



ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Мирзаев Дилишодбек Ахмедович

к.м.н., старший преподаватель кафедры медицины

ALFRAGANUS UNIVERSITY. Ташкент. Узбекистан

e-mail: doc.mirzaev92@mail.ru tel: +998881311703

Давлатова Асаль Бахадировна

студентка 3 курса факультета «Лечебное дело и педиатрия»

ALFRAGANUS UNIVERSITY. Ташкент. Узбекистан

e-mail: davlatovaasal17@gmail.com tel: +998908923464

Актуальность. Студенты, профессионально занимающиеся спортом, совмещают интенсивные тренировки с учебной нагрузкой, и их организм работает в условиях постоянного напряжения. Функциональные резервы – это тот запас возможностей, который позволяет адаптироваться к физическим нагрузкам без срыва и переутомления. Если этот запас снижается, растёт риск перетренированности, травм и заболеваний. Поэтому регулярная оценка резервов дыхательной и сердечно-сосудистой систем имеет практическое значение для тренеров и преподавателей. Удобным инструментом здесь остаются дыхательные функциональные пробы: они просты, не требуют сложного оборудования и дают достаточно информативную картину.

Цель исследования – изучить состояние функциональных резервов организма у студентов-спортсменов с помощью дыхательных проб и



сравнить показатели между группами с разным уровнем подготовленности.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 63 студента 3-го курса факультета физического воспитания и спорта. Каждому студенту провели две дыхательные функциональные пробы: пробу Штанге (задержка дыхания на вдохе) и пробу Генчи (задержка дыхания на выдохе). Время задержки фиксировали секундомером в положении сидя, после 5-минутного отдыха. По результатам проб студенты были распределены на три группы: с высоким, средним и низким уровнем функциональных резервов.

Результаты. Продолжительность задержки дыхания у обследованных студентов заметно различалась, несмотря на одинаковый курс обучения и схожий режим занятий. Наибольшую часть составили студенты со средним уровнем функциональных резервов. У студентов с высоким уровнем задержка дыхания как на вдохе, так и на выдохе была значительно дольше, и переносили они пробы легче. В группе с низким уровнем время задержки было заметно короче, а при опросе у этих студентов чаще встречались жалобы на усталость и плохой сон. Различия между группами с высоким и низким уровнем резервов были выражены по обоим пробам, причём по пробе Генчи разница проявлялась особенно отчётливо. Обращает на себя внимание, что даже среди систематически тренирующихся студентов часть имеет сниженный резерв, что, вероятно, связано с неправильным распределением нагрузок и недостаточным восстановлением.

Выводы. Дыхательные пробы Штанге и Генчи позволяют быстро оценить функциональные резервы организма и разделить студентов-спортсменов на группы по уровню подготовленности. Между группами



выявлены чёткие различия в продолжительности задержки дыхания. Студентам с низкими показателями рекомендуется пересмотреть тренировочный режим, уделить больше внимания восстановлению и дыхательным упражнениям. Подобное обследование целесообразно проводить регулярно, в начале и в конце учебного года.

Ключевые слова: спорт, функциональный резерв, физическая нагрузка, функциональные пробы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ЛИТЕРАТУР

1. Sport fiziologiyasi. Darslik. Serebryakov V.V. Xushvakov N.Yu. Chirchik. O'zDJTSU, 2023 - 300 b.
2. Fiziologiya va sport fiziologiyasi. O'quv qo'llanma. D.D. Safarova, N.D. Xayrullayeva. Chirchiq: O'zDJTSU, 2023. 208 bet.
3. Методы контроля функциональных резервов организма у спортсменов в избранных видах спорта. Научно-практический семинар 2021. Минск. 30 стр.