

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/443441>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 2

ГЛАВА 1. ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ 4

1.1. Общие положения о вегетососудистой дистонии 4

1.2. Причины ВСД 4

1.3. Классификация ВСД 6

ГЛАВА 2. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ ПРИ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ 8

2.1. Общие положения 8

2.2. Комплекс упражнений при вегетососудистой дистонии 10

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 15

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 17

Лечебная физкультура является относительно новой самостоятельной научно-практической медицинской дисциплиной. Она базируется на современных данных анатомии и физиологии, биомеханики, биофизики и биохимии, клинических дисциплин, гигиены и спортивной медицины, психологии и педагогики, теории физического воспитания и других наук. В лечебной практике под ЛФК следует понимать применение средств физической культуры к больному или ослабленному человеку с лечебно-профилактической целью для возможно более быстрого и полного восстановления здоровья и трудоспособности.

Вегетососудистая дистония — это состояние, при котором нарушается работа сосудов и нервной системы, что приводит к нарушениям в кровообращении и функционировании органов. Одним из методов лечения этого состояния является занятие физическими упражнениями, которые способствуют улучшению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению общего психоэмоционального состояния, а также уменьшению симптомов вегетососудистой дистонии.

Для того чтобы эффективно заниматься физическими упражнениями при вегетососудистой дистонии, необходимо знать основы методики самостоятельных занятий. Они включают в себя следующие рекомендации:

1. Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом. Это поможет исключить противопоказания и выбрать подходящий уровень нагрузки.
 2. Планируйте занятия. Установите регулярное расписание и придерживайтесь его. Это поможет создать привычку заниматься физическими упражнениями и повысит их эффективность.
 3. Выберите подходящие упражнения. Основные направления, которые рекомендуется учитывать при выборе упражнений: аэробные упражнения для улучшения кровообращения, упражнения на растяжку и укрепление мышц, дыхательные упражнения для улучшения работы легких.
 4. Начинайте с небольших нагрузок и постепенно увеличивайте их. Важно не перегружаться и слушать свое тело.
 5. После завершения занятий не забывайте провести расслабляющие упражнения и растяжку, чтобы предотвратить мышечные спазмы и улучшить общее самочувствие.
- Соблюдение этих рекомендаций поможет эффективно заниматься физическими упражнениями при вегетососудистой дистонии и повысит ваше общее здоровье и благополучие.

ГЛАВА 1. ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ

1.1. Общие положения о вегетососудистой дистонии

Вегетососудистая дистония (ВСД) — это заболевание вегетативной нервной системы. Вегетативная нервная система (ВНС) регулирует работу сосудов и внутренних органов (рисунок 1.1). Она делится на симпатическую и парасимпатическую системы. Действие систем ВНС противоположно направлено: например, симпатическая система ускоряет сердечные сокращения, а парасимпатическая замедляет их.

Вегетососудистая дистония нарушает работу вегетативной нервной системы, в результате чего нарушается баланс между отделами вегетативной нервной системы (ВНС). Из-за нарушения баланса внутренние органы начинают работать неправильно [1].

Рисунок 1.1 – вегетативная нервная система

1.2. Причины ВСД

Вегетососудистая дистония – это синдром, который характеризуется нарушением регуляции работы симпатической и парасимпатической нервных систем, что приводит к изменению тонуса сосудов и нарушению их реакций на различные стимулы. Существует несколько причин, которые могут вызывать вегетососудистую дистонию:

1. Генетическая предрасположенность. Наследственные факторы могут играть роль в развитии вегетососудистой дистонии.
2. Стресс и нервное напряжение. Психоэмоциональные перегрузки могут вызывать дисфункцию вегетативной нервной системы и привести к нарушению регуляции сосудистого тонуса.
3. Повышенная физическая активность. Избыточные физические нагрузки могут привести к перенапряжению сердечно-сосудистой системы и вызвать вегетососудистую дистонию.
4. Гормональные изменения. Нарушения гормонального фона (например, при беременности, менопаузе или гормональных нарушениях) также могут влиять на работу сосудов и вызвать дистонию.
5. Неправильное питание. Рацион питания может оказывать влияние на состояние сосудов. Недостаток определенных витаминов и микроэлементов (например, магния) может привести к нарушению работы сердечно-сосудистой системы.
6. Алкоголь, никотин и другие вредные привычки. Употребление алкоголя, курение и другие вредные привычки могут иметь негативное влияние на состояние сосудов и нервной системы.
7. Тип темперамента. Сангвиник является наиболее устойчивым к возникновению ВСД типом. Он менее всего подвержен стрессам, легче переносит болезнь, быстрее выздоравливает. Меланхолик и холерик – наиболее уязвимые типы темперамента в отношении развития вегетативных нарушений.

1. Захарова И.Н., Творогова Т. М., Пшеничникова И. И. Современные рекомендации по диагностике и лечению вегетативной дистонии у детей и подростков // Медицинский совет. 2016. № 16. С. 123
2. Чернова М.О. Лечебная физкультура при вегето-сосудистой дистонии / М.О. Чернова // Молодой ученый. – 2016. – №25 (129). – С. 619 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/129/35769/>
3. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений/М.Б.Ингерлейб. Ростов н/Д: Феникс, 2010, 187 с.
4. Вегетативно-сосудистая дистония: диагностика и лечение с включением современных методов физиотерапии / Н.И. Самосюк [и др.] // Журнал образования, здоровья и спорта. 2015. № 5 (7). С. 152.
5. Бойко Г.М. Физическая культура как эффективное средство в борьбе с вегетососудистой дистонией / Г.М. Бойко, М.Г. Пурыгина, Е.А. Шмакова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 43, 385 с, . — URL: <https://moluch.ru/archive/385/84741>
6. Кухтевич И. И., Алешина, Н. И. Синдром вегетососудистой дистонии как сома-тоформное расстройство // Саратовский научно-медицинский журнал. 2019. №15 (1). С. 162.
7. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009 568 с.
8. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высш. учебн. заведений / (под ред. Попов С.Н.). М.: Издательский центр «Академия», 2008 416 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/443441>