

## СПОРТШЫЛАРДЫҢ ҚАН АЙНАЛУ ЖҮРЕК ҚАН-ТАМЫРЛАРЫ ЖҮЙЕСІНІҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Лесбек Л.С.

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

Lazzat\_lesbek@mail.ru

Жүрек организмде болатын барлық құбылыстарға сезімтал индикатор екені белгілі. 1899 жылы неміс ғалымы Хеншен әдебиетке «спортшы

жүрегі» деген ұғым енгізді. "Спортшы жүрегі" деп ол перкуссия әдісімен анықталған жүрек көлемінің үлкеюін белгілеген. Кейінгі зерттеулер

Хеншен тұжырымының растығын дәлелдеп, жаңа ғылыми деректермен толықтырады. Осындай әдебиеттерге сүйене отырып, спортшылар жүрегінің

функционалдық ерекшелігіне зерттеу жүргіздік. Зерттеуде басты назар физикалық жүктеменің әсерінен спортшылардың жүктемеге дейінгі және

жүктемеден кейінгі көрсеткіштерін салыстыра зерттегенде жоғары болатынын дәлелдеу болды.

Зерттеудің мақсаты- спортшылардың қалыпты жағдайдағы және жүктеме түскеннен кейінгі гемодинамикалық көрсеткіштері: жүректің

жиырылу жиілігі ,артериялық қысымы мен бейімделу потенциалын зерттеу болатын.

Спортшылардың артериялық қан қысымы Коротков әдісімен

өлшенді және пульс жиілігі қабылданған әдіспен есептелді.

Зерттеу әл Фараби атындағы ҚазҰУ дың биология және биотехнология факультетіндегі биофизика және биомедицина кафедрасында

жүргізілді. Зерттеу жұмыстары дене шынықтыру және спорт мамандығының 3 курс студенттеріне жасалынды. Спортшылардың жас ерекшеліктері

(18-20 жас) мен антропометриялық мәліметтерді де (орташа ұзындық 168 см, салмағы 59 кг. ) ескердік. Зерттелген студенттердің саны -23 , 12-ұл,

11-қыз бала.

Жүргізілген зерттеулер нәтежиесінде физикалық жүктемеден кейін қайта қалпына келу кезеңдерінде біршама өзгерістер болатынын байқадық.

Қыз балалардың қанның систолдық қысымы жүктемеден кейін 110 мен 149 мм с.б.б , ал ұл балалардың осы көрсеткіші 128-142 мм с.б.б аралығында

болды. Зерттелген студенттердің систолдық қысымын орташа алғанда қыз балалардың $127,7\pm 4,5$  мм с.б.б., ұл балалардың  $133,5\pm 2,0$ мм с.б.б болды.

Спортшылардың тыныштық күйдегі және жүктемеден кейінгі жүрек соғуының жиілігінің динамикалық өзгерістері :  $72,5\pm 73,3$  рет минут және

$116,6\pm 119,8$  рет минут аралығында болды.

Ғылыми жетекші: б.ғ.к Басығараев Ж.М.