

МОНІТОРИНГ І ФАКТОРИ ВПЛИВУ У СПОРТІ

**Герасименко Інна Володимирівна,
ЗВО спеціальності 073 Менеджмент
Миколаївський національний аграрний університет**

Сучасний спорт неможливий без точних вимірювань і системного спостереження за фізичним станом спортсменів. Регулярний моніторинг дозволяє тренерам і науковцям прогнозувати форму, планувати тренування та запобігати травмам. Статистика тут стає інструментом не лише для підрахунків, а й для прийняття стратегічних рішень. Завдяки технологіям, носимим пристроям і великій кількості досліджень, ми маємо змогу відслідковувати найважливіші параметри, такі як пульс у спокої, швидкість відновлення, споживання кисню (VO_{2max}), якість сну, гідратація, маса тіла, ІМТ, а також дані з фітнес-трекерів і результатів спеціалізованих тестів.

Моніторинг спортивних показників охоплює фіксацію фізіологічних параметрів (пульс, швидкість відновлення, показники кисневого обміну), дані з фітнес-трекерів та результатів тестових вправ.

Таблиця 1. Середні фізіологічні показники спортсменів під час підготовчого періоду

Показник	Середнє значення	Одиниця виміру
Пульс у стані спокою	55	уд/хв
VO_{2max}	60	мл/кг/хв
Швидкість відновлення	8	хвилин
Тривалість сну	7,5	годин
Варіабельність серцевого ритму (HRV)	65	мс

Статистика і аналітичні методи — кореляційний та регресійний аналіз, порівняльні таблиці — допомагають виявити взаємозв'язки між тренувальними навантаженнями та підсумковими спортивними результатами. Це дає змогу обґрунтовано змінювати програми підготовки, знижуючи ризики перетренування або недовантаження. Практичне впровадження моніторингу передбачає використання цифрових платформ, які збирають та візуалізують дані.

Окрім цього, важливо враховувати суспільний і здоров'язберігаючий контекст: згідно з опитуванням Соціологічної групи «Рейтинг», лише 50 % українців заявили, що займаються спортом. Серед них лише 9 % — практично щодня, 15 % — кілька разів на тиждень, 14 % — кілька разів на місяць, 12 % — кілька разів на рік. Решта або не займаються взагалі, або рідше — що вказує на те, що велика частина населення має потенціал до змін у напрямку більшої фізичної активності.

Які види спорту найбільше асоціюються із продовженням життя — це ще один цікавий напрямок досліджень. Наприклад, за даними українських джерел і міжнародних досліджень: ходьба, силові тренування і йога демонструють значне зниження ризику смертності від усіх причин. Також позитивно пов'язані з тривалістю життя такі види, як плавання, їзда на велосипеді, ракеткові види спорту та аеробіка. Великий теніс, за даними одного з досліджень, може збільшити тривалість життя майже на 10 років. Але вчені зауважують, що не всі види активності однаково ефективні в усіх групах, залежить від віку, стану здоров'я, інтенсивності, частоти, загального способу життя.

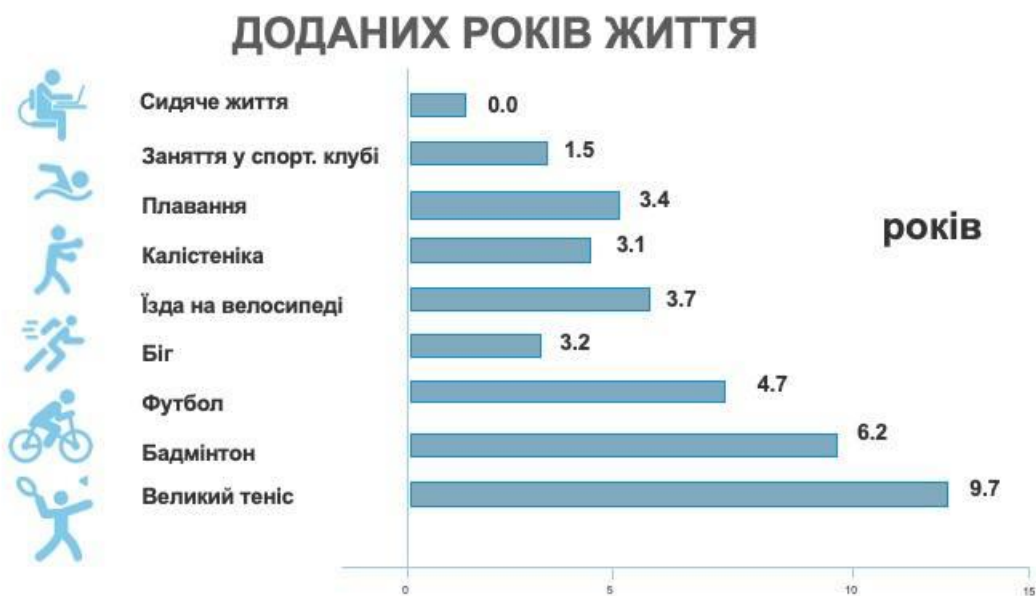


Рисунок 1. Залежність тривалості життя від способу життя

Практично, систематичний моніторинг і грамотний статистичний аналіз дозволяють точно визначати чинники, що впливають на спортивні результати, та коригувати підготовку з урахуванням індивідуальних потреб. Це підвищує ефективність тренувального процесу, зменшує ризик травм та перевтоми й створює основу для стабільного зростання спортивних досягнень.

Систематичний моніторинг — це не просто фіксація даних, це інструмент стратегічного управління тренуванням. Він дозволяє адаптувати плани залежно від реакції організму, забезпечити оптимальний баланс між навантаженням і відновленням. Усі ці елементи — цифрові платформи, аналітика, свідоме ставлення до спорту — утворюють комплекс, який значно підвищує якість життя і сприяє довгому і здоровому існуванню.

Список використаних джерел:

1. Вчені дослідили, який спорт продовжує життя: ходьба, силові тренування та йога асоціюються зі зниженням ризику смертності від усіх причин // Главком. 2023. Режим доступу: <https://glavcom.ua/country/health/vcheni-doslidili-jakij-sport-prodovzhuje-zhittja-932377.html>
2. Лише 50 % українців займаються спортом, опитування Соціологічної групи «Рейтинг» // iPress.ua. 2016. Режим доступу: https://ipress.ua/news/lyshe_50_ukraintsiv_zaymayutsya_sportom_opytuvannya_196766.html
3. Аналітичний документ, поділений через Google Drive. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://share.google/Grr8Vbm6HPm8DOBfi>

***Науковий керівник: Табацкова Г.В.,
канд. екон. наук, доцент кафедри економіки підприємств
Миколаївський національний аграрний університет***