

**КЛИМАТО-ВРЕМЕННЫЕ  
ПАРАМЕТРЫ г.РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО И  
МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ  
ЕДИНОБОРЦЕВ К ОЛИМПИЙСКИМ  
ИГРАМ 2016 г.**

**д.п.н., проф., призер Мира и Европы, 2-кратный  
чемпион России, мастер спорта СССР по самбо и  
дзюдо**

**МЕДВЕДКОВ Виктор Дмитриевич**

**Чайковский государственный институт физической культуры**

Олимпийские игры 5-21 августа 2016 г.

Бразилия (Южная Америка)

г.Рио-де-Жанейро

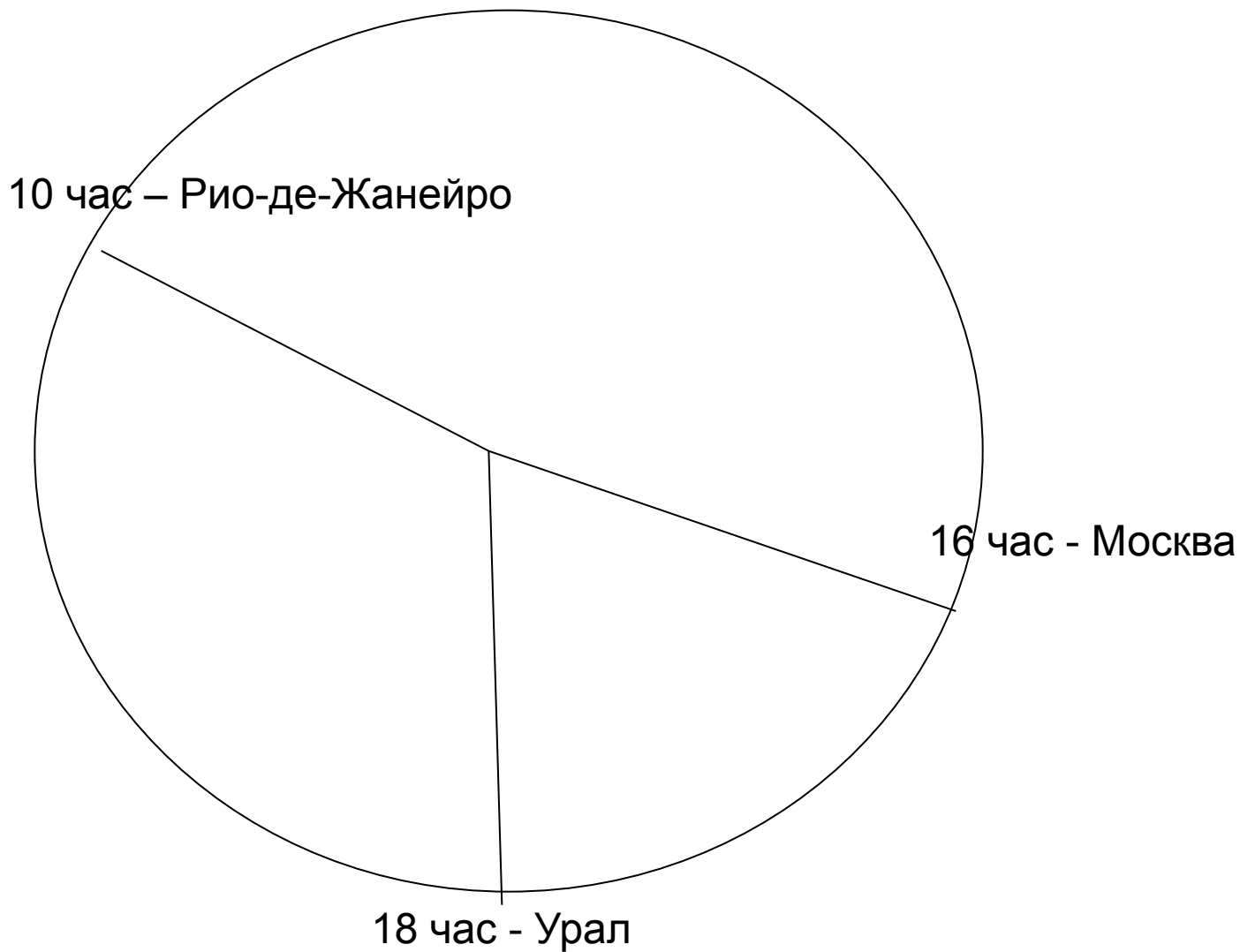
Зима (средняя температура воздуха +21град. С)

снижение интенсивности всех биологических  
процессов в природе и организме человека,

**повышенная влажность**

Это замедляет нормализацию всех функций, переносимость физических нагрузок, особенно анаэробных, ухудшает двигательные качества и способности после длительного перелета

# ВРЕМЯ НАЧАЛА СХВАТОК



# ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОЛИМПИЙЦЕВ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРЕЛЕТА

- 1) Алактатная выносливость через 3-4 дня,  
лактатная выносливость через 4-6 дней (Н.И.Волков, D.L.Costill);
  - 2) Скоростно-силовые качества и быстрая сила через 4-5 дней (В.Н.Платонов);
  - 3) Координация простых движений через 2-3 дня,  
сложных движений через 3-4 дня;  
время двигательной реакции и одиночного движения через 2-3 дня;  
способность к ускорению и темп движений через 3-4 дня;  
МПК через 4-5 дней, внутренняя температура ядра тела через 3-4 дня (А.И. Колесов, Н.А.Ленц, Е.А.Разумовский)
- Специальная работоспособность восстанавливается волнообразно со снижением на 5-6 день пребывания на американском материке.
- Следовательно, единоборцам надо прибыть в г.Рио-де-Жанейро минимум за 7 дней до схваток.**

# ИЗМЕНЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ГЛИКОГЕНА ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ГОМЕОСТАЗА В ТЕЧЕНИЕ СУТОК

