

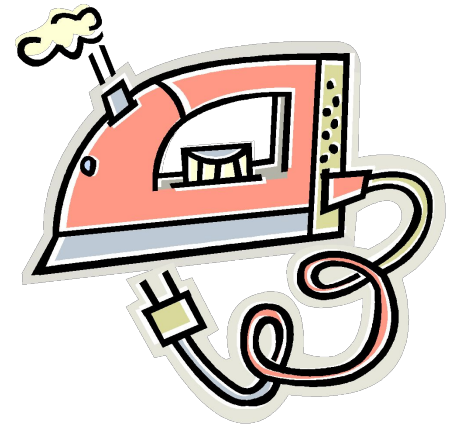
ПРОФИЛАКТИКА ВОЗДЕЙСТВИЯ ЛИМИТИРУЮЩИХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ в КНР



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

1. Метеоклиматические факторы.

- климатические (температура, влажность);
- биофизические (геомагнитизм, гелиоактивность, ионизация атмосферы, фаза Луны)



Климатические:

- **ожидаемые условия – $T=30^{\circ}$, $H_u = 60-67\%$?;**
- **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.**

Причины:

увеличение теплообразования +
уменьшение теплоотдачи

Теплопродукция:

метаболическое тепло
тепло окружающей среды



Теплоотдача:

конвекция + кондукция
испарение
радиация

Теплоотдача:

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

Гипергидроз:

- 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 кровь!»

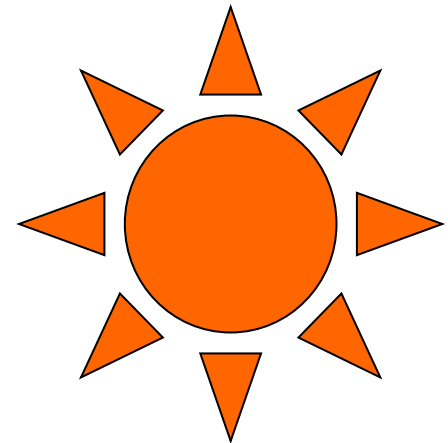
Биофизические:

«синдром геомагнитного напряжения»

- **суммарная солнечная радиация и радиационный баланс поверхности > РБ в 1,5 раза**
- **$T_{\text{ср.}} = 25^{\circ}$ (РБ – $18,5^{\circ}$)**
- **преобладает В- и С-спектров ИК излучения**

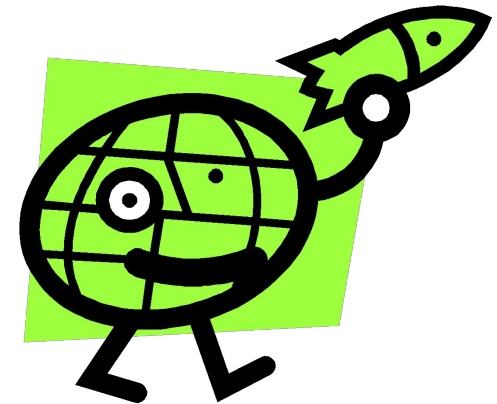
Возможные риски:

- Ожог кожи
- Раздражение зрительного анализатора
- Солярная аллергия
- Усугубление вегетативной дисрегуляции
- 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 спортсмена;
- «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.**



Рекомендации:

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, лимфамат;**
- **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)**
- **массаж**
- **соблюдение сан-эпид. 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!

