УДК 796.05

Степанова Мария Сергеевна

«Российский государственный аграрный университет имени

К.А. Тимирязева», Москва, Россия

Научный руководитель:

Доцент, к.п.н., Корнишин Игорь Иванович

«Российский государственный аграрный университет имени

К.А. Тимирязева», Москва, Россия

**ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ СПОРТСМЕНА-ЛЕГКОАТЛЕТА**

Для тренирующегося спортсмена, как и для любого человека, необходимо поступление в организм воды. Вода составляет от 55 до 70 % от общей массы тела. Соотношение жидкости зависит от телосложения человека. Так, например, на мышечную ткань приходится около 75 % воды, на жировую – 10 %. Без воды жизнь человека невозможна, потеря даже 1 % жидкости ведет к сбою работы организм, так как все обменные процессы в клетках протекают как химические реакции растворённых в жидкостях веществ.

Особое значение для нормальной жизнедеятельности и высокой спортивной работоспособности имеют водно-солевые депо, в которых сохраняется, а затем постепенно расходуется запас воды. Главное депо – это мышцы, кожа, печень, селезенка.

Кроме воды, поступающей с пищей, в организме человека в процессе окисления белков, жиров и углеводов образуется так называемая вода окисления. Например, при окислении 100 г углеводов образуется около 55 мл воды, при окислении 100 г жиров – 110 мл воды, а при окислении 100 г белков – 41 мл воды. Таким образом, в норме только около 400 мл воды человек получает за счёт окисления продуктов питания.

Вода выделяется через почки (около 1,5 – 2,0 л в сутки), кожные покровы (в зависимости от интенсивности теплоотдачи), лёгкие (около 0,02 мл при каждом выдохе), а также через желудочно-кишечный тракт (100 – 200 мл в сутки).

Всего за сутки через кожу, лёгкие, почки и через желудочно-кишечный тракт выводится в среднем около 1,5 – 2,5 литров воды. При мышечной работе образование и выделение воды возрастает.

При высокой спортивной работоспособности имеют значение все стороны водно-солевого обмена в организме. При ограниченном поступлении воды в организм работоспособность мышц снижается. Также, как и перенасыщение влагой приводит к потере работоспособности.

Количество воды, которое должно поступать в организм спортсмена в течение дня, зависит от многих факторов: уровня обменных процессов, состояния нервной системы, количества и качества питания, объёма, интенсивности и направленности тренировочного процесса, температуры и влажности воздуха, одежды и т. п.

Большое значение для определения рационального питьевого режима легкоатлета имеет потоотделение. Потоотделение осуществляется потовыми железами. Состав пота больше, чем на 99 % состоит из воды.

Благодаря потоотделению при спортивной деятельности не только удаляется вода из организма, но и выделяются продукты распада. Процесс потоотделения имеет существенное значение для регулирования теплообмена, предотвращая перегревание организма при физической деятельности.

Как известно, потоотделение с поверхности кожи при лёгкой физической работе начинается только спустя некоторое время. Оно усиливается до обильного при длительной (даже малоинтенсивной) нагрузке. Потеря воды при спортивной деятельности во многом зависит от способности организма к потоотделению.

При мышечной работе с потом и мочой удаляются необходимые организму минеральные соли. Их дефицит должен быть своевременно покрыт при приёме соответствующей пищи, минеральной воды или специальных препаратов. В противном случае может резко нарушиться мышечная работоспособность, развиться патологические состояния.

Поэтому рациональное восполнение всех необходимых организму, в особенности спортсмену, минеральных веществ с достаточным количеством воды и питанием не только поддерживают нормальное функционирование всех органов, но и возможность выполнять большие физические нагрузки и улучшать спортивные показатели.

В этой статье рассмотрены основные рекомендации по питьевому режиму спортсменов-легкоатлетов, имеющие свои особенности.

В обычных климатических условиях при отсутствии физических упражнений человеку достаточно около 2,0 литров жидкости в сутки. При жажде, вызванной высокой температурой окружающего воздуха или мышечной деятельностью, необходимо дополнительное потребление воды.

После тренировки (спустя 30 минут – 1 час) легкоатлету целесообразно выпивать небольшими глотками 1 – 2 стакана воды. Эффективен спортивный напиток, разведённый в 1 – 2 стаканах жидкости. При сухости во рту возможно более длительное полоскание водой.

Во время завтрака, обеда или ужина и спустя 1,5 – 2 часа после тренировки, сопровождающейся обильным потоотделением, рекомендуются аналогичные напитки. Хорошо удаляет жажду газированная вода, не рекомендуется бегунам при питании на дистанции. Необходимо восстановление минеральных веществ в организме с помощью овощных соков, спортивных напитков, восстанавливающих коктейлей.

При необходимости снижения веса (например, прыгунам) наряду с соответствующей диетой прием жидкости несколько ограничивается.

В перерывах между стартами, даже при жажде, не рекомендуется в больших дозах пить воду и другие напитки. Это приближает утомление. При физической работе при высокой температуре окружающего воздуха кровеносные сосуды кожи и мышц расширяются, а сосуды внутренних органов сужаются, происходит компенсаторная реакция организма. Такой приспособительный механизм обеспечивает поддержание постоянной температуры тела. Поэтому поступление большого количества холодной воды негативно влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы.

При длительных тренировках стайеров и марафонцев организуется питание на дистанции – жидкие концентрированные напитки фруктовых натуральных соков с пятидесятипроцентным содержанием глюкозы, сахара, с добавлением аскорбиновой и лимонной кислот и минеральных солей. Большое количество специализированных готовых спортивных напитков существует в данный момент для поддержания водно-солевого баланса организма спортсменов и спортсменов-легкоатлетов.

Таким образом, для повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов необходимо соблюдать правильный питьевой режим, во избежание обезвоживания организма и потери нужных организму минеральных веществ. Важность этой темы существенна также, как и остальные составляющие для всей деятельности профессионального спорта.

Список литературы

1. Корнишина С.Н. Оптимизация тренировочного и восстановительного процессов спортсменов легкоатлетов в годичном цикле подготовки / С.Н. Корнишина, И.И. Корнишин // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 282 – 285.
2. Цедилин Ю.В. Разработка тренировочных режимов с учётом оперативной работоспособности студента / Ю.В. Цедилин, И.И. Корнишин // В сборнике: Актуальные проблемы профессионального образования в целях устойчивого развития сельского хозяйства. Сборник научных трудов. Москва. – 2006. С. 111 – 112.
3. Косырев В.П. Модель формирования рефлексивных умений в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов / В.П. Косырев, И.И. Корнишин // Вестник федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Московский государственный агроинженерный университет имени В.П. Горячкина. – 2009. - №6 (37). – С. 18 – 22.
4. Вторникова Н.И. Оценка спортивного питания с позиции концепции рационального питания / Н.И. Вторникова, А.А. Соколова, А.Н. Ремезова // Национальное здоровье. 2018. №4. С. 35 – 38.
5. Коробова Л.А. Влияние спортивного питания на эффективность тренировок / Л.А. Коробова, С.А. Федосюткин // В сборнике: Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии. Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. 2018. С. 264 -265.