

Рекомендации для занятий спортом в условиях жаркой погоды

Жаркая погода - не причина отказываться от тренировок и соревнований.

Однако, необходимо помнить, что занятия спортом в жару могут привести к негативным последствиям, таким как солнечный или тепловой удар, обезвоживание, увеличение нагрузки на сердечно-сосудистую систему, уменьшение кровотока и поступления кислорода к мышцам.

Для того, чтобы избежать негативных последствий необходимо соблюдать ряд рекомендаций:



1. Время и место.

Выберите более прохладные часы для тренировки.

Тренировка должна проходить в период минимальной инсоляции: либо вечером, после 18:00, либо ранним утром. В спортивных залах рекомендуется проведение занятий в утренние часы в хорошо проветренном помещении, с небольшим количеством спортсменов. По возможности, тренировки на улице проводить в затененных местах.



2. Одежда.

Старайтесь избегать одежды из хлопка: намокая, она прилипает к телу чем затрудняет потоотделение. Для занятий летом лучше использовать вещи из специальных тканей, хорошо отводящих пот. Одежда должна защищать кожу от ожогов, но при этом быть легкой и тонкой. В первую очередь вам должно быть комфортно. Может пригодиться головной убор, чтобы защитить голову от перегрева. Верхнюю часть тела лучше спрятать от солнца – особенно шейно-воротниковую область. Плечи также желательно скрыть под длинным рукавом, иначе вы можете получить солнечные ожоги.

Нижняя часть тела, как правило, прикрыта тенью от корпуса, поэтому шорты надевайте спокойно.



3. Тренировочный режим.

Разминка обязательна вне зависимости от температуры окружающей среды. Эффективность разминки определяется повышением температуры мышц. При воздействии солнца температура тела становится выше, но температуру мышц организм старается поддерживать в одинаковом диапазоне.



Поэтому в жаркое время года разминка перед тренировкой должна быть ничуть не меньше, чем в холодное, – будь то силовая, кардионагрузка или игровые виды спорта.

4. Регидратация.

Во время занятий спортом в жаркую погоду срабатывает защитный физиологический механизм – повышенное потоотделение. Вот почему так важен правильный питьевой режим.



Вода, которую человек пьет до и во время тренировки, не только помогает восполнить потерю жидкости, электролитов и минералов в организме, но еще и снижает температуру тела. Если человек теряет более 2-3% жидкости, начинается очень активный перегрев. Поэтому за час-полтора перед нагрузками нужно выпить 400-500 мл воды. По прошествии этого времени она уже не будет находиться в желудке и не вызовет дискомфорт во время тренировки. Во время тренировки необходимо каждые 10-15 минут употреблять 150-250 мл жидкости.

Для восполнения потерь жидкости рекомендуется потреблять питьевую воду, при нагрузках более часа – углеводно-минеральный напиток (например изотоник). Концентрация глюкозы должна быть снижена до 4% в очень жарких климатических условиях. Так же напитки должны содержать достаточное количество



электролитов, по причине повышенной их потери во время потоотделения. В течение 4 часов после нагрузки рекомендуется прием жидкости в объеме, равном потере веса тела за тренировку. При повышении температуры воздуха на каждый градус необходимо увеличить среднесуточное потребление жидкости на 100-150 мл.