

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СРЕДНЕГОРЬЕ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕРИОДА РЕАККЛИМАТИЗАЦИИ

Азизова Гюльназ Замировна

студент, кафедра спортивных дисциплин и единоборств Дагестанского государственного педагогического университета им. Р. Гамзатова, РФ, г. Махачкала

Мансуров Тагир Мухтарович

научный руководитель, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой, кафедра спортивных дисциплин и единоборств, Дагестанский государственный педагогический университет им. Р. Гамзатова, РФ, г. Махачкала

Аннотация. Тренировочный процесс в условиях среднегорья является эффективным средством повышения физической работоспособности спортсменов. Однако период реакклиматизации после возвращения на равнину представляет значительные вызовы для организма, что требует разработки четких методологических подходов. В статье рассматриваются основные физиологические изменения в этот период и предлагаются принципы оптимизации тренировочных программ для минимизации возможных негативных эффектов и максимизации спортивных результатов.

Ключевые слова: тренировочный процесс, среднегорье, реакклиматизация, методология, спортивная физиология.

Среднегорье (1500–3000 м над уровнем моря) широко используется спортсменами для улучшения аэробной производительности за счет гипоксической стимуляции. Однако возврат на равнину сопровождается фазой реакклиматизации, которая может привести к временному снижению физических возможностей из-за изменений в кислородном транспорте, метаболизме и нервно-мышечной системе. Цель данной статьи – выделить ключевые методологические подходы к организации тренировочного процесса на этапе реакклиматизации для поддержания спортивной формы и предотвращения регресса результатов.

Период реакклиматизации характеризуется:

1. Снижением уровня эритропоетина и уменьшением количества эритроцитов, что снижает эффективность доставки кислорода.
2. Десинхронизацией работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем из-за резкого изменения парциального давления кислорода.
3. Повышением утомляемости мышц из-за перестройки метаболических путей, происшедшей в гипоксических условиях.
4. Изменениями в работе нервной системы, включая ухудшение координации и внимания.

Эти изменения требуют корректировки тренировочных программ для плавного перехода

организма к нормоксическим условиям.

Методологические подходы к тренировкам в период реакклиматизации

1. Постепенность нагрузки

На этапе реакклиматизации важно снизить интенсивность тренировок на 20–30% в первые 7–10 дней после возвращения. Это позволяет организму адаптироваться к новым условиям, сохранив приобретенные в среднегорье адаптации.

2. Приоритет восстановительных тренировок

Упор следует делать на низкоинтенсивные упражнения: аэробные занятия, растяжка, дыхательная гимнастика. Акцент на восстановление снижает риск перетренированности.

3. Периодизация нагрузки

В первые 1–2 недели рекомендуется минимизировать объем высокоинтенсивной работы, постепенно возвращаясь к полному тренировочному режиму.

4. Контроль физиологических показателей

Постоянный мониторинг ЧСС в покое, вариабельности сердечного ритма, уровня лактата в крови и показателей гемоглобина помогает отслеживать динамику адаптации.

5. Использование дыхательных тренажеров

Применение дыхательных симуляторов позволяет поддерживать легочную адаптацию, приобретенную в условиях гипоксии.

6. Коррекция питания

Увеличение потребления железа, витаминов группы В, антиоксидантов (витамины С и Е) способствует восстановлению эритропоэза и снижению окислительного стресса.

Для успешной реализации указанных подходов можно выделить следующие этапы:

1. Первый этап (1–7 день):

- Умеренная активность: плавание, велосипедные прогулки, йога.
- Акцент на сон и гидратацию.

2. Второй этап (8–14 день):

- Увеличение интенсивности тренировок на 10–15%.
- Включение интервальных нагрузок средней интенсивности.

3. Третий этап (15+ дней):

- Возвращение к полной тренировочной программе.
- Оценка результатов через контрольные тесты (VO_2max , время на дистанции).

Эффективность тренировок в условиях среднегорья определяется не только их проведением, но и правильной организацией периода реакклиматизации. Постепенность, восстановительные методы, контроль физиологических параметров и рациональное планирование нагрузок являются ключевыми элементами, позволяющими спортсмену сохранить высокий уровень физической работоспособности после возврата на равнину. Дальнейшие исследования в этой области могут способствовать созданию более точных рекомендаций для спортсменов различных дисциплин.

Список литературы:

1. Арутюнян, К.М. Адаптация организма человека к гипоксии: физиологические механизмы / К.М. Арутюнян, И.Н. Медведев. – М.: Наука, 2019. – 320 с.
2. Бойко, Е.А. Методология спортивной тренировки: теория и практика / Е.А. Бойко. – СПб.: Спорт, 2021. – 240 с.
3. Гаврилов, И.В. Тренировки в условиях высокогорья: адаптация и восстановление / И.В. Гаврилов. – Казань: Университетская пресса, 2020. – 180 с.
4. Зимкин, Н.В. Физиология спорта: влияние высоты на спортивные показатели / Н.В. Зимкин, А.И. Кулаков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 256 с.
5. Моисеев, А.А. Высотные тренировки: рекомендации для спортсменов / А.А. Моисеев. – Екатеринбург: Спорт Академия, 2017. – 192 с.
6. Платонов, В.Н. Адаптация спортсменов к экстремальным условиям среды / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2016. – 340 с.