Список використаних джерел

1. Завацький В. І. Курс лекцій з фізіології : навч. посіб. / В. І. Завацький. – Рівне: Волинські обереги, 2001. – Ч. 1. – 160 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2011. – 224 с.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ І НЕРВОВОЇ СИСТЕМ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Павлюк В. В., Волошин О. С.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Проблема збереження і зміцнення здоров’я, оптимізації розумової та серцевої діяльності під впливом фізичних і психічних навантажень в умовах впливу негативних екологічних факторів на імунітет, адаптаційні можливості і репродуктивну функцію молоді привертає особливу увагу вчених в зв’язку зі значною інтенсифікацією навчального процесу, збільшенням обсягів інформації, необхідної для оволодіння майбутньою професією і зменшенням фізичних навантажень в навчальних закладах [1, с. 44–47].

Погіршення режиму рухової активності – один з важливих факторів виникнення прикордонних і патологічних станів у молоді в ході навчального процесу. Одним з найбільш патогенних факторів навчального процесу є емоційний стрес в поєднанні з довготривалою гіподинамією. Такий стан, характерний для студентів і школярів протягом навчального року, згідно з даними досліджень [2, с. 38–45] призводить до порушень вегетативної регуляції серцево-судинної системи і гострих серцевих патологій. Усе зазначене вище обумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження полягає у аналізі фізіологічних особливостей працездатності нервової та серцево-судинної системи в осіб юнацького віку.

Методи дослідження. Під час виконання роботи було проведено обстеження осіб юнацького віку. Використані наступні методи: проба Руф'є, теппінг тест, діагностика сили нервової системи, а також вимірювання артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) до і після фізичного навантаження.

Результати дослідження. За результатами дослідження серцево-судинної системи осіб юнацького віку середня частота серцевих скорочень до навантаження становила 80,1 ± 0,03 уд./хв., після навантаження ЧСС зросла і склала 125,8 ± 0,01 уд./хв. Після навантаження пульс збільшився на 42%, що є допустимим значенням.

Середнє значення систолічного артеріального тиску до навантаження склало 112,9 ± 0,03 мм рт.ст., діастолічного 71,47± 0,02 мм. рт.ст. Такі значення АТ відповідають нормі. Після фізичного навантаження показник систолічного артеріального тиску зріс і становив 133,9±0,04 мм рт.ст., а діастолічного – знизився і склав 66±0,05 мм рт.ст. Зростання значень систолічного АТ і незначне зниження діастолічного після фізичного навантаження є фізіологічною реакцією серця і судин і є допустимими.

Дослідження працездатності серцево-судинної системи здійснювали за допомогою проби Руф'є [3, с. 32–33]. Результати показали, що середнє значення індексу Руф'є в групи обстежених становить 10,1±0,02 і відповідає показнику доброго рівня функціональних резервів серця.

За допомогою теппінг-тесту досліджували рівень лабільності нервової системи обстежених. Середнє значення суми крапок обстежених групи – 186± 0,03, що свідчить про високий рівень лабільності сенсомоторного аналізатора [4, с. 8-10].

Висновок. За результатами досліджень показники частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, рівня працездатності серця і лабільності нервової системи обстежених відповідають показникам норми для даної вікової групи.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2010. -248 с.
2. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры: учебник. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 365 с.

3. Марчик В. І., Мінжоріна І. Л. Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини: методичні рекомендації. Кривий Ріг : КПІ ДВНЗ «КНУ», 2016. 64 с.
4. Методичні рекомендації. Експрес-діагностика толерантності до навантажень у студентів вищих учбових закладів. Укладачі: Г.В. Охромій, О.М. Дзюба, Н.Ю. Макарова, С.В. Ноздрін. Київ: ДУ «УІСД МОЗ України», Дніпропетровськ: ДВНЗ «УДХТУ», ДГУ, 2014. С.30.

ФУНКЦІОНАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Кобрин І. В., Волошин О. С.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Проблема недостатньої рухової активності сучасної молоді, яка набула особливої гостроти з поширенням користування комп'ютерами, є серйозною загрозою здоров'ю. Спосіб життя є одним із важливих факторів незадовільного стану здоров'я молоді. Саме тому, для мінімізації негативних наслідків недостатньої рухливості на кардіореспіраторну систему, їх діагностики та прогнозування ризиків виникнення патологічних станів необхідна система комплексної оцінки стану організму, що включають аналіз функціональних резервів системи дихання та кровопостачання до та після навантажень і ефекти їх дії на організм на різних етапах обстеження [1, с. 35-36; 2, с.152].

Метою роботи було дослідження функціональних особливостей серцево-судинної і дихальної систем в осіб юнацького віку, що займаються одним видом навчальної діяльності.

Методи дослідження. Використано методи визначення інтегральних показників системи кровообігу та дихання: частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), життєву ємність легень (ЖЄЛ), функціональну пробу системи дихання (проба Сєркіна) [3, с. 13-26].

Результати дослідження. Нами була обстежена група осіб