

## ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ПРОТЯГОМ ДВОХ РОКІВ ТРЕНУВАННЯ

Л. М. Кузьомко

Чернігівський державний педінститут ім. Т. Г. Шевченка

Досягнення високих спортивних результатів неможливе без об'єктивної інформації про стан фізичної підготовленості спортсменів. Одним із критеріїв підготовленості є фізична працездатність. Численні дослідження фізичної працездатності (В. Л. Керман, Е. В. Белоцерковський, Б. Г. Любина, 1969, 1977, 1978; Н. В. Аулик, 1972, 1977, 1979; В. Е. Земляков, Н. В. Решетников, 1990; Ф. Ф. Водоватов, Е. Н. Бондаревський, Г. С. Рябченко та ін., 1991) проводилися на спортсменах високої кваліфікації.

Метою нашої роботи було вивчення динаміки фізичної працездатності легкоатлетів масових розрядів, які є резервом для великого спорту.

Дослідження проводилося на 27 студентах факультету фізичної культури, які займалися легкою атлетикою. Вони систематично тренувалися п'ять разів на тиждень і мали 3—1 спортивні розряди. Фізична працездатність оцінювалась за тестом PWC<sub>170</sub>, велоергометричною пробою та двома суміжними відрізками по 1000 м, розробленими в лабораторії спортивної кардіології ДЦЛІФКа. Виходячи із величини PWC<sub>170</sub>, розраховувалось максимальне споживання кисню (МСК). Дослідження проводилось протягом двох років. Було проведено чотири зрізи фізичної працездатності.

Наші дані показали, що на початку експерименту (вересень—жовтень) фізична працездатність становила  $19,83 \pm 0,37$  кгм/хв/кг ( $4,77 \pm 0,46$  м/с); МСК —  $3,85 \pm 0,08$  л/хв.

Дослідження фізичної працездатності, проведене перед відповідальними змаганнями (червень—липень), виявило її значне підвищення — фізична працездатність становила:  $20,3 \pm 0,47$  ( $4,94 \pm 0,43$  м/с; МСК  $3,98 \pm 0,09$  л/хв. Після двох років цілеспрямованої роботи фізична працездатність значно збільшилась і становила відповідно  $20,8 \pm 0,38$  кгм/хв/кг ( $4,98 \pm 0,44$  м/с); МСК —  $4,13 \pm 0,09$  л/хв.

Нами також встановлена різниця у величинах PWC<sub>170</sub> і МСК і їх зміни протягом експерименту, а також річного тренувального циклу у спортсменів різної кваліфікації.

Так, у першорозрядників приріст фізичної працездатності протягом двох років був вищий, ніж у спортсменів II—III спортивних розрядів, на  $2,1$  кгм/хв/кг ( $0,321$  м/с), МСК —  $0,96$  л/хв. Різниця між групами мала достовірний характер ( $P < 0,05$ ).

Крім дослідження фізичної працездатності, нами аналізувались результати, досягнені на змаганнях. Виявилось, що більш високі результати мали спортсмени, у яких були кращі показники фізичної працездатності.

Таким чином, на підставі експериментальних даних можна зробити висновок, що за величиною працездатності можна робити висновок про рівень тренуваності в легкій атлетичі.