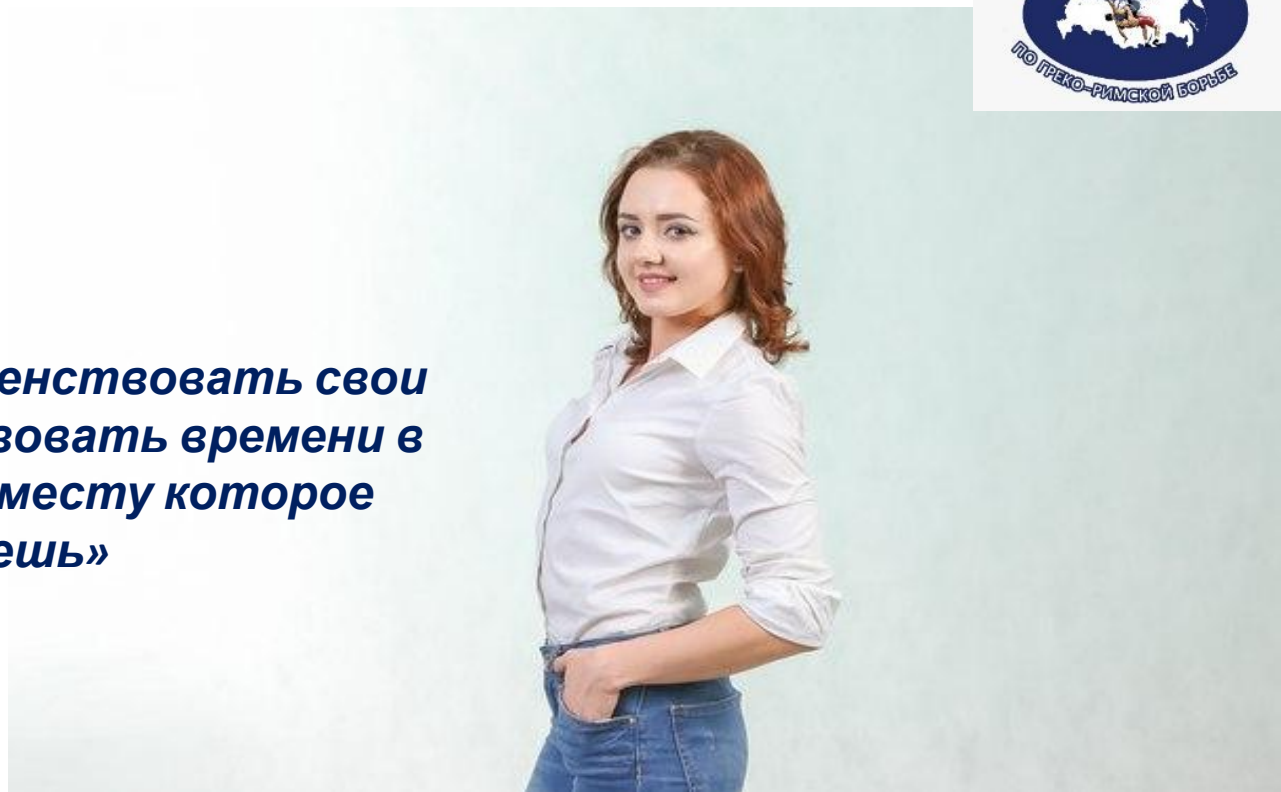




«Постоянно совершенствовать свои знания, соответствовать времени в котором живешь, месту которое занимаешь»



Лузина Людмила Анатольевна

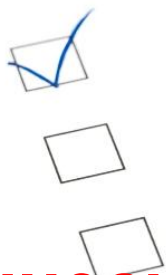
Инструктор-методист МАУ «СШОР по греко-римской борьбе»

Цель анкетирования: выявление регулирования средств функционального состояния спортсменов



Количество респондентов - 200 человек

• Нет
нутрицевтической
ой поддержки
организма



• Плохое техническое
исполнение т/а
упражнений

• Неумение клеить
кинезиотейпы

• Отсутствие
дневников

~~самонаблюдения~~



**Введение дневников
самоконтроля**

**Разработка
нутрицевтической
поддержка организма
спортсменов**

**Цель:
Подготовка спортивного резерва для
сборных команд РФ***

**Семинар-практикум по
технике тяжелой
атлетике**

**Обучающий семинар-
практикум по
кинезиологии**

3

***Приказ Минспорта РФ от 30.10.15 г. №999**

"Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ



**ул.Воронова 14В
(СК "Красноярск")**



**ул.Шевченко,56
(МБОУ СОШ №89)**

Целью: изучение параметров дизадаптации и разработка оптимизации функционального состояния спортсменов на базовом этапе начального периода специализированной подготовки посредством применения нутрицевтических средств



**О.Отдыха,15
(ДС И.Ярыгина)**



**ул.Аральская,5
(МБОУ СОШ №65)**

Контрольные измерения*

*МАУ «Научно-практический центр спортивной
медицины»

Врач-консультант - В.В. Осадчук

Максимальное
потребление
кислорода

Регистрация ЧСС
в покое

ЖЕЛ

Общая
работоспособность
(PWC-170)

+Осмотр
у узких специалистов

Минутный объем
крови

Результат
на главных стартах

Анализ адаптации и дизадаптации спортсменов с учетом физиологических, биохимических и педагогических характеристик в условиях физиологического покоя и при функциональных воздействиях*

1 этап

**ЖЕЛ
МПК
МОК
PWC-170**



ЧСС

**МАУ «Научно-практический центр спортивной медицины»
Врач-консультант - В.В. Осадчук*

Коррекция функционального состояния организма дизадаптированных спортсменов посредством нутрицевтических средств*

2 этап

Проблема

Дефицитное состояние

Решение

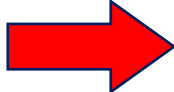
**Авторская методика
Применения
нутрициологических
средств****

Результат

**Максимальная
реализация на
соревнованиях**

****не противоречит
Антидопинговому законодательству**

***МАУ «Научно-практический центр
спортивной медицины»
Врач-консультант - В.В. Осадчук**

• Здоровый спортсмен  • Реализованный спортсмен



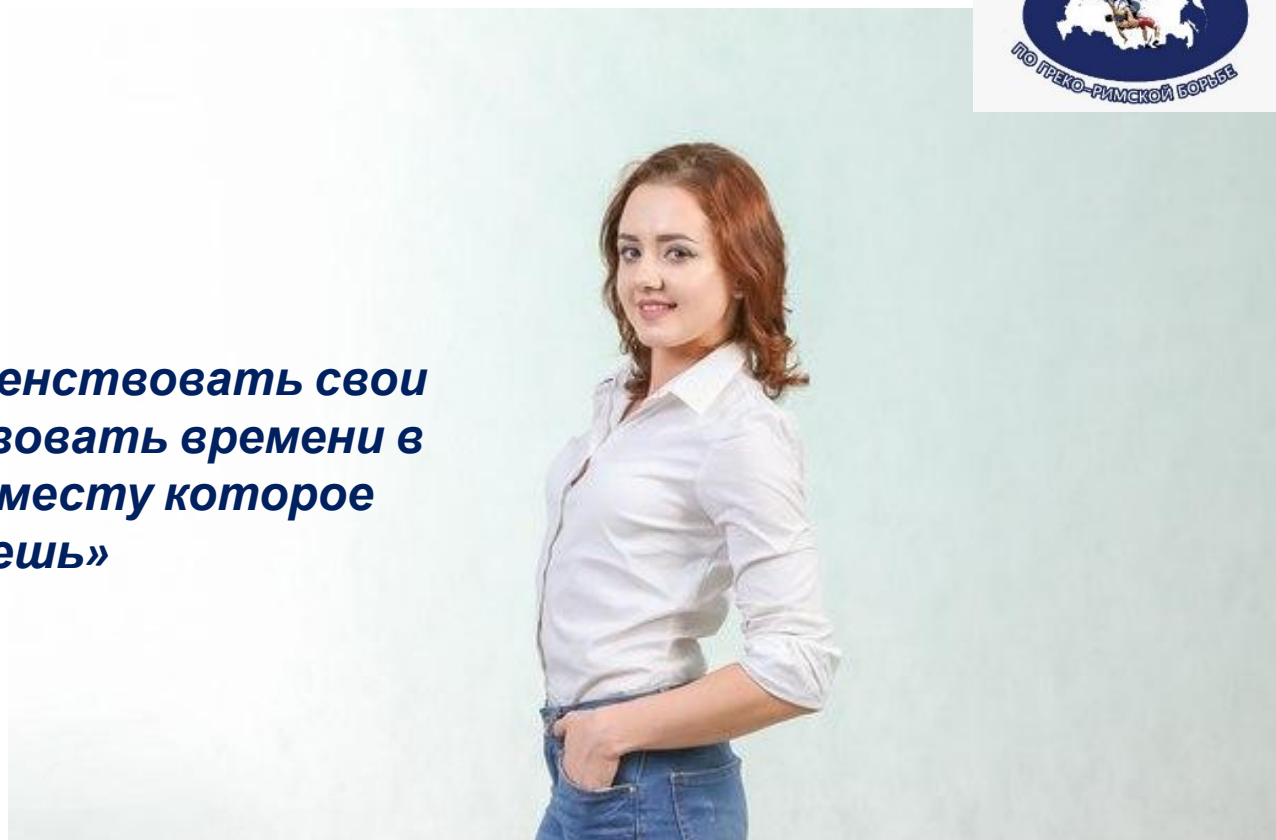
**Между исследуемыми признаками сильная корреляционная
связь
($r=0,89$)**

Тут результаты спортсменов
использовавших мою методику (думаю как
лучше изложить, стоит ли фото и имена
использовать (?))

2018г

- **1 чел (18 лет) 1 разряд.1 м ПК –Выполнение КМС-1 м ПСФО-2 м – ПР- юниорский состав РФ (допинг контроль – удачно);**
- **2 чел (21г) КМС– 1 м – ПК-3 м ВТ - ПР- юниорский состав РФ (допинг контроль – удачно); и т.д**
- **ВСЕГО 5**

«Постоянно совершенствовать свои знания, соответствовать времени в котором живешь, месту которое занимаешь»



Лузина Людмила Анатольевна

Инструктор-методист МАУ «СШОР по греко-римской борьбе»