

**Методика определения комплексной оценки уровня
физического состояния человека**

Хорлоогийн А. С., Фисюк Ю. С.

Белорусский национальный технический университет

Наличие необходимой и достаточной информации о функциональном и физическом состоянии человека, а соответственно и правильно выстроенный процесс физической подготовки, является одним из главных критериев достижения желаемого результата физической подготовки.

Однако большинство средств и методов контроля и диагностики состояния человека позволяют определить уровень физического состояния человека на данный момент и в отдельности по каждому из показателей, но не дают комплексной оценки состояния и однозначного ответа о возможности достижения целей физического совершенствования на этапе проектирования системы физической подготовки для конкретного клиента, а, соответственно, нет гарантии того, что клиент будет удовлетворен.

Таким образом, возникает необходимость решения задачи прогнозирования возможности достижения клиентом поставленной цели физического совершенствования.

Прежде чем дать заключение о возможности достижения цели необходимо комплексно оценить состояние клиента на начало периода подготовки, то есть определить уровень функционального состояния и физической подготовленности по соответствующим определенной цели показателям.

Таким образом, необходимо решить частную задачу, которая заключается в определении комплексной оценки уровня состояния клиента по значениям показателей (факторов).

Для определения комплексной оценки состояния клиента можно воспользоваться достаточно стандартным подходом – провести регрессионный анализ системы факторов, который будет заключаться в определении зависимостей между показателями физического состояния человека и комплексной оценкой. Однако из-за большого количества показателей, оцениваемых в разных шкалах, данный процесс определения является достаточно трудоемким.

В целях упрощения процесса определения комплексной оценки физического состояния можно применить экспертные методы оценки физического состояния человека.