

# СИЛА ВОДЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НЕВЕРОЯТНЫХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Исакова С.А.<sup>1</sup>, Карабаев Х.Н.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Исакова Севара Абдуманноновна – магистрант;

<sup>2</sup>Карабаев Хусан Норкулович – преподаватель,  
кафедра теории и методики физической культуры, факультет физической культуры,  
Гулистанский государственный университет,  
г. Гулистан, Республика Узбекистан

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются факты, показывающие значение воды в физической культуре и спорте. Приведена статистика расхода воды за сутки. Автор отмечает, что если человек будет заботиться о норме воды, которую потребляет каждый раз, когда он занят физической активностью, то здоровье человека будет хорошим.

**Ключевые слова:** вода, источник, организм, баланс, мышечная масса, нагрузка, жидкость, пот, пить.

Сегодня никто не отрицает, что вода является источником жизни на Земле. Человек как часть этой жизни в основном состоит из воды. Например, 97% эмбрионов, 65-75% людей среднего возраста и 60-65% пожилых людей - это вода. Чем старше человек, тем меньше в нем жидкости. В нашем теле много воды. Например, кровь составляет 83%, мозг, сердце, мышцы - 75%, а кости - 20% воды [1].

Это означает, что для нормального функционирования человеческого организма необходимо поддерживать оптимальный водный баланс. Потребление достаточного количества жидкости особенно важно для спортсменов, которые регулярно тренируются. Поддержание оптимального водного баланса увеличивает качественную мышечную массу и производительность упражнений в организме, улучшает общее состояние и поддерживает здоровье. Польза воды для человеческого организма:

❖ **Детоксикация.** Вода ускоряет выведение из организма продуктов распада, и шлаков. Необходимо увеличить количество потребляемой жидкости во время белковой диеты. Потому что вода ускоряет выделение кетонов, мочевины и азота.

❖ **Регулирует функцию желудочно-кишечного тракта.** Соблюдение режима жидкого питья помогает переваривать пищу и предотвращает запоры.

❖ **Улучшает усвоение организмом многих спортивных добавок, таких как креатин или карнитин, а также водорастворимых витаминов.**

❖ **Недостаток воды в организме ухудшает усвоение углеводов и жиров.** Дефицит воды в организме снижает выносливость и физические силы, приводит к апатии и переутомлению, а также значительно снижает продуктивность.

❖ **Спортсмены сильно потеют во время упражнений, что приводит к потере жидкости.** Если вовремя не пополнить баланс, возникнет головокружение и слабость.

В организме человека происходят физиологические процессы, поддерживающие водный баланс. Прежде всего, это выведение жидкости через жажду и мочеиспускание, дыхание или потоотделение.

Какое оптимальное количество воды потребляется для нормального функционирования всех процессов в организме человека? Суточная потребность в воде человека с массой тела 70 кг составляет 2,5 литра, из которых 1,2 литра приходится на питьевую воду, 1 литр - на пищу, а 0,3 литра - на окисление жиров, белков и углеводов. Столько же (2,5 л) воды выводится за сутки: 1,5 л мочи, 0,5 л пота, 0,4 л вдыхаемого воздуха [2].

Употребление в организм меньшего количества воды, чем суточная, приводит к уменьшению количества крови и межклеточной жидкости. Это состояние называется обезвоживанием. Обезвоживание приводит к сгущению крови, увеличению ее вязкости и, как следствие может привести к нарушению кровообращения. Обезвоживание 20% веса тела также может привести к летальному исходу. Как и сколько пить воды, чтобы предотвратить такие негативные последствия? - Это актуальный вопрос не только для спортсменов, но и для людей с умеренными физическими нагрузками. Для поддержания оптимального водного баланса необходимо пить жидкость равными порциями через равные промежутки времени. Многие тренеры разрабатывают индивидуальный режим приема жидкости для каждого спортсмена. При этом учитывается вес спортсмена, интенсивность тренировок и диета.

*Общие советы по употреблению воды для спортсменов:*

Перед занятием. Специалисты рекомендуют выпивать 500 мл воды за несколько часов до тренировки и еще 200 мл в начале тренировки. Если тренировка проводится летом или во влажном помещении, количество потребляемой жидкости следует увеличить на 30%. Во время тренировки следует выпивать 200 мл жидкости каждые полчаса. Пить воду нужно небольшими глотками [3].

По окончании занятия. После тренировки нужно за два часа выпить около 0,5 л воды. Это поможет уменьшить дефицит жидкости, возникающий во время упражнений. Пейте теплую воду. Несмотря на

желание утолить жажду холодной водой, следует воздержаться от употребления напитков с температурой ниже 12<sup>0</sup>С. Это увеличивает нагрузку на почки и приводит к развитию воспалительных заболеваний.

До еды. Организм часто воспринимает жажду как чувство голода. Жидкость за 20 минут до еды подготавливает желудочно-кишечный тракт к пищеварению. Среднее дневное потребление жидкости для женщин, регулярно занимающихся спортом, составляет 2,7 литра, а для мужчин - 3,5 литра. Суточное потребление воды также можно найти, используя формулу деления массы тела на 30.

Специалисты рекомендуют пить простую воду, чтобы пополнить водный баланс. Следует избегать сладких газированных напитков, пакетированных соков и кофе.

Среди тех, кто ведет здоровый образ жизни, много споров о том, какую воду лучше пить: сырую, кипяток или минеральную. Многие считают, что кипяток убивает бактерии, поэтому она безопасна для организма. Кипяток убивает множество вредных и полезных бактерий. Кроме того, соли кальция и магния могут разрушаться и оседать на стенках кровеносных сосудов. Поэтому не рекомендуется пить много кипятка, все диетологи и инструкторы рекомендуют пить сырую воду [4].

Хотя питьевая вода - очень простая задача, многие спортсмены об этом забывают. Но нельзя забывать, что употребление жидкости - это основа эффективных и продуктивных упражнений и хорошего здоровья.

### ***Список литературы***

1. *Тойчибоев М.Ю.* Биохимия и спортивная биохимия. Тафаккур. Бостон. Ташкент, 2015. 427 стр.
2. *Ткаченко Б.И.* Нормальная физиология человека. М. Медицина, 2005. 928 с.
3. *Пшендин П.И.* Рациональное питание спортсменов. М. Медицина, 2005. 98 с.