

ЧЕХОВИЧ М.А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Грудовик Т.Н., ст. преподаватель кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВОДЫ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Введение. Вода – один из основных «элементов» организма: в тканях ее содержание равно примерно 70-80%, в мозге 75%, а в крови 92%. Занимаясь спортом, каждый хочет получить от занятий максимальный результат.

Кто-то занимается для того, чтобы похудеть и избавиться от лишних килограммов и сантиметров, кто-то хочет нарастить мышечную массу и набрать в весе, а кто-то просто старается поддерживать тело в хорошей форме и заботится о своём здоровье.

В любом случае для того, чтобы физические нагрузки были эффективными, необходимо соблюдать ряд правил. Одно из них – это режим употребления воды.

Цель работы – изучить физиологическое значение воды во время физических нагрузок.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Научные исследования в области изучения физической подготовки показывают, что во время физических нагрузок вода необходима, прежде всего, для терморегуляции организма и нормального протекания обмена веществ.

Количество потерянной жидкости зависит от интенсивности физических нагрузок, массы тела и температуры окружающей среды.

Известно, что при потере жидкости кровь человека сгущается, становится более вязкой, а мозг и мышечные ткани при этом остро нуждаются в кислороде и питательных веществах.

В результате сердце начинает работать с утроенной силой, чтобы гнать по венам загустевшую кровь. Увеличивается пульс, возрастает температура тела, повышается артериальное давление.

Как следствие – потеря выносливости, плохая координация, потеря пространственной ориентации.

Многие занимающиеся принимают эти симптомы за эффективность получаемой нагрузки, а не за последствия обезвоживания. В результате возникает опасность для сердца и мозговой деятельности, а эффективность получаемых физических нагрузок сводится к нулю.

Поэтому важен правильный режим употребления воды.

Во время физических нагрузок необходимо употреблять только чистую питьевую воду.

За полтора часа до начала занятий следует выпить 200-400 мл воды, что поможет организму «разогреться» и настроиться на активную работу.

Доказано, что наиболее эффективным способом восполнения недостатка жидкости в организме является постепенное употребление воды небольшими порциями во время физических нагрузок.

Пить воду следует маленькими порциями по 100-150 мл каждые 15 минут, дав перед этим организму 1-2 минуты отдыха. Рекомендуемая температура воды должна составлять 12 градусов, чтобы более эффективно охладить организм.

Чем интенсивнее занятие и больше нагрузки, тем больше воды следует употреблять.

Известно, что даже после окончания физических нагрузок, запущенные метаболические процессы продолжают сжигать жиры и распределять по организму полезные и питательные вещества ещё в течение некоторого времени.

Чтобы продлить этот процесс, необходимо «подпитать» организм, восполнив запасы потерянной жидкости. Для этого после окончания занятий следует выпить до 600 мл воды, также разделяя ее на порции по 150 мл каждые 15 минут в течение двух часов.

Кроме того, специалисты отмечают важность употребления воды и в те дни, когда есть перерыв в занятиях физическими упражнениями. Только чистая питьевая вода способна поддерживать необходимый организму баланс жидкости.

Попадая в кровь, она обеспечивает свободный транспорт активных веществ, что помогает организму эффективнее бороться с токсинами и шлаками.

Пить воду в такие дни также следует небольшими порциями. Рекомендуется употреблять до двух литров воды в день.

Количество потребляемой жидкости необходимо рассчитывать индивидуально, в зависимости от массы тела, интенсивности нагрузок и индивидуальных потребностей организма.

Выводы. Во-первых, обезвоженный организм не способен эффективно функционировать, что может привести ко многим неприятным последствиям, вплоть до обмороков и проблем с сердцем.

Во-вторых, правильный режим употребления воды позволяет грамотно рассчитать интенсивность и объем физических нагрузок.

В-третьих, соблюдение данных рекомендаций по употреблению жидкости во время физических нагрузок поможет организму сохранить правильный и здоровый водный баланс, что, в свою очередь, усилит эффективность занятий.