

Рядова Ліліана Олегівна

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Цигановська Наталія Василівна

Харківська державна академія культури

Скляренко Валерій Павлович

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Батулін Дмитро Станіславович

Харківська державна академія культури

ОСОБЛИВОСТІ ПИТНОГО РЕЖИМУ ПІД ЧАС РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розкрито роль вживання води у руховій активності. Розкрито особливості питного режиму під час систематичних занять фізичними вправами здобувачами вищої освіти. Надано рекомендації для профілактики зневоднення. Ключові слова: вода, здобувачі вищої освіти, зневоднення, питний режим, рухова активність, систематичні заняття, фізичні вправи.

Постановка проблеми. Дотримання питного режиму є одним з найважливіших складових здорового способу життя. Вода складає у дорослих людей до 65% маси тіла, а у дітей – до 80%. За добу дорослій людині в середньому потрібно до 2,5 л води, яка потрапляє в організм у процесі пиття та з їжею. При цьому чай, кава та інші напої не можуть замінити воду [1, 2, 7].

Як відмічають науковці [2, 3, 5, 6], дотримання правильного питного режиму сприяє нормалізації водно-сольового обміну, поліпшенню діяльності нервової системи й усіх внутрішніх органів. Фахівці зазначають, що нестача води спричиняє перевантаження серця через підвищення в'язкості крові; зменшення об'єму циркулюючої крові; погіршенню виведення токсичних продуктів обміну речовин і ксенобіотиків; порушенню травлення й обмін речовин, електролітного балансу, який має такі прояви як зниження маси тіла, згущення крові, збільшення ЧСС та частоти дихання; виникнення спраги, нудоти, сухості шкіри і слизових оболонок і т. д.

Стан здоров'я значною мірою залежить від раціонального питного режиму. Вода визначає біохімічний стан тканин, відіграє значну роль у кровообігу, обміні речовин, травленні, роботі м'язової системи. Організм здобувачів вищої освіти втрачає за добу 2,5–3 л води. Під час рухової активності та підвищеної температури втрати води можуть досягти 5 л [11].

За даними Т. М. Алексєєвої [1], В. А. Висоцького [2], Д. М. Котко зі співавторами [5], втрата води на 1-3% більше, ніж потрапляє в організм, спричиняє відчуття спраги та різке зниження фізичної активності, на 5% – відчуття м'язової слабкості; зневоднення на 10–20% є смертельне.

У зв'язку з вище вказаним виникає потреба в інформованості здобувачів вищої освіти щодо необхідності дотримання ними питного режиму як у повсякденному житті, так і під час фізичної активності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вода, на думку науковців [3, 4, 5, 10], відіграє важливу роль у забезпеченні нормального функціонування усіх органів та систем; бере участь у більшості хімічних і біохімічних реакціях, у формуванні клітинних структур, в обміні речовин; зберігає постійний об'єм крові. Без неї неможлива регуляція теплообміну з навколишнім середовищем і підтримка постійної температури тіла. Від складу води в організмі залежить стан здоров'я, фізична працездатність, швидкість перебігу процесів відновлення, здатність протистояти різноманітним стресам.

Раціональний питний режим, як відмічає П. О. Кандиба [4], підтримує нормальний водно-сольовий обмін і позитивно впливає на діяльність нервової системи, роботу серця, нирок та інших органів. Потреба у воді залежить від умов зовнішнього середовища, характеру їжі, фізичного навантаження.

В умовах інтенсивної м'язової роботи зростає виділення води через шкірні покриви. Штучне зниження вмісту води у раціоні здобувачів вищої освіти, які систематично займаються фізичними вправами призводить до зниження працездатності. Відносно надійним критерієм визначення правильного питного режиму може стати кількість виділеної сечі – за добу не менше 1 л. Для зменшення спраги рекомендується вживати мінеральну воду, фруктові соки, чай, свіжі фрукти, овочі [10].

В. А. Висоцький [2] рекомендує звертати увагу на якість питної води оскільки домішки, які містяться у звичайній неочищеній та мінеральній воді суттєво змінюють біологію м'язів.

Мінеральні води мають важливе значення у водно-сольовому і мінеральному обміні. При нестачі мікроелементів погіршується самопочуття, знижується працездатність [11]. Однак надмірна кількість мінеральних солей сприяє утворенню каменів у нирках та призводить до захворювань організму в цілому [2].

Д. М. Котко, Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, Л. Ф. Оксамитна, М. М. Левон, С. М. Шевцов [5] стверджують, що солодкі газовані напої спричиняють зневоднення організму; чай, кава, алкоголь – сечогінну дію.

Мета дослідження: розкрити особливості питного режиму під час систематичних занять фізичними вправами здобувачами вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вода відіграє важливу роль у руховій активності: еритроцити переносять кисень до активних м'язів за допомогою плазми крові, яка в основному складається з води; поживні речовини: глюкоза, жирні кислоти та амінокислоти також транспортуються у м'язи плазмою; CO₂ та інші проміжні продукти метаболізму, покидаючи клітини, проникають у плазму, звідки й виводяться з організму; гормони, що регулюють обмінні процеси та м'язову діяльність, під час виконання фізичного навантаження транспортуються до своїх мішеней плазмою крові; рідини організму містять буферні сполучення, що забезпечують нормальне рН при утворенні лактату; вода сприяє віддачі тепла, яке утворюється під час виконання фізичного навантаження; об'єм плазми крові є головним показником тиску крові, а відповідно, і функції серцево-судинної системи; здійснює механічний захист третюх поверхонь (як змачення) суглобів, зв'язок, м'язів [3].

За даними В. А. Висоцького [2], вода бере участь у накопиченні у м'язах біохімічної сполуки глікогену – основного джерела поповнення енергії під час занять фізичними вправами.

Фізичне навантаження прискорює втрату води. Здатність тіла віддавати тепло, що утворюється під час виконання фізичного навантаження, залежить, головним чином, від утворення та випаровування поту. З підвищенням температури тіла посилюється процес потовиділення, спрямований на запобігання перегріву організму [3].

Фізичні навантаження супроводжуються втратами вологи, що зумовлює зниження рівня працездатності. Значна втрата води тими, хто займається фізичними вправами веде до втрати об'єму міжклітинної та клітинної рідини, порушуючи при цьому водно-сольовий баланс організму, тому для відновлення гідробалансу необхідне своєчасне поповнення запасів води відповідно до її втрат. Разом з водою організм втрачає велику кількість іонів натрію, хлору, калію, кальцію, магнію, що може спричинити порушення проведення нервово-м'язових імпульсів та нервової регуляції органів, м'язової слабкості і до значного зниження аеробної потужності [2].

За даними Г. П. Грибана, П. П. Ткаченко [3], для визначення кількості втраченої рідини і яку її кількість повинен одержати той, хто займається фізичними вправами варто зважуватися до та після фізичного навантаження. Автор зазначає, що на кожні 0,5 кг втраченої ваги необхідно випивати по 2 склянки води.

Для запобігання дегідратації, передчасної втоми, та інших негативних наслідків під час рухової активності здобувачі вищої освіти повинні дотримуватися питного режиму.

До початку занять фізичними вправами потрібно вживати питну воду за 2 години, кількість води має становити приблизно третину літра та випивати склянку води за 20–25 хвилин до початку рухової активності. Починати заняття з почуттям спраги недопустиме [2, 9].

Під час занять фізичними вправами воду слід вживати невеликими ковтками приблизно кожні 15-20 хвилин, необхідно утримуватися від частого та надмірного пиття [2].

Пити воду потрібно невеликими ковтками, тому що всмоктування її починається лише через 10-15 хвилин. Надмірне вживання води спричиняє збільшення навантаження на серце і нирки, підвищенню артеріального тиску, втраті мінеральних речовин і вітамінів. Постійне переповнення шлунка водою рефлекторно підвищує діяльність потових залоз, посилює потовиділення. При цьому травлення їжі у шлунку погіршується, що може призвести до погіршення стану здоров'я [2, 3, 4, 8].

Після занять рекомендується випивати приблизно 200-300 мл води для відновлення водного балансу [2] Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко [3] рекомендують у жарку погоду збільшувати кількість споживаної води. Що, на думку Д. М. Котко, Н. Л. Гончарука, Л. М. Путро, Л. Ф. Оксамитної, М. М. Левона, С. М. Шевцова [5], сприятиме зменшенню загрози перегрівання.

Для профілактики зневоднення під час рухової активності Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко [3] пропонують дотримуватися таких рекомендацій: починайте вживати рідину до появи спраги; контролюйте масу тіла до і після занять фізичними вправами; випивайте достатньо рідини, щоб колір сечі був світло-

жовтим; не вживайте каву та алкоголь, тому що вони діють як діуретики; поповнюйте втрати рідини з потом.

Висновки. Правильно організований питний режим до, під час і після занять фізичними вправами здобувачами вищої освіти та дотримання його у повсякденному житті сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню самопочуття, фізичної працездатності; профілактиці розвитку багатьох хвороб; захищає від втрати найважливіших мінеральних речовин зазначеного контингенту.

Джерела

1. Алексєєва Т. М. Вікова фізіологія та валеологія : курс лекцій. Кременчук : методичний кабінет, 2019. 115 с.
2. Висоцький В. А. Питний режим спортсмена під час інтенсивних фізичних навантажень. Теорія і практика актуальних наукових досліджень. 2019. С. 92-94.
3. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Поповнення запасів рідини у гирьовиків під час фізичних навантажень : метод. рекомендації. Житомир : Вид-во «Рута», 2013. 36 с.
4. Кандиба П. О. Характеристика харчового та питного режиму студентів для занять з фізичного виховання : матеріали п'ятої міжнародної науково-практичної конференції «Інтеграційні та інноваційні напрями розвитку харчової індустрії». Черкаси : вид. ФОП Гордієнко Є. І., 2021. С. 214-218.
5. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Оксамитна Л. Ф., Левон М. М., Шевцов С. М. Роль води в життєдіяльності спортсмена. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 2020. С. 103-109.
6. Мазур Т. Г., Загоруй Л. П., Димань Т. М., Богатко Н. М., Гриневич Н. Є. Особливості організації екологічно безпечного харчування студентів за різних форм навчання в умовах COVID-19. Екологічні науки : науково-практичний журнал / головний редактор Бондар О. І. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2021. № 6 (39). С. 116-121.
7. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами : методичні рекомендації з фізичної підготовки студентів ЦНТУ при заняттях нетрадиційними системами фізичного удосконалення людини та основи методики побудови занять нетрадиційними системами фізичних вправ (для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів-тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей) / укл. : Ковальов В. О., Мотузенко Т. С. Кропивницький : ЦНТУ, 2018. 24 с.
8. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.
9. Ратушний Р. Т., Ковальчук А. М., Петренко А. М., Баран Ю. С. Фізичне виховання – основа оперативно-рятувальних дій в надзвичайних ситуаціях : навчальний посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2014. 188 с.
10. Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. Гігієна спорту : посіб. для студ. ВНЗІІ-ІУ рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту. Львів : НФВ «Українські технології», 2012. 214 с.
11. Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів : навчальний посібник для викладачів і студентів непрофільних ВНЗ / уклад. : Акімова В. О., Вржесневський І. І., Вржесневська Г. І., Турчина Н. І., Черняєв Е. Г. Київ : НАУ-друк, 2011. 116 с.