

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ СИЛИ РУК У СПОРТСМЕНІВ – ГИРЬОВИКІВ

Серед різноманітних засобів, що використовуються в практиці фізичного виховання студентів, чимало поширення набувають вправи з обтяженням. Штанги, гирі, еспандери, блочні пристрої, тренажери, змонтовані в своєрідні “технологічні лінії та блоки”, усе частіше стають атрибутами спортивних залів і майданчиків всіх навчальних закладів.

Вправи з обтяженням – найефективніший засіб для розвитку силових якостей студентів, зміцнення їх опорно-рухового апарату, формування м’язової маси. З огляду на це стає зрозумілим застосування обтяжень у тренувальному процесі переважної більшості видів спорту, у заняттях груп загальної фізичної підготовки, у ритмічній та атлетичній гімнастиці, індивідуальних формах занять фізичною культурою та спортом [1].

Вивчали показники сили м’язів рук у спортсменів-гирьовиків за допомогою кистевої динамометрії.

У результаті аналізу отриманих даних, нами було виявлено, що у гирьовиків 3-го спортивного розряду при метеорологічній ситуації III типу, у порівнянні з I, абсолютний та відносний показники сили м’язів вірогідно зменшилися. Подібне зниження показників сили рук виявлено і у гирьовиків 2-го розряду. У спортсменів 1-го спортивного розряду при метеоситуації III типу, у порівнянні з I, відмічалось помірне зниження показників динамометрії (табл. 1).

Таблиця 1

Показники сили м’язів рук спортсменів – гирьовиків

Група	n	Показник сили м’язів	Сила м’язів, $M \pm m$		P
			Метеоумови III типу	Метеоумови I типу	
3-й розряд	10	Абс. показник сили, кгс	$59,07 \pm 0,77$	$61,66 \pm 0,80$	< 0,05
		Відн. показник сили, %	$85,87 \pm 0,98$	$88,98 \pm 1,00$	< 0,05
2-й розряд	8	Абс. показник сили, кгс	$62,93 \pm 0,88$	$64,74 \pm 0,95$	< 0,05
		Відн. показник сили, %	$90,39 \pm 1,07$	$92,01 \pm 1,01$	< 0,05
1-й розряд	6	Абс. показник сили, кгс	$68,70 \pm 0,81$	$69,22 \pm 0,91$	> 0,05
		Відн. показник сили, %	$96,22 \pm 1,21$	$96,98 \pm 1,19$	> 0,05

ЦНС людини одна з перших функціональних систем організму, яка реагує на зміну погоди. Імовірно зниження сили м’язів рук у гирьовиків 3-го та 2-го розрядів при метеоумовах III типу відбулося у зв’язку з пониженням частоти імпульсів, які надходять із рухових центрів до м’язів (чим менша частота, тим менше напруження розвиває м’яз, так як сила сигналу кодується частотою імпульсів. Сила м’язів залежить і від емоційного стану людини, а на сьогоднішній день доведено, що за несприятливих умов метеоциклону в студентів знижуються витривалість до психоемоційного навантаження [2].

Література

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие.– К.: Олимпийская литература, 1999.– 318 с.
2. Курко Я.В. Психофізіологічні особливості осіб, які займаються плаванням за різних типів погоди // Автореферат дис....канд. мед. наук.– Львів: 2007.– 22 с.