

МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ У СТУДЕНТОВ С ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСФУНКЦИЕЙ

Я. А. Брызгалова

*Поволжская Государственная Академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия
yana-br.yzgalova@mail.ru*

Данная работа посвящена теоретическому обоснованию разработки методики оздоровительного плавания у студентов с вегетативной дисфункцией. Для современного общества характерен пересмотр ценностных ориентаций социального развития человека. На первый план выдвигается одна из важнейших ценностей человека - его личное здоровье и жизнь.

For modern society is characterized by a revision of the value orientations of the social development of man. One of the most important values of man - his personal health and life - is put on the forefront. The problem of human health in the context of universal values is becoming increasingly important.

Ключевые слова: методология; оздоровительное плавание; вегетативные дисфункции; адаптивная физическая культура

Keywords: methodology; health impact; vegetative dysfunction; adaptive physical culture

Актуальность. По данным Минздрава России, в последние годы отмечается ухудшение демографических показателей россиян, связанное с различными отклонениями в состоянии здоровья. Значительно увеличилось количество людей, имеющих вегетативные дисфункции. Этими заболеваниями страдает до 60 % взрослого населения России.

Вегетативная дисфункция – комплекс функциональных расстройств, обусловленный нарушением регуляции сосудистого тонуса и приводящий к развитию неврозов, артериальной гипертензии и ухудшению качества жизни. Это состояние характеризуется утратой нормальной реакции сосудов на разные стимулы: они либо сильно сужаются, либо расширяются. Такие процессы нарушают общее самочувствие человека.

Вегетативная нервная система регулирует функции органов и систем в соответствии с экзогенными и эндогенными раздражающими факторами. Она функционирует бессознательно, помогает поддерживать гомеостаз и адаптирует организм к изменяющимся условиям среды. Вегетативная нервная система делится на две подсистемы – симпатическую и парасимпатическую, которые работают в противоположном направлении.

Симпатическая нервная система ослабляет перистальтику кишечника, повышает потоотделение, учащает сердцебиение и усиливает работу сердца, расширяет зрачки, сужает сосуды, повышает давление.

Парасимпатический отдел сокращает мускулатуру и усиливает моторику ЖКТ, стимулирует работу желез организма, расширяет сосуды, замедляет работу сердца, понижает давление, сужает зрачок.

Оба эти отдела находятся в состоянии равновесия и активизируются лишь по мере надобности. Если одна из систем начинает доминировать, нарушается работа внутренних органов и организма в целом. Это проявляется соответствующими клиническими признаками, а также развитием кардионевроза, нейроциркуляторной дистонии, психовегетативного синдрома, вегетопатии.

По мнению А. М. Вейна (2001), данное заболевание во многом обусловлено низкой двигательной активностью, нарушениями режима питания, труда и отдыха, нервно-психическими напряжениями, чрезмерной физической нагрузкой.

Ежедневные стрессы, сопровождающие современного человека, негативно влияют на вегетативную нервную систему, в некоторых случаях приводя к постоянному психологическому напряжению и истощению внутренних адаптационных ресурсов, возникающих вследствие тревожных расстройств. Нарушение нервной регуляции является базовой причиной вегетативной дисфункции и приводит к расстройствам деятельности различных органов и систем.

Вегетативная дисфункция проявляется множеством самых разных симптомов и признаков: астенизация организма, сердцебиение, бессонница, тревога, панические атаки, одышка, навязчивые фобии, резкая смена жара и озноба, онемение конечностей, тремор рук, миалгия и артралгия, сердечная боль, субфебрильная температура, дизурия, дискинезия желчевыводящих путей, обмороки, гипергидроз и гиперсаливация, диспепсия, дискоординация движений, колебания давления.

Как правило, вегетативные расстройства проявляют себя в возрасте 25–55 лет и являются причиной потери трудоспособности. Более того, теперь это заболевание все чаще встречается в юношеском возрасте.

Данные о заболеваемости населения являются одним из основных критериев в оценке состояния здоровья людей и эффективности проводимых мероприятий в стране по его улучшению. Очевидным является также утверждение о том, что в сложной системе факторов, влияющих на распространение вегетативных дисфункций, существенную роль играет двигательная активность людей, знание методики использования различных физических упражнений для профилактики и лечения этого заболевания. Специалисты рекомендуют чаще бывать на свежем воздухе, пешие прогулки, йога, а также занятия в бассейне.

Среди средств профилактики и коррекции вегетативной дисфункции важное место может занять оздоровительное плавание в комплексе с другими средствами, выполняемыми с учетом различных синдромов этого заболевания.

Существуют различные методы и техники оздоровительного плавания при различных заболеваниях, но их эффективность недостаточно научно обоснована.

Все вышеизложенное позволяет выдвинуть следующую гипотезу для решения стоящей проблемы. Она основана на предположении о том, что применение оздоровительного плавания и других средств водной среды системно-избирательного характера в сочетании с медико-биологическими, психологическими и фармакологическими средствами позволит достигнуть выраженного положительного эффекта при условии учета вегетативных дисфункций у студентов. В соответствии с этим мы поставили перед собой цель и определили задачи исследования.

Цель: разработать и научно обосновать методику оздоровительного плавания для улучшения физического состояния студентов с вегетативной дисфункцией

Задачи: 1. Выявить научно-методические подходы к разработке методики оздоровительного плавания для студентов с вегетативной дисфункцией.

2. Определить наиболее эффективные средства оздоровительного плавания для коррекции вегетативной дисфункции.

3. Экспериментально обосновать содержания методики оздоровительного плавания у студентов с вегетативной дисфункцией.

Объект исследования: процесс физического воспитания студентов с вегетативной дисфункцией.

Предмет исследования: методика оздоровительного плавания.

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач мы планируем использовать в своем исследовании такие методы как анкетирование, психологические тесты, пульсометрию и методику ВРС (вариабильность ритма сердца). Исследования по теме диссертации планируется к проведению на базе Поволжской ГАФКСиТ среди студентов I–IV курса факультета физической культуры.

Выводы. Мы предполагаем, что разработанная нами методика оздоровительного плавания будет способствовать коррекции и нормализации вегетативных расстройств у студентов с вегетативной дисфункцией.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Вейн А. М.* Вегетативные расстройства. Клиника, диагностика, лечение. М. : МИА, 2001. 752 с.
2. *Михайлов В. М.* Вариабильность ритма сердца. Опыт практического применения метода. Иваново, 2000. 200 с.
3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студентов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под ред. Н. Ж. Булгаковой. М. : Academia, 2005. 432с.
4. *Сергеевич Е. А., Билык Д. М.* Плавание как один из факторов физкультурно-оздоровительной работы со студентами вузов // Методология и организация физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной работы : тезисы межрегиональной науч. конф. 29 марта 2001, Екатеринбург. Екатеринбург, 2001. С.263–265.