



Тюменская спортшкола «Прибой» совершенствует тренировочные процессы



Инновационный проект по использованию искусственной гипоксической тренировки реализует департамент по спорту и молодежной политике администрации Тюмени при содействии спортивных школ города. В этом году к процессу подключили спортсменов СДЮСШОР «Прибой», а директор учреждения Александр Яковлев является одним из руководителей проекта.

На протяжении трех лет доцент кафедры лыжного спорта Института физической культуры Тюменского государственного университета, тренер сборной команды ТюмГУ по лыжным гонкам, кандидат педагогических наук Дмитрий Малеев под руководством доктора педагогических наук, профессора Тюменского государственного университета Виктора Потапова разрабатывал методику развития специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации с использованием искусственной гипоксической тренировки. Исследование проводилось на 20 студентах-спортсменах с мая по ноябрь 2013 года, в 2014 году получили первые результаты: победа во Всероссийской зимней Универсиаде в 2014 году в Ижевске и в 2016 году – в Саранске.

Проект под эгидой городского департамента стартовал в 2017 году. В нем задействовано

шесть видов спорта. Пловцы, лыжники и дзюдоисты в количестве 72 человека 16 – 17 лет уже приняли участие в 1 и 2 этапах реализации проекта на базе СДЮСШОР № 1 и №2 и Центра дзюдо. В этом году в тренировочный процесс заходят боксеры, греко-римские борцы и легкоатлеты на базе СДЮСШОР № 2, № 3 и «Прибой».

«Мы уже видим результаты таких тренировок: пловцы и старшая группа дзюдоистов, используя методические рекомендации, получили дополнительные медали на всероссийском уровне. Все это стало возможным благодаря индивидуальному сопровождению спортсменов, которое заключается в тестировании, обследовании, коррекции и необходимых рекомендациях. Прежде всего, этим процессом должны управлять руководители и тренеры спортивных учреждений», – отметил директор департамента по спорту и молодежной политике администрации Тюмени Евгений Хромин.

Как сообщили в МАУ «ТГМЦ», на данном этапе проекта учреждениям, участвующим в проекте, рекомендовано приобрести оборудование – дыхательные тренажеры «Карбоник», маски и тест-полоски для анализа лактата. Планируется задействовать 72 спортсмена от 14 до 17 лет. Обязательным условием допуска спортсменов к проведению пробы на индивидуальную переносимость организма к дефициту кислорода является прохождение комплексного медицинского обследования и отсутствие каких-либо противопоказаний для проведения пробы.

«Мы расширили полномочия в части рекомендаций и выстраиваем работу так, чтобы каждому спортсмену обеспечить не просто гипоксическую тренировку, но наряду с этим провести тестирование и определить все индивидуальные физические показатели. Индивидуализация тренировочного процесса для нас сейчас важнее всего», – отметил Дмитрий Малеев на встрече с директорами и тренерами спортшкол, задействованных в реализации научно-экспериментального исследования.

Отметим, что участники проекта с использованием искусственной гипоксической тренировки – это потенциальные кандидаты в сборные команды Тюменской области.



