

УДК 615.825

М. П. Бандаков, Е. А. Демина

ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВЕГЕТО-СОСУДИСТЫХ НАРУШЕНИЙ ДЛЯ ЛИЦ 30–40 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

За последние десятилетия значительно возросла актуальность изучения функциональной патологии сердечно-сосудистой системы, а именно вегето-сосудистых нарушений. Это обусловлено тем, что данное заболевание имеет не только широкую распространённость и сложность его диагностики, но и необходимость своевременного лечения и реабилитации больных, страдающих этими нарушениями. Установлено, что многие вопросы, касающиеся проблемы вегето-сосудистых нарушений, в настоящее время нуждаются в более тщательном и углубленном изучении и относятся к недостаточно разработанным разделам кардиологии. Например, недостаточно разработаны вопросы дифференцированного применения средств физической реабилитации в восстановительном лечении и профилактике вегето-сосудистых нарушений. Именно поэтому в статье рассмотрены вопросы профилактики вегето-сосудистых нарушений средствами адаптивной физической реабилитации. Определена значимость фитнеса, как одного из наиболее популярных видов физических упражнений в современном обществе. Обоснована необходимость использования физических упражнений с применением фитнес-нагрузок умеренной мощности для лиц 30–40 лет, страдающих вегето-сосудистыми нарушениями, с целью улучшения уровня их функционального состояния. Раскрыты особенности содержания экспериментальной методики использования физических упражнений с применением фитнес-нагрузок умеренной мощности для лиц 30–40 лет, страдающих вегето-сосудистыми нарушениями.

Ключевые слова: вегето-сосудистые нарушения; средства адаптивной физической реабилитации; фитнес-нагрузки умеренной мощности; экспериментальная методика.

Актуальность изучения функциональной патологии сердечно-сосудистой системы, а именно вегето-сосудистых нарушений, обусловлена необходимостью

своевременного ее лечения. За последнее десятилетие появился ряд работ, посвященных проблеме лечения вегето-сосудистых нарушений средствами адаптивной физической реабилитации. Данный факт внес большой вклад в развитие учения об этой патологии и стимулировал интерес к дальнейшим исследованиям.

Анализ литературных источников по проблеме профилактики вегето-сосудистых нарушений средствами адаптивной физической реабилитации позволил выявить **противоречие** между потребностью общества в повсеместном укреплении здоровья населения разного возраста и недостаточной разработанностью методических основ проведения занятий с применением фитнес-нагрузок умеренной мощности для людей 30–40 лет, страдающими вегето-сосудистыми нарушениями.

Обозначенное противоречие позволило определить **проблему научного исследования**, которая актуальна и заключается в разработке методики использования физических упражнений с применением фитнес-нагрузок умеренной мощности на занятиях с людьми 30–40 лет, страдающими вегето-сосудистыми нарушениями.

Теоретической основой для разработки такой экспериментальной методики стали результаты ранее проведенных исследований [1]. Так Н. В. Черемисинов [2] отмечал, что физическая реабилитация имеет первостепенное значение в процессе восстановления после перенесенного заболевания. Основным средством физической реабилитации, по мнению автора, являются физические упражнения и элементы спорта.

Е. И. Гусев [3] считает, что лечение при вегето-сосудистой дистонии должно быть комплексным, длительным, индивидуальным, учитывающим особенности вегетативных нарушений и их этиологию. Предпочтение в лечении следует отдавать немедикаментозным методам: нормализация образа жизни, лечебная физическая культура, туризм, санаторно-курортное лечение, закаливание, психофизическая тренировка, отдых на свежем воздухе, комплексное применение лекарственных препаратов и физиотерапевтических процедур.

По данным Л. П. Матвеева [4], одним из наиболее важных методов немедикаментозного лечения различных заболеваний являются занятия физической культурой. В рамках профилактики и лечения вегето-сосудистых нарушений целесообразно применять один из разделов адаптивной физической культуры – адаптивная физическая реабилитация, которая направлена на применение различных физических упражнений, способствующих укреплению организма больного, повышению его сопротивляемости заболеванию, а также восстановлению трудоспособности.

В последние десятилетия одним из наиболее популярных видов физических упражнений становится фитнес. Как указывают Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс [5], смысловое значение слова «фитнес» постепенно эволюционировало от физической пригодности до обозначения социального явления, культурного феномена XX века – от физического здоровья человека, выражающегося в его годности к физической работе до стремления к оптимальному качеству жизни, включающего социальный, психический, духовный и физический компоненты.

Таким образом, фитнес – это система оздоровительной физической культуры, которая наряду с физическими упражнениями включает здоровый образ жизни (правильное питание, отказ от вредных привычек и психотренинг. Фитнес – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой фитнес-нагрузок является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. При использовании фитнес – нагрузки умеренной мощности необходимо исходить из особенностей морфофункционального состояния человека и лучше всего их осуществлять на базе специализированных учреждений.

Как отмечают И. Б. Маслова, А. С. Солодков [6], в последние годы при различных нарушениях здоровья люди обращаются к фитнес-нагрузкам с целью приобрести хорошую физическую форму и снизить патологические проявления в организме. В частности, используя адекватную двигательную активность,

представляется возможным корректировать гормональный статус больных, имеющих отклонения эндокринологической направленности и сердечно-сосудистые нарушения. Авторы рассматривают особенности влияния фитнес – нагрузок аэробного характера умеренной мощности на эндокринные и вегето-сосудистые нарушения у женщин. Целью таких занятий, которые проводятся с учетом течения болезни, возраста и физического состояния больного, является адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам умеренной мощности, обеспечивающая более экономное функционирование этих систем в состоянии покоя.

Актуальность проблемы и необходимость поиска путей ее решения позволили сформулировать **рабочую гипотезу** исследования, которая базировалась на предположении о том, что эффективность процесса адаптивной физической реабилитации людей 30–40 лет, страдающих вегето-сосудистыми нарушениями, повысится, если будут изучены причины возникновения вегето-сосудистых нарушений, их классификация и влияние на функциональные системы организма; выявлены эффективные средства и методы занятий с применением физических нагрузок умеренной мощности; разработана экспериментальная методика использования физических упражнений с применением фитнес-нагрузок умеренной мощности на занятиях с людьми 30–40 лет, страдающими вегето-сосудистыми нарушениями, с целью повышения уровня их функционального состояния.

На сегодняшний день различными авторами разработаны и научно обоснованы методические подходы к использованию фитнес-нагрузок умеренной мощности на различных формах занятий с людьми, страдающими вегето-сосудистыми нарушениями [7]. Однако в содержании таких занятий отсутствует **комплексное** использование физических упражнений с применением фитнес-нагрузок умеренной мощности, выполняемых на специальном оборудовании (степ-платформа и т. п.) с упражнениями на восстановление, при подборе кото-

рых необходимо исходить из индивидуальных особенностей морфофункционального состояния человека и возможных ответных реакций систем организма на предлагаемые физические нагрузки. Эти занятия целесообразно проводить на базе фитнес-клуба, который имеет специальную материально-техническую базу, соответствующую санитарно-гигиеническим нормам и которые обязательно проводятся под руководством тренера, имеющего специальную физкультурно-оздоровительную квалификацию. Кроме того, при проведении таких занятий целесообразно использовать музыкальное сопровождение как фактор, создающий особую эмоциональную окраску занятий, формирующий ритмические характеристики движений и эстетические чувства занимающихся.

С этой целью была разработана экспериментальная Программа занятий фитнесом на базе частного фитнес-клуба г. Кирова и методика комплексного использования физических упражнений с применением фитнес-нагрузок умеренной мощности на занятиях с людьми 30–40 лет, страдающими вегето-сосудистыми нарушениями, с целью улучшения уровня их функционального состояния.

Методическими особенностями содержания при реализации экспериментальной методики комплексного использования физических упражнений с применением фитнес-нагрузок умеренной мощности на занятиях с людьми 30–40 лет, страдающими вегето-сосудистыми нарушениями, направленной на улучшение уровня их функционального состояния и её принципиальными отличиями от ранее проведенных исследований было:

- рациональное построение занятия с целью достижения оздоровительного эффекта, заключающееся в использовании принципа комплексности при подборе физических упражнений;
- планирование физических фитнес-нагрузок на занятиях на основе принципа постепенности и индивидуализации;
- применение комплексов физических упражнений классической step – аэробики в умеренном темпе при ЧСС в границах 120–130 уд./мин. (Basic Step) на специальном оборудовании: step-платформах;

- выполнение комплексов физических упражнений для восстановления, а также подготовки к силовым упражнениям в медленном темпе при ЧСС в границах 90–100 уд./мин.;
- использование музыкального сопровождения в форме аудиозаписи (современные эстрадные композиции российских и иностранных авторов и исполнителей с голосовым сопровождением и без него) на протяжении всего занятия с отсутствием музыкальных пауз между отдельными комплексами физических упражнений в ритме и темпе, соответствующем частям занятия (с переходом от ритмичной к мелодичной, успокаивающей музыке);
- ежедневные самостоятельные пешие прогулки на свежем воздухе продолжительностью 40 минут при ЧСС в границах 100–110 уд./мин.

Заключительные обобщающие выводы. Анализ результатов проведенного сравнительного педагогического эксперимента позволяет сделать заключение о том, что предложенная методика комплексного использования физических упражнений с применением фитнес-нагрузок умеренной мощности на занятиях с людьми 30–40 лет, страдающими вегето-сосудистыми нарушениями, оказала существенное и прогрессивное влияние на изменение показателей уровня их функционального состояния.

Выдвинутая гипотеза подтверждена, цель и задачи исследования полностью решены.

Список литературы

1. *Замогильнов А. И., Маневич Н. С.* Методика занятий физическими упражнениями с женщинами 20–30 лет в условиях фитнес-клуба // Физкультурное образование детей и учащейся молодежи: материалы междунар. науч.-практ.конф. Шуя: Полиграфия-Центр, 2005. С. 216–218; *Маслова И. Б., Солодков А. С.* Влияние фитнес-нагрузок аэробного характера на эндокринные и вегето-сосудистые нарушения у женщин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2007. № 2 (24). С. 56–63; *Попов С. Н.* Физическая реабилитация: учебник для студ. высш. учеб. завед., обучающихся по Гос. образ. стандарту 022500 «Физиче-

ская культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / под общ. ред. С. Н. Попова. Изд. 3-е. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 608 с. (Высшее образование).

2. *Черемисинов В. Н.* Валеология: учеб. пособие. М.: Физич. культура, 2005. 144 с.

3. *Гусев Е. И.* Неврология: национальное руководство. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. С. 316–317, 327–330.

4. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физич. культуры. М.: ФиС, 1991. 543 с.

5. *Хоули Э. Т.* Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Киев: Олимпийская лит., 2002. 94 с.

6. *Маслова И. Б., Солодков А. С.* Указ. соч.

7. *Замогильнов А. И., Маневич Н. С.* Указ. соч. С. 216–218; *Маслова И. Б., Солодков А. С.* Указ. соч. С. 56–63; *Попов С. Н.* Указ. соч.; *Сайкина Е. Г.* Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2008. № 68. С. 182–189.

ДЕМИНА Елена Анатольевна – студентка, Вятский государственный университет, сертифицированный инструктор по фитнесу ООО «Авангард» (фитнес-клуб). 610000, г. Киров, Московская, 36.

E-mail: lena.demina.77@bk.ru

БАНДАКОВ Михаил Петрович – доктор педагогических наук, профессор кафедры адаптивной физической культуры и методики обучения, Вятский государственный университет. 610000, г. Киров, ул. Московская, 36.

E-mail: usr11404@vyatsu.ru