

СТУДЕНТТЕРДІҢ СЫРТҚЫ ТЫНЫС АЛУЫНЫҢ ФУНКЦИОНАЛЬДЫ ЖАҒДАЙЫН ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ БАҒАЛАУ

Жомарт А.Р.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

Zhomart_aqerke@mail.ru

Адам ағзасы сыртқы ортамен үнемі тығыз байланыста болғандықтан зат алмасу процесі де үзіліссіз жүріп жатады. Физикалық жүктеме

кезіндегі тыныс алудың жиілігі көп деңгейде тыныстың тереңдігінің көлеміне және аз деңгейде тыныс жиілігінің артуына байланысты. Осыған орай

біздің зерттеу жұмыстарымыздың міндеттері ретінде сыртқы тыныс алу көрсеткіштерінің ерекшеліктерін анықтау болды.

Зерттеу әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-ның биология және биотехнология факультетіндегі Биофизика және биомедицина кафедрасында

жүргізілді. Зерттеу жұмыстары факультетіміздің «Балық шаруашылығы» мамандығының 3-ші курс студенттеріне жасалынды. Студенттердің

барлығы бір жастағы топтан (20-21 жастағы) құралды, сонымен қоса антропометриялық мәліметтері де қарастырылды (орташа бойы 170 см, салмағы

65 кг құрады). Жалпы 28 баланың қалыпты жағдайда және жүктемеден кейінгі өзгерістері сарапталды.

1. Сонымен, зерттеу нәтижелерімізді қорытындылай кетсек: Қалыпты жағдайдағы студенттердің сыртқы тыныс алу көрсеткіштері нәтижесі:

тыныс алу жиілігі (ТАЖ) орташа есеппен 17 0,51 рет/мин, тыныс алуының минуттық көлемінің (ТАМК) орташа мәні 15489,5 мл, тыныс алу

көлемінің (ТАК) орташа мәні 901,02 35,5 мл, өкпенің тіршілік сыйымдылығы (ӨТС) 4145,50 мл-ге, өкпенің жалпы желденуі (ӨЖЖ) 71451,8 342 мл,

дем алудың резервтік көлемі (ДАРК) орташа мәні 1749,15 мл, дем шығарудың резервтік көлемі (ДШРК) 1445 35,567мл,

2. Жүктемеден кейінгі студенттердің сыртқы тыныс алу көрсеткіштерінің нәтижесі: тыныс алу жиілігі (ТАЖ) орташа есеппен 18,89 0,58

рет/мин, тыныс алуының минуттық көлемінің (ТАМК) орташа мәні 17500,9 мл-ге тең, тыныс алу көлемінің (ТАК) орташа мәні 1426,65 23,477 мл

болды. Өкпенің тіршілік сыйымдылығы (ӨТС) 5543,29 мл-ге тең болды, өкпенің жалпы желденуі (ӨЖЖ) 82321,5 3911мл болды. Өкпенің тіршілік

сыйымдылығы (ӨТС) организмнің физикалық жүктемелерге аса төзімді физиологиялық өлшемі болып табылады. Дем алудың резервтік көлемінің

(ДАРК) орташа мәні 1789,12 мл болды, дем шығарудың резервтік көлемі (ДШРК) 1401,65 23,477 мл. Демек бұл дегеніміз, барлық студенттерде физикалық жүктемеден кейін дем алудың резервтік көлемінің (ДАРК) айтарлықтай жоғарлағаны

және дем шығарудың резервтік көлемінің (ДШРК) айтарлықтай төмендегені байқалады.

Ғылыми жетекшісі: б.ғ.к. Басығараев Ж.М.