

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ

Пелешук М., студ. 5 курсу

Проблема фізичного виховання студентів з відхиленнями у стані здоров'я в умовах навчання у ВУЗі має велике державне, наукове та практичне значення. Фізична культура в цьому випадку є не лише засобом виховання та поліпшення фізичної підготовки студентів, а часто й основним фактором відновлення та зміцнення здоров'я в період встановлення та кінцевого формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності. З кожним роком кількість студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, збільшується. Особливо помітно прогресують захворювання серцево-судинної системи.

Метою нашої роботи було визначити частоту серцевих скорочень та артеріальний тиск у студентів спеціальної медичної групи після фізичних навантажень.

Дослідження проведені на 20 студентах спеціальної медичної групи у віці від 18-до 21 року. Студенти виконували фізичне навантаження (30 присідань за 45 с). Після цього визначали частоту серцевих скорочень та артеріальний тиск. На основі цих даних був розрахований індекс Кердо (ВІ). ВІ відображає ступінь пристосування серцево-судинної системи до оточуючих умов, обчислювали в абсолютних величинах за формулою Кердо: $VI = (1 - d:p) \times 100$, де d – величина мінімального тиску, p – частота серцевих скорочень.

Після експериментів в середньому цей показник склав 60 (ВІ), що вказує на низькі функціональні можливості серцево-судинної системи у студентів.

Наук. кер.- Шепелєв А.Є., к.б.н