

## ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА АЕРОБНІ МОЖЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

Катерина ЛАТИШЕВСЬКА, Соломія МИЛЬЧУК, Дзвенислава БЕРГТРАУМ

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна, e-mail: anatom@ldufk.edu.ua*

**Вступ.** Фізична працездатність є інтегральним показником узгодженості роботи всіх систем організму людини. Визначення її дає можливість керувати тренувальним процесом, а також індивідуально оцінювати натренованість спортсмена. За аеробними можливостями організму людина можна робити висновки про функціональний стан більшості систем організму та рівень здоров'я, на що вказував Г. Л. Апанасенко та Я. П. Пярнат [1, 3].

**Мета** – порівняти фізичну працездатність та аеробні можливості спортсменів різних спеціалізацій.

**Завдання:** визначити фізичну працездатність (ФП) та аеробні можливості представників ігрових видів спорту та легкої атлетики.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, степ-тест за В. Л. Карпманом, визначення  $PWC_{170}$  та МСК [2, 4].

**Результати та їх обговорення.** Обстежено 14 спортсменів легкоатлетів, що використовують у тренувальному процесі вправи циклічного та ациклічного характеру, мають спортивну кваліфікацію від I розряду до МС, та 13 гандболістів КМС. Досліджувані є студентами ЛДУФК, віком 18–21 рік. Установлено, що у трьох бігунів на середні дистанції з кваліфікацією КМС та МС величина  $PWC_{170}$  відповідає нормативним значенням і становить 1106 кгм/хв. У двох спортсменів вона висока, а в одного знаходиться на низькому рівні, як у нетренованого. У стрибунів у висоту та метальників списа  $PWC_{170}$  відповідає рівню КМС та МС і в середньому становить 1324 кгм/хв згідно з нормативними значеннями за В. Л. Карпманом [3]. Відносні показники МСК бігунів на середні дистанції дорівнювали від 57,75 до 65,15 мл/хв/кг. У більшості спортсменів, що проявляють швидко-силові якості, спостерігається низький рівень МСК – 42,64 мл/хв/кг, у двох спортсменів рівень МСК середній і становив 48,4 мл/хв/кг. Із 13 гандболістів у 9 спортсменів рівень ФП високий, що відповідає їх кваліфікації КМС і лише у чотирьох спортсменів відповідає I розряду. Відносні показники МСК у 11 спортсменів (42,3–48,4 мл/хв/кг) свідчать про низький рівень аеробних можливостей, тільки у двох спортсменів МСК перебуває на середньому рівні (49,5–50,3 мл/хв/кг).

**Висновки.** Фізична працездатність ( $PWC_{170}$ ) бігунів на середні дистанції є нижча, ніж у стрибунів у висоту та метальників списа. У гандболістів загальна фізична працездатність відповідає рівню кваліфікації спортсменів. Аеробні можливості бігунів на середні дистанції є вищими, ніж у метальників списа, стрибунів у висоту та гандболістів.

**Ключові слова:** тренувальний процес, фізична працездатність, аеробні можливості, максимальне споживання кисню.

### Список літератури

1. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье / Г. Л. Апанасенко – Киев : [б. и.]. – 2005. – 46 с.
2. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – Москва : Физкультура и спорт. – 1988. – 207 с.
3. Пярнат Я. П. Возрастно-половые стандарты (10–50 лет) аэробной способности человека : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 03.00.13 / Пярнат Я. П. – Москва, 1983. – 44 с.
4. Таминова И. Ф. Оценка аэробного энергообразования и уровня физической работоспособности по результатам велоэргометрии у высококвалифицированных спортсменов с разной направленностью тренировочного процесса / И. Ф. Таминова, Н. П. Гарганеева, И. Н. Ворожцова // Сибирский медицинский журнал. – 2008. – № 2. – С. 65–69.