



Original Article: CAPACITÀ FISILOGICHE ROBINSON PUNTEGGIO DELL'INDICE E GIRATO MARTIN-KUSHELEVSKIY

Citation

Gurtovaya M.N., Prokopiev N.Ya., Koynosov P.G. Capacità fisiologiche Robinson punteggio dell'indice e girato Martin-Kushelevskiy. *Italian Science Review*. 2016; 1(34). PP. 31-34.
Available at URL: <http://www.ias-journal.org/archive/2016/january/Gurtovaya.pdf>

Authors

Marina N. Gurtovaya, Tyumen State University, Russia.
Nikolai Ya. Prokopiev, Tyumen State University, Russia.
Peter G. Koynosov, Tyumen State Medical University, Russia.

Submitted: December 25, 2015; Accepted: January 05, 2016; Published: January 21, 2016

L'articolo presenta una analisi dell'uso nella pratica della medicina dello sport dell'indice Robinson e campione Martine-Kushelevsky nella valutazione dei sistemi funzionali di atleti e sportivi dopo carico fisico dosato.

Parole chiave: medicina dello sport, l'indice di Robinson, campione Martine-Kushelevsky.

La pratica di indicatore integrale moderna medicina sportiva dei sistemi funzionali più importanti in termini di controllo di emergenza è il sistema cardiovascolare. Lo studio del suo stato funzionale di atleti e sportivi hanno eseguito in uno stato di cosiddetta riposo fisiologico e variando in intensità, durata e forma l'impatto dell'attività fisica. Dal punto di vista della medicina dello sport è giusto, perché un giudizio qualificato sullo stato funzionale del sistema cardiovascolare è molto importante conoscere la linea di base, rispetto che rende possibile, per esempio, un insegnante di educazione fisica nella scuola, per consentire o impedire lo studente nelle classi di educazione fisica. Noi crediamo che non si apre nulla di nuovo, se non affermare che l'esercizio fisico molto spesso l'erogazione a lezione di

ginnastica a scuola l'insegnante trascorre senza monitoraggio della frequenza cardiaca (FC) per il carico.

Solo attraverso stress test, si può dire con una certa sicurezza per giudicare la funzionalità di atleti emodinamiche e sportivi. Per valutare e controllare lo stato funzionale del sistema cardiovascolare sono ampiamente utilizzati semplice, valida e parametri caratteristici della funzionalità del cuore relativamente informativo, come l'unica pompa emodinamico e vasi arteriosi, cioè circolatorio nel suo complesso. La ricerca per essere la frequenza cardiaca, pressione sistolica e diastolica. A tal fine, ampiamente utilizzato in sezione trasversale, due tre prove funzionali di coppia e di coppia, compresi Martine-Kushelevsky, Letunov, Letunov, Ruffo [1, 4]. Indice Nella pratica della medicina sportiva è stato ampiamente utilizzato Robinson [3, 7], il cosiddetto "Double prodotto" permette indirettamente di giudicare la capacità del miocardio [2]. Indice caratterizza Robinson funzione cardiaca sistolica. Più la cifra all'altezza di attività fisica, maggiore è la capacità funzionale del muscolo cardiaco. Secondo questo indicatore può indirettamente

giudicare il consumo di ossigeno del miocardio (Tabella 1).

Lo studio dello stato funzionale degli atleti e sportivi organismo e permette anche di valutare il livello di prestazione fisica, regolare il corso del processo di formazione, la preparazione di un concorso, il grado di stanchezza del corpo. Solo un resoconto delle risultati dell'uso dei metodi di ricerca disponibili sistemi funzionali di atleti e sportivi e materiali ottenuti durante il test, fornirà una valutazione oggettiva dello stato funzionale del loro corpo.

Valutare i test esistenti per la valutazione dello stato funzionale di atleti e sportivi, dovrebbe essere chiaro idea circa le reali possibilità di questi test. Nel corso delle lezioni pratiche in materia di "Medicina dello Sport" di studenti, offriamo a studiare un numero significativo di test funzionali con dose di attività fisica per valutare lo stato funzionale degli atleti. Prima di tutto, prova uno stadio di Martin-Kushelevsky (20 addominali in 30 secondi), con il calcolo dell'indice di qualità della reazione, il proposto B.P. Kushelevsky e combinato tre campioni moment S.P. Letunov per velocità e resistenza. Nel valutare la capacità fisica è ampiamente studio pratica, Harvard step test al calcolo dell'indice corrispondente, così come un test di fase submassimale PWC170 V.L. Karpman (a seconda dell'età PWC130, PWC150) con calcolo obbligatoria del consumo massimo di ossigeno.

Molti anni di esperienza di insegnamento e di esperienza pratica suggerisce che, purtroppo, non tutti ci danno informazioni dettagliate e precise sullo stato funzionale del corpo o atleta sportivo, tra cui il sistema cardiovascolare. Fin dall'inizio che questi test sono stati proposti diversi decenni fa, e nel processo molti di loro utilizzo pratico, si chiamerebbe una classica situazione di un test delle prestazioni a causa di vari motivi, non solo dimenticato, ma addirittura ignorati.

Come esempio citiamo i noti prove funzionali, spesso chiamati Martin la

composizione, e ora denominato campione con 20 squat in 30 secondi. Il processo si svolge come segue, e ha raccomandato a quel tempo solo per i principianti e gli atleti [6]. In sportivo o atleta dopo 5 minuti di riposo fisiologico in posizione seduta, tre volte misurata la pressione sanguigna (PS) e pari intervalli di 10 secondi, la frequenza cardiaca è stato calcolato a intervalli di un minuto. Poi il soggetto eseguito 20 squat profondo per 40 secondi, e poi si sedette. Dopo di che, ogni minuto è stata misurata la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca e contare per 15-20 secondi. Normalmente, la pressione sanguigna ritornato ai valori basali dopo 4 minuti, e la frequenza del polso - 3 minuti.

Il processo, in cui si sono 20 sit-up in 30 secondi - un campione avanzata B.P. Kushelevsky è Martin quindi opportuno fare riferimento ad esso come un campione Martin-Kushelevsky. Sottolineiamo che il campione di 20 sit-up in 30 secondi viene eseguita molto spesso, gli atleti o gli atleti che hanno un basso livello di qualificazione sport. I criteri di valutazione sono: in primo luogo, la frequenza cardiaca; In secondo luogo, la natura della pressione sanguigna sistolica reazione; In terzo luogo, la natura della reazione pressione diastolica; In quarto luogo, la quantità di tempo per ripristinare i valori originali - cioè n il periodo di recupero.

Per quanto riguarda il campione deve indicare un numero di proposizioni. Questo solleva la domanda logica se il carico è in forma di 20 addominali il dosaggio? Si specifica che il campione è ampiamente utilizzato nella pratica della medicina sportiva per testare gli atleti e atleti di diverse età, sesso, sviluppo fisico (riferendosi alla lunghezza e il peso, la lunghezza degli arti inferiori), che non può non influenzare i risultati. Osiamo pensare che in questa situazione siamo in grado di ottenere diversi risultati, perché Lavoro fisico non è la stessa.

Inoltre, il termine "squat" non ci regolare l'angolo di flessione del ginocchio, e questo, a sua volta, può influenzare sia il

tempo del saggio e il numero di addominali eseguiti. Non possiamo essere d'accordo con S.P. Sidorov et al [5], che nel 2009 sulla rivista "L'educazione fisica nella prevenzione, cura e riabilitazione" in grande dettaglio indicato la necessità di una corretta applicazione di tecniche di test funzionali con 20 squat per valutare lo stato del sistema cardiovascolare i giovani atleti.

Il seguente posizione - il periodo di recupero, che può durare, a seconda dello stato funzionale del sistema cardiovascolare, da 60 a 240 e anche 300 secondi. Pertanto, noi accettiamo la frequenza cardiaca normale di 60 e 240 secondi. Così, Ottenere una grande variazione temporale, che solleva in definitiva lo stesso gruppo di persone con un periodo di recupero di 60 secondi (un minuto), così come le persone con un periodo di recupero di 300 secondi (5 minuti). Nella mappa di atleti e sportivi (Modulo 061 ha) una voce "...lungo periodo di recupero." Si noti che in tutti i tipi di reazioni avverse del sistema cardiovascolare nel periodo di recupero esercizio laureato dura come 5 minuti. In questo contesto si pone una conclusione logica che la presenza di un periodo di recupero di più di 240 secondi. Non può essere assegnato, dal punto di vista della fisiologia sportiva, una (normotesi significato) tipo di reazione favorevole.

Si deve tener conto di una serie di altre circostanze. Così, nel valutare il campione su cui ci concentriamo, dovrebbe essere data la natura di esercizio prima del test. Inoltre, non si può trascurare il fatto che il test può essere eseguita in diversi momenti

della luce giorno, piuttosto diversi utenti, per esempio, medici, clinica sportiva. Si deve tener conto della temperatura quadro elettrico in cui viene eseguito il test.

Quindi, possiamo concludere che nella pratica della medicina sportiva per la valutazione dello stato funzionale del sistema cardiovascolare negli atleti e principianti è consigliabile utilizzare un campione semplice e abbastanza informativo Martin-Kushelevsky, così come l'indice calcolato Robinson.

References:

1. Karpman V.L. 1988. Testing in sports medicine. 208p.
2. Kudrya O.N. 2008. Indicators of physiological systems of athletes at different stages of the annual cycle. Theory and Practice of Physical Culture. P. 67-71.
3. Mikhalyuk E.L. Functional tests in medicine sports: positive and negative aspects of their. P. 93-96.
4. Prokopiev N.Ya. 2014. Physiological approaches to the evaluation of functional exercise testing in sports. Basic Research. P. 146-150.
5. Sidorov S.P. 2009. The value of the correct execution of a technique of functional tests with 20 squats in assessing the state of the cardiovascular system of young athletes. Physical education in the prevention, treatment and rehabilitation. P. 39-44.
6. Bube H., Fec G., Shtyubler H., Trogsh F. 1968. Tests in sports practice. 239 p.
7. Robinson B.F. 1967. Relation of heart rate and systolic blood pressure to the onset of pain in angina pectoris. Circulation. V.35. P. 1073-1083.

Tabella 1

Indice Valori Robinson valutare la funzionalità e riserve del sistema cardiovascolare dell'uomo

Valutazione della	Indice Valori Robinson
Molto buono Funzionalità e le riserve sono eccellenti sistema cardiovascolare	69 o meno
Buono Caratteristiche e riserve di sistema cardiovascolare in salute	70-84
Norma Dovrebbe pensare alla mancanza di funzionalità del sistema cardiovascolare	85-94
Povero Segni di regolazione del sistema cardiovascolare	95-110
Molto povero Regolazione del sistema cardiovascolare è rotto	111 o più