

СИСТЕМА ЕНЕРГЕТИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЮДИНИ

Постемська К. С.

Науковий керівник – проф. , д.т.н. Злепко С. М.

Одним із критеріїв здоров'я людини є рівень фізичної працездатності. Висока працездатність служить показником здоров'я, низьке її значення розглядають як фактор ризику або захворювання, залежить від загального стану організму і визначається обсягом і інтенсивністю виконаної роботи, реакцією на неї організму. Тому для здійснення функціональної діагностики і особливостей адаптації функціональних систем до навантаження, контролюють показники серцево-судинної і дихальної систем.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи організму під час занять фізичною культурою і спортом має першочергове значення у зв'язку з величезною роллю даної системи у пристосуванні до фізичних навантажень різного характеру, оптимальному функціонуванні організму в найрізноманітніших за своїм змістом умовах тренувальної і змагальної діяльності. Більш об'єктивним буде комплексний підхід до оцінки функціонального стану системи, а саме: проведення реєстрації основних фізіологічних параметрів системи кровообігу у стані відносного спокою і в поєднанні з аналізом їх реакції на дозовані тестуючі навантаження (ЧСС, АТ, ХРС, ІРС, ІРС, ІР). В свою чергу дихання єдиний процес, здійснюваний цілісним організмом.

Основу тканинного дихання складають складні окислювально-відновні реакції, що супроводжуються звільненням енергії, яка необхідна для життєдіяльності організму. В даному випадку реєструють такі показники : частоту дихання (ЧД, ДО, ХОД, ЖЄЛ, МВЛ, ЗО, ЗЕЛ).

Під час оцінки функціонального стану системи зовнішнього дихання традиційно використовують методи спірометрії або спірографії, пневмотахометрії, оксигемометрії, а також різні функціональні проби.

Під час занять фізичною культурою і спортом вносити відповідні корективи можна лише володіючи цифровими даними про всі сторони напруженості в організмі, знання і дотримання цих даних є основним елементом тренувального процесу.