**особливості моніторингу функціонального стану юних спортсменів**

***Сокол*** ***К.М.,*** *ХНМУ, Харків*

***Подрігало*** ***Л.В., Ровна*** ***О.О.,*** *Харківська державна академія фізичної культури, Харків*

Стан здоров’я сучасного молодого покоління обумовлює необхідність підвищення ефективності фізичного виховання, спрямованого на його оптимі­зацію. Заняття фізичною культурою і спортом є важливим засобом його укріплення, але на цей час їх популярність суттєво знижується. Значні фізичні навантаження в спорті обумовлюють необхідність організації контролю стану здоров’я, відбору та прогнозу успішності спортсменів, профілактики можливих донозологічних станів, іншою мовою, обґрунтування й розробки моніторингу функціонального стану. Моніторинг (від англ. monitor – наставляти, радити, контролювати, перевіряти) – безперервне або тривале спостереження.

Державний соціально-гігієнічний моніторинг – система спостереження, аналізу, оцінки і прогнозу стану здоров’я населення та середовища життєдіяль­ності людини, а також виявлення причинно-наслідкових зв’язків між станом здоров’я населення та впливом на нього факторів середовища життєдіяльності людини. Поняття моніторингу може бути визначено як постійне спостереження за процесом з метою виявлення його відповідності бажаному результату або первісним пропозиціям. В контексті спорту основою моніторингу є розглядання взаємовідносин у системі «спортсмен – навколишнє середовище» й керування впливом середовища на функціональний стан. У якості навколишнього середовища розглядаються особливості організації підготовки й, насамперед, тренувальні та змагальні навантаження, що здійснюють суттєвий вплив на здоров’я. Проведення моніторингу потребує виконання певного алгоритму. Найважливішими моментами повинні бути визнані стадії, пов’язані із виявленням основних чинників, що обумовлюють стан спортсмена та його підготовку, формування робочої гіпотези про причинно-наслідкові зв’язки між ними та обґрунтування заходів, які дозволяють впливати на ці чинники.

Ще одним важливим поняттям в моніторингу є скринінг-тести. В меди­цині вони визначаються як попереднє визначення з певною ймовірністю прихованих або ще не встановлених форм захворювань, а також виявлення чинників ризику, які можуть сприяти розвитку стійких порушень здоров’я. Результати цих досліджень, як правило, не дають ще підстави для встановлення діагнозу, вони лише допомагають виділити з умовно здорового контингенту тих осіб, у яких можливість наявності захворювання найбільш вірогідна.

В контексті спорту та фізичного виховання, скринінг-тести повинні визначатися як спеціальні методики або тести, що є вірогідними, забезпечують вимір необхідного показника згідно з метою дослідження; мають достатню точність, ступінь якої залежить від потреб дослідження; характеризуються простотою, практичністю, зручністю, економічною прийнятністю та специфічністю. Важливою є відсутність травматизму при проведенні скринінгу.

Так, етап попереднього відбору спрямований на пошук осіб, перспективних для певного виду спорту, що доводиться за допомогою антропометричного дослідження, оцінки загальної фізичної підготованості за системою КОНТРЕКС-2 та використанням спеціалізованих для виду спорту тестів. Перспективними на цьому етапі є гоніометричні дослідження суглобів, оскільки збільшення амплітуди рухів у них надають спортсменові переваги.

На етапі поточного моніторингу основне значення має динаміка реакцій організму на тренувальні навантаження. Для цього використовуються фізіологічні та гігієнічні методики (визначення пульсу та артеріального тиску, розрахунок загальної та моторної щільності тренування), а також визначення індексів на підставі отриманих результатів. Крім того, для оцінки адаптаційного потенціалу спортсменів пропонується визначення електронегативності ядер клітин букального епітелію та стан системи антиокислювального захисту. Цю батарею тестів має сенс доповнити функціональним дослідженням психофізіологічним дослідження різних видів реакції, координації, оцінювати збалансованість і врівноваженість адаптаційних систем організму. Крім того, з метою накопичування інформації про психоемоційний стан спортсменів доцільним буде періодичне проведення оцінки психологічного стану за допомогою тесту визначення тривожності, працездатності, активності, настрою та самопочуття. Ця методика дозволяє оперативно в адекватно оцінювати психологічний стан спортсменів, прогнозувати їх успішність.

Основним завданням третього етапу моніторингу є визначення готовності спортсменів до змагань і прогноз успішності виступів. Тому на цьому етапі правомірним є використання всіх функціональних методик, що дозволяють надати комплексну оцінку морфофункціональним особливостям спортсменів, більш чітко характеризувати його стан. Безпосередньо перед змаганнями має сенс дослідження основних компонентів психологічного стану та оцінка їх динаміки. Важливим моментом в цьому контексті є реалізація принципу зворотного зв’язку, коли використання запропонованих методик дозволяє не тільки оцінити стан спортсменів, але й внести конкретні корективи до тренувального процесу, що буде сприяти не тільки підвищенню спортивної підготовки, але й оптимізації здоров’я спортсменів.

До основних переваг використаних методик повинні бути віднесені також простота, приступність та економічна доцільність, невеликий час, що потрібний на їх проведення. Важливим моментом також є адекватність методик, що дозволяє оцінювати морфофункціональні особливості, значущість для конкретного виду спорту.