

-

- 2012

-		
-	5
	8
	11
	26
	33

,

,

,

,

.

,

.

«

,

.

,

,

,

,

-

-

«

».

,

,

:

1.

,

;

2.

;

3.

,

;

4.

,

,

.

, , -
 :
 - (,)
 , .);
 - (, ,)
 ,
 .);
 - (,)
 .);
 - (, ,)
 .);
 - (, ,)
 , .).

, , ,
 .
 « » ,

1. , « »

<p> - , : ; - (), , () , ; - , , ; - - ; - . - : , , , ; </p>	<p> (, , ,) . , () , () . , , . . , . (, , , ,) . .) . </p>
---	--

– – (–	· , , ·.); ·	(). ·
------------------	--------------------------	--------------

(. 2), ,

2. ()

()			()
	, ()	() ·	– ,
	, , ,	, , () « (. .)	» , « - , , , »)
	, ()	()	· () (, , - (. .)
		()	, ,

Организационно-методические особенности при перемещении спортсмена в новые природно-географические условия

2-3
10-15

150

2000

1

13–14°

70–75 %

60–65 %

80–90 %

()

Адаптация спортсмена к пониженным температурам

- (

);

- ,

;

- ,

;

- ()

,

,

-

-

,

,

,

() . 3

;

« ,

».

« » .

3. *

	, °		, /	
4	34		750	
3-	34		750-400	
2-	34		400-200	
1-	33-34		200-150	
	31-33		150-100	
1-	30,9-29,0		0	
2-	28,9-27,0		0	
3-	26,9-23,0		0	
4-	23,0		0	

* : 1-4 - (

) ; - , X -

, 1- , 1-X ()

2- 2- «

» -

. « » : 3-4- 3-4- -

« ».

,

, , , , 4- ,

.

(,),

,

.

. 4

, « :

+ »

(, ,

.)

(,)

- .

4. :

	, ° , /			
	0	4,5	9,0	13,4
	1. :			
-1,5	-1,5	-8,9	-15,6	-18,9
-7,0	-7,0	-15,6	-23,3	-27,8
-12,0	-12,0	-22,8		
-18,0	-18,0	-31,1		
-23,5	-23,5			
-28,0	-28,8			
	2. () :			
-12,0			-31,7	-36,1
-18,0			-39,4	-44,4
-23,5		-36,1	-47,2	-52,8
-28,0		-43,3	-55,0	
	3. :			
-28,0				-61,7

Адаптация спортсмена к повышенным температурам

2

, ,
.
,
- .
_____ - ()
.
, -
.
.
(,),
(, ,). ,
,
- ,
.
, -
.
,
,

1.

2.

3.

4.

39-41

15-20

()

(35°),

();

41° .

40,5 °)

(3%) .

(40-

— , « »

(« »).

,

.

.

,

.

,

—

().

(39–38 ° ,

).

.

1

1:2.

,

.

« »

,

(

).

,

,

.

,

(,),

.

, , .

. , -
(, ,
).

- . ,
. , .

48

. -
, ,
. ,
, .

39,5

160-170 ./ .

(8-10)

38,5-

« »

- . - ()

10-15

(20-25)

(2-6).

(3-5).

« »

— (24-48).

(± 50): 48 800-1200 ,

?

,

,

,

,

;

,

,

.

(5-10 °)

,

.

.

.

.

,

.

,

,

1

30

200

(10 °)

20

.

(25 75%),

(28%)

(50%)

(75%)

.

• • •

,

.

,

.

,

,

,

,

(

).

.

,

2,5–5%

« »

,

.

.

(150–200 10–15).

,

.

.

(),

,

2,5 100 ()

).

,

.

3%

.

:

4 - 3-4

, 5 -

10

, 6

- 15

.

.

.

,

.

(

,

),

90 120 17 .

(

)

,

(

),

,

.

.

,

:

,

,

.

(

)

,

,

,

.

.

38,5–39,5 °

1

8–10

3–4

.

3–5

.

-

.

3

.

10–15

.

« »

-

.

.

,

.

-

.

.

()

,

(

,

).

,
 .
 ,
 .
 8–12 ° ,
 .
 2,5–5% ,
 « » .
 20–30 ()
 300–600 150–200
 15–20 .
 3%
 4
 3–4 , – 5–10 .
 .
 ,
 (,),
 .
 ,
 .

Адаптация человека к высотной гипоксии

,
 -
 , , .

),

(. 5).

5.

		, %		
0	1013	20.94	199	147
1000	898	18.50	175	123
2000	795	16.20	153	101
3000	701	14.30	133	81
4000	616	12.60	116	67

2000– 2500

12–15 %, ,

()

—

:

,

.

.

,

.

,

.

,

—

:

—

—

,

,

.

:

,

,

,

()

.

,

;

,

,

,

.

()

,

,

,

.

,

,

.

,

,

17–18,5 . %, 1850–2000 – 20– 22 . %, 3500-4000 - 25-27,5 . %.

:

1) ,

:

;

,

;

2)

;

3)

,

,

,

,

:

,

. . ;

4)

;

5)

;

,

;

6)

.

(

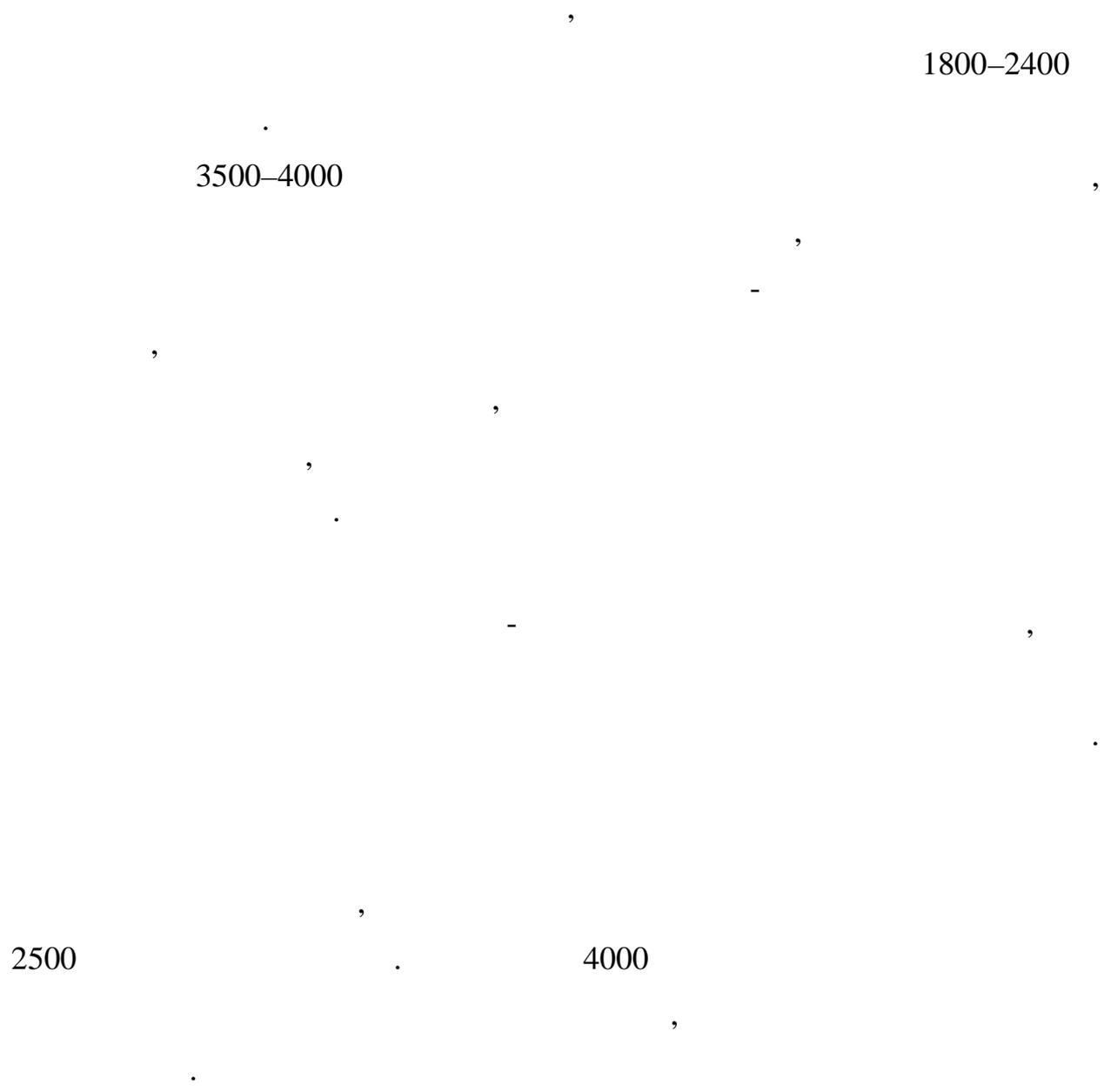
,

. . .

,

2500–3000

30–40



Стратегии адаптации

1.

, ,
 2 ,
 -
 ,
 .
 .
 (,
 ,
 .)
 () ,
 .
 -
 ,
 2. .
 ,
 .
 1 -1,5 (- 6).

3. (, .).

« »

(

)

4.

1,5-2

2-3 .
2-4 ,
-
.
.
, ,
,
- , ,
().
5. .
,
,
, .
(),
- , ,
,
.
.

(),

()

(, , .)
, , . ,
(), ,

. 6

« -

»

6.

()

--	--	--	--

1.		2-3	, , , - . (, ,)
2. -	1. 2. (10) 6-8	7-8 (10)	. . , , , ,
3.	1. , . 2.	2-3 2-4	() , () .) (,
4.) (()	4-5	2-3- . , - , -

5.	<p style="text-align: center;">- -</p> <p>(, , , ;)</p>	6-8	.
----	---	-----	---