

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).23

Мітова О.О.,
к.фіз.вих, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Грюкова В.В.
старший викладач кафедри спортивних ігор
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Терентьев С.Л.,
викладач кафедри спортивних ігор
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Раковська І.А.,
старший викладач кафедри спортивних ігор
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Шкода М.,
студент кафедри спортивних ігор
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро

КОНТРОЛЬ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПІВСФЕРИ «BOSU» В ПРОЦЕСІ ДОПОМІЖНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Стаття присвячена аналізу результатів етапного контролю спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів 17-20 років під впливом змісту допоміжної фізичної підготовки, який складався з комплексу засобів спрямованих на підвищення рівня розвитку координаційних, силових, швидкісно-силових та швидкісних якостей баскетболістів з використанням півсфери «BOSU». Виконання вправ здійснювалось за допомогою повторного методу, методу «до відмови», методу колового тренування. Окрім того, коли поєднувались вправи фізичної та техніко-тактичної спрямованості застосовувались методи сполученого впливу та моделювання. Здійснення етапного контролю за допомогою контрольного тестування до та після педагогічного експерименту дозволило визначити достовірний приріст показників спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів за всіма тестами, що призвело до покращення показників змагальної діяльності.

Ключові слова: допоміжна фізична підготовка, баскетболісти, етап підготовки до вищих досягнень, півсфера «BOSU» .

Митова Е. А., Грюкова В. В., Терентьев С. Л., Раковская И. А., Шкода М. А. Контроль эффективности использования полусферы "BOSU" в процессе вспомогательной физической подготовки баскетболистов на этапе подготовки к высшим достижениям. Статья посвящена анализу результатов этапного контроля специальной физической подготовленности баскетболистов 17-20 лет под воздействием содержания вспомогательной физической подготовки, которое состояло из комплекса средств направленных на повышение уровня развития координационных, силовых, скоростно-силовых и скоростных качеств баскетболистов с использованием полусферы «BOSU». Выполнение упражнений осуществлялось с помощью повторного метода, метода "до отказа" и кругового метода тренировки. Кроме того, когда сочетались упражнения физической и технико-тактической направленности применялись методы сопряженного воздействия и моделирования. Осуществление этапного контроля с помощью контрольного тестирования до и после педагогического эксперимента позволило определить достоверный прирост показателей специальной физической подготовленности баскетболистов по всем тестам, что привело к улучшению показателей соревновательной деятельности.

Ключевые слова: вспомогательная физическая подготовка, баскетболисты, этап подготовки к высшим достижениям, полусфера «BOSU».

Mitova O., Griukova V., Terentyev S., Rakovska I., Shkoda M. Monitoring the effectiveness of the use of the BOSU hemisphere in the process of supporting physical training of basketball players in the stage of preparation for higher achievements. Auxiliary physical training is responsible for creating the preconditions for successful special fitness of athletes and should be aimed at improving, raising the level and coherence in the performance of leading functional systems in terms of both training and competitive activities.

The article is devoted to the analysis of the results of stage control of the special fitness of basketball players of 17-20 years under the influence of the content of auxiliary physical training, which consisted of a set of tools aimed at improving the level of coordination, power, speed-power and speed qualities of basketball players using the BOSU hemisphere.

The purpose of the study was to monitor the fitness of basketball players at the stage of preparation for higher achievement before and after the introduction of the content of assisted physical training using the BOSU hemisphere.

We have developed a set of exercises in supportive physical training. The exercises were performed using the repeated method, the "failure-to-do" method, the circular training method. In addition, when exercises of physical and technical-tactical orientation were combined, the methods of combined influence and modeling were applied.

The implementation of stage control by means of control testing before and after the pedagogical experiment made it possible to determine a reliable increase in the indicators of the basketball players' physical fitness in all tests, which led to the improvement of the indicators of competitive activity.

Keywords: physical auxiliary training, basketball players, stage of preparation for higher achievements, BOSU hemisphere.

Постановка проблеми. Завданням етапу підготовки до вищих досягнень у багаторічній системі підготовки баскетболістів є виведення спортсменів на рівень вищих досягнень в тих видах техніко-тактичних дій, в яких ігрових амплуа спеціалізується баскетболіст. Тривалість етапу залежно від індивідуальних особливостей спортсмена зазвичай становить від двох до чотирьох років й доводиться на вік 17-20 років [7].

На етапі підготовки до вищих досягнень у багаторічній системі підготовки баскетболісти переважно виступають за команди першої або вищої ліги, деякі спортсмени виступають за команди найвищого рангу в Україні - команди суперліги [11].

Як відзначають автори [3, 10], більшість тренерів при виборі засобів і методів підготовки розглядають спортсменів у командах майстрів як єдину групу, без урахування відмінностей у віці. Основним критерієм для участі у змагальній діяльності є добрий рівень фізичної підготовленості баскетболістів. Тому значущість фізичної підготовки зростає в зв'язку з підвищенням швидкості виконання всіх змагальних дій у дорослому баскетболі на відміну від дитячого. Значно збільшується частка допоміжних і змагальних вправ, а загальнопідготовчих, навпаки істотно скорочується [4].

Допоміжна фізична підготовка на думку авторів [7, 8] відповідає за створення передумов для успішної спеціальної підготовленості спортсмена і повинна бути спрямована на вдосконалення, підвищення рівня та узгодженості в роботі провідних функціональних систем в умовах як тренувальної, так і змагальної діяльності.

Аналіз літературних джерел. Різними питаннями підготовки баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень займалися такі провідні вчені, як: М.М. Безмилов [1]; О.О. Мітова [5, 11] та ін. О.С. Пікінер [6] науково обґрунтовано ефективність використання в підготовчому та змагальному періодах засобів допоміжної та спеціальної фізичної підготовки, які за структурою рухової діяльності та переважною спрямованістю на розвиток вестибулярної стійкості, проприоцептивної чутливості та властивостей центральної нервової системи сприяють підвищенню фізичного стану баскетболістів з вадами слуху.

У той же час, світова практика провідних баскетбольних команд НБА, Євроліги та інших чемпіонатів свідчить про ефективність застосування допоміжного інвентарю у фізичній підготовці баскетболістів [2, 3, 9, 10]. До таких допоміжних засобів належать «TRX», «BOSU», «SpeedBIKE» або «SpinBIKE», «Freestyler» та ін. Однак експериментального обґрунтування змісту допоміжної фізичної підготовки та впливу цих засобів на рівень розвитку фізичних якостей та змагальні показники баскетболістів 17-20 років, які виступають за команди вищої ліги у спеціальній літературі не знайдено, тому розв'язання даної проблеми є актуальним для практики баскетболу сьогодення.

Мета дослідження – здійснити контроль спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень до та після впровадження змісту допоміжної фізичної підготовки з використанням півсфери BOSU.

Об'єкт дослідження – допоміжна фізична підготовка баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Предмет дослідження – контроль ефективності впливу засобів допоміжної фізичної підготовки на рівень спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів команди вищої ліги.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; аналіз змагальної діяльності баскетболістів; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У процесі дослідження вивчалася література з проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості баскетболістів за рахунок різних допоміжних засобів та сучасного інвентарю на етапі підготовки до вищих досягнень. Аналіз науково-методичної літератури здійснювався для постановки завдань та підбору методів дослідження, використання отриманої інформації в якості еталону для подальшого порівняння результатів.

Для визначення вихідного рівня розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів використовувалися такі тести: кидки медболу лежачи; тест для оцінки сили рук; статична рівновага за методикою Яроцького; тест «Барабанити руками і ногами», тест «Біг до пронумерованих набивних м'ячів» [4].

Педагогічний експеримент проводився з метою виявлення ефективності розроблених комплексів вправ, які спрямовані на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, а саме: координаційних здібностей, сили, швидкісно-силових якостей.

Методи математичної статистики використовувалися для підрахунку середнього арифметичного значення, помилки середнього, коефіцієнту варіації.

Дослідження проводилося на базі баскетбольної команди вищої ліги «Дніпро-2-ДВУФК-СДЮСШОР№5» м. Дніпра. У дослідженні взяло участь 17 юнаків 17-20 років, КМС України з баскетболу.

Результати дослідження. Наступним етапом нашого дослідження було виявлення рівня спеціальної фізичної підготовленості за допомогою п'яти специфічних для баскетболу тестів [4].

Аналіз результатів тесту «Кидки медболу лежачи, см» свідчить, що баскетболісти виконували завдання тесту в середньому уа $1006 \pm 1,02$ см. Коефіцієнт варіації 12% свідчить про недостатню однорідність групи.

Результати тесту «Тест для оцінки сили рук, м» показали, що баскетболісти виконують дане завдання тесту в середньому за $14,3 \pm 0,51$ м. Коефіцієнт варіації 5% свідчить про однорідність групи.

Показники тесту «Статична рівновага за методикою Яроцького, с», свідчать, що в середньому гравці могли тримати рівновагу $22,50 \pm 0,80$ с Коефіцієнт варіації 8% свідчить про однорідність групи.

Результати тесту «Барабанити руками і ногами, кіл-ть» свідчать, що баскетболісти виконали задане завдання тесту й в середньому виконали $7,5 \pm 3,6$ циклів. Коефіцієнт варіації 15% свідчить про неоднорідність групи. Виявлено, що найгірший показник було виявлено у центрального гравця – 3,0 цикли, а найкращий показник – у гравця захисного амплау – 9 циклів.

Тест «Біг до пронумерованих набивних м'ячів» баскетболісти виконали в середньому за $10,7 \pm 1,3$ с. Коефіцієнт варіації 13% свідчить про невелику неоднорідність групи. Виявлено, що найгірший показник було виявлено у центрального гравця – 13,0 с., а найкращий показник – у гравця захисного амплау – 8,70 с.

Показники всіх тестів свідчать про те, що у баскетболістів спостерігається середній рівень спеціальної фізичної підготовленості. Для більшості гравців характерні розкоординованість рухів рук та ніг, повільна зміна напрямку руху у центрових, ніж у гравців захисного амплау. Деякі гравці недостатньо впевнено тримають рівновагу. У тесті «Барабанити руками та ногами» відзначались зайві рухи, гальмування, помилки.

Отримані дані в ході педагогічного спостереження за змагальною діяльністю команди «Дніпро-2-ДВУФК-СДЮСШОР№5», виявлений рівень спеціальної фізичної підготовленості під час педагогічного тестування стали підґрунтям для розробки засобів та методів допоміжної фізичної підготовки для баскетболістів команди вищої ліги.

Розроблений нами зміст допоміжної фізичної підготовки було спрямовано на розвиток спеціальних фізичних якостей, від яких залежить якість виконання техніко-тактичних дій у сучасному чоловічому баскетболі. Допоміжна фізична підготовка складалась з комплексу вправ з півсферою «BOSU» на розвиток силових, координаційних, швидко-силових та швидкісних здібностей баскетболістів.






В зв'язку з тим, що у підготовчому періоді команда готувалась на учбово-тренувальному зборі, де мала інші умови матеріально-технічної бази для проведення тренувань, а саме стадіон, відкритий майданчик, тренажерну залу та водне середовище, наша програма допоміжної фізичної підготовки була впроваджена саме у змагальному періоді баскетболістів, який триває 8 місяців. Умови баскетбольного клубу «Дніпро» створено таким чином, що поряд з ігровим залом знаходиться тренажерна зала з усіма засобами та обладнанням. Застосування комплексів відбувалось два рази на тиждень після звичайних тренувань, які в більшому ступені мали техніко-тактичну спрямованість.

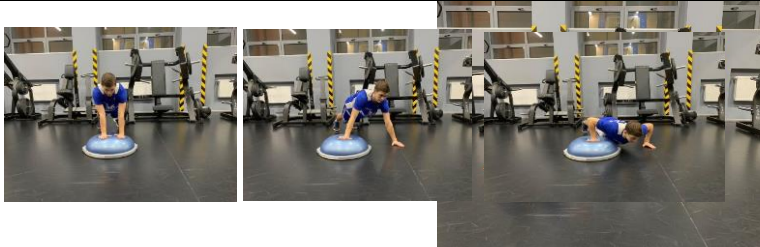


Запропонований нами комплекс вправ виконувався на тлі стомлення, що додавало додаткового навантаження на вестибулярний апарат й в більшому ступені наближало функціональний стан баскетболістів до стану під час змагань, особливо до стану наприкінці матчу.

У комплексі засобів тренування з півсферою «BOSU» (табл. 1.) всі вправи були переважно спрямовано на відпрацювання балансу, який необхідно знайти гравцеві перед або під час виконання кидків у стрибку з відхиленням та іншими варіаціями.

Таблиця 1

Комплекс вправ з півсферою «BOSU» на координаційних, силових, швидко-силових та швидкісних якостей баскетболістів команди вищої ліги

№ з/п	Зміст	Дозування		
1.	Присідання на перевернутій півсфері BOSU В.п. – основна стійка на півсфері 1 – присід 2 – в.п.	12-15 р.		
2.	Випад в сторону на півсфері BOSU в.п. – основна стійка, півсфера ліворуч 1 – випад вліво на півсферу 2 – в.п.	По 8 разів на ногу		
3.	Віджимання від півсфери BOSU в.п. – упор лежачи, ліва рука на півсфері 1 – упор лежачи зігнувши руки 2 – в.п. 3 – дві руки на півсфері 4 – в.п., права рука	10-12 р.		

	на півсфері 5-8 – те ж саме		
4.	Перестрибування на перевернутій півсфері BOSU в упорі лежачи в.п. – упор лежачи на півсфері 1 – ліве коліно підтягуємо до правого ліктя 2 – праве коліно підтягуємо до лівого ліктя 3-4 – те ж саме	8-12 р.	
5.	“Бьорпі” з півсферою BOSU в.п. – упор лежачи на перевернутій півсфері 1 – упор лежачи зігнувши лікті 2 – в.п. 3 – присід з півсферою в руках 4 – вистрибування з присіду з півсферою в руках 5-8 – те ж саме	10-15 р.	

Вправи на розвиток сили рук з підніманням півсфери «BOSU», згинання розгинання рук в упорі лежачи сприяють розвитку сили рук, що допоможе баскетболістові здійснювати правильний виніс м'яча навіть при активному супротиві, а також такий діапазон рухових дій допоможе гравцеві під час «верхньої» боротьби за підбирання м'яча.

Під час виконання запропонованих вправ застосовувався повторний метод, метод «до відмови», метод колового тренування.

Окрім того, у тренуваннях змішаної спрямованості застосовувався метод сполученого впливу, тобто, наприклад, після виконання вправи згинання-розгинання рук в упорі лежачи на півсфері «BOSU» виконувались кидки в стрибку з відхиленням назад.

Також застосовувався метод моделювання, коли гравець стоячи на півсфері «BOSU» знаходив баланс та імітував кидки тощо.

Після впровадження розробленого змісту допоміжної фізичної підготовки протягом трьох місяців нами було проведено повторне тестування. Результати представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

Показники спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів 17-20 років команди вищої ліги «Дніпро-2-ДВУФК-СДЮСШОР№5» до та після педагогічного експерименту (n=17)

1	2	3	4	5
Тести	Експеримент	\bar{x}	S	V%
Кидки медболу лежачи, см	До	1006	1,02	12
	Після	1225*	1,05	3
Тест для оцінки сили рук, м	До	14,30	0,51	5
	Після	18,51*	0,26	5
Статична рівновага за методикою Яроцького, с	До	22,50	0,80	8
	Після	35,03*	1,04	5
Барабанити руками і ногами, кіл-ть	До	7,5	3,6	9
	Після	9,0*	3,7	7
Біг до пронумерованих набивних м'ячів, с	До	10,7	1,3	13
	Після	9,1*	1,2	8

Примітка: * - вірогідність при $p < 0,05$.

Аналізуючи результати тестування до та після впровадження комплексу вправ з допоміжним інвентарем – півсферою “BOSU”, можна зробити висновок, що показники рівня розвитку силових та координаційних здібностей у баскетболістів достовірно підвищилися у всіх тестах (при $p < 0,05$) й стали більш однорідними в команді (V від 3 до 8%). Однак простежувались деякі індивідуальні відмінності, що є специфічним для баскетболістів залежно від їх ваго-ростових особливостей та ігрового амплуа.

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив уточнити проблему досліджень та охарактеризувати стан допоміжної фізичної підготовки в сучасному баскетболі. Аналіз літературних джерел і узагальнення практичного досвіду підготовки баскетболістів у командах високої кваліфікації свідчать про недостатню увагу в сучасних наукових публікаціях щодо обґрунтування методики допоміжної фізичної підготовки із застосуванням півсфери “BOSU”, що й зумовило актуальність проведення досліджень з цього напрямку.

В результаті педагогічного тестування виявлено, що вихідний рівень спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів 17-20 років відповідав середньому рівню за всіма тестами. При цьому коефіцієнт варіації був від 5% до 13%, що свідчить про однорідність показників баскетболістів майже у всіх тестах.

Розроблено зміст допоміжної фізичної підготовки, який складався з комплексу засобів спрямованих на підвищення рівня розвитку координаційних, силових, швидко-силових та швидкісних якостей баскетболістів з використанням півсфери “BOSU”. Виконання вправ здійснювалось за допомогою повторного методу, методу «до відмови», методу колового тренування. Окрім того, коли поєднувались вправи фізичної та техніко-тактичної спрямованості застосовувались методи сполученого впливу та моделювання.

Здійснення етапного контролю за допомогою контрольного тестування після педагогічного експерименту дозволило визначити ефективність впливу застосування змісту допоміжної фізичної підготовки. Отримані дані дають підставу стверджувати, що запропоновані нами комплекси засобів та методів допоміжної фізичної підготовки баскетболістів є ефективними у зв'язку з тим, що визначено достовірний приріст ($p < 0,05$) спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів за всіма тестами: кидки медболу – на 225 см, «тест для оцінки сили рук» - на 4,21 м, «статична рівновага за пробєю Яроцького» - на 12,53 с, «барабанити руками і ногами» на 1,5 циклів, «біг до пронумерованих набивних м'ячів» - на 1,6 с.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з проведенням контролю й аналізу техніко-тактичних дій під впливом допоміжної фізичної підготовки баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Література

- 1.Безмылов Н.Н., Комплексная оценка уровня подготовленности баскетболистов в профессиональные клубы при проведении ежегодной процедуры драфта в НБА. / Н.Н. Безмылов, О.А. Шинкарук, Е.А. Митова // Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць. – Вінниця. ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського. – 2016. – №2 – С. 112-119.
- 2.Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков. - М.: PressPass - 2017. - 144 с.
- 3.Мартенс Райнер. Успешный тренер. / Р.Мартенс - М.: «Человек» - 2014. - 440 с. ил.
- 4.Мітова О.О. Тестування баскетболістів. / О.О. Мітова, Р.О. Сушко // Дніпропетровськ: Вид. «Інновація». - 2016. - 140с.
- 5.Мітова О.О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. / О.О. Мітова // Наука в Олімпійському спорті. – 2019. - №2 – С.16-28.
- 6.Пікінер О.С. Підвищення фізичного стану баскетболістів з вадами слуху на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. – О.С. Пікінер – автореф. к.фіз.вих.. Дніпро: ДДІФКІС – 2018. - 41 с.
- 7.Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. / В.Н. Платонов. - К.: «Олимпийская литература». - 2013. – 624 с.
- 8.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические

- 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 // 17th 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 Timberwulvz». 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. 17th 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