявления - в молодом возрасте (20-45 лет). Отмечается наследственная предрасположенность к развитию вегетативной патологии. Особенно подвержены ВСД подростки, у которых происходит гормональная перестройка, на фоне больших нагрузок в школе, и в ВУЗе. Достаточно часто ВСД является самой ранней стадией гипертонической болезни, стенокардии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При этом одной из основных причин неудовлетворительной работы вегетативной

нервной системы и снижения тонуса сосудов является недостаток элементарной физической активности — гиподинамия. Поэтому неотъемлемой частью лечения и профилактики ВСД является физическая культура.

Цель и задачи исследования. Рассмотреть группы вегетативных неврозов и средства физической культуры, способствующие восстановлению здоровья занимающихся.

Анализ литературы. В отличие от органических поражений вегетативной нервной системы при вегетативном неврозе не находится никаких структурных изменений в ее образованиях. Функциональные нарушения могут наблюдаться на всех уровнях вегетативной нервной системы - от коры до периферических отделов. Основными факторами, вызывающими заболевание, могут быть острые и хронические инфекции, интоксикации, авитаминозы, физические и психические травмы, эндокринологические нарушения в организме.

Условно вегетативный невроз делится на несколько групп [1,3]:

К первой группе относятся заболевания, протекающие на фоне общего невроза. Наряду с характерными для этого заболевания симптомами можно обнаружить и вегетативные расстройства: тахикардию и брадикардию, одышку, икание, сердечную аритмию, поносы, запоры, нарушение потоотделения, половые расстройства и тому подобное.

Ко второй группе вегетативных неврозов относятся неврозы, в основе которых находится патологический процесс в подкорковых центрах головного мозга. В этих случаях нарушения проявляются в определенных системах: сосудистой (гипертоническая болезнь, первичная гипотония), дыхательной (бронхиальная астма), желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки) и др. Характер поражения в каждом случае определяется исходным преимуществом тонуса симпатического или парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

К третьей группе вегетативных неврозов относятся те, что есть следствием патологического процесса, которые впервые возникают на периферии. Наблюдаются после локальной травмы. В этих случаях патологические изменения разворачиваются, прежде всего, в локальных периферических вегетативных нервных аппаратах. К этой группе относятся локальные ангионеврозы и вегетативно-трофические расстройства в области травмы.

В основном встречаются вегетативные неврозы вегето-сосудистой дистонии. Они протекают с выразительными колебаниями сосудистого тонуса, с признаками гипотонии или гипертонии. Встречаются нейроциркуляторные (вегето) дистонии по нормоцидному типу (без выявленного нарушения сосудистого тонуса и изменений артериального давления). Поэтому все вегето-дистонии делятся на 3 группы [1]:

- вегето-сосудистая дистония по гипертоническому типу;
- вегето-сосудистая дистония, нейроциркуляторная дистония по кардиальному типу.

При вегето-сосудистой дистонии больные жалуются, прежде всего, на боли в сердце, возникающее после волнения, конфликтных ситуаций. Ранее таким больным определяли диагноз «кардионевроз» или «невроз сердца». Этим подчеркивалось невротическое происхождение заболевания, обусловленное нарушением сосудистой регуляции.

Боль в области сердца может возникать с самого раннего возраста. Она может быть обусловлена различными причинами (остеохондроз, спастические изменения сосудов, межреберная невралгия, гипертоническая болезнь и т.п.), но может быть и признаком нарушения нервной регуляции сердечной мышцы.

Наряду с болями в области сердца, повышением или снижением давления нейроциркуляторная дистония может проявляться сердцебиением и нарушением ритма сердца.

Если основным симптомом дистонии является боль в области сердца, говорят о кардиальном типе, при сочетанных вариантах (боль, повышение или снижение давления) говорят о смешанном типе.

Кроме изменений со стороны сердца у больных вегето-дистонией могут наблюдаться: одышка, общая слабость, чувство нехватки воздуха, потливость, повышенная утомляемость. Все эти явления, как правило, носят функциональный характер и могут быть устранены.

Результаты исследования. Средства физической культуры имеют некоторые различия в зависимости от вида вегето-сосудистой дистонии. Поэтому при данном заболевании обязательным моментом является измерение артериального давления и пульса перед занятием и после него. Физическая культура при ВСД по гипертоническому типу включает упражнения дыхательные, общеукрепляющие, расслабляющие в исходных положениях стоя, сидя и лежа. Физическая культура при ВСД по гипотоническому типу ставит цель тонизировать организм, применяются упражнения общеукрепляющие, дыхательные, упражнения с гантелями, у гимнастической стенки. Рекомендованными видами спорта при ВСД по кардиальному типу являются: аэробика в воде; плавание; спортивная ходьба на свежем воздухе; катание на лыжах, коньках [2].

Во время проведения учебных оздоровительно-тренировочных или самостоятельных занятий необходимо уделять большое внимание дыхательным упражнениям. Все физические упражнения предъявляют к сердцу повышенные требования, а дыхательные упражнения, способствуя кровообращению, облегчают его работу, замедляя частоту сердечных сокращений, уменьшают одышку, которая появляется при повышении физической нагрузки. Клетки и ткани организма во время работы испытывают потребность в дополнительном поступлении необходимого количества кислорода из крови, и, чтобы удовлетворить эту потребность, рефлекторно наступает ускоренное дыхание, которое постепенно переходит в одышку.

Постепенно тренировки сердечно-сосудистой системы физическими упражнениями способствуют развитию выносливости, что при выполнении

того же объема нагрузки одышка наступает позже. Повышение насыщения крови кислородом во время работы обеспечивается с помощью глубокого дыхания или благодаря выполнению специальных дыхательных упражнений, предупреждает возникновение одышки. Дыхательные упражнения необходимы при лечении движением всех заболеваний, особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Дыхание во время выполнения упражнений должно быть полным и глубоким с одновременным расширением и подъемом грудной клетки и выпячиванием живота при вдохе. Дышать нужно, по возможности, всегда через нос, и только при его ускорении выдох делать через рот. Вдох должен быть несколько меньше выдоха, и только при ускорении дыхания обе фазы становятся одинаковыми по продолжительности.

При ВСД используются общеукрепляющие упражнения, в том числе и комплекс упражнений при остеохондрозе позвоночника, в который входит тренировка осанки, укрепление мышц брюшного пресса, бедер, голеней и стоп, плечевого пояса, мышц шеи. упражнения на растяжку, равновесие и координацию

Вывод. ВСД подавляет и дезорганизует двигательную активность — непереносимое условие нормального формирования и функционирования любого живого организма. Поэтому физическая культура является очень важным элементом лечения болезни. При практическом применении вышеуказанных рекомендаций необходимо строгое соблюдение принципа индивидуального подхода к больному, учета специфических особенностей протекания болезни. Физическая культура эффективна только при условии длительного, систематического проведения занятий с постепенным увеличением нагрузки как в каждом из них, так и на протяжении всего курса.

При регулярном выполнении физических упражнений постепенно возрастают энергетические запасы, увеличивается образование буферных соединений, происходит обогащение организма ферментными соединениями, витаминами, ионами калия и кальция, что даёт благоприятный прогноз на выздоровление.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вегетативные расстройства / Под ред. А.М. Вейна. - М., 1998. - 624 с.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. 568 с.
3. Пасиешвили Л.М. Справочник по терапии с основами реабилитации. / Л.М. Пасиешвили, А.А. Заздравнов, В.Е. Шапкин, Л.Н. Бобро – Ростов-на-Дону: «Феникс». – 2004. – 414 с.

THE LITERATURE

1. Vegetative disorders / Ed. A.M. Wayne. - M., 1998. - 624 p.
2. Epifanov V. A. Therapeutic physical culture: textbook / VA Epifanov. Moscow: GEOTAR-Media, 2009. 568 pp.

3. Pasiyshvili L.M. A handbook on therapy with the basics of rehabilitation. / LM Pasiyshvili, A.A. Zazdravnov, V.E. Shapkin, L.N. Bobro - Rostov-on-Don: "Phoenix". - 2004. - 414 p.

УДК: 796.01

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ В ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Лавренчук Александр Александрович,

Саенко Оксана Владимировна

Донбасская юридическая академия, г. Донецк

Лавренчук Светлана Сергеевна

Донецкая академия управления и государственной службы

при Главе Донецкой Народной Республики,

г. Донецк, ДНР

Аннотация. В статье рассматриваются средства, методы и специфические приёмы развития и совершенствования процессов восприятия, в прикладной физической подготовке средствами волейбола.

Ключевые слова: прикладная физическая подготовка, волейбол, совершенствование, восприятие.

Annotation: The article deals with means, methods and specific methods of development and improvement of perception processes, in applied physical preparation by means of volleyball.

Index terms: applied physical training, volleyball, perfection, perception.

Актуальность. В рабочую программу по прикладной физической культуре в каждом высшем учебном заведении включаются системы занятий из специальных упражнений по профессионально - прикладной физической подготовке, направленных на формирование профессионально-значимых физических, психических и психомоторных качеств, двигательных навыков, умений и совершенствование психофизиологических возможностей организма с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности обучающихся. Процесс управления прикладной физической подготовкой связан с процессом управления движениями, преодолением определенных специфических для тех или иных действий координационных трудностей. В разных случаях это будут трудности в согласовании движений частями тела, точном исполнении движений по заданным пространственным, временным и силовым параметрам; трудности переключений двигательных действий в соответствии с меняющимися условиями, выполнении точных движений при большой скорости перемещений.

Цель исследования. Установить методы развития и совершенствования процессов восприятия в прикладной физической подготовки средствами волейбола.