



www.medsport.by

Рекомендации по адаптации к условиям проведения XXIII зимних Олимпийских игр 2018 года в г. Пхёнчхане





Пхёнчхán — уезд в провинции Канвондо

- является третьим по площади территории
- расположен в горах Тхэбаксан на высоте **600-800 м** в 180 км к востоку от Сеула
- до границы с КНДР 110 км, Японии 400 км, КНР 500км, Минск 7400 км
- более 80% территории занимают скалистые горы
- население – около **45 000 чел.**
- часовой пояс + 9ч UTC (+ **6 часов** к минскому времени).



Изучены международные рекомендации, научные источники, опыт участия в международных соревнованиях

Адаптация к новым условиям:

- **физиологические** (временная адаптация и профилактика последствий трансмеридианных перемещений)
- **социальные и психологические аспекты** (собственно подготовка к стартам непосредственно в Пхенчхане)

Основные проблемы

- при перемещении **с запада на восток** адаптация происходит более тяжело и более длительное время
- изменение привычного **ритма «день-ночь»**
- **до 25%** спортсменов адаптируются к новым условиям хуже остальных
- основным вопросом рациональной адаптации станет временная адаптация (**джет-лаг - 6 часов**)

*Вылет на восток **целесообразно** планировать в вечерние часы!*

Особенностями адаптации у представителей **скоростно-силовых и сложно-координационных видов спорта**

- выраженный **индивидуальный** характер
- высокая **реактивность** вегетативных функций
- спортивная работоспособность в 1-2-е сутки не изменяется, на 3-4-е сутки она **существенно** снижается - **не рекомендуется** использовать максимальные нагрузки (по объему, психической и координационной напряженности)
- завершается перестройка на 8-10-е сутки после перелета становлением нового суточного ритма

Особенности адаптации у спортсменов «на выносливость»

- наблюдаются относительно **невысокая** реактивность вегетативных функций
- спортивная работоспособность в первые 2-е суток изменяется **незначительно**, однако далее 2-3 суток ее уровень снижается
- после **кратковременного** повышения работоспособности следует, как правило, вторичная волна неустойчивого состояния (**7-9-й дни**)
- с **9-12-е суток** наступает продолжительная стадия улучшения общего состояния и спортивной работоспособности

Авиаперелет

Оказывает **комплексное** воздействие, включающее:

- вибрации
- влияние шумов
- ограничение подвижности
- возникновение бессонницы
- изменение рациона питания
- ухудшение качества воздуха (сухой воздух с пониженным кислородным давлением)

Риски Пхенчхана

- Качество **снега** (с учетом климатических особенностей и технологии производства искусственного снега и др.)
- Сроки **допуска** к спортивным объектам («выход на снег»)
- **Климатические** особенности (переменчивость погоды, ветер, температурная разница «день-ночь» и др.)
- Особенности местного **питания**
- **Эпидемиологические** риски

Снег

- выпадает небольшое количество осадков
- для трасс будет использован искусственный снег для производства которого будет использоваться местная вода значительно отличающаяся **по микроэлементному составу от европейской**, что повлияет на состав и структуру снега
- субъективно - снег будет **более “сухой”**
- допуск – **01.02.2018**

Эпидемиологическая ситуация

- циркулируют вирусы гриппа, характерные для прошедшего в Европе эпидемического сезона
- ожидается благополучие по вакциноуправляемым инфекциям
- отсутствуют обязательные требования Всемирной организации здравоохранения в отношении проведения профилактических прививок
- рекомендательный характер имеют прививки против гепатита А, В, брюшного тифа, дифтерии, столбняка, японского энцефалита.

Предложения

- участникам Игр во время перелета обязательно использовать **компрессионный трикотаж** (гольфы, чулки), физические упражнения в положении сидя (смотреть информацию в самолете)
- после длительного авиаперелета организовать **ночной сон** как можно раньше
- по прилету пройти курс **прессотерапии («Лимфомат»)** и/или восстановительного массажа

Предложения

- до выезда следует обязательно пройти дополнительные медицинские обследования, особенно в части санации очагов хронической инфекции. В Пхенчхан должен ехать **абсолютно здоровый** спортсмен!
- за 2 дня до вылета тренировочная нагрузка должна быть **снижена** (перелет является значительной нагрузкой)
- следует рассмотреть вопрос **постепенного смещения** режима дня (в т.ч., тренировок) на 2-4 часа за 2-3 недели до отъезда

Предложения

- избегать тяжелых тренировок **в первые 3 суток** после длительного перелета
- стретчинг для восстановления эластичности мышц следует проводить **внутри здания**, так как воздействие света (освещенность) в месте назначения может повлиять на смещение циркадных ритмов
- **питание** в первые 2-3 суток должно быть стандартным, небольшими порциями, частым, без излишеств и экзотических блюд
- у спортсменок важно **просчитать фазы** менструального цикла и возможность коррекции

NB!

- фармакологическая коррекция должна проводиться по схеме, согласованной со **специалистами РНПЦ спорта**
- **список** наиболее востребованных дорогостоящих препаратов и **их аналогов** производства Республики Беларусь
- БАДы, сертифицированные АДЛ МЗ РБ
- список **ВАДА-2018**



Мы все делаем одно дело!

