

**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

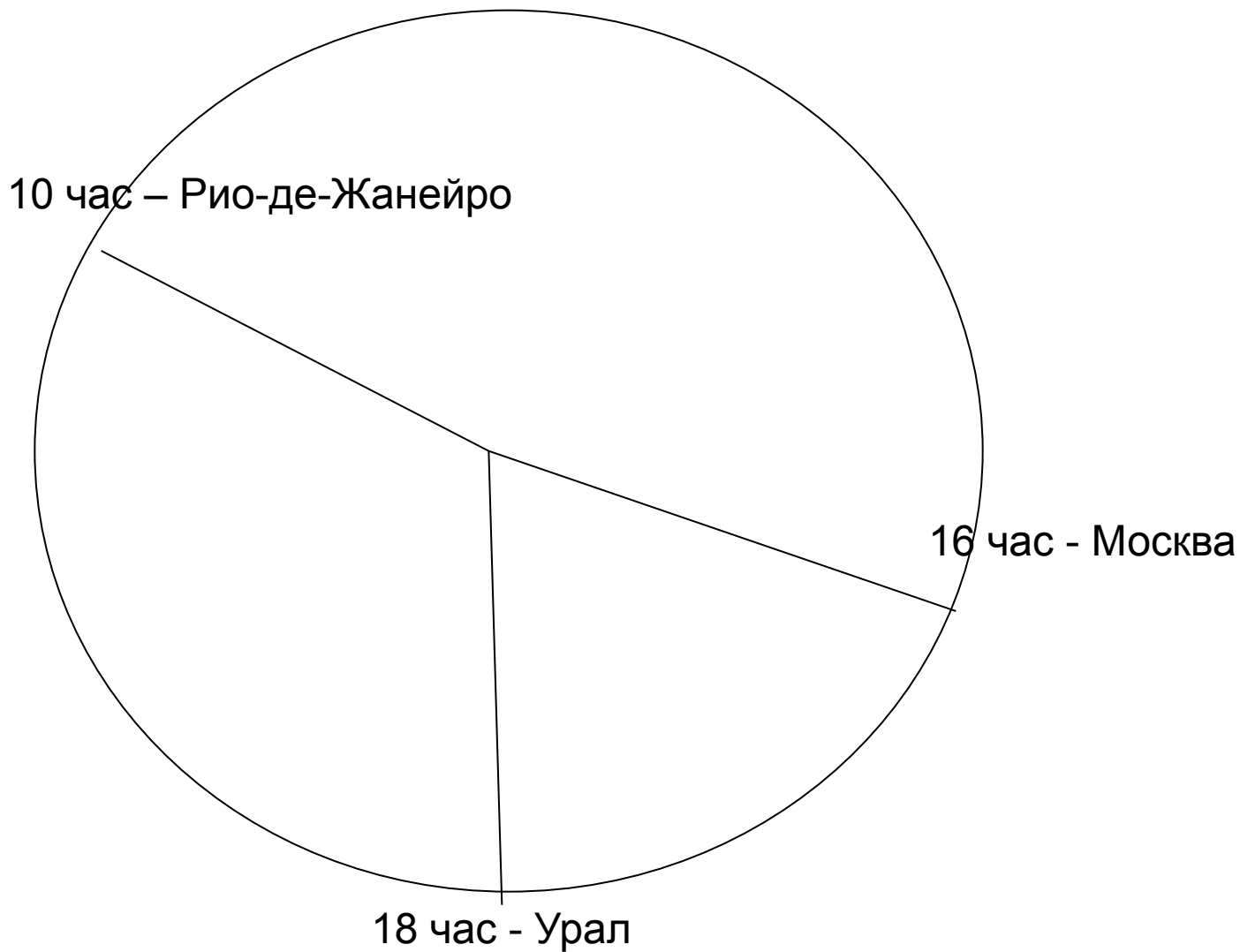
Зима (средняя температура воздуха +21град. С)

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

