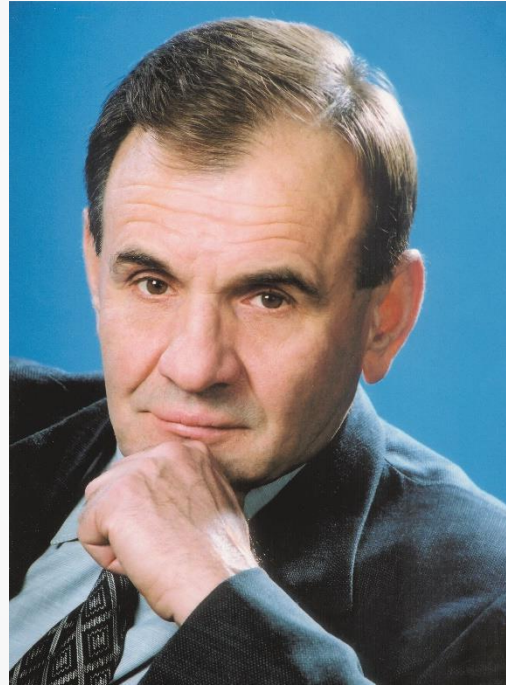
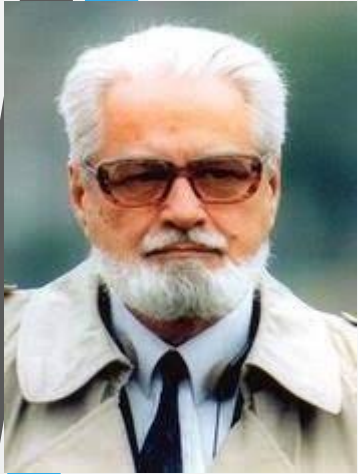


# **ОБОСНОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ МЕТАБОЛИЧЕСКИХ ФЕНОТИПОВ**



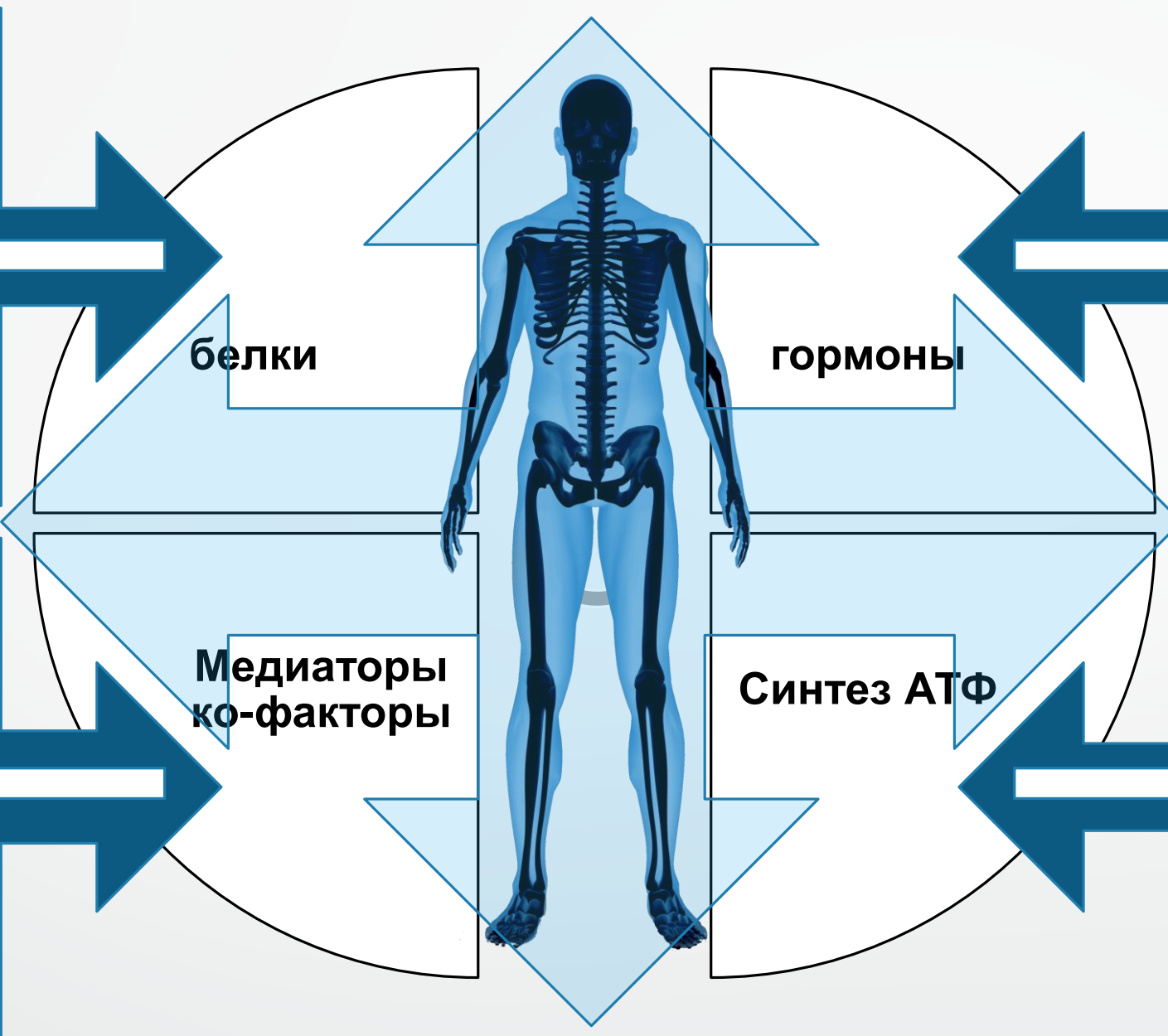
Выполнили:  
Шароварова Марина Александровна  
аспирант тюменского института физической культуры  
Колунин Евгений Тимофеевич  
к.б.н., доцент

# Актуальность исследования



mTOR  
mTORC1  
Миоглобин  
Миостатин  
BDNF  
ИЛ-15

ИФР-1  
Ацетилхолин  
PGC-1 $\alpha$   
NF $\kappa$ B  
FGF21



Metrn1  
Инсулин  
СТГ  
Тестостерон  
Адреналин  
ТТГ/Т4/Т3

Митохондрии  
Убихинол  
цАМФ  
NAD  
NADh+

## Цель исследования :

разработка и экспериментальное обоснование технологии планирования оздоровительных занятий для **лиц первого зрелого возраста** на основе учета их биохимических и морфофункциональных показателей.

## Методы исследования:

- Теоретические:**  
анализ литературных источников, теоретическое моделирование, математической статистики;
- Эмпирические:**  
антропометрия, соматоскопия, биоимпедансометрия, лабораторный анализ, газоанализ, педагогический эксперимент педагогическое наблюдение.







Спасибо за внимание!

## **Теоретическая и практическая значимость:**

**Теоретическая значимость** исследования выражается в создании и обосновании новой технологии индивидуализации оздоровительных занятий у лиц первого зрелого возраста, учитывающей современные разработки в области биохимии и спортивной медицины.

**Практическая значимость** данной диссертации выражается в повышении эффективности и безопасности тренировочного процесса, а также создании удобного функционального инструмента планирования, основанного на высоких технологиях и математических алгоритмах.