

Рекомендации спортсменам и их родителям!!!

Питьевой режим юного спортсмена: принцип и организация

Физические и эмоциональные нагрузки юных спортсменов усиливают обмен веществ и ведут к потере жидкости организмом. Для того, чтобы избежать обезвоживания у детей, необходимо уделять внимание соблюдению питьевого режима. Сегодня мы поговорим о том, как правильно установить питьевой режим и систематизировать его во время, до и после тренировки.

Признаки обезвоживания организма. Дефицит жидкости при физических нагрузках у юного спортсмена приводит к нарушению терморегуляции, снижается процесс набора мышечной массы. В зависимости от скорости потоотделения и массы тела за час занятий организм теряет около полутора литра воды. Данные приведены для спортсмена весом 70 кг, при температуре окружающей среды 20-25 °С. А это порядка 2% от общего веса тела. В среднем за сутки почки здорового человека прогоняют через себя около 20 литров жидкости. Незначительные излишки в 1-2 л будут незаметны, ведь они выведутся естественным путем. А вот недостаток сразу отразится на самочувствии: 1-2% — ощущение сильной жажды; 2-3% — потеря работоспособности, беспокойство, слабость; 4-5% — головная боль, приступы тошноты, рвота, изменение в настроении, сонливость; 6-9% — нарушение равновесия и координации движений, страдает речь; 10% — сбой в терморегуляции, гибель клеток; 11-12% — расстройство биохимических процессов; от 13% и более — осложнение состояния и летальный исход.

Первые признаки обезвоживания у юного спортсмена характеризуются: Значительной разницей в весе (снижение) до и после занятий. Ухудшением координации, вялостью. Снижением концентрации внимания. Головокружением. Напряжением и судорогами в мышцах. Неприятным ощущением в желудке, жжением. Моча будет иметь темный или золотистый оттенок с сильным запахом. Сухим кашлем, болью в горле, осипшим голосом.

Питьевой режим перед тренировкой. Первый вариант: за три часа до тренировки ребенку следует выпить два стакана (0,5 л) жидкости. Для этого подойдет простая вода, фруктовый или травяной чай. Второй вариант: за полтора-два часа до тренировки выпить 250 мл жидкости и дополнительно еще 150 мл за 15 минут до начала. Если тренировка будет проходить в жарком, душном зале и более двух часов рекомендуется выпить за 30 минут до этого 0,5 мл холодной воды. Рекомендации диетологов: для сохранения воды в организме и ослабления жажды необходимо добавить в воду глицерин. На 1 кг веса спортсмена берется 1 г глицерина и 21 мл воды. При жарких или холодных климатических условиях требуемый объем потребления жидкости увеличивается на 0,5 мл.

Питьевой режим во время тренировки. Лучшим напитком во время физической активности является вода. Она восстанавливает объем плазменной крови, предостерегая мышечные ткани от обезвоживания. Пить нужно маленькими порциями по 50-100 мл каждые 10-20 мин. Во время тренировки не запрещается прием сока. Его следует пить по 30-50 мл. Общий объем сока за 2 часа тренировки – 250 мл. Для каждого вида спорта характерен свой питьевой режим. Бегуны на длинных дистанциях теряют много воды, они предпочитают чаще обливаться. Боксерам также

позволено при ощущении жажды поласкать рот водой, смачивать лицо. Потребление жидкости в их случае влияет на желудок вызывая дискомфорт и тяжесть, чего нельзя допускать. Тим Ноукс в своих книгах пишет: «Есть доказательства, что умеренное употребление воды улучшает производительность, но выше необходимого не дает дополнительного эффекта. А чрезмерное употребление воды может быть фатальным». Также приводит много фактов о воде диетолог Елена Григорьева. Она уверена — потребление жидкости сверх нормы способствует нарушению пищеварения, но ½ стакана компенсируют потерю слюны.

Питьевой режим после тренировки После взвешивания стоит уделить внимание восполнению потерянной жидкости. В течение последующих двух часов после занятий юному спортсмену необходимо выпить воды, из расчета 400 мл жидкости на каждые 0,5 кг потерянного веса. Категорически нельзя принимать холодную воду, чтобы не заболеть.

При физических нагрузках во время занятий с потом выводится больше натрия, меньше — калия и магния. Поэтому после тренировки, по совету спортивного врача, для быстрого восстановления плазмы в крови пьют воду с добавлением соли. Пропорции должны соблюдаться в соотношении на один литр воды — 0,5 г хлорида натрия. Проверяем потерю жидкости Во время тренировки повышается температура тела, вырабатывается энергия для выполнения упражнений. Кожа интенсивно с потом выводит влагу, содержащую как вредные, так и полезные организму минеральные вещества. Тело охлаждается и снова нуждается в воде. Если не восполнить вовремя потерю жидкости, качество занятий снизится, возникнет усталость и переутомление. Работоспособность в последующие дни упадет, а здоровье может оказаться под угрозой. Чтобы определить разницу в процентном эквиваленте, нужно взвеситься без спортивной одежды до и после упражнений. Потеря 1,5 кг соответствует 2-3% недостающей жидкости.

Советы по хранению и употреблению воды. При активном выполнении физических упражнений в организме человека происходит расширение сосудов, тело нагревается. Сердце бьется ускоренно, что позволяет жидкости и другим веществам равномерно распределяться по всем органам. Поэтому для занятий спортом требуется вода комнатной температуры. Если в организм поступает холодная — происходит сужение сосудов сердца и желудка. Нарушается кровообращение, сердечные мышцы сокращаются, что приводит к сердечному заболеванию. Есть еще другие правила, которых следует придерживаться начинающим спортсменам: Количество выпиваемой жидкости не должно превышать одного литра в час при температуре 8-13°C. Не стоит использовать солевые таблетки. Соль должна потребляться с пищей. Вместе с потом кожа выводит полезные микроэлементы (кальций, магний, калий, натрий, хлор и минеральные соли). Поэтому частично питьевую воду следует замещать минеральной. К выбору минералок нужно быть осмотрительным, так как некоторые из них принимаются дозированно. После тренировки допускается принимать простую, негазированную, минеральную воду, спортивные напитки на основе изотоников. В домашних условиях можно приготовить полезную минералку. На 4 стакана фильтрованной воды добавляем раствор. Состав: кипяток (1/4 ст.), соль (¼ ч. л), сок лимона и апельсина (2 ст. л). После охлаждения раствора соединяем с фильтрованной водой. Пить можно утром до тренировок по 250 мл увеличивая объем до 0,5 л. Потребность воды нельзя игнорировать. Это верный

признак обезвоживания на 1-2% (недостаток около 1 л). Как рассчитать индивидуальное потребление воды

Существуют специальные программы, приложения, позволяющие следить за количеством выпитой воды. Единственный недостаток в них, что считается вся выпитая жидкость, в том числе — кофе, черный чай. При установлении питьевого режима следует учитывать, что пища тоже содержит воду. Например, мясо — 50-70%, фрукты, овощи — 75-90%, соки, молоко, глюкозо-электролитные растворы — 85%. Можно сделать вычисление вручную исходя из известных формул: Нужно поделить свой вес $m/2$. От полученного результата отделить десятые доли. Например, масса тела равна 60 кг: $2=3,0$ л (значит человек должен получить жидкости за день максимум 3 литра вместе с едой). Один литр на 30 кг веса. Есть также таблицы, которые активно используют в своей работе опытные инструкторы.

Вывод: Юному спортсмену необходимо соблюдать питьевой режим исходя из индивидуальных потребностей. Очень важно принять во внимание такие факторы, как продолжительность и интенсивность нагрузок. Качественная вода — обязательный элемент для организма, как еда, витамины и микроэлементы. К ее выбору нужно отнестись внимательно.