ПРОФИЛАКТИКА ВОЗДЕЙСВИЯ ЛИМИТИУЮЩИХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ в КНР



Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность в период проведения Олимпийских Игр в КНР

- 1. Метеоклиматические факторы.
- климатические (температура, влажность);
- биофизические (геомагнитизм, гелиоактивность, ионизация атмосферы, фаза Луны)

<u>Климатические:</u>

- ожидаемые условия T=30°, Hu = 60-67%?;
- климатические условия сопоставимы с Афинами;
- условия на «линии жары» 2Т- 3Т класс;
- повышенная загазованность и запыленность;
- главные риски мышечные судороги (DOMS-syndrome); тепловое перенапряжение; тепловой удар.

<u>Причины:</u>

увеличение теплообразования + уменьшение теплоотдачи



<u>Теплоотдача:</u>

в покое – радиация (60-65%) при ФН 70% МПК - испарение (80-85%)

	20°	35 °	35°+ инсоляция	35 ° + Hu>70%
конвекция + кондукция	+	+	+	+
испарение	+	++	+++	+
радиация	++	+	0	0

<u>Гипергидроз:</u>

- до 2% массы тела физиологическая потеря
- 2,5-3% «перелом» кривых функциональных показателей
- 5% тепловой удар
- зависимость от влажности, S тела, пола
- «пот рекой» минимизация теплоотдачи испарением!
- накопление метаболитов в мышцах
- снижение буферных свойств крови

«Кожа и мышцы соревнуются за кровы»

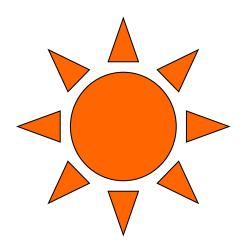
<u>Биофизические:</u>

«синдром зеомагнитного напряжения»

- суммарная солнечная радиация и радиационный баланс поверхности > PБ в 1,5 раза
- $T cp. = 25^{\circ} (P5 18,5^{\circ})$
- преобладает В- и С-спектров ИК излучения

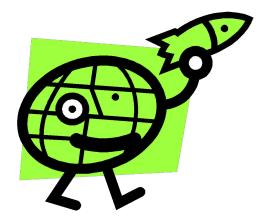
Возможные риски:

- Oжог кожи
- Раздражение зрительного анализатора
- Солярная аллергия
- Усугубление вегетативной дизрегуляции
- Нарушения сна



2. Трансмеридианное перемещение:

- часовой сдвиг (- 7ч.);
- директивность перемещения (ю-в, -17° широты);
- длительность перелета (16 ч.);
- гиподинамия перелета;
- эмоциональная «окрашенность» перелета;
- скорость синхронизации функций



3. Социально-спортивные факторы:

- место спортсмена в сборной;
- уровень последних результатов;
- «синдром новизны»;
- организация проживания;
- режим соревнований;
- патриотизм спортемена;
- «поддержка домашних».



4. Экогеографические и другие факторы.

- высота над уровнем моря;
- особенности флоры и фауны;
- эпидемиологические факторы



Основной этиопатогенетический механизм:

прогрессирующая вегетативная дисрегуляция, обусловленная гипертермическим воздействием внешней среды и трансмеридианным перемещением.

Основные проявления – десинхроноз и гипертермические реакции.



Скорость адаптации зависит от:

- уровня функциональной готовности;
- «акклиматизационного» стажа;
- вида спорта,
- длительности адаптации.



<u>Рекомендации:</u>

- 1. Подготовка к перелету:
 - перенос тренировок на более позднее время с повышением эмоциональности нагрузок;
 - профилактический курс фототерапии;
 - усиление белкового обеспечения;
 - перелет «вечер-утро»;
 - сон в самолете;
 - flyrobic;
 - психотерапевтическая коррекция;
 - микроэлементное обеспечение.

2. По прилету:

- Утренняя/ дневная тренировка (МПК<60%);
- Легкий ужин;
- Массаж, лимсрамат;
- Теплая ванна;
- Мягкие транквилизаторы: мелатонин, глицин;
- Аутотренинг.

- питьевой режим (часто, мелкими глотками, комфортной температуры, бутилированное)
- снижение калорийности на 10-15%
- увеличение клетчатки и сложных углеводов в рационе
- профилактика повреждения кожи и глаз (кремы, очки, экипировка)
- Maggaix
- соблюдение сан-элид, режима
- самоконтроль
- социальная адаптация
- исключить: психоэнергизаторы, переедание, «экзотические блюда»...

Задачи фармакологической коррекции:

- 1. Ускорение восстановления (энергетики высокоселективного действия)
- 2. Ускорение адаптации организма спортсменов к новым условиям тренировочной деятельности
- 3. Коррекция иммунитета



Учет индивидуальных особенностей:

- Аллергический статус
- «Фармакологический стаж»
- Цитотест
- Субъективная оценка
- Лабораторный и ЭКГ-контроль
- ЭПД
- Динамика веса



ВЕРА в себя и в успех благодарность за Ваш труд



Словить за хвост УДАЧУ!!!!

Спасибо за внимание!

