

нен низкий уровень тревожности. Высокий уровень соревновательной личностной тревожности среди испытуемых выявлен не был.



Рис. Процентное соотношение уровней психической напряженности спортсменов-теннисистов после проведения тренинга

Средний показатель по всей группе соревновательной личностной тревожности после проведения тренинга равны 14,8.

Анализ результатов, полученных при помощи второй методики, показывает, что 11 спортсменов (35,7 %) проявляют средний уровень психической напряженности и 19 спортсменам (64,3 %) свойственен низкий уровень напряженности. Высокий уровень психической напряженности среди испытуемых выявлен не был.

Средний показатель состояния напряжения по всей группе после проведения тренинга равны 91,6.

Для исследования достоверности различий был применен такой математический метод статистики, как парный t-критерий Стьюдента. Метод был выбран исходя из нормального распределения данных и необходимо сравнить одну и ту же группу до и после тренинга.

Полученные данные представлены в таблице 1

Так как значение Р-уровня $\leq 0,05$, можно сделать вывод о статистически значимых различиях в уровне соревновательной личностной тревожности и психического состояния напряжения.

Учитывая, что значение t-критерия положительное = 5,84 и = 3,1 можно говорить о статистически значимом уменьшении значений соревновательной тревоги и психического напряжения. Таким образом, проведенный тренинг оказался эффективным.

Таблица 1

Статистические данные проверки достоверности изменений

Показатели		Средние значения	Стандартное отклонение	t	P
Соревновательная личностная тревожность	До тренинга	17.4	3.44	5.84	0.000057
	После тренинга	14.8	3.44		
Психическое состояние напряжения	До тренинга	97	11.9	3.1	0.008689
	После тренинга	91.6	7.7		

ЛИТЕРАТУРА

1. *Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
2. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. С 84 научных статей / сост. Ю. Л. Ханин. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 288 с.
3. *Щербатых Ю. В.* Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256с.

**М. М. Коршук, ст. преподаватель,
Т. А. Ворочай, преподаватель,
А. Е. Бондаренко, к. п. н., доцент
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»**

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА БАДМИНТОНИСТОВ

Ключевые слова: физическая работоспособность, гликолитическая емкость, лактат.

Аннотация. Эффективность игровой деятельности в бадминтоне во многом связана с обеспечении гликолитической производительности функциональных систем организма. В статье дается оценка уровня специальной работоспособности и функциональных возможностей организма в зависимости от уровня мастерства бадминтонистов.

Биохимическая оценка специальной работоспособности и функциональных возможностей организма спортсмена позволяет определить соразмерность развития аэробной и анаэробной выносливости, соответ-

ствия показателей специальной физической работоспособности должным и индивидуальным нормам [3].

Эффективность управления тренировочным процессом в бадминтоне определяется оптимальным дозированием тренировочных нагрузок с учетом емкости энергетического потенциала и процессов адаптации к специфической нагрузочной деятельности [1, 2]. Специфика тренировочной деятельности в бадминтоне определяется высоким уровнем гликолитической работоспособности

Гликолитические возможности организма спортсмена связаны с его эффективностью утилизировать лактат как в процессе работы, так и после ее завершения. При этом устранение лактата происходит в большей мере через скелетные мышцы [6].

Повышение внутримышечного энергетического потенциала, мощность окислительных процессов и сократительных свойств мышц, интенсифицирование процессов удаления конечных продуктов метаболических реакций, в том числе окисления лактата в работающих мышцах, являются следствием развития специальной выносливости [5].

При этом гликолитическая емкость энергосистемы характеризуется комплексной двигательной способностью и вегетативными функциями, обеспечивающими необходимое энергообеспечение функциональных систем организма, а также функциональным состоянием нервно-мышечного аппарата [4].

Интенсивная тренировочная деятельность в анаэробном режиме приводит к снижению окислительных возможностей мышц и накоплению лактата в мышцах и крови. По мере усиления процессов образования лактата происходит рекрутирование (вовлечение в работу) быстрых мышечных волокон.

Повышенное рекрутирование быстрых мышечных волокон является одним из приспособительных механизмов к работе при явлениях нарастающего ацидоза. Способность мышц использовать лактат как энергетический субстрат, снижает его концентрацию и отодвигает временные параметры наступления метаболического ацидоза и сопряженные с ним сдвиги, проявляющиеся в накоплении лактата в крови, снижении внутриклеточного pH, нарушении целостности клеток, выходе в кровь углекислого газа и ионов калия, вызывающих расширение сосудов и активацию внешнего дыхания.

Целью работы явилось определение уровня специальной работоспособности и резервных возможностей энергообеспечения гликолитической емкости бадминтонистов высокого класса.

Объектом исследования послужила эффективность метаболических процессов неокислительного пути пополнения АТФ (система гликоген-лактат).

В исследовании приняли участие шесть бадминтонистов квалификации мастер спорта и три мастера спорта международного класса.

Для определения специальной (гликолитической) работоспособности бадминтонистов использовалась зависимость «Мощность нагрузки-лактат» в ступенчатом тесте на беговой дорожке. Спортсменам предлагалась выполнение нагрузки с постепенным увеличением скорости бега и забором крови из пальца после выполнения двухминутной работы на каждой ступени теста до отказа от работы. Определение концентрации лактата крови осуществлялось при помощи портативного лактометра «Acutrend Lactate». Полученные в результате тестирования значения скорости бега и концентрации лактата наносились на графике. Одновременно фиксировалась рабочая частота сердечных сокращений (ЧСС) с помощью кардио-тестера «Polar».

Получение лактатной и пульсовой кривых осуществлялось на основании полученных при тестировании значений мощности работы и концентрации лактата. Первоначально находилась экспоненциальная зависимость «Мощность работы-лактат» на основании уравнения:

$$y = ax \exp(bx) + eps,$$

где x — фиксируемая в тесте мощность работы; y — значения лактата в фактическом ряду; a — коэффициент пропорциональности; e — основание натурального логарифма; b — коэффициент, отражающий крутизну лактатной кривой; eps — свободный член уравнения.

Коэффициенты a и b , вычисляются на основе метода наименьших квадратов.

Построение пульсовой кривой осуществляется путем нахождения линейной зависимости «мощность работы — ЧСС» по уравнению:

$$y = a + b \log(x) + eps,$$

Зависимость между накоплением лактата в крови и повышением интенсивности нагрузки носит экспоненциальный характер.

Повышение лактата в крови вызывает увеличение концентрации ионов водорода и повышенное выделение углекислого газа, что служит основным метаболическим сигналом для дыхательного центра. В результате резко усиливается легочная вентиляция и в течение определенного времени достигается респираторная компенсация метаболического ацидоза.

Достижение концентрации лактата в крови уровня 4,0 мМоль/л определяет верхнюю границу «аэробно-анаэробного перехода» или анаэробного порога и указывает на то, что окислительные способности мышц (т. е. их возможности к утилизации лактата в процессе работы) уже достигли своего максимума.

Характер адаптационных процессов в скелетных мышцах при выполнении нагрузок анаэробной направленности приводит к значительному увеличению содержания гликогена в мышцах, что приводит к увеличению мощности системы гликолиза. Анализ резервных возможностей энергообеспечения мышечной деятельности позволил выявить степень интенсификации процессов аэробного окисления и гликолиза. Оценка специальной работоспособности бадминтонистов по результатам ступенчатого теста до отказа свидетельствует о различной степени экономичности компонентов энергообеспечения в зависимости от уровня спортивной квалификации (табл. 1). Наилучшие показатели аэробной выносливости отмечаются у мастеров спорта К.А. и С.Ю., а также у всех бадминтонистов квалификации «МСМК», о чем свидетельствует более позднее достижение пороговой, соответствующей содержанию лактата 4,0 мМоль/л, мощности нагрузки.

Таблица 1

Динамика уровня лактата и ЧСС у бадминтонистов в условиях ступенчато-возрастающей нагрузки до отказа

ФИО	квалификация	исх	2 мин	4 мин	6 мин	8 мин	10 мин	12 мин	14 мин	16 мин
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Концентрация лактата (мМоль/л)										
М.А.	МС		2.3	2.9	3.8	7.4				
К.Н.	МС		2.3	2.9	3.7	9.4				
Р.А.	МС		2.1	2.7	3.4	9.1				
К.А.	МС		1.5	2.1	2.9	3.3	9.2			
К.М.	МС		2.8	2.5	3.2	4.9	5.0	9.9		
С.Ю.	МС		2.8	3.1	3.8	3.8	5.8	9.9		
Ч.В.	МСМК		2.4	2.7	2.7	3.4	4.2	9.1	10.4	
К.М.	МСМК		2.1	2.4	2.9	3.9	4.7	9.1	9.7	10.1
Ш.В.	МСМК		1,9	2.5	2.7	3.8	4.1	8.6	9.5	10.3

Окончание табл. 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
показатели ЧСС (уд/мин)										
М.А.	МС	64	103	130	164	173				
К.Н.	МС	67	125	154	160	162				
Р.А.	МС	62	118	152	167	171				
К.А.	МС	68	123	133	147	159	167			
К.М.	МС	63	115	120	130	143	150	163		
С.Ю.	МС	61	114	146	164	171	181	184		
Ч.В.	МСМК	58	97	120	125	141	149	156	163	
К.М.	МСМК	43	97	111	122	141	149	156	161	164
Ш.В.	МСМК	52	101	125	132	147	154	163	169	176

Отказ спортсмена от работы на первых ступенях теста характеризует его низкую анаэробную производительность. Наибольшая гликолитическая производительность отмечается у спортсменов квалификации «МСМК» и мастеров спорта К.М. и С.Ю.

Характер восстановительных процессов в организме бадминтонистов свидетельствует о взаимосвязи «гликолитическая производительность — концентрация лактата» на третьей минуте восстановления (табл. 2).

Таблица 2

Динамика скорости восстановления по ЧСС (уд/мин), концентрации лактата крови на 3-й минуте восстановления и показатели мощностных и пульсовых режимов в различных зонах интенсивности по содержанию лактата крови

ФИО	квалификация	восстановление					Мощность работы (Вт) / ЧСС (уд/мин)			
		1 мин	2 мин	3 мин / La (мМоль/л)	4 мин	5 мин	2 мМоль/л	4 мМоль/л	6 мМоль/л	8 мМоль/л
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
М.А.	МС	141	124	111/10.6	101	89	706/93	1059/164	1137/169	1236 / 175
К.Н.	МС	129	119	106/11.4	95	89	603/128	914 / 170	942 / 172	972/176
Р.А.	МС	141	125	118/11.2	106	109	659/115	942 / 171	1017/174	1112/179
К.А.	МС	128	118	100/11.7	93	87	871/132	1237/161	1281/163	1324 / 165

Окончание табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
К.М.	МС	135	121	104/12.8	99	102	900/120	1136/143	1384/153	1446/158
СЮ.	МС	141	130	126/12.6	112	98	749/135	1146/172	1285/182	1359/183
Ч.В.	МСМК	138	121	108/15.1	97	91	956/89	1181/147	1397/153	1516/155
К.М.	МСМК	135	121	104/14.5	99	102	900/120	1136/138	1384/153	1446/154
Ш.В.	МСМК	154	132	115/14.9	104	107	956/109	1181/152	1397/158	1516/162

Анализ таблиц 1 и 2 свидетельствует, что чем выше уровень квалификации спортсмена, тем выше его гликолитическая работоспособность, тем больше величины лактата в восстановительном периоде. Мощностные и пульсовые режимы производительности в различных зонах энергообеспечения могут служить критериями для оптимального развития специальной работоспособности в тренировке бадминтониста.

Применение в тренировке бадминтониста переменного метода способствует совершенствованию подвижности регуляторных механизмов и является эффективным средством развития дыхательных возможностей. Это приводит к увеличению способностей к более быстрому переключению деятельности дыхательного аппарата на новый уровень функциональной активности, соответствующей новым условиям работы, способствует улучшению чувства скорости, а также сокращает период вратывания всех органов и систем организма, дает возможность более быстро освоить задаваемый темп движений, укрепляет способность к повышению интенсивности во время розыгрыша и решению сложных тактических задач по ходу его выполнения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондаренко К. К., Коришук М. М., Бондаренко А. Е. Оценка специальной работоспособности бадминтонистов // Известия Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины. — Гомель : ГГУ, № 4(31), 2005. — С. 76—80.
2. Бондаренко К. К., Коришук М. М. Функциональная характеристика кардио-респираторной системы бадминтонистов. Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Материалы V Междунар. научно-практич. конфер. — Гомель, ГГУ, 2003. — С. 103—105.
3. Волков П. П. Биохимические факторы спортивной работоспособности // Биохимия. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — С. 320—330.
4. Волков Н. И., Ширковец Е. А. Об энергетических критериях работоспособности спортсменов // Биоэнергетика. — Л., 1973. — С. 18—30.

5. Ширковец Е. А. Управление тренировкой пловцов путем определения зон мощности по лактатной кривой // Плавание: Ежегодник. — М. : 1988. — С. 79—85
6. Treffene R. Blood lactate: what can they tell the swimming watch // Swiram. 85. Yearbook Austrian Swimming Quc. — 1985. — P. 55—60.

**М. М. Коршук, ст. преподаватель,
Т. А. Ворочай, преподаватель,
Д. А. Ковалев, преподаватель,
К. К. Бондаренко, к. п. н., доцент
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»**

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БАДМИНТОНИСТОВ

Ключевые слова: физическая работоспособность, кислородный пульс, максимальное потребление кислорода

Аннотация. Физическая работоспособность является важным фактором в результативности розыгрыша в бадминтоне. В статье рассмотрены вопросы сравнительной оценки кардио-респираторной системы бадминтонистов различной квалификации.

Достижение оптимальной работоспособности при организации тренировочного процесса является задачей, обеспечивающей достижение тренировочного эффекта.

Анализ проводимых ранее исследований свидетельствует о взаимосвязи функционального состояния кардио-респираторной системы спортсменов с уровнем физической работоспособности. В частности, в исследованиях Капмана В. Л., Граевской Н. Д. выявлена зависимость уровня работоспособности от объема сердца спортсмена [3,4]. При этом доказано, что физиологическое увеличение размеров сердца сопровождается специфическими изменениями фазовой структуры сердечного сокращения определяющими экономизацию работы сердца, как в условиях покоя, так и при мышечной деятельности.

Физическая работоспособность в бадминтоне является одним из ключевых факторов успешности соревновательной деятельности [1].

Нами было проведено исследование уровня работоспособности и характера реакции кардио-респираторной системы организма на физическую нагрузку у бадминтонистов различного возраста и квалификации