

ОЦІНКА ЕНЕРГЕТИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Постемська К. С., Штофель Д. Х., Злепко С. М.
Вінницький національний технічний університет,
м. Вінниця

В роботі розглянуті фізіологічні показники енергетичного забезпечення людини, питання наукової і практичної важливості дослідження серцево-судинної системи і системи дихання безпосередньо в умовах статичного і динамічного навантажень. Здійснено вибір фізіологічних показників для оцінки рівня енергетичного забезпечення та промодельовано їх вплив на загальний функціональний стан людини.

Вибір показників продиктований можливістю їх використання в процесі спортивних тренувань, що має особливо важливе значення для спортивної медицини, оскільки такі дослідження можуть бути використані для функціональної діагностики організму, виявлення патологій, створення індивідуальних програм розвитку фізичних можливостей людини і ефективного управління тренувальним процесом. Енергія в організм людини постачається в основному з продуктами харчування. Необхідним є також достатній рівень надходження теплової та світлової енергії. Дослідження функцій систем дихання та кровообігу за визначеними показниками дозволяє оцінити функціональний стан і резервні можливості організму (рис. 1).



Рис. 1. Система показників для оцінки енергетичного забезпечення: частота серцевих скорочень (ЧСС), хвилинний об'єм серця (ХОС), ударний об'єм серця (УОС), артеріальний тиск (АТ), серцевий індекс (СІ), життєва ємність легень (ЖЄЛ), поріг анаеробного обміну (ПАНО), максимальне споживання кисню (МСК)

Висновок: обрані показники найбільш точно характеризують енергетичне забезпечення організму і дозволять оцінити фізичний стан для розробки програм індивідуальних і групових занять оздоровлення.