



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО АДАПТАЦИИ
И АККЛИМАТИЗАЦИИ,
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СОВРЕМЕННЫХ
МЕТОДИК И ТЕХНОЛОГИЙ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ,
А ТАКЖЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ
COVID-19
В УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ
XVI ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР
2020 ГОДА В Г. ТОКИО (ЯПОНИЯ)
В ПЕРИОД С 24 АВГУСТА
ПО 5 СЕНТЯБРЯ 2021 ГОДА**

Москва 2021



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО АДАПТАЦИИ
И АККЛИМАТИЗАЦИИ,
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СОВРЕМЕННЫХ
МЕТОДИК И ТЕХНОЛОГИЙ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ,
А ТАКЖЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ
COVID-19
В УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ
XVI ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР
2020 ГОДА В Г. ТОКИО (ЯПОНИЯ)
В ПЕРИОД С 24 АВГУСТА
ПО 5 СЕНТЯБРЯ 2021 ГОДА**

УДК 796.092
ББК 75.49

Методические рекомендации по адаптации и акклиматизации, использованию современных методик и технологий спортивной подготовки и восстановления, а также по профилактике коронавирусной инфекции COVID-19 в условиях проведения XVI Паралимпийских игр 2020 года в г. Токио (Япония) в период с 24 августа по 5 сентября 2021 года: методические рекомендации / А.А. Баряев, С.А. Воробьев, Г.З. Идрисова, П.А. Рожков. – М.: Издательство ООО «Типография «Деловой мир», 2021. – 40 с.

ISBN 978-5-6044829-4-0

Методические рекомендации разработаны по результатам исследований системы спортивной подготовки паралимпийского спорта. Методические рекомендации предназначены для тренеров, специалистов, спортсменов, проходящих подготовку к XVI Паралимпийским играм 2020 года в г. Токио (Япония). В представленной работе приводятся рекомендации по адаптации и акклиматизации, использованию современных методик и технологий спортивной подготовки и восстановления, а также по профилактике коронавирусной инфекции COVID-19.

Рассмотрено на заседании Ученого Совета ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», протокол №8 от 21.10.2020 г. Рекомендовано к изданию.

ISBN 978-5-6044829-4-0

УДК 796.092
ББК 75.49

© Паралимпийский комитет России, 2021
© ФГБУ СПбНИИФК, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Климато-географические характеристики места проведения XVI Паралимпийских игр	6
2. Особенности адаптации к условиям проведения XVI Паралимпийских игр	9
3. Средства и методы обеспечения краткосрочной адаптации и акклиматизации к климату XVI Паралимпийских игр	12
3.1 Организационные мероприятия	13
3.2 Гигиенические мероприятия	24
3.3 Медико-биологические мероприятия	25
3.4 Иммуностимуляция	26
4. Информация о профилактике коронавирусной инфекции COVID-19 в условиях подготовки и участия в XVI Паралимпийских играх 2020 года в г. Токио (Япония)	27

ВВЕДЕНИЕ

Решение МОК и МПК о проведении очередных летних Олимпийских и Паралимпийских игр 2020 г. в Японии (г. Токио) означало, что среди прочих задач по подготовке национальных команд к этим соревнованиям возникает необходимость обеспечить адаптацию спортсменов к сложным климатическим и поясным условиям, в которых будут проходить Игры. Кроме того, 24 марта 2020 года Международный Паралимпийский комитет объявил о переносе сроков проведения Паралимпийских игр 2020 года в результате глобальной вспышки коронавирусной инфекции COVID-19. Таким образом, XVI Паралимпийские игры 2020 года пройдут в г. Токио (Япония) в период с 24 августа по 5 сентября 2021 года.

Принятое решение продиктовало необходимость внесения корректировок в планы подготовки спортсменов к Играм с необходимостью изменения системы спортивной подготовки с учетом особенностей спортивных дисциплин паралимпийского спорта.

Несмотря на многолетнюю практику проведения тренировочных мероприятий и соревнований на значительных расстояниях от региона постоянного проживания, проблема оптимальной акклиматизации организма спортсменов (как по срокам, так и по конечному эффекту) остается важным этапом в организации эффективной системы спортивной подготовки.

Структура изменений в организме после перемещения на значительные расстояния представляется следующей:

- острый десинхроноз, т.е. острая физиологическая реакция на сдвиг времени. В первую очередь, проявляется в нарушениях сна со всеми вытекающими отсюда патологическими последствиями, которые могут длиться до 5-8 дней;
- нарушения биологических ритмов функционирования

(например, суточного режима выработки гормонов и других регуляторов в организме). Продолжительность этих нарушений может достигать 7-10 дней.

Обычно вопросы акклиматизации решаются организационными средствами (сроки выезда на место проведения мероприятия, организация режима тренировок и отдыха спортсменов на заключительном предсоревновательном этапе и т.п.).

Успешный результат спортсмена складывается из совокупности компонентов, характеризующих: состояние здоровья, функциональное состояние, биохимические показатели, психическое состояние, технико-тактическую и общую физическую подготовленность. Только совместные усилия специалистов из разных областей спортивной науки позволят подвести спортсмена к соревнованиям с наиболее оптимальной «спортивной формой».

Формирование рекомендаций по адаптации и акклиматизации, использованию современных методик и технологий спортивной подготовки и восстановления, а также по профилактике коронавирусной инфекции COVID-19 направлено на повышение уровня осведомленности тренеров, специалистов и спортсменов паралимпийских сборных команд России об особенностях проведения предстоящих Паралимпийских игр. Использование данных рекомендаций в системе спортивной подготовки позволит повысить эффективность тренировочных мероприятий и результативность соревновательной деятельности.

1. КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ XVI ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР

Город Токио располагается на юго-востоке острова Хонсю, в бухте Токийского залива, на равнине Канто на уровне моря. Часовой пояс: GMT+9 (+6 часов к Москве). Столица Японии расположена на берегу океана, в районе теплого течения Курошио. Согласно классификации Кёппен и Гейгера, разработанной на основе учёта режима температуры и осадков, этот климат характеризуется повышенной влажностью (Сfa-теплый, умеренный, влажный). В России подобный климат отмечается на Черноморском побережье Крыма. Также аналогичный климат зафиксирован в Китае, Бразилии и Аргентине. Средняя температура воздуха в августе (за последние 20 лет) составляет 26,4°C, в сентябре – 22,8°C, средняя влажность воздуха в оба месяца 71%. Информация о погоде получена с метеорологической станции Токио (Япония): высота над уровнем моря – 36 м.



Разница во времени с Россией составляет плюс 6 часов.

В 2019 году температура воздуха в период с 25 августа по 6 сентября колебалась от 20,7° ночью до 34,6° днем, ветер менялся от 2,5 до 4,5 м/с, осадки выпадали 4 раза за весь период, средняя влажность при этом была в разные дни 77-93%. Атмосферное давление составляло 1005 – 1010 гПа (нормальным считается 1013 гПа)

Анализ дневников погоды за последние 20 лет в сроки проведения Паралимпийских игр показывает следующие климатогеографические особенности:

- Август. Средняя температура: +26,4°C; Максимальная температура: +30,8°C; Минимальная дневная температура: +23°C; Среднее количество выпадающих осадков: 168,2 мм.
- Сентябрь. Средняя температура: +22,8°C; Максимальная температура: +26,9°C; Минимальная дневная температура: +19,7°C; Среднее количество выпадающих осадков: 209,9 мм.

Когда сезон дождей заканчивается в середине-конце июля, район размещения спортивных объектов характеризуется субтропическим воздухом с южным ветром. Начало августа – самое жаркое время года. Солнечная и жаркая погода продолжается до конца августа. Однако с середины августа средняя температура, как правило, не повышается до максимальных значений, пока осенний дождевой фронт не приходит на данную территорию. После этого, пасмурная и дождливая погода может сохраняться в течение нескольких дней. С наступлением сентября климат постепенно становится более комфортным по мере увеличения количества дней с понижающейся температурой и влажностью.

Отличительными особенностями климата во время проведения XVI Паралимпийских игр 2020 в г.Токио (Япония) года являются:

2. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ПРОВЕДЕНИЯ XVI ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР

- летние грозы: возможны обильные осадки (несколько десятков мм);
- тайфуны: за 10 последних лет в период проведения игр зафиксировано 7 тайфунов (скорость ветра более 15 м/с);
- землетрясения: в среднем, ежегодно тестируется 1,1 землетрясение с сейсмической активностью более 4 баллов.

Анализ климатических показателей в сроки проведения Паралимпийских игр за последние 4 года показывает, что Игры будут проведены в жарких и влажных условиях для соревнований. Однако, при сравнении с предыдущими летними играми 2012 и 2016 года, сильных различий по показателям температуры и влажности не отмечается. В период с августа по сентябрь, Лондон, Рио-де-Жанейро и Токио характеризуются схожими климатическими характеристиками, что дает основания опираться на разработки рекомендаций к прошедшим Паралимпийским играм. Также, как и в прошлый раз, основной сложностью в адаптации спортсменов будет климат и поясная разница во времени.

Таким образом, разработка и реализация мер по ускорению адаптации организма к климато-географическим условиям и оптимизация функционального и психического состояния спортсменов в период непосредственного участия в соревнованиях является важнейшим фактором эффективности подготовки российских спортсменов к летним Паралимпийским играм 2020 года.

На основании общей теории адаптации биологических систем в процессе развития приспособительных реакций организма на жаркий и влажный климат различают три стадии:

1. Краткосрочную акклиматизацию, которая достигается в течение 3-6 дней пребывания в жарком, влажном климате и сохраняется несколько дней.
2. Устойчивую адаптацию и акклиматизацию, достигаемую в течение 4-10 недель пребывания в жарком, влажном климате сохраняется несколько недель и даже месяцев.
3. Долгосрочную (многолетнюю) адаптацию. Надежные сведения о путях достижения такой адаптации отсутствуют.

Установлено, что на адаптацию спортсмена к физическим нагрузкам в условиях резкой смены часовых поясов оказывают влияние следующие факторы: направление перелета, климато-географические условия, условия проживания, количество сменяемых часовых поясов; индивидуальные особенности спортсменов, стаж занятий спортом, возраст, пол, специфика спортивной деятельности и предшествующие тренировочные и соревновательные нагрузки; состояние здоровья, стаж акклиматизации. Факторами риска, увеличивающими срок акклиматизации, могут быть иммунодефицит, стресс, недостаток микронутриентов.

Резкая смена часовых поясов при дальних перелетах приводит к перестройке суточных ритмов, причем разные системы организма перестраиваются не одновременно, что и приводит к десинхронозу. На центральном уровне это проявляется в изменении межполушарных отношений, переносе информации из правого полушария в левое.

Симптомами острого дисинхроноза, выраженно проявляющегося на вторые – четвертые сутки, являются бессонница, вегетативные расстройства, потеря аппетита, нарушения режима сна-бодрствования (пробуждение посреди ночи и неспособность снова заснуть), ощущения ослабления концентрации или мотивации, ухудшение психического состояния и снижение физической работоспособности, усиление проявления раздражительности и головных болей.

На скорость и характер протекания адаптационных процессов влияет специфика вида спорта и соревновательной дисциплины. Ресинхронизация в видах спорта с преимущественным развитием выносливости и относительно простой структурой движений, происходит быстрее, чем в сложно координационных. У представителей скоростно-силовых и сложно координационных видов спорта в первые 1-2 дня после перелета происходит нарушение координации движений, появление технических ошибок, однако во второй стадии процесс приспособительной перестройки проходит более активно. **Спортивная работоспособность может снизиться на 3-4-е сутки, поэтому в этот период не рекомендуется использовать максимальные нагрузки (по объему, интенсивности, психической и координационной напряженности).** Адаптация спортсменов, специализирующиеся в единоборствах и спортивных играх характеризуется повышенной реактивностью вегетативных функций.

К основным физиологическим механизмам акклиматизации к жаркому и влажному климату относятся следующие:

- Изменение системы терморегуляции (увеличение скорости и величины продукции жидкости в организме, повышение скорости потоотделения, снижение температуры кожной поверхности кожи и температуры тела при высоком потреблении кислорода и нарастающей дегидратации);
- Оптимизация сердечно-сосудистой системы (в первую очередь, нормализация ЧСС и артериального давления);
- Оптимизация ЦНС (активизация парасимпатической нервной системы и снижение тонуса симпатической системы, а также нормализация соотношения процессов торможения и возбуждения высшей нервной деятельности);
- Нормализация водно-электролитного баланса (поступление в организм достаточного количества жидкости для оптимальной деятельности потовых желез при параллельном удалении из организма избытков натрия и восстановлении калия, а также магния).

Таким образом, с учетом специфики участия спортсменов в соревнованиях следует вывод, что целесообразно сосредоточить усилия по ускорению краткосрочной акклиматизации организма спортсменов в период их пребывания в г. Токио.

В случае необходимости формирования устойчивой адаптации и акклиматизации (например, в спортивных дисциплинах с продолжительным соревновательным периодом), нужно правильно подобрать место проведения заключительного сбора со схожими климатическими характеристиками. В России такими местами являются г. Южно-Сахалинск (Сахалинская область) и Республика Крым.

3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КРАТКОСРОЧНОЙ АДАПТАЦИИ И АККЛИМАТИЗАЦИИ К КЛИМАТУ XVI ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР

Прежде всего, на основании приведенных выше данных о сроках и механизмах развития адаптации к жаркому и влажному климату необходимо заключить, что развитие краткосрочной адаптации и состояния акклиматизации организма спортсменов в Токио может быть достигнуто только комплексным путем.

Комплекс мероприятий по обеспечению акклиматизации российских спортсменов в период проведения Паралимпийских игр 2020 года должен включать следующие направления:

01

Организационные мероприятия по проведению заключительного предсоревновательного этапа;



02

Гигиенические мероприятия;



03

Медико-биологические мероприятия.



3.1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В первую очередь, эти мероприятия должны быть связаны с оптимальным выбором сроков и места проведения заключительного тренировочного мероприятия, а также сроков перелета в Токио и продолжительности пребывания там спортсменов.

Заключительный этап годичного тренировочного цикла для участия в Паралимпийских играх к основному старту сезона чрезвычайно важен для достижения состояния максимальной готовности к успешной реализации в соревновательной деятельности. Успешное проведение подготовки на этом этапе позволяет сохранить и улучшить спортивные результаты, а ошибки, допущенные в тренировочном процессе, или недостаточный учет индивидуальных особенностей могут привести к срывам адаптации и снижению реализационной эффективности на главных стартах. Реализационная эффективность в данном случае определяется при сопоставлении показанного спортсменом результата в соревновательном упражнении с тем движением, которое спортсмен мог бы показать, если бы обладал идеальной по эффективности техникой движения. Поскольку развитие устойчивой акклиматизации может потребовать срока более одного месяца, в случае подготовки к XVI Паралимпийским играм, предлагаются следующие стратегии организации заключительного этапа:

- Заключительные тренировочные мероприятия в условиях жаркого влажного климата со схожими климато-географическими характеристиками. Это актуально только в случае спортивных дисциплин с продолжительным соревновательным периодом.
- Заключительные тренировочные мероприятия без изменения условий по сравнению с подготовкой на предшествующих этапах с перелетом в Японию к началу официальных тренировочных сессий. Это способствует формированию механизмов краткосрочной акклиматизации.

**РАСПИСАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ
СОРЕВНОВАНИЙ XVI ПАРАЛИМПИЙСКИХ
ИГР 2020 ГОДА В Г.ТОКИО (ЯПОНИЯ)
ПО РАЗЛИЧНЫМ СПОРТИВНЫМ
ДИСЦИПЛИНАМ**

	Спортивная дисциплина	Вид спорта	Сроки соревнований
1	Академическая гребля	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	27-29.08.2021
2	Бадминтон	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	01-05.09.2021
3	Бочча	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	28.08-04.09.2021
4	Велоспорт	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	25-28.08.2021 - трек
5		Спорт слепых	31-03.09.2021 - шоссе
6	Волейбол сидя	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата - Мужчины	27.08.-04.09.2021
7		Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата - Женщины	27.08.-05.09.2021

	Спортивная дисциплина	Вид спорта	Сроки соревнований
8	Голбол	Спорт слепых	25.08-03.09.2021
9	Гребля на байдарках и каноэ	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	02-04.09.2021
10	Дзюдо	Спорт слепых	27-29.08.2021
11	Конный спорт	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	26-30.08.2021
12	Легкая атлетика	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	27.08-05.09.2021
13		Спорт слепых	
14		Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	
15	Настольный теннис	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	25.08-03.09.2021
16		Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	
17	Пауэрлифтинг	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	26-30.08.2021

	Спортивная дисциплина	Вид спорта	Сроки соревнований
18	Плавание	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	25.08-03.09.2021
19		Спорт слепых	
20		Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	
21	Пулевая стрельба	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	30.08-05.09.2021
22	Стрельба из лука	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	27.08-04.09.2021
23	Теннис на колясках	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	25.08-03.09.2021
24	Триатлон	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	28-29.08.2021
25		Спорт слепых	
26	Тхэквондо	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	02-04.09.2021
27	Фехтование на колясках	Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата	25-29.08.2021

В соответствии с предложенной классификацией мест проведения для формирования различных механизмов адаптации предлагаются следующие тренировочные базы:

схожие климато-географические характеристики с широтой г.Токио (Япония):

1. Приморский край, г. Владивосток, СК «Олимпиец»
2. Сахалинская область, г. Южно-Сахалинск, ВЦ «Сахалин», «Аква-сити»
3. Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ТЦ «Максимиха», Центр стрелковой подготовки.

С учетом особенностей климато-географических характеристик возможен также выбор зарубежных тренировочных баз (Китай, Япония, Южная Корея).

сохранение условий спортивной подготовки для формирования механизмов краткосрочной акклиматизации:

1. Тульская область, г. Алексин, РУТБ «ОКА»
2. г. Москва, ГК «Крылатское»
3. Московская область, УТЦ «Новогорск»
4. Московская область, г. Лобня, ТЦСКР «Озеро Круглое»
5. Московская область, СК «Парамоново».

Для сохранения условий тренировочного процесса возможен также выбор зарубежных баз с возможностью полноценного обеспечения необходимым инвентарем и оборудованием, предпочтительно в Европе.

Приморский край, г. Владивосток,
СК «Олимпиец»



Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ТЦ «Максимиха»,
Центр стрелковой подготовки



Сахалинская область, г. Южно-Сахалинск,
ВЦ «Сахалин», «Аква-сити»



Тульская область, г. Алексин, РУТБ «ОКА»



г. Москва, ГК «Крылатское»



Московская область, г. Лобня,
ТЦСКР «Озеро Круглое»



Московская область, УТЦ «Новогорск»



Московская область, СК «Парамово»



Построение тренировочной работы на заключительном этапе подготовки должно строиться таким образом, чтобы к моменту вылета подвести спортсменов к высокому уровню функционального состояния для ускорения процессов адаптации и акклиматизации.

В период заключительного тренировочного мероприятия рекомендуется проведение информационно-образовательных семинаров для спортсменов и тренеров с освещением основных проблем, связанных с акклиматизацией к условиям Токио, и оптимальных способов их решения.

Большое значение для акклиматизации имеет режим дня и тренировочная деятельность в первые сутки после перелета в восточном направлении. Во время перелета спортсмену рекомендуется хорошо выспаться. Наибольшие изменения самочувствия, пониженное настроение, заторможенность, плохая переносимость тренировочных нагрузок фиксируются у спортсменов в первой половине дня, что совпадает по времени с ночными часами в месте постоянного проживания. В свою очередь, в поздние вечерние часы отчетливо повышается психоэмоциональная и двигательная активность.

Основными рекомендациями при организации тренировочной работы в первые дни после перелета являются:

- снижение интенсивности нагрузки на утренних тренировках;
- принудительный ночной сон в соответствии с регулярным режимом дня на предшествующих тренировочных мероприятиях;
- повышение интенсивности нагрузки на вечерних тренировках.
- организация восстанавливающих процедур перед сном.

Необходимо своевременно (на основании опыта предыдущих переездов в отдаленные регионы или результатов функционально-диагностического обследования в первые дни адаптации) выявить спортсменов, которые адаптируются хуже остальных с тем, чтобы назначить им дополнительные восстанавливающие мероприятия.

Переход на новый суточный режим происходит в течение первой недели, по окончании которой необходимо возобновить тренировочный режим в объемах и интенсивности, учитывающих режим предстоящей соревновательной деятельности. Периодом наиболее выраженного ухудшения функционального состояния спортсменов и снижения их работоспособности являются вторые-третьи сутки. Четвертые-шестые сутки сопровождаются положительной динамикой со стороны вегетативных функций, после чего вновь прослеживалось некоторое ухудшение работоспособности на седьмые-девятые сутки. Полное восстановление работоспособности происходит к середине второй недели после перелета. Адаптационные нагрузки должны подбираться индивидуально для спортсменов в зависимости от вида спорта, времени стартов, морфологического статуса, функциональных и других показателей.

3.2. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

При организации гигиенических мероприятий в условиях краткосрочной акклиматизации необходимо следовать режиму дня, обеспечивающему чередование тренировочных занятий и отдыха, время приема пищи, сна и бодрствования, необходимые восстановительные мероприятия:

- обязательное проведение утренней зарядки;
- во время завтрака желательно принимать тонизирующие напитки: крепкий чай, кофе;
- после обеда обязательно предусмотреть сон продолжительностью 1-2 часа, после которого спортсмены должны также выпить тонизирующие напитки: крепкий чай, кофе, какао.
- перед ночным сном - небольшая прогулка.
- установленное время для приема пищи нужно строго соблюдать. Пища должна быть разнообразной. Мясная и жирная пища включается в завтрак и обед, ужин обязательно должен содержать молоко и кисломолочные продукты.

В условиях жаркого и влажного климата г. Токио важно повышение потребления жидкости для поддержания нормальной гидратации организма и его водно-электролитного баланса.

Для профилактики инфекционно-простудных заболеваний верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, солнечных ожогов важно соблюдать следующие рекомендации:

- температура в помещении, где проживают спортсмены, не должна быть ниже температуры окружающей среды более чем на 5 градусов Цельсия (необходим контроль режима работы кондиционера в помещении);

- в одежде целесообразно отдать предпочтение предметам из хлопка и льна, светлых оттенков;
- отказ от потребления мороженого и сильно охлажденных напитков (в том числе со льдом);
- отказ от купания в морской воде и посещения пляжей;
- из традиционных средств восстановления строго дозированы должны быть посещения сауны;
- обязательное использование головных уборов при нахождении на открытом солнце.

3.3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Главным лимитирующим звеном, которое определяет нормализацию процесса терморегуляции в условиях жаркого и влажного климата, является возмещение потери жидкости и поддержание необходимого водно-электролитного баланса.

Прежде всего, следует значительно увеличить количество потребляемой жидкости в виде специализированных напитков, дегазированных минеральных вод, соков и зеленого чая.

Общее количество потребляемой в день жидкости, оптимальное для адекватного возмещения потерь, основано на соответствующих расчетах, а именно:

для поддержания оптимального режима гидратации организма при нормальных условиях окружающей среды (22°C и нормальной влажности) с учетом однократной двухчасовой тренировки количество поступающей в организм жидкости должно составлять 1700-1900 мл жидкости. Повышение температуры окружающей среды на каждые 3°C по сравнению с нормальным показателем требует увеличения количества потребляемой жидкости на 15%.

Из напитков, используемых для возмещения потери жидкости организмом, предпочтение следует отдать изотоникам, т.е. специализированным спортивным напиткам, в состав которых входят основные минералы (в первую очередь соли калия и магния), а также небольшое количество сложных углеводов. Существенно, что содержание основных электролитов и минералов в изотонических напитках близко к содержанию этих веществ в крови человека при нормальных условиях. Как отмечалось выше, изотонические напитки должны иметь прохладную температуру 14-15°C. В течение тренировки или соревнований оптимальное количество изотоника составляет 500-700 мл, треть которого употребляют маленькими порциями в течение нагрузки, а остальное после ее завершения. Абсолютно недопустимо использовать для возмещения электролитов в организме подсоленную воду в виде тех или иных водных растворов NaCl.

3.4. ИММУНОСТИМУЛЯЦИЯ

Повышение иммунной защиты организма является одной из актуальных задач медико-биологического обеспечения организма спортсменов в период их пребывания в условиях климата города Токио. Неблагоприятные факторы среды и стремление улучшить самочувствие путем охлаждения организма любым способом значительно повышают риск инфекционно-простудных заболеваний у спортсменов.

В рамках заключительного тренировочного мероприятия необходимо заблаговременное проведение мероприятий по стимуляции иммунитета с помощью курсового приема фармакологических препаратов на основе индивидуального тестирования состояния иммунной системы организма.

4. ИНФОРМАЦИЯ О ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19 В УСЛОВИЯХ ПОДГОТОВКИ И УЧАСТИЯ В XVI ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2020 ГОДА В Г. ТОКИО (ЯПОНИЯ)

4.1. КОРОНАВИРУС И ПУТИ ЕГО ПЕРЕДАЧИ

Возбудителем заболевания COVID-19 является вирус SARS-CoV-2, который передается от человека к человеку воздушно-капельным путём:

во-первых, через вдыхание распылённых в воздухе в процессе разговора, кашля или чихания мелких капель с вирусом и, во-вторых, после прикосновения к поверхностям, на которые попали эти мелкие капли, через последующие касания (зачастую произвольные) глаз, носа или рта руками.

Продолжительность сохранения жизнеспособности вируса зависит от материала поверхности и других условий (температура воздуха, влажность) и составляет от нескольких часов до 2 – 3 дней.



4. 2. КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

Значительная доля случаев заболевания протекает бессимптомно, при этом человек является источником инфекции для окружающих. Продолжительность инкубационного периода (времени от момента заражения до появления первых симптомов заболевания) составляет до 14 суток.

Основные симптомы коронавирусной инфекции:

- Высокая температура;
- Кашель, чихание и заложенность носа;
- Потеря обоняния, вкусовых ощущений;
- Затрудненное дыхание, одышка;
- Боли в мышцах и в груди;
- Головная боль и слабость;
- Возможна тошнота, рвота и диарея.

Клиническая картина коронавирусной инфекции сходна с острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), вызванными другими возбудителями, например, вирусом гриппа, поэтому при возникновении вышеуказанных симптомов необходимо незамедлительно обратиться к врачу для получения медицинской помощи и исключения коронавируса.

4. 3. ДИАГНОСТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

Без лабораторного исследования (анализ мазка из носоглотки и/или ротоглотки методом ПЦР, анализ крови на антитела) и/или инструментального обследования (компьютерная томография легких) отличить коронавирусную инфекцию (COVID-19) от другой ОРВИ на основании только клинической картины (жалоб и результата осмотра врачом) в большинстве случаев невозможно.

Ни один из существующих методов диагностики не обладает 100% чувствительностью, поэтому не исключаются т.н. ложноотрицательные результаты, т.е. ситуации, когда инфекция не была выявлена лабораторным методом у больного человека.

Вышеизложенные обстоятельства определяют перечень мероприятий, которые необходимо реализовывать с целью недопущения распространения инфекции.

4. 4. ДЕЙСТВИЯ ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ПРИЗНАКОВ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19 ИЛИ ОРВИ У СПОРТСМЕНА ИЛИ ПЕРСОНАЛА СПОРТСМЕНА – ЧЛЕНА СПОРТИВНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ПАРАЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА ВО ВРЕМЯ УЧАСТИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ (ТМ) ИЛИ В СОРЕВНОВАНИЯХ:

- Необходимо немедленно обратиться к врачу спортивной сборной команды России для организации последующей изоляции, лечения и/или транспортировки в стационар.
- Запрещено самостоятельное передвижение по территории спортивного объекта (гостиницы, места проведения ТМ и т.д.), за исключением места временной изоляции, до принятия решения о способах транспортировки или места карантина.

4. 5. ДЕЙСТВИЯ ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ПРИЗНАКОВ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19 ИЛИ ОРВИ У СПОРТСМЕНА ИЛИ ПЕРСОНАЛА СПОРТСМЕНА – ЧЛЕНА СПОРТИВНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ПАРАЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА И (ИЛИ) ЧЛЕНОВ ЕГО СЕМЬИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ (ВНЕ МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ ТМ И СОРЕВНОВАНИЙ):

- Необходимо вызвать врача на дом.
- Запрещено самостоятельное посещение медицинской организации.
- Запрещено посещение спортивного объекта или других мест проведения тренировочного процесса при выявлении признаков COVID-19 (ОРВИ) у себя и/или членов своей семьи.

4. 6. ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19 И ОРВИ:

- Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте руки кожными антисептиками в течение всего дня, после каждого посещения туалета, перед каждым приемом пищи, а также когда возвращаетесь домой или в номер.
- Не касайтесь руками глаз, лица, рта. Быстрее всего вирус попадает в организм через слизистую оболочку.
- При чихании и/или кашле всегда прикрывайтесь платком;
- Избегайте ненужных поездок по городу и не ходите в места массового скопления людей.
- При посещении общественных мест обязательно используйте средства индивидуальной защиты – маски и перчатки.
- Соблюдайте социальную дистанцию (1,5-2 метра), ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
- Дезинфицируйте гаджеты и поверхности, к которым прикасаетесь.

4. 7. ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ (МАСКИ И ПЕРЧАТКИ):

- Маски необходимо использовать при посещении общественных мест (соревнования, тренировки, магазины и т.д.), за исключением случаев нахождения в обособленном помещении без присутствия иных лиц.
- Режим использования масок – 1 маска раз в 3 часа, не более.
- Перчатки необходимо использовать на спортивном объекте, в случаях посещения мест общего пользования, в том числе лифтов, санитарных узлов, мест приема пищи, а также физического контакта с предметами, используемыми неограниченным кругом лиц, в том числе дверными ручками, поручнями.
- Недопустимо повторное применение одноразовых масок и перчаток.



4. 8. «ГОРЯЧИЕ» ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ ВЫЗОВА ВРАЧА И ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ НЕОБХОДИМЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ ПО КОРОНАВИРУСУ:

- Телефон для вызова скорой помощи: 103 (круглосуточно)
- Горячая линия по коронавирусу: +7 (495) 870-45-09 (ежедневно, с 08:00 до 21:00)
- Единый консультационный центр Роспотребнадзора: 8-800-555-49-43
- Call-центр ФМБА России: 8-800-700-90-03 (круглосуточно)

4. 9. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ПО КОРОНАВИРУСУ:



Сайт Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



Роспотребнадзор:

<https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/>

Члены спортивных сборных команд России по паралимпийским видам спорта несут ответственность за распространение ложной информации о коронавирусной инфекции в соответствии с российским законодательством:

- В соответствии с Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях - нарушение законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, выразившееся в нарушении действующих санитарных правил и гигиенических нормативов, невыполнении санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий, влечет предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере от ста до пятисот рублей.
- При наступлении неблагоприятных последствий привлечение к ответственности происходит в соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации (статьи 236, 237 УК РФ).

Паралимпийский комитет России
Министерство спорта Российской Федерации
ФГБУ СПБНИИФК

Методические рекомендации
по адаптации и акклиматизации, использованию
современных методик и технологий спортивной
подготовки и восстановления, а также по профилактике
коронавирусной инфекции COVID-19 в условиях проведения
XVI Паралимпийских игр 2020 года в г. Токио (Япония)
в период с 24 августа по 5 сентября 2021 года

Авторы:

Баряев А.А.
Воробьев С.А.
Идрисова Г.З.
Рожков П.А.

Подписано в печать 05.02.2021 г.

Формат 60x90 1/16

Усл.печ. л. 2,5. Печать цифровая. Тираж 500 экз.

Заказ № 17

Издательство ООО «Типография «Деловой Мир».

г. Москва, ул. Малая Семёновская, 30. +7 (499) 995-17-39.

E-mail: ion957@yandex.ru

Использован фотоматериал с источников:

- <https://mota.ru/wallpapers/source/id/46857; events-vl.ru;>
- <https://zen.yandex.ru/media;>
- [https://travel.yandex.ru/;](https://travel.yandex.ru/) Twitter;
- <https://canalmoscow.ru/greb;>
- <https://pbs.twimg.com/media;>
- [https://news.files.bbc.co.uk/;](https://news.files.bbc.co.uk/)
- [http://paramonovsbk.ru/;](http://paramonovsbk.ru/)
- <https://gipertonikum.ru/o-gipertonii/gipertoniya-i-koronavirus>

Паралимпийский комитет России
Министерство спорта Российской Федерации
ФГБУ СПбНИИФК

Методические рекомендации
по адаптации и акклиматизации, использованию
современных методик и технологий спортивной
подготовки и восстановления, а также по профилактике
коронавирусной инфекции COVID-19 в условиях проведения
XVI Паралимпийских игр 2020 года в г. Токио (Япония)
в период с 24 августа по 5 сентября 2021 года

Авторы:

Баряев А.А.
Воробьев С.А.
Идрисова Г.З.
Рожков П.А.