



НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ НАУКА И МИРОВОЗЗРЕНИЕ

ОЦЕНКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ БОРИСОГЛЕБСКОГО ФИЛИАЛА ВОРОНЕЖСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Плещева Евгения Алексеевна

студент физико-математического и естественно-научного факультета Борисоглебского филиала ФГБОУ ВО «ВГУ», РФ, г. Борисоглебск

Полянская Евгения Ивановна

научный руководитель, канд. пед. наук, доц. кафедры биологии и физической культуры и спорта, Борисоглебского филиала ФГБОУ ВО «ВГУ», РФ, г. Борисоглебск

Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы являются важнейшими показателями состояния здоровья, степени активности центральных и периферических регуляторных механизмов.

При определении состояния здоровья на первом месте стоит исследование и оценка состояния сердечно-сосудистой системы, так как она является основным звеном, которое определяет и лимитирует доставку кислорода работающим органам. Также, сердечно-сосудистая система современного человека чрезвычайно ранима. Данные исследования, проведенного в состоянии покоя, не полностью отражают функциональное состояние и возможности сердечно-сосудистой системы, потому что функциональная недостаточность органа, системы органов больше проявляются в условиях нагрузки, чем в покое. И поэтому полная оценка состояния адаптации сердечно-сосудистой системы, определение степени здоровья человека, его функциональных особенностей возможна лишь с привлечением различных функциональных проб и нагрузочных тестов.

Функциональная проба – это специальный вид испытания реакции организма человека в целом или отдельных его систем, органов на определенную функциональную нагрузку. При выполнении нагрузочных проб выявляются патологические реакции и процессы, которые свидетельствуют об ограничении резервов компенсации и адаптации, о неустойчивости и неполноте приспособительных реакций, о состоянии предболезни и наличии скрытых форм заболеваний.

Низкий уровень здоровья современных студентов связан с наследственностью, ведением нездорового образа жизни, дисбаланс психолого-эмоционального фона, неправильным питанием.

Важно оценивать степень адаптации сердечно-сосудистой системы нагрузкам, а также восстановление после них. На вегетативном уровне адаптацию оценивают по показателям системы кровообращения и дыхания, поскольку они одними из первых включаются в процессы приспособления организма к изменяющимся условиям окружающей среды. Совокупность функциональных показателей сердечно-сосудистой системы используется как индикатор адаптационных реакций целостного организма, показатель риска развития заболеваний.

В жизнедеятельности человека не может быть ни одного обстоятельства, ни одного показателя, который не сказывался бы на той или иной стороне здоровья. Поэтому, изучение состояния сердечно-сосудистой системы студентов является одной из основных показателей здоровья в целом.