

Век атлета

Образовательный семинар «Научная основа спортивного долголетия» прошёл в штаб-квартире НОК Беларуси.

большие победы состоят из неприметных, на первый взгляд, нюансов. НОК Беларуси выражает особую благодарность РНПЦ спорта за активное участие в организации семинара и полезную информацию для наших спортсменов».

В образовательном мероприятии приняли участие более 170 слушателей, среди которых спортсмены и тренеры зимних и летних олимпийских видов спорта, представители комиссии спортсменов НОК Беларуси, Белорусского государственного университета физической культуры, а также Центра «Высшая школа тренеров». От ведущих экспертов РНПЦ спорта слушатели узнали о современных программах питания, тренировок, регидратации и сна. Отдельное вни-

мание было уделено темам функциональной стоматологии, синдрома микроповреждения мышц и влияния циркадных ритмов на спортивные результаты.

«Надеюсь и очень верю, что на этом семинаре у нас получилось повысить грамотность наших спортсменов путём диалога, дискуссий в формате «эксперт — спортсмен». НОК посетило много атлетов, руководителей спортивных учреждений, тренеров, врачей, значит, им тоже интересно. По итогам семинара в

прошлом году учли пожелания и сделали семинар ещё более интересным. Мне очень понравилось, что участники активно работали, фотографировали, выполняли тесты. Мы, организаторы, очень старались и предоставили много информации с учётом современных тенденций», — отметила директор РНПЦ спорта, глава медицинской и антидопинговой комиссии НОК Беларуси Ирина Малёваная.

**По материалам НОК,
фото НОК**



Мероприятие было представлено как результат совместной работы медицинской и антидопинговой комиссии НОК Беларуси и учреждения «Республиканский научно-практический центр спорта».

В сентябре прошлого года такой образовательный семинар проводился впервые как экспериментальный совместный проект РНПЦ спорта и НОК Беларуси. Тогда мероприятие также вызвало большой интерес у слушателей, после чего было принято решение проводить семинар ежегодно.

В приветственном слове исполняющая обязанности генерального секретаря НОК Беларуси Ксения Санкович отметила: «Второй год по инициативе медицинской и антидопинговой комиссии проводится такой семинар. Думаю, сейчас хорошее время, когда можно обратить внимание не только на подготовку атлетов, но и на вопросы, которые помогут развитию карьеры и тесно связаны с большим спортом. Знания, которые вы получите на семинаре, однозначно сделают вас сильнее, потому как