

*In given article it is told about modern system of physical training as the system of physical training in the conditions of high school should promote formation of personal physical training of the student, acting as its integrated quality, as a condition and the precondition of effective work, as the generalised indicator of professional culture of the future expert and as the self-development and self-improvement purpose.*

**УДК 796**

### **УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ**

*А.Ю.Калёнова, студентка 2 курса экономического факультета  
Научный руководитель – А.М.Рябоконева, старший  
преподаватель кафедры физической культуры  
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная  
сельскохозяйственная академия им. П.А.Столыпина»*

**Ключевые слова:** *вода, занятия спортом, употребление воды.*

*В работе рассказано о том, как правильно употреблять воду во время тренировок в спортивном зале, о значении воды для организма и о возможных последствиях её нехватки.*

О правильном питании написаны целые тома. Выходят периодические издания, посвященные этому вопросу. В каждом спортивном центре, как правило, есть свой диетолог, который поможет составить рацион, исходя из индивидуальных потребностей организма. Разработано множество систем питания, составлены миллионы различных диет, способов похудения, поддержания мышц в тонусе. «Я то, что я ем», - говорят современные специалисты по питанию. При этом, забывая упомянуть важнейший элемент рациона – воду. А между тем, ни один обменный процесс нашего тела не проходит без участия этого важнейшего продукта питания!

Органическая жизнь без воды невозможна! Человеческие ткани состоят на 65-70% из воды. Мозг – на 75%, мышечная ткань – на 80%, а кровь – на 92%!

Если вы чувствуете усталость, появилось головокружение, нарушения координации, сухость кожи, шелушение, причина может быть

неожиданно проста: неправильное употребление воды. Занимаясь питанием, мы не придаем значения тому, как мы пьем. Но оказывается, пить тоже нужно уметь! [1]

Для тех, кто ведет активный образ жизни и регулярно посещает спортивные залы, нужно особенно внимательно относиться к такому простому и привычному элементу рациона, как чистая питьевая вода.

Количество поступающей в организм воды влияет на скорость обменных процессов в организме. При ее недостатке в печени замедляется процесс расщепления жиров и преобразования их в энергию, которая используется телом. В результате в нем накапливается избыточный жир. Когда мы худеем, организм активно сжигает жиры, однако при этом выделяется большое количество токсинов, которые непременно должны выводиться из организма. Для этого нам необходимо достаточное количество воды. Неверно полагать, что только избыток жидкости приводит к отекам и, как следствие, увеличению массы тела. Как правило, ее недостаток в большей степени способствует накоплению воды в межклеточном пространстве и отеканию конечностей. Дело в том, что дефицит жидкости организм рассматривает как угрозу жизнедеятельности и поэтому начинает удерживать воду. В этом случае использование мочегонных средств лишь усугубит ситуацию. Чтобы восстановить баланс, необходимо дать организму сигнал, что ситуация нормализовалась и запасать воду больше не нужно – дать ему необходимое количество жидкости.

Еще одним побочным эффектом дефицита воды в организме является постоянное чувство голода, от которого мы нередко избавляемся при помощи сладкой, высококалорийной пищи. Такая пища быстро сгорает, давая организму необходимую энергию, однако ее хватает ненадолго, и вскоре голод возвращается вновь. В действительности нашему организму требуется достаточное количество жидкости. В противном случае наш мозг, на 2/3 состоящий из воды, активно сигнализирует о ее недостатке, повышая температуру тела, вызывая чувство жажды, головную боль и головокружение. Тем самым он оберегает себя от обезвоживания.

При занятиях спортом организм выделяет большое количество жидкости и быстро обезвоживается. Эти потери нужно обязательно восстанавливать. Воду необходимо пить до, после и во время физических занятий. Существует ошибочное мнение о том, что ограничение в потреблении жидкости способствует снижению веса. Действительно, после активной тренировки в количественном отношении вес снижается, однако это происходит исключительно за счет потери воды, а не жира. Никаких оснований к сокращению объема выпиваемой жидкости во время тренировок в мировой медицине нет. Более того, недостаток жидкости

может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Пить воду следует до того, как возникнет жажда, являющаяся уже не спокойной просьбой организма, а криком помощи. Не ждите появления жажды, а пейте воду каждые 10-15 минут занятий. Несколько мелких глотков будет вполне достаточно. Кто-то выпивает 100 мл за тренировку, а кому-то необходимо 2-3 л – это зависит от интенсивности нагрузки, времени занятий и веса человека. Конечно, мужчины, работающие с большими весами, выпивают значительно больше, чем женщины, занимающиеся аэробикой.

Пить сразу большое количество воды нельзя – возросший объем циркулирующей крови увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Кроме того, большое количество жидкости все равно не сможет быстро всосаться – ничего, кроме лишней тяжести, бульканья в животе и ощущения сонливости это не принесет.

Вода должна быть прохладной, но не холодной – слишком холодная вода приведет к обратному эффекту – темпы биохимических процессов замедлятся. Да и ангину заработать несложно. Тем, кто выполняет нагрузки в термокостюмах или использует термобелье и термопояса, воды нужно пить немного больше, так как, потев интенсивнее, они теряют больше жидкости.

Если занятия длятся более часа, следует примерно через полтора часа после начала тренировки утолить жажду специальным спортивным напитком. Это может быть энергетический напиток, содержащий углеводы – выпив его, вы повысите работоспособность своего организма, зарядившись необходимой энергией.

Сильно потев, человек теряет не только воду, но также минералы и витамины. Во время занятий нелишним будет подкрепиться специальным спортивным напитком, содержащим углеводы, витамины и минералы. Спортивные напитки можно пить во время нагрузки вместо обычной воды, однако специалисты рекомендуют прибегать к ним лишь в том случае, если тренировка длится более часа.[2]

По окончании занятия нужно восполнить запасы воды в организме – в течение пары часов после их завершения понемногу выпейте 500-1500 мл воды или других напитков.

Ни в коем случае не следует пить на тренировках газированную воду! Такие напитки стимулируют выделение пищеварительных ферментов – желудок готов принять пищу, а есть вам некогда. В результате желудок «отблагодарит» вас гастритом или того хуже язвой. Не нужно, как уже говорилось выше, пить холодную воду (вода должна быть на пару градусов холоднее температуры воздуха) и употреблять сразу

большое количество воды.

Чтобы рассчитать необходимое потребление воды, обратите внимание, насколько интенсивно вы потеете во время занятий спортом. Это можно сделать, выполнив несложную процедуру.

Проведите тренировку продолжительностью не менее одного часа в обычных или более тяжелых, чем обычно, условиях. Перед тренировкой и после нее взвесьтесь без обуви и в минимуме одежды. Перед взвешиванием после тренировки оботритесь полотенцем. Запишите объем жидкости, выпитой во время тренировки (в литрах). Потоотделение (в литрах) будет равно сумме потерянной за тренировку массы тела и выпитой во время тренировки жидкости.

Ну, и, конечно, следует иметь индивидуальную бутылку с водой – лучше, если это будет бутылка с крышечкой спорт-кап, наиболее удобная для питья во время тренировки. Кажется, что это мелочь, но на самом деле очень важно соблюдать правило, касающееся индивидуальной посуды. Особенно это касается детей. Если ваш ребенок занимается в секции, обязательно купите ему индивидуальную бутылку и расскажите о передаче опасных бактерий через общую посуду.

Сегодня можно приобрести бутылку для питья от законодательной спортивной моды. А почему бы и нет? Стильная бутылка с водой от Adidas или Nike, подходящая по цвету к спортивному костюму! Или костюм, подходящий к бутылке... Ведь вода значит не меньше, а, возможно, даже больше, чем удачно подобранная одежда для занятий спортом. Правильный питьевой режим – это залог здоровья и просто-напросто необходимость для достижения высоких результатов.

#### **Библиографический список:**

1. Менхин Юрий Владимирович. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учебное СпортАкадемПресс : Физкультура и спорт, 2006. — 312 с. : ил. — Библиогр.: с. 294-309.
2. Гришина Юлия Ивановна. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие для вузов / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. — 249 с. : ил. — (Высшее образование) . — Библиогр.: с. 244 пособие / Ю. В. Менхин. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : -245.

### **THE WATER USE AT PHYSICAL ACTIVITIES.**

***A.M.Ryabokoneva, A.Yu.Kalyonova***

*Keywords: water, sports activities, water use.*

*In work it is told about how it is correct to use water during trainings in a gym, about value of water for an organism and about possible consequences of its shortage*

**УДК 796**

## **ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

*С.А. Карпова, студентка 1 курса экономического факультета  
Научный руководитель Е.В. Макарова  
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная  
сельскохозяйственная академия»*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, культура здоровья, студент.*

*В статье рассматривается отношение студентов к здоровому образу жизни. А так же система комплексного оздоровления студенчества в период вузовского обучения.*

В современных условиях получение образования в высших учебных заведениях можно отнести к специфическому виду активности, связанному с высоким уровнем психических и физических нагрузок, резко возрастающих в сессионный период, необходимостью усваивать в сжатые сроки большие объёмы информации (что нередко оборачивается хроническим информационным стрессом), повышенными требованиями к адаптационным ресурсам личности, жёстким контролем и регламентацией жизнедеятельности. Вместе с тем, особенности студенческого возраста, кризис личностной идентичности, эмоциональная нестабильность, несформированность механизмов произвольной саморегуляции, социальная и профессиональная неопределенность выступают в качестве дополнительных стрессогенных факторов. При этом отсутствует единая система комплексного оздоровления студенчества в период вузовского обучения.

Особое внимание к студенческой молодежи объясняется тем, что студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим