

Туберкулезді жетік емдеудің ең басты шарты, ауруды дер кезінде анықтау болып табылады. Ауруды уақытылы анықтау үшін, туберкулезге күмән тудыратын белгілер байқалған мезетте, кідірместен дәрігерге қаралу қажет. Тұрғындардың барлығы туберкулез белгілері жайлы толық хабардар болулары керек және сол белгілер пайда болған жағдайда, денсаулықты тексеру мақсатында, емханаға қаралулары керектігін білулері қажет.

Сондықтан, жоғарғы оқу орындарының студенттері жылына бір рет флюорографиялық тексерістен өтулері тиіс. Ол процедура, туберкулез анықталған жағдайда, сол жоғарғы оқу орындарының студентінің оқу үдерісі барысында өзге студенттерге жұқтырмау мақсатында қажет. Егер де, сіз қауіп-қатер тобына жататын болсаңыз, туберкулезді дер кезінде анықтап, нәтиже оңды болған жағдайда, емді кідіріссіз бастап, тез арада сауығу мақсатында жыл сайын тексерістен өтіп тұруыңыз қажет.

ӘДЕБИЕТТЕР

1. «Денсаулық» журналы. 2001-2012 ж.
2. Хабижанов Б.Х. Балалар аурулары /Алматы-Білім-1997ж.
4. Тель Л.З., Даленов Е.Д. «Валеология». 2002 ж.
5. Шайхиев Е.М.Дәрістер жиынтығы//С.Асфандияров атындағы ҚазҰМУ-2008ж.

Туберкулез легких начинается, как правило, незаметно и люди длительное время считают себя здоровыми. Иногда даже распространенное поражение легких с разрушением легочной ткани является случайной находкой при профилактической флюорографии.

Tuberculosis of the lungs begins, usually unnoticed for a long time and people consider themselves healthy. Sometimes even a common lung disease with destruction of lung tissue is determined by chance for preventive fluorography

УДК 591.1.57.034

Д.А. Тауасарова, А.Б. Еланцев, А.А. Маутенбаев
ПОКАЗАТЕЛИ КОЖНО-ГАЛЬВАНИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ У ЛЮДЕЙ
С РАЗЛИЧНЫМ ТИПОМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ
Казахский национальный университет им. аль-Фараби

В работе анализируется связь между особенностью телосложения, выносливостью и показателем кожно-гальванической реакции, характеризующей уровень гипоталамо-симпато-адреналовой активности.

Способность противостоять утомлению и выполнять работу в течение длительного времени без снижения эффективности характеризует выносливость организма и является во многом определяющим для спортсмена.

Особенно важна выносливость для спортсменов таких видов спорта, где результат зависит от сочетания скоростно-силовых и силовых характеристик, а выполняемая работа имеет ациклическую характеристику. Одним из таких видов спорта является дзюдо. В ходе соревнований спортсмен дзюдоист в течение одного дня проводит несколько схваток, в ходе которых он каждый раз должен до предела напрячь все свои силы. Понятно, что в этом случае выносливость может быть определяющим фактором, обеспечивающим конечный результат выступления спортсмена и его судьбу.

Как известно в борьбе и ряде других видов спорта имеются деления на весовые категории. До настоящего времени планирование и проведения тренировочного процесса в борьбе дзюдо проводится по общей системы для спортсменов любых весовых категорий. Это касается и метод повышения выносливости спортсменов.

В ряде опубликованных результатов исследований было показано, что проявления специальной выносливости спортсменов связано с весоростовыми характеристиками, в свою очередь определяющими функциональные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

В работах Б.М. Рыбалко, В.М. Закиорского, Г.С.Тумяняна, В.С. Дахновского приводится свидетельство, того что абсолютные силовые характеристики увеличиваются с увеличением веса тела. Показатели относительной силы (отношение абсолютной силы спортсмена к весу тела) находятся в обратном отношении к весу. В такой же взаимно-противоположной связи находятся морфологические характеристики тела и показатели скоростно-силовой и силовой подготовки. Увеличение веса и размеров тела сопровождается возрастанием силовых возможностей и уменьшением скоростно-силовых.

Таким образом, можно говорить с уверенностью, что вес тела спортсмена обуславливает проявления ряда физических качеств, таких как скоростно - силовых и ряда других.

При анализе выносливости необходимо учитывать наличие двух её разновидностей:

а) способности к выполнению работы умеренной интенсивности в течение продолжительного времени (общая выносливость) и

б) умение противостоять утомлению при максимальной мобилизации возможностей организма (специальная выносливость).

В ходе проведения занятий или соревнований для дзюдоиста необходимо проявление различных компонентов выносливости:

а) силового компонента, который связан с высоким уровнем развития мышечной силы и ориентирован максимально эффективное использование двигательных навыков и умений.

б) скоростного компонента, обеспечивающего максимальную эффективность использования силы в минимальный отрезок времени.

в) психико-личностного компонента, обеспечивающего волевой настрой на достижение цели.

Понятно, что в реализации успешной спортивной деятельности важную роль играют регулярные системы организма, обеспечивающие необходимый уровень энергетики и функционирование двигательных единиц.

Для повышения общей выносливости используются методы тренировки, способствующие повышению уровня максимального потребления кислорода и повышению работоспособности в условиях максимального потребления кислорода. Эти тренировочные приёмы способствуют совершенствованию согласованной работы сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма в условиях анаэробного синтеза энергетических средств.

Для развития специальной выносливости связанной с выполнением ациклической работы большой мощности используются методики тренировки связанные с выполнением мышечной работы при энергетическом обеспечении по анаэробному типу.

Необходимо подчеркнуть, что в обоих направлениях тренировки огромную роль играет состояние вегетативной нервной системы и её участие в регуляции работы систем организма.

Для оценки выносливости используются различные методы, такие как применения теста Купера, расчёт показателя пробы PWC 170, выполнение специальных приёмов (бросков манекена или партнёра, кувырки, забега на мост) с контролем ЧСС, артериального давления и времени восстановления исходных параметров.

Мы решили использовать для анализа степени утомляемости (и тем самым оценки выносливости) определение кожно-гальванической реакции (КГР) для чего уровень электро-кожного сопротивления в различных кожных зонах.

Ряд исследователей связывают изменения кожно-гальванического потенциала с изменением уровня гипоталамо-симпато-адреналовой активности (А.Г.Маркин, В.М.Ченегин и др.), зависимым от объёма и уровня тренировочных и соревновательных нагрузок.

Мы провели исследования кожно-гальванического потенциала у борцов дзюдоистов, разные роста весовые показатели.

В 1-ую группу были включены юноши в возрасте 16-18 лет имеющие индекс Пинье от 7,6 до 12,8, во вторую группу юноши с индексом Пинье от 15,3 до 21,4.

Кожно-гальванический потенциал определялся сразу после завершения обычной тренировки. Проводилось исследование в так называемых “психогенных” зонах (лобная область и поверхности левой ладони) а также в области предплечья левой руки. Измерения проводились с помощью аппарата КГР. Перед исследованиями поверхность протиралось бумажной салфеткой, для того чтоб исключить влияние пота на результаты исследований.

Полученные результаты представлены в таблице.

Результаты КГР

Группы	Периоды исследований	Исследуемые области тела		
		лоб	ладонь	предплечье
1 группа 3 чел.	до тренировки	7	11	64
	после тренировки	80	95	55
2 группа 4 чел.	до тренировки	7,3	9,5	6,0
	после тренировки	70	67	50

Из представленных результатов видно, что группа, имеющая крепкое телосложение, после нагрузки имеет несколько более высокие показатели КГР, чем борцы, имеющие хороший и средний тип телосложения. Со всеми исследуемыми был дополнительно проведён тест на специальную выносливость. Для этого борцы в течение 3 минут выполняли броски чучела каждые 15 секунд. До нагрузки и после её определилось ЧСС и время восстановления исходного показателя.

Группы	Периоды исследований	Частота ЧСС	Время восстановления
1 группа	Исходный	63	210
	После нагрузки	125	
2 группа	Исходный	65	237
	После нагрузки	138	

Таким образом, из проведённых исследований видно, что хотя у обеих групп ЧСС практически не различается, но у представителей второй группы частота сердечных сокращений и время восстановления исходной частоты несколько выше, чем у первой.

Полученные данные свидетельствует тем, что большая силовая выносливость характерна для спортсменов, относящихся к группе с крепким телосложением. Эти люди характеризуются более высоким показателям КГР.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дахновский В.С. Тerasилов Ю.П., Пашенцев В.Т. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов. Теория и практика физ. Культуры, 1991, №10
2. Дахновский В.С., Новиков А.А. Спортивная борьба М., 1975
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Уч. пособие. М., Советский спорт, 1998.
4. Зекин Ф.Х. Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов. Дисс. канд. М.: 2007.
5. Чуудинов В.И. Зависимость абсолютной и относительной силы от величины мышечной массы. Теория и практика физ. Культуры, 1960, №11.

Мақалада жеке тұлғаның дене бітімінің ерекшеліктері, төзімділігі және жабынды ұлталарының электрлік кедергі реакцияларының көрсеткіштері мен гипоталамо-адреналиннің белсенділігіне сипаттама берілген.

This paper analyzes the relationship between the feature build, stamina, and an indicator of galvanic skin response, which characterizes the level of the hypothalamic-sympathetic-adrenal activity.