

Отзыв на применение дыхательного тренажера «Карбоник» в тренировочном процессе спортсменов мужского баскетбольного клуба «АлтайБаскет»

Достижение высокой эффективности тренировочного процесса, а впоследствии высокого результата в соревновательной деятельности спортсменов является первостепенной задачей современного спорта, обуславливающей поиск новых методик и средств совершенствования системы подготовки через моделирование условий среднегорья или высокогорья. В современном спорте все шире используются новые методы тренировки и стимуляции организма, основанные на фундаментальных физиологических исследованиях. Одним из таких методов является гипоксически-гиперкапническая тренировка на дыхательном тренажере «Карбоник»

ДТ «Карбоник» является простым в использовании и достаточно функциональным тренажером, за счет комбинированного воздействия сразу двух тренирующих факторов (гипоксии и гиперкапнии), а также количественного дозирования дополнительного мёртвого пространства

При использовании ДТ «Карбоник» спортсменами БК «АлтайБаскет» в течение 2 недель совмещающими соревновательный и тренировочные процессы отмечалось улучшение общего самочувствия, прилив бодрости, ощущения легкости, сон стал более глубоким, ускорился процесс засыпания, а пробуждение стало более легким.

Исследование ЖЕЛ проведенное после курса ГТТ показало увеличение на 5,8% по сравнению с исходными данными и составило в среднем 6300. Исследование толерантности к гипоксии по пробе с задержкой дыхания Штанге-Генче после курса ГТТ, отмечено увеличение показателя времени произвольной задержки дыхания на вдохе на 18%, продолжительность задержки дыхания на выдохе на 21%, что свидетельствует о повышении устойчивости к гипоксии и, косвенно - об увеличении мощности кардиореспираторных механизмов.

Исследования физической работоспособности по ИГСТ после цикла тренировок на ГГТ увеличилась на 16%, МПК увеличилось на 6%.

По результатам специфических тестов улучшились показатели прыжка высоты, показатели попадания с штрафной линии. Улучшилась статистика игроков на точность попадания 2-х и 3-х очковых бросков с игры.

Таким образом, гипоксически- гиперкапнические тренировки на дыхательном тренажере «Карбоник» являются заменителем тренировки в горах, позволяют за более короткие сроки подготовки повысить тренировочный эффект, улучшить функциональное состояние организма спортсменов, ускорить процессы восстановления после тренировочной нагрузки и добиться лучших спортивных результатов на соревнованиях.

Генеральный директор

Главный тренер

Врач команды



 Панфилов М.Ю.

 Раченков М.Ю.

Поддубный Д.В.