

УДК 612

Суйиндикова Мухаббат Кайпановна

Стажер преподаватель

Кафедра «Общей биологии и физиологии»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Республика Узбекистан

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Аннотация

В статье рассматриваются способы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов высшего учебного заведения. Изучение особенностей состояния сердечно-сосудистой системы студентов является одним из важных факторов для оценки общего состояния организма, потому что сердечно-сосудистая система является одним из звеньев, лимитирующих функциональное состояние.

Ключевые слова: частота, проблема, общества, сохранения, укрепление, здоровья, методы, подход.

Suyindikova Muhabbat Kaipanovna

Trainee teacher

Department of General Biology and Physiology

Karakalpak State University named after. Berdaha

The Republic of Uzbekistan

**ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE
CARDIOVASCULAR SYSTEM OF HIGHER EDUCATIONAL
INSTITUTION STUDENTS**

Annotation

The article discusses ways to assess the functional state of the cardiovascular system of students at a higher educational institution. Studying the characteristics of the state of the cardiovascular system of students is one of the important factors

for assessing the general condition of the body, because the cardiovascular system is one of the links limiting the functional state.

Key words: *frequency, problem, society, conservation, promotion, health, methods, approach.*

В настоящее время здоровье студентов является актуальной проблемой современного общества. Состояние здоровья подрастающего поколения является важным показателем качества жизни общества.

Студенты относятся к особой социальной группе, для которой характерны единство возраста, специфические условия учебного труда и жизнедеятельности. Процесс обучения в вузе – важнейший фактор, вызывающий психофизиологические перестройки в организме студентов, связанные с адаптацией к новым условиям жизни.

Известно, что состояние здоровья студентов во многом определяется их адаптационными резервами в процессе обучения, потому что обучение в высшие учебные заведения сопровождается повышенной психоэмоциональной нагрузкой, что приводит к напряжению адаптационных резервов нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой и иммунной систем, возрастает вероятность заболеваний [2].

Учебный процесс студентов всегда была тесно связана с высоким уровнем стрессогенной нагрузки. Особенно у студентов часто нарушается эмоциональный, когнитивный, поведенческий и мотивационный компонент деятельности, которые связаны с повышенным уровнем стресса и снижением показателей стрессоустойчивости [4].

Изучение особенностей состояния сердечно-сосудистой системы студентов является одним из важных факторов для оценки общего состояния организма, потому что сердечно-сосудистая система является одним из звеньев, лимитирующих функциональное состояние [6].

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма студентов имеет первостепенное значение в связи с огромной ролью данной системы в приспособлении к нагрузкам различного характера. Общеизвестно, что нормальное функционирование аппарата кровообращения предопределяет работу ряда других физиологических систем, обеспечивает эффективное использование энергетического потенциала организма, способствует его скорейшему восстановлению и своеобразному выходу на качественно новый уровень функционального состояния [3].

Регуляция сердечно-сосудистой системы и её реакции тесно связаны с деятельностью центральной нервной системы (ЦНС), вегетативной нервной системы (ВНС), подкорковых центров. В процессе обучения у студентов происходят изменения ЦНС, высших психических и вегетативных функций. Реагирование физиологических систем организма имеет фазный характер в течение учебного года и определяется этапом обучения, интенсивностью учебных нагрузок, а также индивидуально-типологическими особенностями личности студента, что согласуется со степенью адаптированности и резервных возможностей организма [5].

Используется комплексный подход для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов при помощи регистрации основных физиологических параметров системы кровообращения в состоянии относительного покоя в сочетании с анализом их реакции на дозированные тестирующие нагрузки [1].

Комплекс методов оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы может охватывать:

- традиционные методы определения интегральных показателей системы кровообращения - частота сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), скорости распространения пульсовой волны, фаз сердечного цикла, объемной скорости кровотока;

- расчетные методы определения интегральных параметров сердечно-сосудистой системы;
- нетрадиционные методы определения - вариационная и амплитудная пульсометрия, баллистокардиография, сейсмография, эхокардиография и др.;
- функциональные пробы системы кровообращения, с помощью которых оценивается тип реакции аппарата кровообращения на дозированные нагрузки [3].

В комплексной оценке сердечно-сосудистой системы величину артериального давления (АД, мм рт.ст.) принято рассматривать как гомеостатический показатель, в связи с чем его отклонение в тот или другая сторона может свидетельствовать об определенных изменениях в общем функциональном состоянии организма. Так, например, физическая работа, как правило, несколько понижает артериальное давление, но психическое напряжение, наоборот, способствует его увеличению. Существенно изменяется АД при заболеваниях сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

Исходя из выше указанного можно делать выводы, что важную информацию о состоянии сердечно-сосудистой системы дает индекс функциональных изменений, который показывает степень адаптированности студентов, оценивает их функциональные резервы и прогнозирует здоровье.

Таким образом, для сохранения и укрепления здоровья студентов высшего учебного заведения необходимо своевременное проведение оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы, а также поиски эффективных методов ее оптимизации.

Использованные источники:

1. Духова Г.А. Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы: Методические указания. – М.: МИИТ, 2014. – 25 с.

2. Катульская О.Ю. Особенности функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы студентов вуза, проживающих в промышленном городе восточной сибиряи// Acta Biomedica Scientifica.- 2013, №3 (91), Часть 1.- С. 66-69.
3. Куклина К.А. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов в период экзаменационной сессии// chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/151661/kuklina_d.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Мельникова, М. Л. М48 Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебнометодическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
5. Палкина О. А. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студенток в динамике пятилетнего обучения в техническом ВУЗе: диссертация ... кандидата биологических наук - Архангельск, 2008. - 127 с.: ил. РГБ ОД, 61:08-3/33
6. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний// <https://spb.medsu.ru/articles/factory-riska-razvitiya-serdechno-sosudistykh-zabolevaniy/>