

СРАВНЕНИЕ АЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ЛИЦ С РАЗНЫМ
УРОВНЕМ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯР.С. Остроумов, П.В. Михайлов, Е.А. Кузнецова, Е.А. Великанова
К.Д. Ушинского»; Россия, 150000 Ярославль, ул. Республиканская, 108/1;

Статья посвящена сравнительному анализу аэробной работоспособности высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта, с разным уровнем артериального давления (АД) в состоянии покоя. Систематическое, повторное применение физических нагрузок является основным средством повышения способности выполнять работу большой интенсивности и длительности. При этом нагрузка или стресс не зависят от человека, выполняющего физическую работу. В тоже время работа, проявляемая в ответ на внешнюю нагрузку, зависит от индивидуальных особенностей человека и, в первую очередь, от его работоспособности. Были сформированы две группы испытуемых: группа 1 – лица с нормальным уровнем АД (в среднем – 122/73 мм рт. ст.) и группа 2 – спортсмены с повышенным АД (в среднем – 141/86 мм рт.ст.). Полученные материал обработан статистически с определением выборочной средней величины (M) и стандартного отклонения (σ). При проведении парных сравнений уровней показателей внутри групп при повторных измерениях, использовали критерий Вилкоксона. За уровень статистически значимых принимали изменения при $p < 0,05$ и $0,01$. В результате исследования было установлено, что при сходной спортивной квалификации, спортсмены с повышенным АД имели достоверно ($p < 0,05$) меньшую аэробную работоспособность (ниже уровень МПК). При этом МПК у них отрицательно коррелировал с параметрами АД, тогда как в группе лиц с нормальным АД более выраженная корреляция МПК была с жизненной емкостью легких. Сделан вывод о том, что мероприятия, направленные на нормализацию артериального давления, у спортсменов с его повышенным уровнем, вероятно, могут расширить возможности проявления аэробной выносливости....

Ключевые слова: аэробная работоспособность, артериальное давление, максимальное потребление кислорода

COMPARISON OF AEROBIC PERFORMANCE IN PERSONS WITH DIFFERENT
BLOOD PRESSURE LEVEL

R.S. Ostroumov, P.V. Mikhailov, E.A. Kuznetsova, E.A. Velikanova,

Abstract. The article is devoted to a comparative analysis of the aerobic performance of highly qualified athletes of cyclic sports, with different levels of blood pressure (BP) at rest. Two groups of subjects were formed: group 1 - persons with normal blood pressure (average - 122/73 mm Hg) and group 2 - athletes with high blood pressure (average - 141/86 mm Hg). As a result of the study, it was found that with similar sports qualifications, athletes with elevated blood pressure had significantly ($p < 0.05$) lower aerobic performance (lower VO_2 -max level). At the same time, VO_2 -max in them negatively correlated with BP parameters, while in the group of people with normal BP, a more pronounced correlation of BMD was with the vital capacity of the lungs. It is concluded that measures aimed at normalizing blood pressure in athletes with its elevated level can probably expand the possibilities of aerobic endurance.

Keywords: aerobic performance, blood pressure, maximum oxygen consumption