

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК — СПОРТСМЕНОК

Худолій О.М., Табурчак Н.В.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

Вступ. Проблема відновлення працездатності є однією з актуальних в біології та медицині і невід’ємно пов’язана з уявленнями про адаптацію, втому, витривалість і функціональні резерви організму. Вона може розглядатися як окрема частина, але дуже актуальна в більш широкій проблемі працездатності, так як в спорті високих досягнень зараз фактично зустрічаємось з ситуацією коли подальше збільшення об’єму та інтенсивності тренувальних, змагальних навантажень небезпечні для здоров’я спортсменів. З цього випливає, що знання важливіших закономірностей адаптації організму до навантаження в спорті і відновлювальних процесів в організмі повинно внести певні корективи в тренувальний процес.

Мета дослідження: визначити підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у циклічних і ациклічних видах спорту на основі об'єктивної оцінки їх фізичної працездатності.

Завдання дослідження:

- дослідити теоретичне поняття фізичної працездатності;
- виявити особливості фізичної працездатності у жінок спортсменок і не тренованих;
- обґрунтувати відмінності фізичної працездатності жінок спортсменок різних спортивних спеціалізацій.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання студенток спортсменок.

Предмет дослідження: особливості фізичної працездатності жінок спортсменок.

Методика дослідження. Для розв'язання поставлених завдань були використанні добре відомі в практиці дослідження методи, які дали змогу отримати об'єктивний результат рівня фізичної працездатності.

Обстеженню були піддані 30 студенток-спортсменок I-го – II-го спортивних розрядів, та 20 студенток, що не займаються спортом. За характером рухової діяльності досліджувані були поділені на 4 групи :

До групи А ввійшли спортсменки, що тренуються на витривалість(легка атлетика, плавання, лижний спорт, вело-спорт, тощо);

До групи Б ввійшли спортсменки, що займаються ігровими видами спорту та єдиноборствами(волейбол, футбол, баскетбол тощо);

До групи В ввійшли спортсменки, що займаються швидкісно-силовими та складно-координаційними вправами (бокс, таеквандо, гімнастика, боротьба тощо);

До групи Н ввійшли студентки, що систематично не займаються спортом.

Результати дослідження. У обстежених спортсменок найбільший рівень фізичної працездатності виявлена в групі спортсменів, що тренуються на витривалість, середня величина PWC170 становило 895,51 кГм/хв.. Найменша величина рівня фізичної працездатності виявлена в групі спортсменів, що займаються швидкісно-силовими та складно-координаційними вправами (PWC170 = 869,5 кГм/хв.). В групі спортсменів, що займаються ігровими видами спорту та

єдиноборствами виявлено середній рівень фізичної працездатності ($PWC170 = 886,1$ кГм/хв.). У студенток, що не займаються систематично спортом становило $PWC170=858,2$ кГм/хв. Достовірність результатів перевірено за критеріями оцінки F- Фішера .

Аналіз результатів обчислення відносної величини $PWC170$, що враховує індивідуальні антропометричні особливості досліджуваних виявив, також у групах студенток-спортсменок більшу працездатність ніж у студенток, що не займаються спортом. Найбільша функціональна підготовленість виявлена у спортсменок, що тренуються на витривалість (група А). Найменшу серед спортсменок фізичну працездатність мають спортсменки, що займаються складно-координаційними та швидко-силовими вправами (група В).

Обчислюємо відносну величину МПК — поділив МПК у мл/хв.. на масу тіла в кг. — одиниця відносного показника мл/кг за 1 хв.

Аналіз результатів дослідження аеробної потужності свідчить, що фізична працездатність студенток-спортсменок вища ніж у студенток, що не займаються спортом (середня величина МПК = $2,5$ л/хв.). Серед груп спортсменок найбільшу фізичну працездатність виявлено в групі спортсменок, що тренуються на витривалість (МПК = $3,2$ л/хв.), найменшу — в групі спортсменок, що займаються швидко-силовими та складно-координаційними вправами (МПК = $2,7$ л/хв.). В групі спортсменок, що займаються ігровими видами спорту та єдиноборствами, виявлено середній рівень аеробних можливостей (МПК = $2,9$ л/хв.).

Аналіз результатів обчислення відносної величини МПК мав таке саме співвідношення рівнів аеробних можливостей, як і при обчисленні абсолютної величини МПК. У студенток-спортсменок рівень фізичної працездатності значною мірою вищий ніж у студенток, що не займаються спортом.

Висновки. МПК є основним показником продуктивності кардіореспіраторної системи та є мірою аеробної потужності, інтегральним показником стану системи транспорту кисню.

Ми виявили що в групі спортсменок, які займаються спортом на витривалість, найбільша фізична працездатність.

А в групі де студентки тренуються швидко-силовими і складно-координаційними видами спорту фізична працездатність на найнижчому рівні, тому що аеробні можливості не є визначальними для цієї спеціалізації, в цих видах спорту вправи більш анаеробного характеру.