

занимает определенный период времени – созревание зерна, вынашивание ребенка и т. д. От посева до жатвы должно пройти время.

Выводы. Усилия тренера должны быть направлены, в первую очередь, на предупреждение и борьбу с негативными проявлениями в спорте, формирование умения сделать верный выбор в сложных ситуациях, которые сопровождают спортсменов практически с периода начальной спортивной подготовки. Такие умения можно формировать через косвенные средства воздействия на сознание, чувства и поведение человека: сказки, притчи, басни.

1. Заколотная, Е. Е. Духовно-нравственное образование будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта: моногр. / Е. Е. Заколотная. – Минск: БГУФК, 2012. – 269 с.

2. Ткачев, А. Ю. О мире и человеке: сб. ст. / А. Ю. Ткачев. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2015. – 704 с.: с ил.

ДЕАДАПТАЦИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ХОККЕИСТОВ КХЛ

Занковец В.Э., Попов В.П.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В последнее время большую популярность получила тренировка дыхательной мускулатуры. Объясняется это тем, что при утомлении дыхательной мускулатуры снижается поступление кислорода в конечности, мозг и сердце. Вероятно, недостаточный уровень тренированности дыхательных мышц может стать лимитирующим фактором и ухудшать работоспособность. Эффективность тренировочных воздействий, направленных на дыхательную мускулатуру, подтверждается результатами исследований отечественных и зарубежных специалистов.

Собственный экспериментальный материал авторов на контингенте 29 хоккеистов высокой квалификации позволил зафиксировать 13,84 % прогресса в силовом показателе, 11,73 % в мощности и 6,03 % в объеме вдоха посредством целенаправленной тренировки на протяжении 2 недель с 2 днями отдыха. Следующие 27 тренировочных занятий на протяжении месяца с 3 выходными поспособствовали повышению силового показателя в среднем на 10,35 %, мощности – на 9,31 %, объема вдоха – на 1,28 %. Согласно законам адаптации, наивысший эффект наблюдался уже после первых 2 недель. Затем прирост результатов несколько замедлялся, но тем не менее через 6 недель тренировочных воздействий прогресс остался довольно существенным. Если эффективность регулярных тренировок дыхательной мускулатуры в спорте не

вызывает сомнений, то важно понимать насколько быстро наступает деадаптация при отсутствии систематических нагрузок.

На данный момент имеется большое количество сведений о протекании деадаптации у спортсменов после прекращения тренировочной нагрузки. Так, 24 дня пассивного отдыха приводят к уменьшению капилляров, расположенных вокруг мышечного волокна, на 14–25 %; после 12 дней показатели максимального сердечного выброса снижаются на 11 %, МПК – на 7 %; после 7 дней наблюдается достоверное уменьшение диаметра мышечных волокон, наиболее отчетливо – быстросокращающихся; после месяца бездействия мощность аэробной системы энергообеспечения уменьшается на 10 % и более, запасы гликогена в мышцах и активность аэробных ферментов – на 40 %, объем крови – на 9 %, сердечный выброс – на 10 % [4].

Целью исследования: экспериментальная проверка 10-дневного отсутствия тренировки инспираторных мышц в тренировочном процессе хоккеистов высокой квалификации.

Исследования проводились с 16 по 28 марта 2017 года на базе хоккейного клуба КХЛ «Барыс» (Астана), что составило 13 дней. В эксперименте приняли участие 9 хоккеистов высокой квалификации. 6 игроков выступают на позиции нападающего, 3 – на позиции защитника.

Контроль осуществлялся посредством дыхательного устройства Power Breathe K5. Тест заключался в одном максимально мощном и при этом одновременно максимально глубоком вдохе. Регистрировались следующие показатели: индекс силы, мощность (л/с).

В ходе тестирований хоккеистов уровня КХЛ были зафиксированы следующие результаты (таблица):

Таблица – Результаты тестирований

Показатели	16.03.2017	28.03.2017	t-критерий
Индекс силы	155,00 (±33,41)	145,56 (±39,21)	p<0,05
Мощность (л/сек)	8,38 (±1,57)	7,93 (±1,90)	p<0,05

Как видно из результатов таблицы, 13 дней пассивного отдыха привели к снижению на 6,09 % силового показателя, на 5,31 % – мощности.

1. Попов, В. П. К вопросу о забытых мышцах / В. П. Попов // Мир спорта. – 2016. – № 3. – С. 69–73.