

Юхевич В.В.

**ВЛИЯНИЕ БЫСТРОЙ ХОДЬБЫ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА ДИНАМИКУ
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У МОЛОДЫХ ЛИЦ С ГИПОТЕНЗИЕЙ**

Научный руководитель: Денисова А.В.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Артериальная гипотензия у молодых лиц часто может сопровождаться слабостью, головокружением, снижением работоспособности и плохой переносимостью ортостаза. А низкое артериальное давление может быть как вариантом физиологической нормы, так и проявлением нарушения вегетативной регуляции, поэтому особую значимость приобретают безопасные немедикаментозные способы коррекции. Быстрая ходьба и оздоровительный бег относятся к самым доступным аэробным нагрузкам для студентов и могут использоваться в системе оздоровительной физической культуры.

Цель: определить влияние регулярных занятий быстрой ходьбой и оздоровительным бегом на динамику артериального давления и функциональное состояние студентов с гипотензией, а также обосновать подходы к безопасному самоконтролю в процессе занятий.

Материалы и методы. Проведен анализ учебно-методической, научной и клинической литературы по проблеме артериальной гипотензии у лиц молодого возраста, а также публикаций, посвященных оздоровительной ходьбе, бегу и дозированию аэробных нагрузок. Выполнено сопоставление данных о механизмах влияния физической активности на гемодинамику, принципах построения тренировочного процесса и критериях оценки переносимости нагрузки.

Результаты и их обсуждение. Определено, что регулярные аэробные нагрузки умеренной интенсивности способствуют улучшению венозного возврата, повышению толерантности к ортостазу, уменьшению субъективных жалоб и более стабильной регуляции гемодинамики. А самым рациональным для студентов с гипотензией является поэтапный переход от быстрой ходьбы к легкому оздоровительному бегу с обязательными разминкой и заминкой, контролем частоты сердечных сокращений, самочувствия и артериального давления. Положительный эффект проявляется прежде всего в улучшении функциональной адаптации, а не только в росте числовых показателей давления. При чрезмерной интенсивности нагрузок возможно ухудшение самочувствия, что подтверждает необходимость постепенности и индивидуализации тренировочной программы.

Выводы. Быстрая ходьба и оздоровительный бег могут рассматриваться как обоснованный немедикаментозный компонент коррекции гипотензивных состояний у студентов. Эффективность занятий достигается при предварительной оценке состояния, и постепенном увеличении объема нагрузки, и систематическом самоконтроле показателей артериального давления и общего самочувствия.