



Олександр Балабанов, здобувач освіти
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Актуальність дослідження стану серцево-судинної системи здобувачів освіти обумовлена зростаючими ризиками для здоров'я молоді в умовах стресових факторів, спричинених військовими діями в Україні. Постійний психологічний тиск, переживання за рідних та близьких, економічна нестабільність емоційне пригнічення внаслідок повітряних тривоги, міграційні процеси, фінансові труднощі, втрата роботи, гострий і хронічний стрес, посттравматичні стан та обмеженість рухової активності можуть значно впливати на функціонування серцево-судинної системи (Коцур та ін., 2023).

За даними досліджень, стрес і тривога є важливими чинниками, що негативно впливають на стан серцево-судинної системи, зокрема підвищуючи ризик розвитку гіпертонії та інших серцево-судинних захворювань. Сучасні умови, зокрема воєнні дії, є потужними стресовими факторами, що здатні прискорити розвиток патологій серцево-судинної системи серед молоді. (Кузнецов та ін., 2023).

Слід зазначити, що молодь є однією з найбільш вразливих груп населення в умовах воєнних дій через формування організму та його адаптаційних механізмів. Психологічні та фізичні навантаження можуть мати серйозний вплив на стан здоров'я молодих людей, зокрема на серцево-судинну систему.

Крім того, саме здобувачі освіти закладів фахової передвищої та вищої освіти, як майбутні фахівці, є важливою частиною суспільства, і підтримка їхнього здоров'я має стратегічне значення для відновлення країни після війни. Урахування стану здоров'я здобувачів освіти є важливим етапом у підтримці загального благополуччя нації, адже це покоління стане основою для відновлення й розвитку країни в поствоєнний період.

Мета дослідження – встановити стан регуляції серцево-судинної системи здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Розглядаючи отримані показники стану регуляції серцево-судинної системи здобувачів освіти 1 курсу за результатами вимірювання частоти серцевих скорочень, виявлено відсутність достовірних відмінностей в показниках юнаків та дівчат ($p > 0,05$) із загальною тенденцією до превалювання результатів юнаків. Середні результати юнаків склали $75,12 \pm 1,28$, дівчат – $72,70 \pm 1,73$.

Аналіз результатів вимірювання систолічного тиску показав, що у дівчат показники вищі, ніж у юнаків, але ці відмінності статистично не вірогідні ($p > 0,05$). Середні результати юнаків склали $113,24 \pm 1,35$, дівчат – $117,49 \pm 1,51$.

Визначаючи стан регуляції серцево-судинної системи (індекс Робінсона) та порівнюючи отримані результати з оціночною шкалою, представленою Мамешиною та ін., (2024),



встановлено, що у здобувачів освіти обох досліджуваних груп вони дорівнюють оцінці 3 бали, що за рівневою шкалою відповідає «середньому» рівню.

Таким чином, результати дослідження показали, що у здобувачів освіти 1 курсу відсутні статистично значущі відмінності між юнаками та дівчатами за показниками частоти серцевих скорочень і систолічного артеріального тиску. Незначна тенденція до вищих показників ЧСС у юнаків та систолічного тиску у дівчат вимагає подальшого дослідження для уточнення можливих причин і впливу цих відмінностей на загальний стан здоров'я здобувачів.

Висновки.

1. У здобувачів освіти 1 курсу закладу фахової передвищої освіти визначено середній рівень функціонування серцево-судинної системи.
2. У статевому аспекті достовірних відмінностей між показниками регуляції серцево-судинної системи юнаків та дівча не виявлено.
3. Враховуючи результати дослідження рекомендується на заняттях з фізичного виховання забезпечувати помірне та поступове збільшення фізичного навантаження з акцентом на розвиток витривалості.

Список використаної літератури.

- Коцур, Н.І. та Товкун, Л.П. (2023). Оцінка функціональних резервів серцево-судинної системи у професійній діяльності вчителя фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія No 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*, 3 (161) 23, 108-113.
- Кузнецов, І. В., & Почепцова, О. Г. (2023). Вплив стресу на серцево-судинну систему. *Ліки України*, (6-7(272-273), 30–34. [https://doi.org/10.37987/1997-9894.2023.6-7\(272-273\).289587](https://doi.org/10.37987/1997-9894.2023.6-7(272-273).289587)
- Мамешина, М. А., Масляк, І. П., та Коломоєць, Г. А. (2024). Система диференційованого навчання у фізичному вихованні закладів загальної середньої освіти на основі моніторингу фізичного стану учнів: [Текст]: навч.-метод. посіб. Х.: ФОП Бровін О. В., 58 с.