

MEMORANDUM OF RUNELEPHANTS

Нами создана, клинически апробирована по Стандарту GCP и детально протестирована с позиций теории и методики физической культуры и спорта цифровая экосистема *The digital fitness check-up system 'Runelephants'*.

Это не медицинское программное обеспечение, поэтому данная цифровая экосистема не подлежит обязательной сертификации и лицензированию, равно как и любая другая здоровьесберегающая цифровая экосистема Apple, Polar, Garmin, Strava, Zepp и прочие, которые активно используются в мировом фитнесе. Главная проблема в том, что эти цифровые системы сейчас блокируются их разработчиками на территории Российской Федерации, поэтому жизненно необходимы отечественные аналоги.

Итак, что мы предлагаем.

Профессиональную оценку биометрических и физиологических данных атлета, получаемых с носимых "умных" сенсорных устройств, для определения состояния его систем энергообеспечения мышечной деятельности, ПАНО, уровней функциональной подготовленности, превентивной диагностики состояний "утомления" и "перенапряжения" и прочего для последующей интеллектуальной коррекции персональных тренировочных программ с выходом в "суперкомпенсацию".

Что касается используемых данных. Это - Возраст, Рост, Вес, Частота дыхания (или ПСВ), Артериальное давление (систолическое и диастолическое), ЧСС покоя, ЧСС максимальное в нагрузочном тесте, ЧСС восстановления 2' и 4', а также результаты разнообразных функциональных проб в зависимости от решаемой задачи – Генчи, Штатнге, усложнённый Ромберг и прочее.

Коррективы тренировочного процесса по результатам диагностики:

- 1) В рамках микроцикла оперативно в варианте изменения объёма и интенсивности в зависимости от выявленных проблем в креатинфосфатной, аэробной или анаэробной системах энергообеспечения.
- 2) В рамках мезоцикла – по порогу анаэробного обмена (ПАНО).
- 3) Также возможен автоматический расчёт персональных тренировок на выносливость с генерацией аудио-трека Cadens Assistant в зависимости от диагностированных уровней функциональной подготовленности.

С учётом того, что все полученные данные архивируются и анализируются инструментами Data Science в реляционной базе данных, то представляется уникальная возможность эффективно влиять на оптимизацию макроциклов атлетов в ходе их многолетней подготовки.