

УДК: 796.37.06:612.

3. Кульчицький

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

ФІЗИЧНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ ГИРОВИКІВ ЗА РІЗНИХ ПОГОДНИХ УМОВ

Відомо, що у спортсменів, межі гомеостазу в стані спокою, при тренуваннях і змаганнях значно ширші, ніж у основної маси сучасного цивілізованого населення. Проте, вихід за гомеостатичні межі за важких стресових умов при відповідальних змаганнях, що проводяться у різних клімато-географічних і погодних умовах, може відбуватися і у них.

Мета роботи полягає у встановленні рівня фізичного стану у гирьовиків 3-го та 2-го спортивних розрядів при погодних умовах I і III типів.

Застосований нами тест PWC_{170} показав, що в гирьовиків 3-го спортивного розряду рівень фізичного стану був у межах відмінних значень як при I, так і при III типах погоди. При цьому, ми виявили зниження його показників при III типі погоди у порівнянні з I, що характеризувалось достовірним зменшенням величини фізичної працездатності PWC_{170} і аеробної продуктивності організму VO_2 (табл.1).

Таблиця 1

Показники фізичної працездатності і аеробної продуктивності гирьовиків 3-го спортивного розряду за різних погодних умов

Показники	Середня величина, $M \pm m$		P
	Метеоумови I типу	Метеоумови III типу	
	n = 17	n = 17	
$PWC_{170\text{абс.}}$, кгм/хв	1408,86±20,09	1339,98 ± 21,38	<0,05
$PWC_{170\text{відн.}}$, кгм/хв/кг	19,85 ± 0,34	18,74±0,32	<0,05
$VO_2 \text{ макс.абс.}$, мл/хв	4171,29 ±44,20	4007,79 ± 47,03	<0,05
$VO_2\text{макс.відн.}$, мл/хв/кг	58,75±0,92	56,11 ±0,85	<0,05

Аналізуючи дані, наведені в табл. 1, встановлено, що абсолютний показник фізичної працездатності $PWC_{170\text{абс.}}$ у гирьовиків 3-го розряду при метеоситуації III типу вірогідно менший на 5,6% ($P < 0,05$), ніж відповідний показник при метеорологічній ситуації I типу. Відносний показник $PWC_{170\text{відн.}}$ у гирьовиків 3-го розряду при метеорологічній ситуації III типу достовірно менший на 5,8% ($P < 0,05$) ніж відповідний показник при погодних умовах I типу.

Абсолютний показник величини максимального споживання кисню $VO_{2\text{макс.абс.}}$ у гирьовиків 3-го розряду при метеоситуації III типу менший на 5,4% ($P < 0,05$) ніж аналогічний показник при метеорологічній ситуації I типу. Відносний показник $VO_{2\text{макс.відн.}}$ у них при медико-метеорологічній ситуації III типу достовірно менший на 5,3% ($P < 0,05$) порівнюючи з аналогічним за метеоумов I типу.

Ми виявили, що у гирьовиків 3-го розряду при метеорологічній ситуації III типу, у порівнянні з I типом, відносний показник фізичної працездатності знизився у 87,0 % осіб досліджуваної групи.

Таким чином, погода істотно впливає на рівень фізичного стану спортсменів гирьовиків, незалежно від їхньої кваліфікації. Абсолютні та відносні показники фізичної працездатності і максимального споживання кисню у тестованій групі гирьовиків зменшувались при погіршанні погоди.