26 легкоатлетов сборной России прошли комплексное обследование в НИИ спорта и спортивной медицины РГУФКСМиТ

Сотрудники Научно-исследовательского института спорта и спортивной медицины Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма провели этапное комплексное обследование (ЭКО) сборной команды России по легкой атлетике (группа видов на выносливость). ЭКО состоялось для спортсменов, специализирующихся на средних и длинных дистанциях. Оценка функционального состояния легкоатлетов прошла в преддверии выезда на сборы в условиях среднегорья.

– Мы провели анализ тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности. В ходе исследования определялись показатели аэробной и анаэробной работоспособности спортсменов, – поясняет ведущий научный сотрудник НИИ спорта и спортивной медицины РГУФКСМиТ **Юрий Войтенко.**

Легкоатлеты выполнили тест на определение максимальной алактатной мощности и тест со ступенчато-повышающейся нагрузкой для последующего определения функционального состояния, вовлечения в работу аэробных и анаэробных источников энергообеспечения спортсменов. Всего в обследовании участвовало 26 спортсменов.

По результатам этапного комплексного обследования сотрудники НИИ спорта и спортивной медицины подготовили рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса.