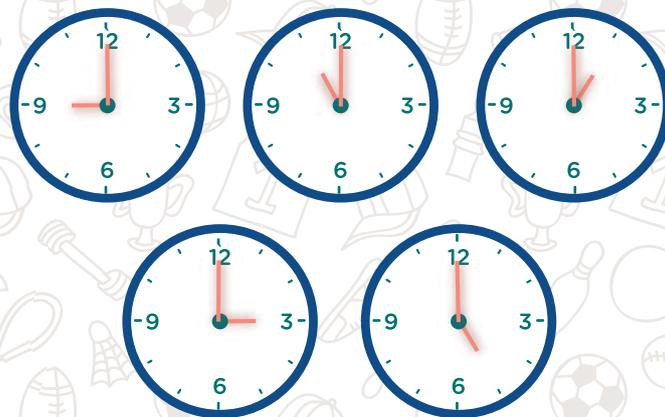


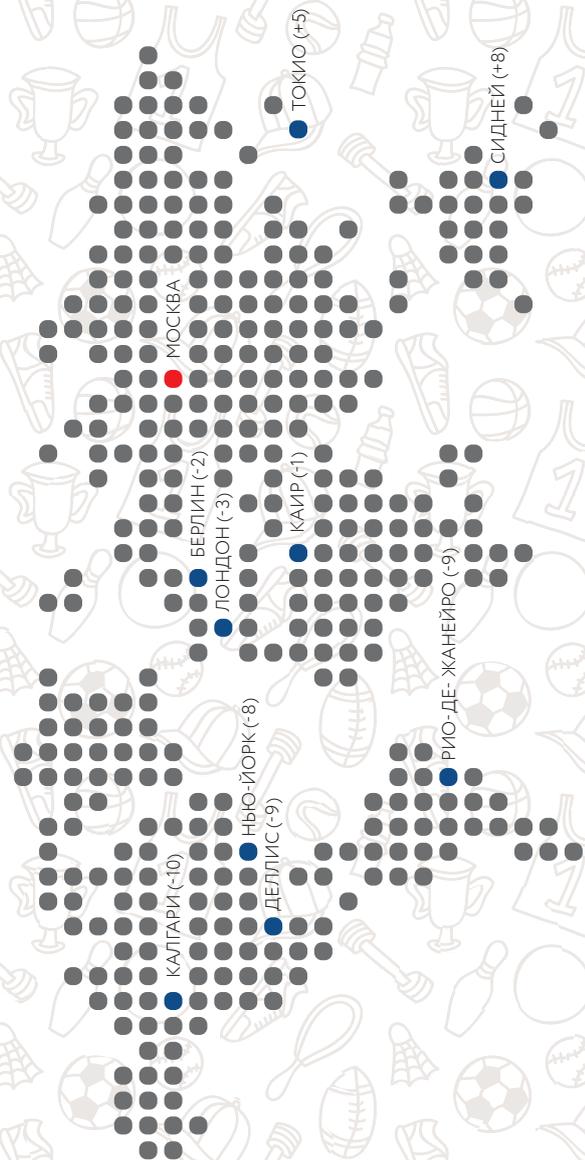
# ПАМЯТКА

## ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ДЕСИНХРОНОЗА У СПОРТСМЕНОВ



# ЧТО ТАКОЕ ДЕСИНХРОНОЗ?

## ЧАСОВЫЕ ПОЯСА НА ПРИМЕРЕ МИРОВЫХ СТОЛИЦ



Жизнь человека подчинена суточным ритмам. Интенсивность жизненных процессов нарастает днем и снижается ночью. В результате внезапной смены часовых поясов и вынужденного значительного изменения режима дня возникает рассогласование суточных ритмов – десинхроноз. Это состояние сопровождается разнообразной симптоматикой (нарушение качества сна, повышенная утомляемость, вялость, апатия, разбитость, снижение аппетита, головная боль и др.), а как следствие влияет на вашу результативность.

Значимые изменения появляются уже при пересечении 4-х часовых поясов.

При перелете на восток, наибольшие изменения самочувствия приходятся на первую половину дня, при перелете на запад - на вторую. В том и другом случае это совпадает по времени с ночными часами в месте постоянного проживания.

При перелётах основной целью должно являться сохранение привычного режима сна-бодрствования и кратковременная мобилизация функциональных резервов во время выступления на соревнованиях.

# ПОДГОТОВКА К ПЕРЕЛЁТУ

## СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ

Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, даже в выходные. Хорошо отдохните накануне перелёта!



## МАРКЕРЫ ВРЕМЕНИ

Обсудите с врачом команды возможность введения в свой ежедневный график дополнительных маркеров времени (не более 2-3): выполнение специфических действий в одно и то же время каждый день, которые будут сопровождаться определенными сигналами (будильник, текстовое или голосовое напоминание, вибрация фитнес браслета и др.). Например - дневной сон, дневная прогулка, медицинская процедура или массаж, теплая ванна или душ перед сном, чтение любимой книги незадолго до сна и др.



## ВЫБОР МЕСТА

Если у Вас высокий рост, во время регистрации на рейс, стоит попросить места у аварийного выхода, где расстояние между креслами больше и мышцы ног не испытывают резких статических напряжений



## ВОЗЬМИТЕ В ПОЛЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ НАБОР ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ УСЛОВИЙ ПЕРЕЛЁТА

### - КОМПРЕССИОННЫЕ ГОЛЬФЫ

Способствуют улучшению венозного оттока в положении сидя, это позволяет во время полёта сохранять чувство лёгкости и комфорта в ногах, и являются профилактикой болей и скованности в мышцах ног; надеть спортивные компрессионные гольфы Вы можете в любой удобный момент до посадки в самолёт.



### - БЕРУШИ

Предотвращают пробуждения от посторонних звуков во время сна.



### - МАСКА ДЛЯ ГЛАЗ

Обеспечивает защиту от нежелательного света во время сна.



### - НАДУВНАЯ ПОДУШКА ДЛЯ ШЕИ

Для оптимизации позы в кресле.



### - КАПЛИ В НОС

Приобретите сосудосуживающие или увлажняющие капли для носа.



# ВО ВРЕМЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ПОЛЁТА

## ЛЕГКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

### ВЫПОЛНЯТЬ КАЖДЫЕ 40-60 МИНУТ

- сгибание-разгибание конечности в голеностопном суставе – поднять ноги на носки (1-2), исходное положение на всей стопе (3-4), поднять ноги на пятки (5-6), исходное положение (7-8), на 5-10 повторений;

- изометрическое сокращение икроножной мышцы – удержание статического напряжения мышцы на 4-8 сек., 5-10 повторений;

- сгибание-разгибание конечности в коленном суставе – носки на себя, поднимаем правую ногу до прямого угла (1-2), опускаем в исходное положение (3-4), поднимаем левую ногу (5-6), исходное положение (7-8), 5-10 повторений;

- вращение стопы в голеностопном суставе – по часовой стрелке (1-2), против часовой стрелки (3-4), 5-10 повторений;

- пройтись между рядами в салоне самолёта.



## ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Пить не менее 250 мл жидкости каждые 2 часа, для чего подойдёт как чистая вода, так и изотонические напитки.

## АЛКОГОЛЬ И КОФЕ

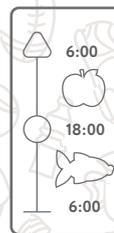
Откажитесь от напитков, содержащих алкоголь и кофеин, во избежание обезвоживания и нарушения качества сна.



## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ НА БОРТУ СМОЛЁТА

При перелёте утром или днём выберите продукты с высоким содержанием белка.

При перелёте вечером и ночью выбирайте продукты с высоким содержанием углеводов.



## НОЧНОЙ СОН В ПОЛЁТЕ

Спать, во время перелёта, стоит только в том случае, если сон совпадает с ночным временем постоянно-го места жительства.



## БОДРСТВОВАНИЕ ВО ВРЕМЯ ПОЛЁТА

Для того что бы не уснуть во время полёта утром или днём, используйте планшеты или общайтесь с другими членами команды. Позаботьтесь заранее о наличии планшета, телефона или плеера с удобными наушниками и каталогом лучших литературных произведений, фильмов и музыки.



# ВО ВРЕМЯ ДЛИТЕЛЬНОГО ПОЛЁТА

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО НАБОРА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ УСЛОВИЙ ПЕРЕЛЁТА

### - МАСКА, ПОДУШКА И ВАЛИК ДЛЯ ПОЯНИЦЫ

Воспользуйтесь берушами и маской для глаз, чтобы улучшить качество сна и избежать пробуждения от резкого шума или яркого света. Оденьте надувную подушку на шею, а валик для поддержки поясницы на кресло.



### - ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БЕРУШ

Вставить беруши в уши следует только после полного набора высоты, а вынуть после посадки самолёта, чтобы избежать дискомфортных ощущений заложенности в ушах.



### - ПРИ СУХОСТИ ИЛИ ЗАЛОЖЕННОСТИ НОСА

Используйте капли или спрей для носа. При закапывании в правую и левую ноздрю, наклоняйте голову в противоположную сторону, не запрокидывая назад, затем немного помассируйте крылья носа. Аэрозоли следует впрыскивать также поочередно, сопровождая нажатие поршня вдохом, прикрывая вторую половину носа.



### - ПРИ ЗАЛОЖЕННОСТИ УШЕЙ

Избавиться от заложенности ушей в самолёте, вызванной перепадом давления помогут следующие простые действия:

- Попробуйте зевать или глотать; жевательная резинка или конфета во рту вызовет больше слюны, что поможет при глотании;
- Попробуйте продуть уши методом Вальсальвы: зажмите пальцами ноздри и осторожно выдохните в нос. Если всё сделано правильно, то Вы должны услышать тихий щелчок или хлопок.



# ПОСЛЕ ПЕРЕЛЕТА

НА МЕСТЕ ПРОВЕДЕНИЯ  
СБОРОВ ИЛИ СОРЕВНОВАНИЙ

## РАСПОРЯДОК ДНЯ И МАРКЕРЫ ВРЕМЕНИ

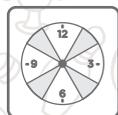
По возможности сохраните привычный распорядок дня, используя для этого установленные ранее маркеры времени. Изменение «домашнего» графика допустимо только при необходимости (выступления в ночное время постоянного места жительства и др.).



## ПИТАНИЕ

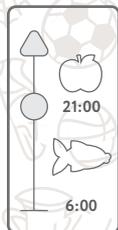
### - РЕЖИМ ПИТАНИЯ

После приезда так же желательно сохранить привычное время и кратность приёма пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин).



### - РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- в период бодрствования выбирайте продукты с высоким содержанием белка и клетчатки;  
- за 1,5 - 2 часа до сна - продукты с высоким содержанием углеводов.



## НОРМАЛИЗАЦИЯ СНА

### - ФИТНЕС-ТРЕКЕР

Пользуйтесь фитнес-трекером с функцией умный будильник для более полноценного сна и легкого пробуждения.



### - РЕЖИМ ОСВЕЩЕНИЯ

Чтобы имитировать привычный цикл дня и ночи используйте:

- занавески, жалюзи или ставни на окнах номера, при раннем отбое или позднем подъёме;
- яркое искусственное освещение при бодрствовании, когда на улице уже темно. Для этого можно использовать лампы дневного света. Достаточно кратковременного (15-20 минут) смотрения на свет.

### - БЕЛЫЙ ШУМ

Удерживает слух в состоянии концентрации на постоянных, однообразных, несложных звуках и не вызывает пробуждения, что способствует быстрому засыпанию и крепкому сну.



### - КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

**После пробуждения.** Чередование прохладной (18-20°C) и горячей (39-40°C) воды, оказывает возбуждающее действие на нервную систему; снижает ЧСС и увеличивает сердечный выброс; повышает артериальное давление и тонус нервно-мышечного аппарата.



### - ТЁПЛАЯ ВАННА

Вода (40-45°C), продолжительностью 10-15 минут, помогает снять послетренировочное напряжение и уснуть.



# ПОСЛЕ ПЕРЕЛЕТА

НА МЕСТЕ ПРОВЕДЕНИЯ  
СБОРОВ ИЛИ СОРЕВНОВАНИЙ

## - ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ПОДУШКА

Мягкая ортопедическая подушка с памятью позволит расслабиться мышцам шеи и позвоночника. Удобное положение во сне поможет лучше отдохнуть.



## - ФАРМАКОЛОГИЯ

Употребление БАД «Мелатонин», допустимо, но использовать ее стоит только в тех случаях, когда Вы испытываете трудности при засыпании. Правильную дозу препарата поможет подобрать врач команды.



**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРОБЛЕМ СО СНОМ (ДОЛГО ЗАСЫПАЕТЕ, ЧАСТО ПРОБУЖДАЕТЕСЬ, НЕ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ОТДОХНУВШИМ), НЕ СМОТЯ НА ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ МЕТОДЫ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ КОМАНДЫ.**



# МЕТОДЫ САМОКОРРЕКЦИИ

## АКУПРЕССУРА, КАК МЕТОД САМОКОРРЕКЦИИ

Акупрессура – это точёный массаж, путём нажатия пальцами на биологически активные точки. Воздействуя на ряд точек, можно добиться стимулирующего и успокаивающего эффекта. Акупрессуру можно проводить как самостоятельно, так и товарищу по команде.



### УСПОКАИВАЮЩИЙ ЭФФЕКТ

Точка находится на внешней стороне запястья. Свойство точки – успокаивающая. Воздействие – прерывистое надавливание поочередно с двух сторон около минуты. Используется при повышенном давлении, состоянии возбуждённости.



### СТИМУЛИРУЮЩИЙ ЭФФЕКТ

Точка находится у наружного основания мизинца (ногтевое ложе). Свойство – возбуждающая точка. Воздействие – интенсивная до боли, но кратковременная акупрессура ногтем большого пальца противоположной руки. При регулярном пониженном давлении рекомендуется проводить акупрессуру по утрам в постели. Состояние покоя обязательно. Используется при пониженном давлении, вялости и атонии.



## для улучшения сна

Точка расположена посередине между бровями. Свойство – гармонизирующая точка. Воздействие – сильная, интенсивная, но кратковременная акупрессура с помощью указательного пальца.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОКОРРЕКЦИЯ

### МЕТОДИКА РАЗГОНКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕРЕД СТАРТОМ

Сидя в удобном положении, не скрещивая руки и ноги, вспомните то состояние, когда Вас охватывало бешенство или Вы были просто максимально возбуждены. Теперь усилием воли увеличивайте свое напряжение, еще и еще...Продолжайте разгоняться, взводить себя изнутри. Сильнее, еще сильнее... Взвинчивайте, разгоняйте себя! Почувствуйте, как Ваши мышцы начинают легко подергиваться, словно по ним проходит ток. Будьте в этом состоянии 3-5 минут. Запомните его.



# МЕТОДЫ САМОКОРРЕКЦИИ

## МЕТОДИКА ТОРМОЖЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Представьте, что Вы до предела устали и у Вас осталось только одно желание - доползти и уснуть. Войдите в состояние пустоты, почувствуйте, как все больше и больше тормозится ваша психика. Будьте в этом состоянии 3-5 минут. Запомните его.



## МЕТОДИКИ ОСТАНОВКИ ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА

**Спокойное лицо.** Когда человек сосредоточен на чём-то, то он "напрягает" мышцы лица. Складки на лбу, плотно сжатые губы и тому подобное. Сосредоточьтесь на расслаблении мимических мышц. Начните со лба, затем веки и так далее. В конце слегка улыбнитесь себе. Следите, чтобы вы не думали ни о чем, кроме расслабления лица.



**Воображаемый ластик.** Ярко представьте образ того, что Вас волнует. Вы хотите стереть его (не думать об этом). Представьте, что вы берете в руки ластик и стираете этот образ как рисунок в тетрадке. Представьте, как он медленно тускнеет. Сначала по краям, потом все ближе к центру, пока не исчезнет совсем.



## МЕТОДИКА САМОГИПНОЗА Б.ЭРИКСОНА

Лягте в кровать и смотря перед собой, отметьте три вещи, на который можно смотреть, не напрягаясь (пятно на стене, дверная ручка, угол картины и др.). Произнести в уме три фразы, которые относятся к Вашим зрительным впечатлениям. «Я вижу...». Теперь переключите внимание на звуки и отметьте, один за другим, три звука, которые слышите. Произнести в уме три фразы, которые относятся к слуховым впечатлениям. «Я слышу...». Обратитесь к своим чувствам и отметьте три ощущения, которые обычно остаются незамеченными, например, тяжесть одеяла, давление ремешка часов, текстура рубашки. Произнести в уме три фразы, которые относятся к тактильным ощущениям «Я чувствую...». Мысленно повторите процесс своих зрительных, слуховых и тактильных ощущений, но произнося уже по две фразы, потом снова повторите их, но уже по одной фразе. Почувствуйте, как, с каждым вдохом, расслабляется ваше тело, утопая в мягкой кровати. После трех глубоких вдохов и выдохов, продолжайте дышать в обычном режиме и постепенно расслабляться. В процессе выполнения этих действий вы уснёте, поэтому не старайтесь довести всё написанное до конца и не препятствуйте засыпанию.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Использование данных рекомендации в процессе подготовки к важным стартам, во время продолжительного перелёта и непосредственно на месте проведения соревнований, позволит вам сохранить работоспособность на высоком уровне и добиться поставленных целей.



**УДАЧИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ!**

**ДЛЯ ЗАМЕТОК И ЗАПИСЕЙ**

