

## **ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ**

Мірошниченко П.Ю.

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г. С. Сковороди

У практичній медицині прийнято розрізняти декілька «градацій здоров'я». Обстежувана особа може бути визнана абсолютно здоровою, здоровою, або ж практично здоровою. Абсолютно здоровий той, у кого всі органи й системи функціонують у рівновазі з навколишнім середовищем і в них немає ніяких хворобливих відхилень. У спеціальних дослідженнях стану здоров'я встановлено, що абсолютно здорових людей дуже мало. При ретельній перевірці в багатьох виявляються незначні, а іноді й серйозні відхилення, які у звичайних умовах не проявляються в суб'єктивних відчуттях. «Здоров'я» — поняття досить відносне. Об'єктивними його показниками є дані огляду, результати клінічних, фізіологічних і біохімічних досліджень. При оцінці останніх звичайно виходять із настільки ж відносних полових і вікових нормативів. Точність висновку залежить від кваліфікації лікаря, доступності інструментальних і лабораторних методів дослідження й стану науки в даній області.

Діагнозом «практично здоровий» позначається такий стан організму, при якому певні патологічні зрушення не впливають на працездатність у конкретній професії. Діапазон цього діагнозу настільки широкий, наскільки різноманітними бувають професії — від праці інвалідів до роботи космонавтів.

Поряд з «об'єктивним» існує й поняття про «суб'єктивне здоров'я». Суб'єктивні відчуття, як правило, добре відображують стан організму;

різні патологічні відхилення приводять до суб'єктивних скарг. Фізична працездатність та здоров'я є важливішими медико-соціальними показниками, тісний зв'язок між якими практичні лікарі спостерігають давно. Однак, відсутність фундаментальних наукових досліджень про кількісну залежність між фізичною працездатністю та рівнем здоров'я, не дозволяє її використовувати для оцінки здоров'я людини. Отже, різна трактовка терміну «фізична працездатність» ускладнює аналіз й узагальнення наукових даних про вивчення фізичної працездатності.

Терміном «фізична працездатність» визначають потенційну здатність людини до проявлення максимального фізичного зусилля в динамічній, статичній чи змішаній роботі. У загальному вигляді фізична працездатність пропорційна тій кількості роботи, яку людина може виконувати досить довго і з достатньою інтенсивністю. Оскільки мускульна робота лімітується постачанням кисню до працюючих м'язів, то загальна працездатність значною мірою залежить від кардіо-респіраторної продуктивності. Щоб одержати кількісну величину фізичної працездатності в цілому, слід провести комплексне тестування. Але наперед потрібно визначити фактори, які мають найбільше значення в певному виді спорту. Це сила і витривалість м'язів у штангістів, аеробна продуктивність у представників циклічних видів спорту, нервово-психічний стан і спритність у воротарів, фехтувальників. Рівень загальної і спеціальної працездатності може відрізнитись у одного й того ж спортсмена. Визначення фізичної працездатності спортсмена дає об'єктивну оцінку готовності організму до занять спортом, дає можливість судити про стан тренуваності спортсмена і готовності його до змагання.