

DYNAMICS OF THE RESPIRATORY CARDIOVASCULAR SYSTEM OF WRESTLERS

Tokhtiev J.B.

Andijan State Medical Institute

Annotation: Adolescence is a critical stage in a person's life and needs special supervision. To assess the state of the cardiovascular system of adolescent kurashists, a Martinet-Kushelevsky test was performed.

Keywords: physical activity, teenager, Martinet-Kushelevsky test, recovery period, exercise, cardiovascular system.

ДИНАМИКА ДЫХАТЕЛЬНЫЙ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ КУРАШИСТОВ

Аннотация. Подростковый возраст является критическим этапом в жизни человека и нуждается в особом наблюдении. Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы подростков-курашистов проведена проба Мартине-Кушелевского.

Ключевые слова: физическая активность, подросток, проба Мартине-Кушелевского, восстановительный период, нагрузка, сердечно-сосудистая система.

Annotatsiya: O'smirlik inson hayotidagi hal qiluvchi bosqich bo'lib, alohida nazoratga muhtoj. Kurashchi-o'smirlarning yurak-qon tomir tizimining holatini baholash uchun Martine-Kushelevskiy testi o'tkazildi.

Kalit so'zlar: jismoniy faoliyat, o'smir, Martinet-Kushelevskiy testi, tiklanish davri, yuk, yurak-qon tomir tizimi..

Спорт – это здоровье, которое должно быть у человека с самого рождения. И поэтому нужно прививать привычку заниматься спортом с раннего возраста, внедряя его в процесс физического воспитания детей. Это увеличит сопротивляемость организма к различным заболеваниям, приучит к соблюдению режима, четкому распределению своего личного времени. Кураш – национальный вид спорта, который предоставляет большие возможности для волевого, нравственного, интеллектуального, эстетического воспитания и обеспечивает гармоничное развитие организма, его стрессо устойчивость.

Возраст от 14 до 18 лет является одним из критических этапов в жизни человека. Практически здоровыми признаны только 24,2% подростков, что свидетельствует о низком уровне их здоровья.

Изучаемый нами возраст спортсменов-курашистов является одним из критических этапов в жизни человека. Высокие физические и психоэмоциональные нагрузки на фоне процессов роста и формирования органов и систем предъявляют повышенные требования к организму юных спортсменов и при определенных обстоятельствах могут привести к ряду нарушений в физическом развитии и состоянии здоровья.

Цель исследования - дать оценку физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой дыхательной систем у детей и подростков, занимающихся национальными видами спорта.

Материалы и методы. Мы исследовали учащихся мужского пола спортивного колледжа города Андижана возрастом от 14 до 18 лет .

Сравнительный анализ ФР позволил выявить статистически значимые различия: среди спортсменов - курашистов в 4 раза чаще встречаются подростки со сниженной массой тела, практически отсутствуют юноши с высокой массой тела.

Объективная оценка состояния здоровья детей и подростков, занимающихся курашем, показала, что практически здоровыми признаны 80% от числа всех обследованных юных спортсменов, у 20% выявлены отклонения.

Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы мы провели пробу *Мартине-Кушелевского*.

Проба Мартине заключается в том, что у спортсмена-курашиста после 10-минутного отдыха в положении сидя считают пульс каждые 10 с до 3-х кратного получения одинаковых цифр. Далее измеряют АД и ЧД. Все найденные величины являются исходными. Затем обследуемый делает 20 глубоких приседаний, с выбрасыванием рук вперед, за 30 с (под метроном). После приседаний испытуемый садится; первые 10 с 1-й минуты восстановительного периода, считают пульс, а в оставшиеся 50 с, измеряют АД. Сначала 2-й минуты восстановительного периода по 10-секундным отрезкам определяют пульс до 3-х кратного повторения исходных значений. В заключение пробы измеряют АД. Иногда в восстановительном периоде может быть урежения пульса ниже исходных данных («отрицательная фаза»).

Проба включает 3 нагрузки: 1) 20 приседаний за 30 сек, 2) 15-секундный бег, 3) бег на месте в течение 3 мин в темпе 180 шагов в мин. Первая нагрузка является разминкой, вторая выявляет способность к быстрому усилению кровообращения, а третья выявляет способность организма устойчиво поддерживать усиленное кровообращение на высоком уровне в течение относительно продолжительного времени.

Оценка результатов пробы проводится по данным пульса, АД и длительности восстановительного периода. Оценка результатов пробы проводится по данным пульса, АД и длительности восстановительного периода. Нормотоническая реакция: учащение пульса до 16-20 ударов за 10 с (на 60-80 % от исходного), САД повышается на 10-30 мм.рт.ст (не более 150 % от исходного), ДАД остается постоянным или снижается на 5-10 мм.рт.ст. Были обследованы 60 спортсменов-курашистов.

Результаты исследования рассмотрим в таблице:

	До нагрузки	После нагрузки 1	После нагрузки 2	После нагрузки 3
Пульс	65	75	105	120
АД	120/80	120/80	130/90	150/90
Длительность восстановительного периода	В течение 3-5 минут			

Выводы. Оценка состояния здоровья юношей, занимающихся спортом кураш показала, что у обследованных спортсменов-курашистов у 80% встречается нормотоническая реакция (учащение пульса до 16-20 ударов за 10 с (на 60-80 % от исходного), САД повышается на 10-30 мм.рт.ст (не более 150 % от исходного), ДАД остается постоянным или снижается на

5-10 мм.рт.ст); и у оставшихся 20% встречается гипертоническая реакция – значительное повышение САД (до 200-220 мм.рт.ст) и ДАД, пульса до 170-180 уд/мин.

Таким образом, сердечно-сосудистая система у 80% обследуемых нами спортсменов, занимающиеся национальным видом спорта кураш, соответствует здоровому организму (нормотоническая реакция), и лишь у 20% выявлены отклонения (гипертоническая реакция).

ЛИТЕРАТУРА

[1] Курникова М.В. Физическое развитие и заболеваемость высококвалифицированных спортсменов подросткового возраста // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. акад. И.П. Павлова / Главный редактор Н.А. Яицкий. — Том XV. № 4, 2008. — СПб.: Изд. СПбГМУ, 2008. — С. 65—66.

[2] Баранов А.А. с соавт. Оценка здоровья детей и подростков при профилактических медицинских осмотрах. — М.: Династия, 2004. —168 с.