

B-11 陕西省优秀皮划艇运动员冬训期生理生化指标监测的研究

张玉波

杨凌职业技术学院, 陕西 杨凌 712100

摘要:本研究采用酶电极法、酶动力学、放射免疫法对陕西省皮划艇队运动员的血液内 HB、BUN、T、CK、HL 进行测试, 通过 t 检验, 方差分析, 以 $p < 0.05$ 为差异显著性水平。试图探讨实验前后皮划艇运动员 1000m 划船比赛后血乳酸的变化和 13 周冬季训练对运动员 HB、BUN、T、CK 的影响。探讨优秀皮划艇运动员的血红蛋白、血尿酸素、血睾酮、肌酸激酶基础值与项目特点的关系, 以便提供有效可靠的数据给教练员对当前的训练提出针对性的评定, 为今后调整训练提供参考资料。开始冬训前 Hb、T、BUN 都在正常范围, CK 值高于正常范围, Hb 值属于较高的范围。实验结束后皮划艇运动员 1000m 水上比赛成绩提高, 跟训练前比有显著性差异 ($P < 0.05$)。两次水上 1000m 专项测试后恢复期血乳酸都有下降趋势, 训练结束时测试后 3min 血乳酸与即刻比明显下降, 有显著性差异 ($P < 0.05$); 与训练开始时恢复期 3min 时的血乳酸比下降, 有显著性差异 ($P < 0.05$)。Hb 值第一阶段训练结束时较训练前基础值显著下降 ($P < 0.05$); 第二阶段值较第一阶段显著上升 ($P < 0.05$), 但仍低于训练前基础值; 第三阶段较第一阶段显著上升 ($P < 0.05$), T 值第一阶段训练结束时较训练前基础值显著下降 ($P < 0.05$); 第二阶段值较第一阶段显著上升 ($P < 0.05$)。BUN 值第一阶段下降, 无统计学意义 ($P > 0.05$), 第二阶段值显著上升 ($P < 0.01$), 第三阶段值显著上升 ($P < 0.01$), 且高于基础值。CK 在训练三个阶段逐渐下降, 第二阶段和第三阶段较基础值下降有显著性意义 ($P < 0.01$)。

结论:

(1) 参加皮划艇全国锦标赛的运动员基本上适应赛前实施的训练计划负荷, 在第一阶段负荷量较大, 第三阶段训练强度安排合适, 但量安排较大, 导致运动员赛前并非处于最佳机能状态。

(2) 在皮划艇运动员机能评定时, 应该综合考虑各种指标, 而不应选择单一指标, Hb、CK、BUN 是能够反映皮划艇运动员机能水平的, 三者 in 机能评定中发挥着不可替代的作用。

B-12 太极拳、健步走对改善女性老年人静态平衡能力的对比研究

刘崇¹、赵焕彬¹、杜洁²

1. 河北师范大学体育学院, 石家庄, 050016

2. 河北体育学院, 石家庄, 050014

研究目的:本研究通过对比太极拳、快步走在改善女性老年人静态平衡能力作用的差异, 分析原因, 得出更适合老年人改善静态平衡能力的运动形式, 为预防老年人摔倒, 提高生活质量提供理论依据。

研究方法:在石家庄市三所公园内, 随机抽取了女性老年人112名, 其中太极拳组37人, 健步走组40人, 无锻炼组35。太极拳组和健步走组的女性老年人运动史为1年以上, 一周至少锻炼三次, 每次锻炼的时间要长于一个小时; 无锻炼组的女性老年人平时主要进行一般的散步, 偶尔运动且运动时间不长于20分钟。本研究采用中国科学院合肥智能分所生产人体静态平衡能力测试系统, 每个受试者接受6种姿势的测试, 即, 双足睁眼站立、双足闭眼站立、左脚单足睁眼站立、左脚