

Г. ИСПАМБЕТОВА

СПОРТШЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ ЖҮРЕК-ҚАН ТАМЫРЛАР ЖҮЙЕСІНІҢ БЕЙІМДЕЛУ ӘЛЕУЕТІН ЗЕРТТЕУ

Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Алматы қ.

Ағзаға қоршаған орта факторларының үздіксіз және ұзак қолайсыз әсерінен (климатогеографиялық, түрмистық-әлеуметтік, өндірістік, т.б.) бейімделу мүмкіншілігі біртіндең төмендейді. Сондықтан ағзаның қоршаған ортасы қолайсыз факторларына (өмір сүру ортасына, жұмыс істеу ортасына байланысты) деңсаулық жағдайы деңгейін анықтауға мүміндік береді. Ағзаның жеке бейімделу мүмкіншілігінің болжай мәселесін шешуге бағытталған спортшының бейімделуін менгеруде көптеген тәсілдер қолданылады. Ағзадағы бейімделу реакциясында ерекше рөлді жүрек-

қан тамыр жүйесі атқарады. Спорт саласында жоғары жетістікке жетудің басты себебі спортшының жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалды мүмкіншілігінің жоғарылауына байланысты болып табылады. Спортшылардың шеберлігін жоғарылатуда жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалды мүмкіншілігі шектеулі факторлардың бірі болып есептелінеді. Соңдықтан спортпен шұғылданатын студенттердің жүрек-қан тамыр жүйесінің бейімделу мүмкіншілігін анықтау өзекті мәселе болып табылады.

Зерттеу нысандары мен әдістері. Зерттеу жұмыстары әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-нің Биология және биотехнология факультетінің «Дене шынықтыру және спорт» мамандықтары мен филология, әдебиеттану және әлем тілдері факультеттерінің 1, 2 курс студенттеріне жасалды. Топтағы студенттердің барлығының жастары бірдей (18–20 жас), сонымен қоса антропометриялық мәліметтерді де ескердік (бойының орташа ұзындығы 170 см, салмағы 70 кг құрады). Зерттелген студенттердің саны – 72, оларды екі топқа бөлдік: спорттың әртүрлі түрлерімен шұғылданатын студенттер; спортпен шұғылданбайтын студенттер.

Спортпен шұғылданатын және шұғылданбайтын студенттердің жүрек-қан тамыр жүйесінің функционалдық жағдайын және бейімделу әлеуетін зерттеу барысында келесі көрсеткіштер қаралды: антропометриялық көрсеткіштер (бойы және дене салмағы), жүректің соғу жиілігі, артериалдық қан қысымы, пульстық қысым (ПК). Осы көрсеткіштердің қолдана отырып, студенттердің бейімделу әлеуетін (БӘ) анықтадық. Жоғарыда аталған көрсеткіштерді анықтау үшін зерттеулер қалыпты жағдайда тыныштық күйде жүргізді.

Зерттеу нәтижелері және олардың талқылануы. Спортшы-студент ұлдардың қалыпты жағдайында мынадай физиологиялық көрсеткіштерді зерттеп, келесі нәтижелерді алдық. Артериалдық қысымы – 100/60 пен 120/80 мм/с.б., пульстық қысымы – 37 мен 50 мм/с.б. арасында, жүрек соғу жиілігі – 62 мен 75 соғ./мин аралығында болды. Ал спортшы қыздардың осы көрсеткіштері келесі мөнді көрсетті. Артериалдық қысымы – 110/70 пен 130/80 мм/с.б., пульстық қысымы – 40 пен 50 мм/с.б., жүрек соғу жиілігі – 65 пен 72 соғ./мин. болды.

Екінші топқа спортпен шұғылданбайтын әл-Фараби атындағы ҚазҰУ- нің 1–2 курс студенттері алынды. Спортшы емес студент ұлдардың зерттелген қан тамыр жүйесінің көрсеткіштері келесідей болды: артериалдық қысымы – 100/60 пен 120/70, пульстық қысымы – 30 мен 65 мм/с.б. аралығында, жүрек соғу жиілігі – 64 пен 90 соғ./мин. Спортшы емес қыздардың артериалдық қысымы (АК) – 100/50-110/70, пульстық қысымы (ПК) – 30–50 мм/с.б., жүрек соғу жиілігі – 72-89 соғ./мин көрсетті.

Біздің зерттеулер бойынша қалыпты жағдайда спортшы-студенттердің спортпен шұғылданбайтын студенттерге қарағанда жүрек-қан тамыр жүйесінің бейімделу мүмкіншілігі жоғары болып, қанағаттанарлықтай бағаланып, мынадай көрсеткіштерге $B\dot{E} \leq 2,6$ ие болды. Қорыта келе, дене шынықтырумен шұғылдану – адам ағзасының бейімделу мүмкіншіліктерін жоғарылатынына көз жеткіздік.