

УДК 796.37.06:612.

**З. Кульчицький, В. Луців**

(Тернопільський національний технічний університет ім. Івана Пулюя)

## ВПЛИВ РІЗНИХ ПОГОДНИХ УМОВ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ ГИРОВИКІВ

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 тестованої групи гирьовиків зменшувались при погіршенні погоди.