



АКТ

о внедрении результатов научного исследования в работу РСОО «Московская Федерация Конькобежного Sports» по докторской диссертации Анищенко Александра Петровича на тему «Факторы риска развития нарушений массы тела, и их коррекция методами физической культуры у студентов вузов»

Настоящий акт удостоверяет, что результаты диссертационной работы Анищенко Александра Петровича по определению физической работоспособности юношей и девушек с использованием показателей велоэргометрии, среднего балла нормативов ГТО, биоимпедансного анализа и спектрографического анализа мочи внедрены в практику проведения занятий по конькобежному спорту в г. Москве.

По результатам обследования занимающихся конькобежным спортом обоего пола в возрасте от 15 до 23 лет, юношеского, юниорского и молодежного возрастов был разработан алгоритм комплексных физических упражнений с учетом степени развития мышечной массы, анализа работоспособности отдельных групп мышц и функциональных резервов организма, затрачиваемых на выполнение физической нагрузки. Выявлено, что проведение модифицированной методики занятий физической культурой на основе аштанги-йоги у юношей и девушек с избыточной массой тела способствует адаптации к физической нагрузке и увеличению подвижности опорно-двигательного аппарата в поясничной области, а также улучшению физического развития и психологического восприятия у исходно здоровых занимающихся. Разработанная методика была защищена патентом на изобретение №2604957 от 29.10.2015

Президент

В.Б. Барышева