**Палатний Ігор Анатолійович. Порівняльна ефективність тренування бігунів на довгі та середні дистанції в умовах низькогіря (1000-1300 м над рівнем моря) і рівнинної підготовки : Дис... канд. наук: 24.00.01 – 2003**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Палатний І. А. Порівняльна ефективність тренування бігунів на довгі та середні дистанції в умовах низькогір’я (1000 – 1300 м над рівнем моря ) і рівнинної підготовки. – Рукопис.**  **Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01- Олімпійський і професійний спорт. Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту , Київ, 2003.**  Дисертація присвячена дослідженню ефективності тренування бігунів на середні і довгі дистанції в умовах низькогір’я і рівнинної підготовки. Встановлено, що тренування в умовах низькогір’я забезпечує більше, ніж при підготовці в рівнинних умовах, підвищення рівня спеціальної витривалості та її компонентів, а також достатньо тривале збереження підвищеного рівня спеціальної працездатності після повернення на рівнину. Вперше детально вивчені особливості адаптації організму бігунів – стайєрів і середньовиків (за окремими показниками діяльності кардіореспіраторної системи) до клімато-географічних умов низькогір’я і до тривалих та інтенсивних фізичних навантажень.  Виявлені особливості є підставою для застосування в умовах низькогір’я тренувальних програм подібних до тих, що застосовуються під час підготовки бігунів у рівнинних умовах. | |
| |  | | --- | | 1. Прийнята в практику й описана в літературі система гірської підготовки передбачає, головним чином, використання тренування в середньогір’ї і, епізодично, високогір'ї, з метою підвищення функціональних здібностей до їхньої реалізації в процесі змагальної діяльності, виконуваної в рівнинних умовах. У той же час, практично відсутні дані про ефективність тренування спортсменів, що спеціалізуються у видах на витривалість, в умовах низькогір’я.  2. У перші два - три дні перебування в низькогір’ї спостерігається змінювання окремих показників діяльності кардіореспіраторної системи у спокої щодо рівня, що реєструється на рівнині, проте, ці зміни статистично недостовірні.  Реакція організму з боку кардіореспіраторної системи на стандартне достатньо напружене фізичне навантаження (бігове) у перші три - чотири дні перебування в низькогір’ї вірогідно більш виражена, ніж у рівнинних умовах.  3. Під впливом тренування бігунів на середні та довгі дистанції в умовах низькогір’я спостерігається підвищення концентрації гемоглобіну на 8,6 %, кількості еритроцитів на 7,1 %; тренувальні навантаження тієї ж інтенсивності й обсягу в рівнинних умовах обумовлюють збільшення цих показників на 1,4 % і 3,7 % відповідно.  4. Приріст МСК і підвищення анаеробного порогу в бігунів-середньовиків та стаєрів, що тренувалися в умовах низькогір’я (19 днів) склав 4,1 % і 3,1 % проти 1,5 % і 0,8 % у спортсменів, які тренувалися за подібною програмою в умовах рівнини.  5. Виявлений значний приріст спеціальної витривалості в бігунів-середньовиків та стаєрів, що тренувалися в умовах низькогір’я, про що свідчить зменшення часу пробігання 3000 м на 10,8 с (2,1 %), у той час як зменшення часу виконання цього тесту у спортсменів, що тренувалися в умовах рівнини, склало усього 4,5 с, тобто 0,9 %.  6. У спортсменів, що тренувалися в умовах низькогір’я, максимальна ЧСС при виконанні навантаження (біг, 3000 м) зменшилася до кінця тренувального періоду на 3,0 %, у той же час у контрольної групи спортсменів - усього на 1,0 %.  7. Тренування бігунів на середні і довгі дистанції в умовах низькогір’я обумовило більш виражену зміну довжини кроків (2 %) у порівнянні зі збільшенням довжини кроків у спортсменів, що тренувалися за аналогічною програмою в умовах рівнини (0,3 %).  8. Більший приріст показників функціональних можливостей організму, досягнутий під впливом тренування в низькогір’ї, утримувався протягом більш тривалого, ніж при тренуванні в рівнинних умовах, часу в періоді реакліматизації (до 22 – 23-х днів).  9. Тренування в низькогір’ї забезпечує не тільки більш ефективний розвиток у бігунів рухових якостей і параметрів техніки бігу, але й утримується на досягнутому рівні більш тривалий час (27 днів) після спуску з гір, ніж у бігунів, що тренувалися в ті ж терміни в рівнинних умовах.  10. Тренування в низькогір’ї забезпечує більше, ніж у рівнинних умовах, підвищення спеціальної витривалості і її найважливіших компонентів у бігунів на середні і довгі дистанції. | |