

Кузнецова О.Т.

Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне

ВІД ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧОЇ ДО ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ: НЕОБХІДНІСТЬ УНІФІКАЦІЇ ТЕРМІНІВ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В ОЗДОРОВЧІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Узагальнення наукової літератури дозволило виокремити головні підходи до тлумачення дефініції «здоров'язбережувальні технології». Удосконалено тлумачення понять, що зустрічаються в оздоровчій фізичній культурі. Приводиться авторське визначення поняття «оздоровчі технології». Обґрунтовано необхідність уніфікації термінології.

Ключові слова: фізичне виховання, процес, здоров'я, студент.

Кузнецова Е.Т. От здоровьясберегающей к оздоровительной технологии: необходимость унификации терминов, которые используются в оздоровительной физической культуре. Обобщение научной литературы позволило выделить главные подходы к интерпретации дефиниции «здоровьезберегающие технологи». Усовершенствовано пояснение понятий, которые встречаются в оздоровительной физической культуре. Приводится авторская трактовка понятия «оздоровительные технологии». Обоснована необходимость унификации терминологии.

Ключевые слова: физическое воспитание, процесс, здоровье, студент.

Kuznetsova O.T. From health capacity to health technology: necessity of unitization of terms that is used in a health physical culture. Generalization of scientific literature has allowed to select the main approaches to the interpretation of the definition of «health saving technology». Interpretation of concepts encountered in improving physical training is improved. Author determination over of concept «health technologies» is brought. The necessity of unification of terminology is grounded.

Key words: physical education, process, health, student.

Постановка проблеми. Соціально-економічні трансформації суспільства не могли не позначитися на системі освіти загалом і на фізичному вихованні зокрема. Посилення гуманістичної спрямованості, пошуки методів максимально ефективного формування особистості студента є провідними рисами сучасної освітньої парадигми. Беззаперечно, істотна роль у розвитку особистості належить фізичному вихованню. При цьому зусилля педагогів мають скеровуватися на розвиток довготермінових фізкультурно-оздоровчих технологій. Сьогодні здоров'язберігаючі технології, трактовку і класифікацію яких у свій час зробили М. К. Смирнов, 2006, О. Ващенко, 2006 та ін. науковці, які відображають не лише стратегію, а і тактику діяльності під час переходу від декларації до практичної реалізації у навчально-виховному процесі, зазнають значних труднощів. Свідченням цього є результати досліджень Н. Н. Венгерової, 2014, Л. А. Акимової, 2013, О. О. Горелова із спів., 2012, В. Л. Кондакова, 2013 та ін. Науковці, які досліджують питання ефективності занять фізичними вправами оздоровчого спрямування, оперують значною кількістю понять, які мають різну лексику, але однакове смислове навантаження: «фізкультурно-оздоровчі заняття» [7]; «інноваційні оздоровчі технології», «оздоровчі технології» [4, 15]; «здоров'язбережувальна технологія навчання» [6]; «здоров'явідновлюючі технології» [5]; «технологія управління процесом фізичної підготовки», «фізична активність» [12, 13, 16, 17]; «оздоровчий фітнес» [14], «фітнес-програми» [1, 2, 10]; «фітнес-технології» [2]. На сьогодні термінологія галузі характеризується наявністю не лише численних термінів-синонімів, але й зайвих, узагальнюючих термінів, що демонструє їх неконкретність, невизначеність та двоїстість. Багато термінів було запозичено з інших класифікацій, що сформувалися раніше, або інших галузей, що, в свою чергу, позначилося на якості та неоднозначності (монолітності) понять у теорії та методиці фізичного виховання. Провівши ретельний аналіз наукової літератури, встановлена необхідність уніфікації термінів, що зустрічаються в оздоровчій фізичній культурі, що визначає актуальність даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Останніми роками збереження потенціалу та примноження здоров'я нації є предметом значної уваги науковців – фахівців у галузі фізичної культури і спорту, вікової фізіології, санітарної гігієни та педіатрії, педагогіки та психології. У психолого-педагогічній науці та практиці відбувається активний пошук ефективних педагогічних моделей і технологій оздоровлення молоді. Загальнотеоретичні питання збереження здоров'я, здорового способу життя, його компонентів, чинників впливу знайшли відображення в публікаціях дослідників у галузі фізкультури та спорту О. Баранова, В. Бальсевича, М. Безруких, Т. Бойченко, В. Губи, О. Дубогай, С. Закопайло, Ю. Змановського, В. Климової, В. Кузіна, А. Матвеева та ін. Різні аспекти фізичного виховання як педагогічного процесу, спрямованого на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного і морально стійкого покоління, вивчали Б. Ашмарин, В. Видрін, В. Головін, А. Гужаловський, Д. Давиденко, Т. Круцевич, С. Присяжнюк, Є. Приступа, Л. Сущенко, Г. Грибан та ін. Актуальність зазначеної проблеми пов'язується багатьма науковцями зі стрімким зниженням стану здоров'я населення України. Професор Завидівська Н. Н. в своїй дисертаційній роботі зазначила, що погіршення стану здоров'я студентської молоді в Україні – це результат гострого дисбалансу між проголошеною державною політикою на збереження і зміцнення здоров'я, з одного боку, і відсутністю сучасних методик навчання в системі фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування – з іншого [6, с. 8].

Понятійний апарат нашого дослідження базується на публікаціях М. К. Смирнова (2002), М. М. Булатової, Ю. А. Усачева (2003), В. Е. Борилкевича (2003, 2006), Е. В. Егоричевої (2014), В. Л. Кондакова (2012) та ін. Науковці підкреслюють, що термінологія в системі фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів є одним з найбільш важливих чинників як у навчальному процесі, так і в практичній діяльності. Підтримувати правильність термінології сьогодні важко через потужний вплив процесів інтернаціоналізації, часткової відсутності відповідних україномовних термінів, що могли

б замінити англomовні, складність у розмежуванні термінів нормативної документації від сленгу, а також відсутність правильного перекладу термінів і їх осмислення. Аналогічну думку висловили О. О. Горелов [4, 15], Н. Н. Венгерова [3], В. М. Єфімова [18] та ін., підтвердивши необхідність уніфікації термінології та невідкладність її вирішення через неоднозначне тлумачення низки основних термінів при їх використанні в практичній діяльності.

Мета роботи: в результаті аналітичного дослідження довести необхідність уніфікації термінів, що зустрічаються у оздоровчій фізичній культурі.

Завдання дослідження

1. Провести аналіз уявлень про поняття «здоров'язбережувальні технології» в науковому просторі.
2. Удосконалити тлумачення понять «фізкультурно-оздоровчі технології», «оздоровчі технології».
3. За результатами аналізу наукових джерел обґрунтувати процес уніфікації термінів, що вживаються у оздоровчій фізичній культурі.

Виклад матеріалу дослідження. На початку нашого дослідження наведемо тлумачення дефініції «уніфікація», поданому у словнику української мови.

1. **Уніфікація** – раціональне скорочення числа об'єктів однакового функціонального призначення, впорядкування, спрощення.

2. **Уніфікація** – (лат. unio - єдність та facere – делать) – приведення чого-небудь до єдиної норми, єдиної форми, одноманіттю [8].

Наукові пошуки щодо модернізації, трансформації, реформування навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах свідчать про суттєву трансформацію терміну «здоров'язберігаюча технологія». В. М. Єфімова зазначає, що на трактування дефініції «здоров'язбережувальна технологія» певний відбиток накладає існуюча невизначеність поняття «педагогічна технологія» [18, с. 58].

Варіативність змісту цих понять спонукала нас до вивчення класифікації здоров'язберігаючих технологій у наукових джерелах. На сьогодні серед безлічі підходів до трактування та класифікації здоров'язберігаючих технологій загальною ознакою є класифікація М.К. Смирнова [9, с. 47]. В її основі – різноманітні підходи до здоров'язбереження, що визначають характерні форми та методи діяльності.

1. Медико-гігієнічні технології: відносяться до сектору охорони здоров'я, компетенції медпрацівників, що здійснюють контроль та допомогу у забезпеченні відповідності гігієнічних умов здійснення навчально-виховного процесу вимогам державних стандартів.

2. Фізкультурно-оздоровчі технології: використовуються на заняттях з фізичної культури та в організації позанавчальної діяльності освітнього закладу. Їх реалізація позитивно впливає на фізичний розвиток, сприяє формуванню ціннісного відношення до власного фізичного «Я».

3. Екологічні здоров'язберігаючі технології – це система заходів, які комплексно спрямовані на забезпечення екологічних та природних умов життєдіяльності, гармонізації взаємовідносин людини з природою.

4. Технології забезпечення безпеки життєдіяльності: реалізацію зазначених технологій забезпечують працівники архітектури, будівельники, комунальні, інженерно-технічні працівники, фахівці з цивільного захисту, охорони праці та ін., які визначають організаційну складову здоров'язбереження, що підлягає обов'язковому контролю та включенню до системи здоров'язберігаючих технологій.

5. Здоров'язберігаючі освітні технології, які прийнято поділяти на організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні та навчально-виховні [9, с. 47].

Російський вчений Л. П. Тихомірова поняття «здоров'язберігаюча технологія» розглядає не як самостійну педагогічну технологію, а як якісну характеристику освітніх технологій [11, с. 42]. Навчання здоров'язбереження у системі фізичного виховання – це процес засвоєння студентами цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями і життєво важливими руховими діями, результатом якого є їхня здатність самостійно «управляти» своїм здоров'ям, проводити діагностичні, профілактичні, а за потреби і реабілітаційні та корекційні заходи. Проектування процесу здоров'язбережувального навчання студентів – порівняно новий напрям у педагогічній науці, що вимагає розроблення спеціальних педагогічних методик і технологій для використання у системі фізичного виховання [6, с. 16]. Автор підкреслює, що багатофункціональність системи фізичного виховання, з одного боку, і потреба формування у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я з іншого, обумовлюють не нагромадження і розширення здоров'язбережувальних методик і технологій навчання, а, навпаки, конкретизацію, визначеність і ґрунтовність через фундаменталізацію змісту фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування. Визначальним стає формування фундаментальних загально-теоретичних здоров'язбережувальних знань, методичних умінь і практичних навичок на основі міждисциплінарних зв'язків, інтеграційної та синергетичної складових у системі фізичного виховання [6, с. 16]. Згідно з запропонованим підходом до тлумачення дефініції поняття «здоров'язберігаючі технології» може розглядатись як частина педагогічної науки, як спосіб організації, модель учбового процесу, як інструментарій освітнього процесу [18, с. 57–60]. Іншої думки дотримується російський науковець професор О.О. Горелов, який наголошує на невідповідності терміну «здоров'язбереження» для деяких категорій осіб. Так, наприклад, ставиться під сумнів, яким чином подібні технології будуть зберігати здоров'я, яке підірвано або послаблено, або взагалі знаходиться на низькому рівні. Таким чином, виникає ситуація, що у студентів, які зараховані до спеціальних медичних груп, необхідно зберігати низький рівень здоров'я. Науковець відзначає, що, як у сфері фізичної культури в Україні, так і в кінезіології (у тому числі, і в кінезіотерапії) за кордоном, такі технології називаються оздоровчими. Зміст подібного терміну зводиться виключно до оздоровлення. І не має значення, який рівень здоров'я має людина: низький, середній або високий. Це поняття передбачає і нівелювання його послаблення, і підвищення від низького до високого рівня, і підтримку (збереження) у стані оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму. Крім цього, оздоровчі технології передбачають різні терапевтичні заходи. О.О. Горелов зі співавторами сформулювали поняття «фізкультурно-оздоровчі технології», під яким розуміють комплекс науково-теоретичних, практичних знань у використанні засобів, передбачених для реалізації рухового потенціалу людини з метою

підтримки здоров'я, покращення кондиційних показників і психологічного стану [15, с. 48]. Автори визначають, що фізкультурно-оздоровчі технології є змістовим наповненням оздоровчої фізичної культури і є динамічною системою, яка включає концептуальний, процесуальний, управлінський і координуючий компоненти [15, с. 49].

Російський вчений Н.В. Деобальд у своїх працях розглянув розвиток сучасних оздоровчих технологій, їх особливості та специфіку [14, с. 37]. Він враховує позицію К. Купера про те, що сьогодні увесь арсенал засобів фізкультурно-оздоровчого впливу, що спрямований на досягнення та підтримку фізичного благополуччя, прийнято означати терміном «оздоровчий фітнес» [2, с. 34]. Автор підкреслює, що його поява та популярність об'єктивно відображають ситуацію принципового реформування сфери фізичного виховання в умовах сьогодення, коли турбота про належний рівень психофізичної підготовленості стає особистою справою людини. Розвиток сучасних оздоровчих технологій і комплексних програм оздоровлення населення пов'язано з появою американської системи «фітнес» (fitness) [2, с. 34]. Цей термін у перекладі з англійської означає [1, с. 33]:

- 1) фізична підготовленість;
- 2) придатний, відповідний чому-небудь.

Ці та інші значення відображають зміст системи фітнес, оскільки в основі цього руху лежить необхідність регулярних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я. Система фітнес в світі розуміється як оздоровчі заняття, що базуються на засобах і методах бодібілдингу. Американські фахівці перетворили систему тренування фітнес в комплексну програму оздоровлення населення, де використовуються види рухової активності, які безпосередньо не стосуються спорту. Фітнес розглядається також як спосіб життя, складений з трьох частин: тренування, модернового устаткування та вишуканого одягу. Все це разом означає фітнес-моду [1, с. 33].

На думку Н. Н. Венгерової, семантика терміну «фізкультурно-оздоровчі технології» визначена двома основними взаємодоповнюючими компонентами: як від педагогіки («технологія»), так і від фізичної культури («фізкультурно-оздоровчі»). Під час використання терміну «фізкультурно-оздоровчі технології» як фахівці, так і споживачі, в спрощеному варіанті, розуміють цілеспрямоване використання фізичних вправ для фізичного оздоровлення організму людини, профілактики хвороб та передчасної старості, тобто спосіб реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності [3, с. 54].

Узагальнюючи вище сказане, уніфікація термінів оздоровчої фізичної культури відбувається у наступному напрямку. У смисловій основі словосполучень «здоров'язберігаючі», «здоров'яформуючі», «здоров'яорієнтовані», «здоров'язбережувачі» та інші лежать два слова. Перше – здоров'я, друге – слово, що означає його спрямованість на щось. Не будемо вдаватися у аналіз цих словосполучень з точки зору самого терміну «здоров'я», а зупинимось лише на похідних поняттях – «оздоровлення» та на інших, що лежать в його смислового навантаженні. У цьому плані вбачаємо, що словосполучення «оздоровчі технології» є найбільш універсальним і може відображати спрямованість і на відтворення, і на приховування, і на зберігання та ін. Крім того, однією з найважливіших вимог, що висуваються до планування навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, є визначення кінцевої мети та формування його змісту, методів і форм організації, тобто цільова спрямованість педагогічного процесу. Коли мова йде про побудову навчально-виховного процесу зі студентами з відхиленнями у стані здоров'я, що перебувають у «третьому стані», то має місце використання оздоровчих технологій. А саме обґрунтованої технології використання засобів, методів і форм фізичного виховання, спрямованої не на збереження стабільності показників фізичного здоров'я студентів, які мають різні види захворювань, а на підвищення показників здоров'я, мотивації до використання фізичних вправ у самостійних заняттях, регуляції режиму рухової активності, що дозволяє її вважати «здоров'я формуючою» технологією. Крім того, за твердженням Смирнова, здоров'язбереження не може виступати в якості основної та єдиної мети освітнього процесу, а тільки в якості умови, однією із завдань досягнення головної мети [9, с. 2]. Поняття «здоров'язберігаючий» відноситься або до якісної характеристики будь-якої освітньої технології, що вказує, яким чином вирішується завдання збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу, або фіксує відповідний пріоритет в ідеології і принципах педагогічної діяльності [9, с. 2]. Впровадження інноваційних оздоровчих технологій у взаємозв'язку з іншими педагогічними технологіями є умовою формування у вищому навчальному закладі здоров'язберігаючого освітнього простору [9].

Таким чином, доходимо до висновку, що оздоровчі технології – це один з напрямків педагогічних технологій, що представляє собою динамічно розвинену педагогічну, науково, теоретично і методично обумовлену систему занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості, тактику реалізації цієї системи в здоров'язбережувальному освітньому середовищі вищих навчальних закладів, яка призначена для підтримки, зберігання та покращення фізичного здоров'я і психологічного стану, профілактику хвороб та підготовку до майбутньої професійної діяльності, а також придбання навиків здорового способу життя в осіб, які займаються.

ВИСНОВКИ. 1. Узагальнення наукової літератури дозволяє виокремити такі головні підходи до тлумачення дефініції «здоров'язбережувальні технології»: 1) індикатор якості освітніх технологій; 2) оптимальне поєднання традиційних технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження й підтримку здоров'я дітей; 3) технології навчання здоров'я, здорового способу життя, формування здорової нації; 4) навчально-методичний комплекс оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів; 5) створення сприятливого для здоров'я освітнього середовища; 6) забезпечення навчання і виховання з урахуванням індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей учнів.

2. Сьогодні зустрічається чимало наукових праць, в яких автори описують оздоровчі методики, програми та технології. Як правило, більшість з них не реалізуються на практиці через складний опис та труднощі у впровадженні в освітню систему. У роботі удосконалено тлумачення понять «фізкультурно-оздоровчі технології», «оздоровчі технології». Наводиться авторське визначення поняття «оздоровчі технології».

3. Узагальнюючи думки науковців за обраною тематикою, обґрунтовано необхідність уніфікації термінології оздоровчої фізичної культури. Значний інтерес дослідників до проблеми, що вивчається, свідчить про її актуальність, а суперечність підходів до її визначення та місця в освітньому процесі – про недостатню теоретичну розробку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борилкевич В. Е. Фитнесс : сущность понятия / В. Е. Борилкевич // Вопросы физического воспитания студентов : Межвуз. сб. – СПб.: Изд-во СПб ГУ, 2003. – С. 32–35.
2. Борилкевич В. Е. Фитнесс – современное понятие в мировом оздоровительном движении / В. Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической культуры : первый Междунар. конгресс (Россия, Санкт-Петербург). – СПб., 2006. – С. 33–35.
3. Венгерова Н. Н. Структурные модули физкультурно-оздоровительных технологий / Н. Н. Венгерова // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: матер. Всерос. заоч. науч.-практич. конф., 10 октября 2014 г. / НИУ «БелГУ»; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2014. – 463 с. – С. 53–57.
4. Горелов А. А. О физкультурно-оздоровительных технологиях и их структурировании к образовательному процессу вуза / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 5(41). – С. 14–19.
5. Егорычева Э. В. Технология применения средств оздоровительной физической культуры на занятиях со студентками специального учебного отделения : автореф. дис... к. п. н. : спец. 13.00.04. – М., 2014. – 23 с.
6. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис... д. п. н. : спец. 13.00.02 Теорія та методика навчання / Наталія Назарівна Завидівська; Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2013. – 40 с.
7. Лахтин А. Ю. Технологии физкультурно-оздоровительной направленности во внеурочной деятельности / А. Ю. Лахтин, Ю. В. Лахтина // Физическая культура, спорт и здоровье – «Виртуаль 24» : матер. Всерос. научно-практ. конф. 1–20 октября 2014 г. [под ред. проф. М. М. Полевщикова]. – Йошкар-Ола : Изд-во МарГУ, 2014. – 178 с. – С. 51–54.
8. Словник української мови: в 11 томах. — Том 10. — 1979. — Стор. 451.
9. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
10. Теория и методика физического воспитания в 2-х томах. Под ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2. – Методика физического воспитания различных групп населения. – К., 2003. – Олимпийская литература. – 392 с.
11. Тихомирова Л. П. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики : дис... д-ра пед. наук : 13.00.01. – Ярославль, 2004. – 339 с.
12. Afzalpour Mohammad Esmail. Interacting between aerobic exercise and oxidative in sedentary men. 12th Annual Congress of the European College of Sport Science. Book of Abstracts, 2007, pp. 643-644.
13. Auvinen Juha, Tammelin Tuija, Taimela Simo. Low back pain in relation to different types of physical exercise in adolescents. 12th Annual Congress of the European College of Sport Science. Book of Abstracts, 2007, p. 642.
14. Deobald, N.V. (2010) Development of modern health technologies and integrated program improvement ,Togliatti State University, Togliatti (Russia), vol. 2(2), pp. 36-38.
15. Gorelov, A.A, Kondakov, V.L., Rumba, O.G. (2012) Sport and health-improving technologies as a mean of kinesiotherapy in the educational field of university. [Physical culture of students] Kharkiv, KSADA, pp. 47-51.
16. Lovell Geoff, Pettifer Buntie, Wicks Michelle. Differences in barriers to exercise between younger (20 to 27 years) and older (28 to 35 years) non-exercising adult women in the uk. 12th Annual Congress of the European College of Sport Science. Book of Abstracts, 2007, P. 647.
17. Sanada Kiyoshi, Miyachi Motohiko, Tabata Izumi. Contribution of obese related genes and cardiopirator ore fitness to the metabolic syndrome in middle-aged and old men and women. 12th Annual Congress of the European College of Sport Science. Book of Abstracts, 2007, P. 638.
18. Yefimova, V. M. (2010) Health protecting technologies in the context of pedagogic investigations. Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu Kharkov regional branch of national Olympic committee of Ukraine. Publishing house KSADA, №1, pp. 57-60.

Левченко В. А.

**Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Івано-Франківський національний медичний університет**

МЕТОДИКА ОЦІНКИ ГЕМОДИНАМІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

У статті зазначено, що фізичні навантаження у дівчат юнацького віку з проявами соматоформної вегетативної дисфункції, пред'являють підвищені вимоги до кардіоваскулярної системи у вигляді ранньої гемодинамічної реакції (збільшення частоти серцевих скорочень, пульсового тиску, ударного об'єму крові) вже на перших сходінках велоергометричної проби. В групі практично здорових дівчат того ж віку достовірні гемодинамічні зміни виявлялися після 75-100 Вт навантаження. Таким чином за результатами досліджень гемодинаміки в умовах стрес-тесту можна оцінювати фізичну працездатність для студентів спеціальних медичних груп, створювати індивідуальні рекомендації для корекції виявлених змін.

Ключові слова: соматоформна вегетативна дисфункція, велоергометрична проба, гемодинаміка.

Левченко В.А. Методика оценки гемодинамического обеспечения физической нагрузки у студентов специальных медицинских групп. В статье указано, что физические нагрузки у девушек юношеского возраста с симптомами соматоформной вегетативной дисфункции, пред'являют повышенные требования к кардиоваскулярной системе в виде ранней гемодинамической реакции (увеличение частоты сердечных сокращений, пульсового давления, ударного объема крови) уже на первых ступенях велоэргометрической пробы. В группе практически здоровых девушек того же возраста достоверные гемодинамические изменения отмечались после 75-100 Вт нагрузки. Таким образом по