МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА «ФИЗВОСПИТАНИЕ И СПОРТ»

**РЕФЕРАТ**

на тему «Гипотония и активный образ жизни»

Выполнил

студент ИИТиУТС

группы ПИ/б-18-1-о

Шведенко Александр

проверил: доцент, канд.биол.наук,

доцент кафедры ФВиС

Собянина Г.Н.

|  |
| --- |
|  |

Севастополь 2021

СОДЕРЖАНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc68511770)

[1 Причины гипотонии 4](#_Toc68511771)

[2 Профилактика гипотонии 5](#_Toc68511772)

[2.1 Рекомендуемые упражнения при гипотонии 6](#_Toc68511773)

[3 лечебная физкультура 7](#_Toc68511774)

[4 Правильное дыхание 8](#_Toc68511775)

[4.1 Контроль давления после тренировок 8](#_Toc68511776)

[Вывод 9](#_Toc68511777)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 10](#_Toc68511778)

# ВВЕДЕНИЕ

Гипотония, или, как еще называют это явление, артериальная гипотензия – это состояние организма человека, при котором артериальной давление снижено по сравнению с нормальными показателями. Нормой является соотношение систолического (верхнего) и диастолического (нижнего) давления 120/80мм рт. ст. (допустимы небольшие отклонения). Гипотония характеризуется снижением артериального давления ниже 90/60 мм рт. ст.

Здоровый образ жизни [5] – это логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, направленная на получение положительных результатов в сохранении и укреплении его здоровья. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность активной жизни.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [1].

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Целью работы является исследование теоретических основ здорового образа жизни.

# Причины гипотонии

В зависимости от причин данного состояния выделяют следующие формы гипотонии. [9]

**Первичная ­–** это особая форма неврозоподобного заболевания сосудодвигательных центров головного мозга. Главные причины первичной гипотонии: сильные стрессы, длительное эмоциональное перенапряжение.

**Вторичная –**  она зачастую является сопутствующей патологией при некоторых заболеваниях щитовидной железы, гепатитах, анемиях, опухолевых заболеваниях, язвенной болезни желудка, туберкулеза, ревматизма, цирроза печени, травм мозга, при приеме ряда лекарственных препаратов и др.

Нередко гипотония является признаком вегето-сосудистой дистонии (ВСД) – состояния организма, которое характеризуется нарушением деятельности вегетативной нервной системы, регулирующей работу органов.

Это может приводить к нарушению регуляции сердечно-сосудистой системы нервной и эндокринной систем, и, соответственно, к нарушению ЧСС, терморегуляции, снижению сосудистого тонуса и т. п. ВСД развивается из-за гормональных сбоев, неврозов, сильных стрессов и психологических травм, воздействия вредных профессиональных факторов, злоупотребления алкоголем.

Гипотония может развиться и у здоровых людей, например, у спортсменов при регулярных физических нагрузках. При этом случае пониженное давление выступает своеобразной предохранительной реакцией организма. К понижению давления также могут приводить резкая смена климатических или погодных условий, повышение влажности, действие электромагнитных полей, радиации и т. д.

# Профилактика гипотонии

Для того чтобы не допустить развития гипотонии, рекомендуется соблюдать следующие правила профилактики и здорового образа жизни:

* полноценно питаться;
* строго соблюдать режим дня, спать не менее 8 часов в сутки;
* быть физически активным для того, чтобы постоянно держать сосуды в тонусе (заниматься бегом, плаванием, гулять на свежем воздухе);
* отказаться от вредных привычек, контролировать массу тела;
* следить за давление и систематически посещать врача.

Гипотония – не повод отказываться от спорта. Важно правильно выбрать направление и интенсивность нагрузок. Во время тренировок необходимо контролировать давление и другие важные показатели. Выбирать подходящий спорт следует с учетом рекомендаций лечащего врача. Безопаснее и эффективнее заниматься под контролем тренера [9].

Нагружать организм спортивными упражнениями нужно постепенно, начинать занятия следует с легких упражнений, со временем увеличивать нагрузку. Занятия спортом имеют множество плюсов. Адекватная физическая нагрузка не имеет побочных эффектов. Регулярные занятия улучшают состояние АД и снижают вероятность появления других заболеваний.

## Рекомендуемые упражнения при гипотонии

В зависимости от возрастной категории, полового признака и других индивидуальных качеств назначаются определенные виды физических занятий.

При пониженном давлении можно заниматься следующими видами спорта [5]:

• Бег трусцой. Начинать лучше с ходьбы, а затем переходить к бегу в спокойном темпе, время бега наращивают постепенно и медленно.

Эффективно чередовать пробежку с быстрой ходьбой.

• Плавание и аквааэробика. Этот вид спорта хорош тем, что задействует все группы мышц. Во время плавания на тело человека давит вода. Это важно для повышения эластичности и наполняемости сосудов.

• Велосипедный спорт. При езде на велосипеде активно работают мышцы ног, за счет чего кровь поднимается наверх. Это обеспечивает ее циркуляцию, избавляет от застойных явлений.

• Йога. Заниматься ею стоит индивидуально, чтобы комплекс был разработан с учетом особенностей организма. Для гипотоников особенно эффективны вечерние занятия йогой.

• Танцы. Разновидностей это спорта множество, но при гипотонии выбор ограничен. Следует выбирать танцы в спокойном ритме, без резких движений. Хорошо подойдут бальные и восточные танцы.

• Пилатес, калланетика, тренажеры. Заниматься надо умеренно, комплексы согласовывать с тренером. Разрешены велотренажер, беговая дорожка (темп небольшой).

• Настольный теннис.

# лечебная физкультура

При низком давлении показана также лечебная физкультура. ЛФК при гипотонии широко используется для людей разного возраста. Лечебная физкультура включает в себя комплекс упражнений:

• Ходьба. Первое время можно ограничиться только ею либо начинать заниматься с нее. В первый раз достаточно 5 минут ходьбы, затем время нужно постепенно увеличивать до получаса.

• Наклоны. Такое упражнение следует делать осторожно, избегая резких движений. Наклоняться нужно вперед и в стороны. При головокружениях это упражнение противопоказано.

• Отжимания. Начинать следует с упрощенных упражнений, отжимаясь от стены или на коленях.

• Махи ногами в положении лежа. Нужно поднимать поочередно прямые ноги, немного задерживая их в таком положении.

• Приседания. Сначала стоит использовать для упражнений низкий стул, затем можно обходиться без него, но положение тела сохранять аналогичным.

• Выпады вперед. Спина при этом должна быть прямая, а колено ноги спереди согнуто под прямым углом. В дальнейшем такое упражнение можно выполнять с гантелями.

• Велосипед. Для этого упражнения нужно лечь на спину и крутить воображаемые педали.

• Ножницы. Для ног такое упражнение делается в положении лежа, для рук – стоя.

# Правильное дыхание

Выполняя упражнения, следует помнить о правильном дыхании. Полезно практиковать дыхательную гимнастику. Во время тренировок дышать надо через нос. Ритм дыхания необходимо синхронизировать с движениями – все рывки совершаются на вдохе.

Для гипотоников хорошо подходят упражнения, которые необходимо делать лежа на полу. Такое положение следует принимать также, если во время тренировки почувствовалось недомогание или головокружение. В этом случае нужно выпить сладкую воду или чай.

## Контроль давления после тренировок

Гипотоникам необходимо постоянно контролировать свое давление. Обязательно нужно делать замеры до и после тренировок, чтобы вычислить произошедшие изменения. На основании этого результата надо корректировать длительность и интенсивность занятий спортом [6].

Профессионалы знают, что оптимально делать замеры за 20 минут до тренировки и через 10 минут после нее.

Рекомендуется контролировать показатели и во время тренировок. Для этого удобно использовать специальные фитнес-браслеты. Они измеряют не только давление, но и другие показатели, например, частоту сердечного ритма, уровень кислорода в крови.

# Вывод

При гипотонии можно и нужно заниматься спортом, тем самым укрепиться здоровье и усилиться иммунитет, что поможет в будущем. Необходимо уделять этому должное внимание и регулярно выполнять специальные упражнения.

Были даны рекомендации, а также рекомендуемые упражнения, которые помогут при гипотонии не только во время выполнения физических нагрузок, а также и в повседневной жизни. Даже при гипотонии можно вести активный образ жизни и наслаждаться спортом.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду / А.П. Лаптев. - М.: Медицина, 1988. - 144 с.
2. Дружинина Л.В. От 0 до 3 /Л. В. Дружинина. – М.: Медицина, 1991. – 124 с.
3. Клетова Е. А. Как быть здоровым / Е. А. Клетова. – М.: Медицина, 1990. – 340 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
5. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи / В.В. Чешихина учебное пособие. – М.: МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.
6. Дыхательная гимнастика Бутейко и Стрельниковой [Электронный ресурс] // STOPRINIT.RU – 2020. – Режим доступа: https://stoprinit.ru/lechenie/dyxatelnaya-gimnastika-butejko-i-strelnikovoj.html
7. Некоторые методы дыхательной гимнастики [Электронный ресурс] // Sam-sebe-apteka.ru – Режим доступа: http://sam-sebe-apteka.ru/71-dyhanie/treningi-dlya-uluchsheniya-dyhaniya/394-metody-dyhatelnoj-gimnastiki
8. Система К. Динейки [Электронный ресурс] // Studwood.ru – Режим доступа: https://studwood.ru/1168172/turizm/sistema\_dineyki
9. Гипотония [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://abc-medicina.com/kardiologiya/gipotonija