

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ У СТУДЕНТІВ З ПЕРВИННОЮ АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ

Є. Л. Михалюк

Запорізький державний медичний університет

В роботі представлені результати впливу дозованих фізичних навантажень на студентів з первинною артеріальною гіпертензією на заняттях з фізичного виховання. Оцінка функціонального стану проводилась за пробою Мартіне-Кушелєвського та субмаксимального тесту PWC₁₇₀. Пульсовий супровід під час занять здійснювався за допомогою моніторів пульсу. Проведення проби Мартіне-Кушелєвського у динаміці дозволяє слідкувати за функціональним станом студентів з первинною артеріальною гіпертензією, які проводять тренування на велотренажерах. Регулярні дозовані фізичні навантаження на велотренажерах за авторською методикою у осіб з первинною артеріальною гіпертензією сприяють зниженню артеріального тиску та вірогідному збільшенню фізичної працездатності у дівчат. Телеметричне моніторування пульсу за допомогою аналізатора системи "Polar" дозволяє виключити людський фактор при підрахунку пульсу, не вимагає втручання в тренувальне заняття і сприяє правильності у розподілі навантажень і інтервалів відпочинку впродовж заняття. Завдяки спостереженням за динамікою функціональної готовності та отримання термінової інформації, стає реальним обґрунтоване і своєчасне внесення коректив у педагогічну складову фізичних навантажень для студентів з первинною артеріальною гіпертензією.

Conclusions

1. Carrying out Martine-Kushelevskytest allows to monitor the dynamics of the functional state of students with primary hypertension who trained with cycle-tracks.
2. Regular-dose physical exercises using cycle-tracks and the author method for patients with primary hypertension can decrease the blood pressure and a significant increase of physical performance among girls.
3. Telemetry monitoring of heart rate using the System Analyzer "Polar" eliminates the human factor in the calculation of the pulse, does not require intervention in the trainings, and promotes proper distribution of loads and the intervals of rest during trainings.