

*Демидовец В.А.*

## **ВЕГЕТАТИВНЫЙ СТАТУС СТУДЕНТОК СМГ БГМУ ПО ПОКАЗАТЕЛЮ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЫ**

*Научный руководитель: доц. Колосовская Л.А.*

*Кафедра физического воспитания и спорта*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Ежегодно увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Объективными критериями оценки текущего функционального состояния человека являются физиологические показатели. Вегетативная нервная система (ВНС) регулирует основные жизненные процессы, такие как давление крови, частоту сердечных сокращений (ЧСС), характеризующие работу сердца и организма в целом. В практике физического воспитания СМГ широко используется ортостатическая проба. Данный метод исследования, являющийся простым и информативным, характеризует состояние ВНС и позволяет определить состояние симпатических и парасимпатических центров, регулирующих работу сердца.

**Цель:** изучить динамику показателей ВНС девушек СМГ и выявить их особенности в разные годы обучения.

**Материалы и методы.** На протяжении 2020 – 2022 гг. проведена оценка ВНС студенток СМГ 1-2 курсов (73 чел.) по показателю ортостатической пробы, которая заключалась в регистрации изменений пульса при переходе из горизонтального положения в вертикальное. Разница ЧСС 6 – 12 уд/мин оценивалась как "хорошо", 13 – 19, а также 5 уд/мин и ниже как "удовлетворительно", 20 и более "неудовлетворительно".

**Результаты и их обсуждение.** Установлено, что в начале наблюдений 60,3% первокурсниц имели уравновешенный тонус ВНС. Из них 37% хороший и 23,3% удовлетворительный. У 39,7% зарегистрирован неуравновешенный тонус ВНС с повышением симпатического отдела вегетативной нервной системы. У 23,3% девушек наблюдалась симпатикотония, 16,4% выраженная симпатикотония. За два года обучения в университете эти показатели несколько ухудшились. Благоприятное соотношение тонуса симпатического и парасимпатического отделов ВНС отмечено как хорошее у 23,3%, удовлетворительное у 39,9% второкурсниц. У 24,6% и 19,2% девушек отмечена неблагоприятная вегетативная реакция и оценивается как симпатикотония и выраженная симпатикотония. Нарушение вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы служит ранним признаком срыва адаптации организма и снижением работоспособности. При превалировании симпатического звена регуляции организм работает в условиях внутреннего нервного напряжения. Длительное и непрерывное функционирование организма в условиях стресса может привести к формированию органических нарушений.

Представляет интерес сравнительная характеристика ВНС студенток второго курса 2022 г. с исследованиями кафедры физического воспитания 2006 г. Анализ данных выявил, что состояние ВНС современных девушек ухудшилось на 15,9% – 17,8%.

**Выводы:** полученные результаты свидетельствуют о том, что примерно 40% студенток СМГ имеет вегетативные нарушения. При нарушениях ВНС рекомендуется использовать немедикаментозные, комплексные способы коррекции. Они включают: нормализацию режима дня, рациональное питание, массаж, водные и физиопроцедуры, психотерапевтические практики, аутотренинг, релаксационные, расслабляющие, дыхательные упражнения, общеразвивающие физические упражнения, позволяющие снизить эмоциональное перенапряжение. Важно исключить чрезмерные физические и эмоциональные перегрузки организма. Использовать в режиме дня циклические нагрузки, продолжительные пешеходные прогулки (ЧСС не более 120–130 уд/мин), терренкур по пересеченной местности, плавание, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, которые приводят к гармонизации регуляторных центров ЦНС и снижают нервно-психическое перенапряжение.