

Питьевой режим как неотъемлемая часть спортсмена

Головкина Анна Сергеевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Аннотация

В статье рассматривается влияние питьевого режима на организм спортсмена в период тренировок. Представлены основные правила питьевого режима, а также рекомендуемые и нерекомендуемые напитки для спортсменов.

Ключевые слова: питьевой режим, водный баланс, спорт.

Therapeutic physical culture as a method of treatment of scoliosis.

Golovkina Anna Sergeevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism

Abstract

The article examines the influence of the drinking regime on the athlete's body during training. The basic rules of the drinking regime, as well as recommended and non-recommended drinks for athletes are presented.

Keywords: drinking regime, water balance, sports.

В настоящие дни питьевой режим является неотъемлемой частью жизни спортсмена так как питьевой режим и его порядок потребления воды, устанавливаемый с учетом характера и степени тяжести работы людей, а также зависит от условий окружающей среды.

Ряд ученых изучает проблемы и методы питьевого режима спортсменов. Питьевой режим юного спортсмена – Н.Н Москаленко [2]. Гиена физической культуры и спорта - И. В. Быков, А. Н. Гансбургский [1]. Физиология человека - А.С Солодков [4]

Целью данной статьи является доказать, что питьевой режим важен для организма спортсмена, особенно в период тренировок.

Под питьевым режимом принято понимать пропорциональный порядок потребления воды. Правильный питьевой режим обеспечивает стабильный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

Баланс воды подразумевает, что организм человека в процессе жизнедеятельности получает извне и выделяет наружу одинаковое количество воды.

Физическая активность способствует обильному потоотделению. Во время двухчасовой интенсивной тренировки спортсмен теряет 3-4 % жидкости при этом потеря 7% является критическим уровнем обезвоживания. Потеря жидкости может привести к вязкости крови, что в свою очередь может вызвать тромб образование. С потом спортсмена выходит не только жидкость, но и минеральные соли такие как калий, кальций и натрий. Нужно помнить, что недостаток минеральных солей может привести к хрупкости костей, судорогам и нарушению баланса веществ в организме. Также во время физических нагрузок все ткани организма работают напряженно, выделяя огромное количество тепла. Мышцы и мозг спортсмена потребляют большой объем кислорода и поглощают запасы гликогена, который является главным источником энергии. Чтобы перечисленные процессы протекали нормально, необходимо выполнять одно условие - поддерживать водный баланс в организме.

Чтобы не допускать обезвоживания спортсмену во время тренировки необходимо соблюдать основные правила питьевого режима:

- Надлежит пить только фильтрованную воду и охлажденную так, как организм быстрее и полнее усваивает такую воду.
- До тренировки за 20-30 минут необходимо выпить 0,5 литра (в учет принимаем тип физической нагрузки, температуру и другие обстоятельства) прохладной отфильтрованной воды можно 5-7% водный раствор глюкозы (добавить немножко сахара и лимонного сока).
- В течение тренировки также необходимо употреблять воду, но при этом обязательно небольшими порциями с интервалом 10-15 минут.
- Не стоит пить воду против воли и желания.
- Потребление воды должно быть в меру. Избыток воды тоже вреден и может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Необходимо следить за тем, какая вода попадает в наш организм.
- Воду рекомендуется пить комнатной температуры.

Следует помнить, что вода является важным элементом в организме человека, поэтому для утоления жажды спортсменам в повседневной жизни следует использовать напитки, которые не несут отрицательные последствия на организм.

Рекомендуемые напитки это:

- Минеральная вода – помогает утолить жажду и восполнить дефицит недостающих солей в организме.

- Чай зеленый – желателен без сахара, помогает усвоению жиров в организме.
- Кофе – содержащиеся вещества в этом напитке помогают снизить боль в мышцах после интенсивных тренировок и стимулирует использование жировых запасов.

К нерекомендуемым напиткам относятся:

- Сладкие газированные напитки;
- Алкогольная продукция;
- Жидкости содержащие консерванты и любые химические красители.

Подводя итог можем сделать вывод, что роль воды в спорте огромна.

Она оказывает большое влияние на организм человека. в целом. Питьевой режим является неотъемлемой частью жизни спортсмена так как питьевой режим и его порядок потребления воды, устанавливаемый с учетом характера и степени тяжести работы людей, а также зависит от условий окружающей среды.

Очень важно соблюдать питьевой режим так как бессистемное употребление воды может привести к дополнительной нагрузке на сердце и потере солей в организме. Не стоит забывать, что воду необходимо употреблять не только во время тренировочного процесса, но и на протяжении всего дня. Вода - то, что породило жизнь на Земле и то, без чего существование человека невозможно.

Библиографический список

1. Быков И. В, Гансбургский А. Н. Гигиена физической культуры и спорта: Учебник. СПб.: СпецЛит, 2010. 192 с.
2. Москаленко Н.Н. Питьевой режим юного спортсмена: Учебное пособие. М, 2021. 95 с.
3. Смирнов В. М, Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник. М., 2002. 608 с.
4. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учеб. для вузов физ. культуры. М.: Олимпия Пресс, 2005. 527 с.