

- приложения: [учеб. для тренеров] / В.Н. Платонов. в 2 кн. - К. : Олимп. литература, 2015; 680 с.  
9. Симонс Б. Книга баскетбола. / Б. Симонс. США: НБА «Миннесота Тимбервулвз». - 2009. - 572 с.  
10. Gandolfi Giorgio. NBA Coaches Playbook. Techniques, tactics, and teaching points. / G. Gandolfi. Human Kinetics. - 2014. - 344 p.  
11. Mitova Elena. The integral training of basketball players ages 17-19 years while transferring into superleague teams. / E. Mitova // 17<sup>th</sup> International Scientific Congress: Olympic Sport and Sport for All. Congress Proceedings. China, Beijing. - 2013. - P. 255-256.

#### Reference

1. Bezmylov N., Shinkaruk O., Mitova E. (2016) Kompleksnaya otsenka urovnya podgotovlennosti basketbolistov v professionalnye kluby pri provedenii ezhegodnoy procedury drafta v NBA. Fizichna kultura sport ta zdorovya natsiyi: zb. naukovykh prats. 2:112-119.
2. Vvedenie v professiyu basketbolnogo trenera. Podgotovka molodykh igrokov. M. : PressPass; 2017.144 s.
3. Martens Rainer (2014) Uspeshnyy trener. M.: Chelovek .440 s. il.
4. Mitova O., Sushko R. (2016) Testuvannya basketbolistiv. Dnipropetrovsk: Vyd. «Innovatsiya».140s.
5. Mitova O. (2019) Unifikovaniy algoritm kompleksnogo kontrolyu pidgotovlenosti sportsmeniv u komandnih sportivnih igrah. Nauka v Olimpijskomu sporti. 2:16-28.
6. Pikiner O. (2018) Pidvishennya fizichnogo stanu basketbolistiv z vadami sluhu na etapi maksimalnoy realizatsiyi individualnih mozhlivostej. [avtoreferat]. Dnipro: DDIFKiS. - 1 s.
7. Platonov V. (2013) Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obshaya teoriya i ee prakticheskoe primenenie. K.: Olimpijskaya literatura. 624 s.
8. Platonov V. (2015) Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya: [ucheb. dlya trenerov] : v 2 kn. K. : Olimp. Literature. 680 s.
9. Simons B. (2009) Kniga basketbola. SShA: NBA «Minnesota Timberwolves». 572 s.
10. Gandolfi Giorgio (2014) NBA Coaches Playbook. Techniques, tactics, and teaching points. Human Kinetics. 344 p.
11. Mitova Elena (2013). The integral training of basketball players ages 17-19 years while transferring into superleague teams. 17<sup>th</sup> International Scientific Congress: Olympic Sport and Sport for All. Congress Proceedings. China, Beijing. 255-256.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).24

УДК 612.1-057.87

*Нестерчук Н.Є.*

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації  
Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне*

*Ніколенко О.І.*

*старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації  
Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне*

*Зарічанська Л.О.*

*старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації  
Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне*

*Захарченко І.В.*

*старший викладач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації  
Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне*

*Крук І.М.*

*асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації  
Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне*

#### КЛІНІЧНИЙ СИМПТОМОКОМПЛЕКС ВСД У СТУДЕНТІВ ЗВО

У статті досліджуються клінічні симптоми вегето-судинної дистонії, які проявляються у студентів вищих навчальних закладів. Визначено чинники, які призводять до розвитку ВСД. Проведено аналіз психоемоційного та фізичного стану студентів ВНЗ. Дослідження останніх років свідчать про зростання різних відхилень у стані здоров'я молоді. Аналіз структури захворюваності показує, що на першому місці – хвороби серцево-судинної системи, серед яких особливо поширена вегето-судинна дистонія у студентів ВНЗ. За оцінкою експертів ВООЗ, провідним серцево-судинним фактором ризику залишається артеріальна гіпертензія (АГ) початковий період якої найчастіше реалізується через вегето-судинну дистонію. Наразі вегетативні розлади є однією з актуальних проблем у стані здоров'я молоді у зв'язку зі значним поширенням цієї патології, яка за даними різних авторів становить від 20 до 60% від загального рівня захворюваності людей різного віку.

**Ключові слова:** вегето-судинна дистонія, студент, психоемоційний стан, стрес.

**Нестерчук Н. Е., Ніколенко А. И., Заричанская Л.А., Захарченко И. В., Крук И. Н.** Клинический симптомокомплекс вегето-сосудистой дистонии у студентов высших учебных заведений. В статье исследуются клинические симптомы вегето-сосудистой дистонии, которые проявляются у студентов высших учебных

заведених. Определены факторы, которые приводят к развитию ВСД. Проведен анализ психоэмоционального и физического состояния студентов вузов. Исследования последних лет свидетельствуют о росте различных отклонений в состоянии здоровья молодежи. Анализ структуры заболеваемости показывает, что на первом месте - болезни сердечно-сосудистой системы, среди которых особенно распространена вегето-сосудистая дистония у студентов вузов. По оценке экспертов ВОЗ, ведущим сердечно-сосудистым фактором риска остается артериальная гипертензия (АГ) начальный период которой чаще всего реализуется через вегето-сосудистую дистонию. Сейчас вегетативные расстройства являются одной из актуальных проблем в состоянии здоровья молодежи в связи с широким распространением этой патологии, по данным разных авторов составляет от 20 до 60% от общего уровня заболеваемости людей разного возраста.

**Ключевые слова:** вегето-сосудистая дистония, студент, психоэмоциональное состояние, стресс.

**Nesterchuk N., Nikolenko A., Zarichanska L., Zakharchenko I., Kruk I. Clinical symptom complex of vegetative-vascular dystonia in university students.** The factors that lead to the development of VSD have been identified. The analysis of psycho-emotional and physical state of students of universities is carried out. Recent years' research has shown the growth of various abnormalities in the health of young people. The analysis of the structure of morbidity shows that in the first place - diseases of the cardiovascular system, among which vegetative-vascular dystonia is especially prevalent among university students. According to World Health Organization experts, arterial hypertension (AH) is the leading cardiovascular risk factor, the initial period of which is most often realized through vegetative-vascular dystonia. Now vegetative disorders are one of the urgent problems in the state of health of young people due to the widespread prevalence of this pathology, according to various authors makes from 20 to 60% of the overall incidence of people of different ages.

**Keywords:** vegetative-vascular dystonia, student, psycho-emotional state, stress.

**Постановка проблеми.** Сучасна медицина розглядає вегето-судинну дистонію як симптомокомплекс різних клінічних проявів, які виникають як результат відхилень у структурі та функціонуванні периферійних відділів вегетативної нервової системи [1].

Найчастіше розлади вегетативної нервової системи зустрічаються серед підлітків та студентів ВНЗ, що зумовлено гормональною перебудовою організму в період статевого дозрівання, напруженням функціонування різних органів та систем і значним розумово-фізичним перевантаженням. Незважаючи на те, що в цьому віці вегето-судинна дистонія розглядається науковцями як прогностично сприятливе функціональне захворювання багато вчених говорять про досить великий ризик її переходу в серцево-судинну патологію, зокрема, в гіпертонічну хворобу [3,5].

Дослідження останніх років у галузі профілактичної медицини переконливо свідчать про те, що реальне зниження захворюваності різних категорій населення ВСД, значною мірою, залежить від впровадження масових програм профілактичної спрямованості. При цьому серед дітей і підлітків застосування подібних програм вважається найбільш ефективним та доступним у зв'язку з незавершеністю морфофункціонального формування основних фізіологічних систем їхнього організму [7].

**Аналіз літературних джерел.** Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою теоретичного обґрунтування, а також узагальнення наукових даних у галузі психоемоційного та фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [2].

Дані літератури свідчать про недостатню ефективність наявних схем фізичної реабілітації хворих на ВСД, що, можливо, визначається розмаїттям етіопатогенетичних механізмів цього захворювання. Доведено, що стрес, який вважають одним з етіологічних чинників розвитку ВСД, – всього лише одна з реакцій, складових загальної періодичної системи неспецифічних адаптаційних реакцій організму [15].

Серед найважливіших етіологічних факторів ВСД виділяють спадкову схильність, яка обумовлює виникнення ВСД конституціональної природи, тобто родинно-спадковий або природжений синдром. Фактором ризику ВСД є гормональні порушення в пубертатний період (12-25 років) [10].

**Мета дослідження** – розглянути психоемоційний та фізичний стан студентів ВНЗ з вегето-судинною дистонією.

**Завдання дослідження** – дослідити особливості перебігу симптомокомплексу ВСД у студентів ВНЗ.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У дослідженні брало участь 96 осіб, віком від 19 до 22 років. Дослідження проводилось серед студентів денної форми навчання навчально-наукового інституту охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування. З них було сформовано дві групи:

- а) до складу I групи увійшло 48 студентів із проблемами ССС.
- б) до складу II групи - 48 студентів загального розвитку.

Перед виконанням завдань вони інформувалися щодо мети та завдань вимірювань, послідовності проведення дослідження.

Студентам були запропоновані наступні методики та функціональні проби, що включали: 1) анкету, спрямовану на визначення симптоматичних скарг та особливостей життєдіяльності студентів із ВСД; 2) методику «Оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності».

У результаті емпіричного дослідження було встановлено, що загальна кількість студентів, які відзначили у себе симптоми ВСД, складає 72%, у 28% вони відсутні. Серед дівчат відсоток із ВСД складає 85%, серед юнаків – 55%. Проблеми в серцево-судинній системі відчувають 65% досліджуваних, вони відзначили, що у них спостерігається відчуття

«завмирання» або «зупинки» серця, особливо під час хвилювання, і безпричинно підвищене серцебиття, частий головний біль (55%), до цього у дівчат така тенденція у два рази вища, ніж у хлопців. Порушення у кишково-шлунковому тракті спостерігається у 45% досліджуваних, до цього дівчатам вони виявились більш притаманні (55%). Підвищене потовиділення характерне 42% досліджуваних. Порушення сну, яке проявляється у недосипанні та відчутті втоми вранці, у 40%. Також студенти відмітили труднощі засипання, неглибокий сон із частими пробудженнями (25%). Почуття зниженої працездатності відчувають 40%.

Основним симптомокомплексом вегето-судинної дистонії у студентів ВНЗ є: порушення у серцево-судинній системі, головний біль, кишково-шлунковому тракті, порушення сну, підвищене потовиділення, почуття зниженої працездатності та підвищеної втомлюваності.

Передвісниками, що викликають симптоми вегето-судинної дистонії у студентів ВНЗ є: перевтома, стрес, хвилювання, недосипання, емоційне перенавантаження, роздратованість, для студентів-іноземців велику роль відіграє зміна клімату.

Студентам із вираженими симптомами ВСД було запропоновано діагностувати свій психоемоційний стан. За допомогою методики «Оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності» було встановлено, що у них домінує помірний рівень реактивної тривожності (47%), у 40% виявився високий, а у 13% – низький. Результати за шкалою особистісної тривожності мали схожу тенденцію – у більшості переважає помірний рівень особистісної тривожності (52%), проте у 25% досліджуваних домінує високий. Високий рівень особистісної тривожності корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями. За результатами було встановлено, що найбільш вираженим рівнем є помірний відповідно до двох типів тривожності, реактивна та особистісна тривожність осіб юнацького віку із синдромом ВСД має виражену тенденцію до зростання.

Визначення життєвої ємкості легень дозволяло оцінити стан забезпечення організму киснем, також визначили оцінку працездатності роботи серця Руфф'є – стан функціонування серцево-судинної системи відповідно в спокої та після дозованого фізичного навантаження [6].

Результати тестування з затримкою дихання використовувалися для оцінки кисневого забезпечення організму. Вони характеризують також загальний рівень тренуваності людини. Проводиться в двох варіантах: затримка дихання на вдиху (проба Штанге) і затримка дихання на видиху (проба Генчі). Оцінюється за тривалістю часу затримки і за показником реакції частоти серцевих скорочень. Останній визначається величиною відносини частоти серцевих скорочень після закінчення проби до вихідної частоти пульсу [10].

Згідно проведених функціональних проб було виявлено незадовільний стан відновлення серцево-судинної системи після навантаження та такий же результат дихальної системи, які пов'язані з наступними причинами: неправильний спосіб життя, шкідливі звички, нерационально організованого режиму дня, психоемоційні перенавантаження та інші несприятливі чинники, які негативно впливають на серцево-судинну та дихальну систему.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури, дає змогу стверджувати, що проблема здоров'я студентів ВНЗ має стати пріоритетним напрямом розвитку вищої освіти. Визначено, що своєчасне та успішне формування рухової активності, особливо в студентський період життя, має першочергове значення для повноцінного фізичного розвитку, для зацікавлення студентів фізичним вихованням важливо щоб фізичні навантаження подавалися в різноманітній формі. Незважаючи на те, що в цьому віці вегетативно-судинна дистонія розглядається науковцями як прогностично сприятливе функціональне захворювання багато вчених говорять про досить великий ризик її переходу в серцево-судинну патологію, зокрема, в гіпертонічну хворобу. Серед найважливіших етіологічних факторів ВСД виділяють спадкову схильність, яка обумовлює виникнення ВСД конституціональної природи, тобто родинно-спадковий або природжений синдром.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці комплексу програми фізичної реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, деталізація сутності усіх фізичних якостей та знаходження оптимальних методів, прийомів їх розвитку в різних формах фізичного виховання. Науково обґрунтувати і розробити програму фізичної реабілітації у поєднанні із Скандинавською ходьбою для студентів хворих на ВСД та проаналізувати ефективність запропонованої програми фізичної реабілітації та її вплив на функціональний, психоемоційний стан, рівень соматичного здоров'я і неспецифічних адаптаційних реакцій організму, фізичну підготовленість студентів, хворих на різні типи ВСД.

#### Література

1. Кучанская А. В. Вегетососудистая дистония Ред. С. Н. Попова. - М. : «Физкультура и спорт», 1998.
2. Вікова та педагогічна психологія / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.. // Психологія ранньої юності. – К. : Просвіта, 2001.
3. Вейн А. М. Вегетативно-сосудистые пароксизмы. Клиника, патогенез, лечение / А. М. Вейн, О. А. Колосова. – М. : Медицина, 1971.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л. : Медицина, 1970.
5. Либина А. Стиль реагирования на стресс: психологическая защита или совпадение со сложными обстоятельствами / А. Либина, А. Либин // Стиль человека: психологический анализ. – М. : Смысл, 1998.
6. Шабатура М. Н. Биология людини / М. Н. Шабатура, Н. Ю. Матяш, В. О. Мотузний. – К. : Генеза, 1997.

7. Бисмак Е. В. Анализ нозологий у студентов специальной медицинской группы в связи с применением современных средств лечебной физической культуры / Е. В. Бисмак, О. В. Пешкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2012.
8. Міщенко Т. С. Гербастрес в лікуванні хворих на вегето-судинну дистонію / Т. С. Міщенко, К. В. Харіна // Український вісник психоневрології. – Х. : Інститут неврології, психіатрії та наркології Національної академії медичних наук України, 2012.
9. Ольховик А. В. Фізична реабілітація студентів спеціальної медичної групи із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом / А. В. Ольховик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблем фізичного виховання і спорту. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011.
10. Петрунина С. В. Физическая культура как основа формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: [учебно-методическое пособие для студентов] / С. В. Петрунина, Л. С. Фадеева, Г.В. Боков. – Пенза: Пензенский государственный педагогический университет имени В. Г. Белинского, 2005.
11. Особенности организации занятий физическим воспитанием в специальном отделении вуза / [И. И. Врженсневский, Г. В. Коробейников, Н. И. Турчина, Э. Г. Черняев] // Физическое воспитание студентов. Х. : ХГАДИ – 2012.
12. Вегетативні дисфункції у дітей: навчальний посібник / [Т. П. Бинда, В. Г. Майданик, Н. О. Свальєва-Кулик, О. І. Сміян]. – Суми: Сумський державний університет, 2014.
13. Капилевич Л. В. Организация занятий лечебной физической культурой с освобожденными от физического воспитания студентами / Л. В. Капилевич, В. Л. Солтанова, К. В. Давлетьярова // Теория и практика физической культуры. – М. :2008.
14. Лильин Е. Т., Цека О. С. Комплексная реабилитация детей и подростков с артериальными гипертониями и гипотониями Королев. Москва: ОАО "Издательство "Медицина"; 2007.
15. Крпівіна К, Мусієнко О, Савка І, Хома С. Реабілітація хворих на вегето-судинну дистонію засобами дихальної гімнастики 2006.

#### Reference

1. A. V. Kuchanskaya "Vegetososudistaya distoniya" Red. S. N. Popova. - M. : «Fizkultura i sport», 1998.
2. Vikova ta pedagogichna psikhologiya / O. V. Skripchenko, L. V. Dolinska, Z. V. Ogorodnychuk ta in.. // Psikhologiya rannoї yunosti. – K. : Prosvita, 2001.
3. Veyn A. M. Vegetativno-sosudistye paroksizmy. Klinika, patogenez, lechenie / A. M. Veyn, O. A. Kolosova. – M. : Meditsina, 1971.
4. Lazarus R. Teoriya stressa i psikhofiziologicheskie issledovaniya / R. Lazarus // Emotsionalnyy stress. – L. : Meditsina, 1970.
5. Libina A. Stil reagirovaniya na stress: psikhologicheskaya zashchita ili sovpadenie so slozhnymi obstayatelstvami / A. Libina, A. Libin // Stil cheloveka: psikhologicheskyy analiz. – M. : Smysl, 1998.
6. Shabatura M. N. Biologiya lyudini / M. N. Shabatura, N. Yu. Matyash, V. O. Motuzniy. – K. : Geneza, 1997.
7. Bismak Ye. V. Analiz nozologiy u studentov spetsialnoy meditsinskoй gruppy v svyazi s primeneniem sovremennykh sredstv lechebnoy fizicheskoy kultury / Ye. V. Bismak, O. V. Peshkova // Slobozhanskiy naukovо-sportivniy visnik. – Kh. : KhDAFK, 2012.
8. Mishchenko T. S. Gerbastres v likuvanni khvorikh na vegeto-sudinnu distoniyu / T. S. Mishchenko, K. V. Kharina // Ukraїnskiy visnik psikhonevrologії. – Kh. : Institut nevrologії, psikhіatriї ta narkologії Natsionalnoї akademії medichnikh nauk Ukraїni, 2012.
9. Olkhovik A. V. Fizichna reabilitatsiya studentiv spetsialnoї medichnoї grupi iz zakhvoryuvannyam na vegeto-sudinnu distoniyu za zmishanim tipom / A. V. Olkhovik // Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problem fizichnogo vikhovannya i sportu. – Kh. : KhOVNOKU-KhDADM, 2011.
10. Petrunina S. V. Fizicheskaya kultura kak osnova formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studencheskoй molodezhi: [uchebno-metodicheskoe posobie dlya studentov] / S. V. Petrunina, L. S. Fadeeva, G.V. Bokov. – Penza: Penzenskiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy universitet imeni V. G. Belinskogo, 2005.
11. Osobennosti organizatsii zanyatiy fizicheskim vospitaniem v spetsialnom otdelenii vuza / [I. I. Vrzhennevskiy, G. V. Korobeynikov, N. I. Turchina, E. G. Chernyaev] // Fizicheskoe vospitanie studentov. Kh. : KhGADI – 2012.
12. Vegetativni difunksії u ditey: navchalniy posibnik / [T. P. Binda, V. G. Maydannik, N. O. Svaleva-Kulik, O. I. Smiyan]. – Sumi: Sumskiy derzhavniy universitet, 2014.
13. Kapilevich L. V. Organizatsiya zanyatiy lechebnoy fizicheskoy kulturoy s osvobodhdennymi ot fizicheskogo vospitaniya studentami / L. V. Kapilevich, V. L. Soltanova, K. V. Davletyarova // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – M. :2008.
14. Lilin Ye. T., Tseka O. S. Kompleksnaya reabilitatsiya detey i podrostkov s arterialnymi gipertoniyami i gipotoniyami Korolev. Moskva: ОАО "Izdatelstvo "Meditsina"; 2007.
15. Krapivina K, Musienko O, Savka I, Khoma S. Reabilitatsiya khvorikh na vegeto-sudinnu distoniyu zasobami dikhalnoi gimnastiki 2006.