



Мероприятие по плану воспитательной работы.

Беседа на тему:

«Питьевой режим спортсменов.

Употребление воды во время, до и после тренировки».

Дата проведения: 31.03.2025г

**Место проведения: МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского района», Дом
Спорта, по адресу: с. Новая Солянка, ул. 1-я Центральная, д.11.**

**Контингент: занимающиеся отделения волейбол МБУ ДО «Спортивная школа
Рыбинского района».**

Тренер-преподаватель по волейболу: Штоль Эдуард Артурович.

Оглавление

1. Почему вода очень важна для спортсменов
2. Основные правила спортивного питьевого режима
3. Особенности питьевого режима юных спортсменов
4. Признаки обезвоживания
5. Употребление воды до тренировки
6. Прием воды во время тренировки
7. Вода после тренировки

Ни для кого не секрет, что вода играет очень важную роль в организме человека. Она обладает значительным количеством функций, обеспечивающих протекание жизненно важных процессов, в том числе способствует поддержанию температуры тела в норме. Благодаря воде силовые способности организма повышаются, возрастает выносливость.

Организм человека способен производить в течение 1 минуты такое количество тепла, которое могло бы повысить температуру тела на 1 градус по Цельсию. Если бы не существовало совершенного механизма регулирования температуры тела, главную роль в котором играет вода, человек попросту не смог бы жить.

Вода способствует ускорению химических процессов, происходящих в организме человека, выполняет транспортную функцию, активно участвует в системе пищеварения и выведения из организма продуктов обмена, выступает в качестве естественной смазки в суставах и связках, поддерживает кислотно-основное равновесие.

Очевидно, что переоценить роль воды в организме человека невозможно. Достаточное употребление чистой питьевой воды очень важно для любого человека. Особое значение питьевого режима имеет для людей с повышенной физической нагрузкой. Сегодня мы поговорим о спортсменах – профессионалах и любителях.

1. Почему вода очень важна для спортсменов

Потребность в воде для человека составляет примерно 35-45 мл на килограмм массы. В обычных условиях человек теряет в сутки примерно 2300-2800 мл воды. При повышенных нагрузках, особенно в условиях жаркой погоды, потери возрастают. Возникает дегидратация организма.

Так, во время интенсивной двухчасовой тренировки спортсмены зачастую теряют до 3-4% жидкости, содержащейся в организме. Отметим, что потеря 7% является критичным уровнем обезвоживания. Дефицит воды повышает вязкость крови, что, в

свою очередь, снижает интенсивность обмена веществ и может привести к тромбообразованию.

Потери воды должны быть восполнены, причем в том же количестве. Если спортсмен во время тренировок или на соревнованиях не будет соблюдать питьевой режим, прежде всего возникнет риск перегрева тела.

2. Основные правила спортивного питьевого режима

Для того, чтобы определить необходимое количество воды, следует учитывать индивидуальные особенности человека:

- вес тела (чем больше вес, массивнее телосложение, тем обильнее потоотделение, а, следовательно, тем большее количество воды потребуется на восполнение потерь);

- уровень физической подготовки (неподготовленному человеку справляться с нагрузкой тяжелее, он расходует много энергии, а значит и воды ему потребуется больше).

Кроме того, важно учесть погодные условия. Если на улице жарко, или тренировка будет проходить в зале без кондиционера, потребление воды следует увеличить. Разные виды спорта и интенсивность тренировок также имеют значение при организации питьевого режима.

Пить лучше обычную питьевую воду комнатной температуры, в жаркую погоду можно употреблять прохладную. Принимать воду необходимо часто, но понемногу. Большое количество воды, выпитое за один прием, не принесет никакой пользы, а, напротив, создаст дискомфорт.

Для создания необходимого водного резерва взрослому спортсмену рекомендуется выпить примерно 400-500 мл воды за 30-40 минут до начала тренировки. Затем следует пить по 80-150 мл воды через каждые 15-20 минут. Следует учесть, что при равных физических нагрузках и одинаковой температуре окружающей среды потоотделение у женщин происходит менее интенсивно, чем у мужчин.

В холодное время года питьевой режим спортсмена можно скорректировать в сторону уменьшения приема воды. Но это не означает, что зимой почти совсем не надо пить. Прием воды также обязателен до тренировки, во время нее и после, но это можно делать чуть реже. Кроме того, зимой не рекомендуется употребление прохладной воды.

3. Особенности питьевого режима юных спортсменов

Питьевому режиму юных любителей спорта следует уделять особое внимание, так как растущий детский организм имеет повышенный уровень обмена веществ, что усиливает физические и эмоциональные нагрузки в процессе тренировок.

4. Признаки обезвоживания

Недостаток воды в организме ребенка в условиях повышенных физических нагрузок приводят к нарушению терморегуляции и снижению темпа набора

мышечной массы (за час спортивных тренировок из-за потоотделения у ребенка теряется около 2% массы тела). Незначительные излишки воды практически никак не отразятся на организме, они будут выведены естественным путем.

А вот недостаток воды, даже если он не очень существенный, незамедлительно даст о себе знать в виде таких симптомов, как ощущение сильной жажды, слабость, приступ тошноты, беспокойство.

Основные признаки обезвоживания юного спортсмена:

- значительная разница в весе (снижение) до и после тренировок;
- ухудшение координации, вялость;
- снижение концентрации внимания;
- напряжение в мышцах, судороги;
- жжение в желудке;
- першение в горле, сухой кашель.
-

5. Употребление воды до тренировки

Юным любителям спорта рекомендуется за 2,5-3 часа до начала тренировки выпить два стакана чистой воды. Изредка воду можно заменить фруктовым чаем.

Можно разделить это количество воды на два приема: за два часа до тренировки выпить примерно 250 мл воды, и еще 150 мл за 15-20 минут до начала занятий. Если тренировка будет проходить в жаркую погоду или в душном зале, следует немного увеличить количество воды, и лучше, если она будет прохладной.

6. Прием воды во время тренировки

Во время физической активности для питья следует использовать исключительно воду, не заменяя ее никакими другими напитками. Вода восстанавливает объем плазменной крови, препятствует обезвоживанию мышечных тканей.

Пить воду следует маленькими порциями по 50-100 мл через каждые 15-20 минут. Причем для каждого вида спорта питьевой режим имеет свои особенности. Так, спортсмены, занимающиеся бегом, особенно на длинных дистанциях, теряют особенно много воды. Восполнить такие потери за 2-3 часа бега порой не представляется возможным. Поэтому бегунам рекомендуется дополнительно обливаться водой на дистанции.

Боксерам при постоянном насыщении организма водой тяжело работать на ринге, поэтому глоток воды они чередуют с простым полосканием рта и смачиванием лица водой.

7. Вода после тренировки

После тренировки, как правило, проводится взвешивание. На результаты взвешивания следует обратить особое внимание, так как существенное снижение

массы тела ребенка после занятия относительно его массы до тренировки может свидетельствовать о значительных потерях воды.

После тренировки, в течение последующих 2-2,5 часов маленьким спортсменам рекомендуется постепенно выпить воды из расчета 400 мл на каждые 0,5 кг потерянного веса. Вода должна быть комнатной температуры, категорически не рекомендуется употреблять холодную воду.

После тренировки возможен прием воды с добавлением соли, так как обильное питье выводит из организма такие необходимые элементы, как натрий, калий, магний. Безусловно, количество соли, особенно для юных спортсменов, должно определяться спортивным врачом.

Значение воды в жизни любого человека огромно. Чтобы быть здоровым, каждый из нас должен соблюдать питьевой режим. Особенно важно это для людей с повышенной физической активностью – спортсменов. Достаточный прием воды является для них не только залогом здоровья, но и способствует достижению более высоких спортивных результатов.