

СПОРТПЕН ШҰҒЫЛДАНАТЫН ЖӘНЕ ШҰҒЫЛДАНБАЙТЫН СТУДЕНТТЕРДІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ТӨЗІМДІЛІГІН ЗЕРТТЕУ

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университет, Алматы қ.

Салауатты өмір салтының бөлігі ретінде дене шынықтыру және спорт қазіргі жағдайдағы қоғам дамуының маңызды құрамы мен сипаты болып табылады. Ұлттар денсаулығының сақталуы мен қатаюы қоғамның идеологиялық, әлеуметтік, мәдени, экономикалық және қорғаныс саясатының маңызды факторына айналуда және қазіргі таңда біздің мемлекетіміздің басты міндепті болып отыр. Негізгі орында дене шынықтыру және спортпен айналысу мәселесі тұр. Физикалық жаттығулардың кардиореспираторлық жүйеге және жалпы ағзаға жағымды әсер ететіні барлығына белгілі, көптеген зерттеушілер мұндай жаттығулардың ағзаның қызметтік жағдайы мен арнағы емес резистенттілігінің деңгейін жоғарылатады деп есептейді. Спортшылардың қызметтік қорларының қалыптасуы мен даму заңдылығы туралы мәліметтердің аздығынан, қоршаған орта жағдайында жоғары физикалық жүктемелерге бейімделу кезіндегі, тіршілікке маңызды жүйелердің әрекетіндегі құрылымдық-қызметтік өзгерістерді дер кезінде түзету мен аурудан сақтандыру жөнінде шараларды қолдану мақсатында, жүйелі зерттеулердің жасалынуы қажет болып отыр. Осыған байланысты жұмыстың мақсаты: спортпен шұғылданатын және шұғылданбайтын студенттердің физикалық төзімділігінің көрсеткіштерін кардио-респираторлық көрсеткішпен анықтау.

Зерттеу нысандары мен әдістері. Зерттеулер әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-нің биология факультетінің «Биология» және «Дене шынықтыру және спорт» мамандықтарының 2 мен 3 курс студенттеріне жүргізілді. Спортпен шұғылданатын және шұғылданбайтын студенттердің физикалық төзімділігін зерттеу барысында келесі көрсеткіштер қаралды: өкпенің тіршілік сыйымдылығы, жүректің жиырылу жиілігі, систолдық қысым, диастолдық қысым және дем шығарудың максимальды қысымы. Осы көрсеткіштерді қолдана отырып студенттердің физикалық төзімділігі кардиореспираторлық көрсеткіш (КРКС) арқылы анықталды. Жоғарыда аталған көрсеткіштерді анықтау үшін зерттеулер қалыпты жағдайда (тыныштық күйде) және физикалық жүктемеден кейін жүргізілді.

Зерттеу нәтижелері және олардың талқылануы. Жүргізілген зерттеулер бойынша спортпен шұғылданбайтын және шұғылданатын студенттердің кардиореспираторлық жүйесінің физиологиялық көрсеткіштерінде айырмашылықтар байқалды. Зерттеу нәтижелері бойынша спортшылардың кардиореспираторлық жүйе қызметтінің анықталған әрекшеліктері физиологиялық заңдылықтарына сәйкес. Физикалық жаттығулардың әсерінен ағзаның резервтік мүмкіншіліктері ұлғаяды: ΘТС айқын еседі, ауадан ағзаға оттегі көп мөлшерде сінірледі, қан айналудың оттегі тасымалдау

қызметі жоғарылайды, қанның оттектік сыйымдылығы өседі, ұлпалық тыныс алу механизмдерінің біліктілігі арта түседі.

Тәжірибелі нәтижелері бойынша КРКС әрекеттің адинаикалық деңгейінде анықталды. Бұл деңгей 10 минуттық дем алысқа сәйкес келеді. Біздің мәліметтер бойынша, КРКС спортпен шұғылданбайтын студенттерде $0,673 \pm 0,02$ құрады, ал спортпен шұғылданатын студенттерде $0,782 \pm 0,05$ тең болды, ал КРКС-ті динамикалық деңгейде өлшеу кезінде спортпен шұғылданатын студенттерде КРИС-тің бастапқы мәлшерден 17,63 пайызға төмендегені байқалды. Спортпен шұғылданбайтындарда, бірақ дені сау адамдарда КРКС мәлшерінің 23,16 пайызға төмендегені анықталды.