**Питьевой режим в спорте – насколько важно?**

Питьевой режим занимает особое место в жизни профессиональных спортсменов. Вода участвует в регуляции теплообмена, синтезе энергии и выводе отработанных продуктов обмена веществ.

Поддержание грамотного питьевого режима является необходимым фактором здоровья и выносливости при интенсивных спортивных нагрузках.

При высокой спортивной активности в организме усиливается обмен веществ, повышается температура тела, что сопровождается обильным потоотделением. Во время одной интенсивной тренировки, продолжительностью 60-90 минут, спортсмены теряют около 4% жидкости. Учитывая критический уровень значения в 7 %, не сложно осознать всю важность поддержания нормального питьевого режима, во избежание обезвоживания организма.

**Симптомы обезвоживания.**

При умеренной активности в течение первых 60 минут потеря воды может составлять около 1 литра. Даже при 2% общей потери жидкости резко ухудшается самочувствие, появляется усталость и снижается концентрация внимания.

Постепенно начинает густеть кровь, а значит, ей сложнее продвигаться по сосудам. Повышение вязкости крови влечет за собой риск образования тромбов. При этом при обильном потоотделении, из организма выводится не просто вода, но и полезные минеральные соли, которые участвуют в построении костной ткани.

Критическая потеря жидкости и недостаток минеральных солей ухудшает метаболизм, хрупкость костной ткани и может спровоцировать судороги. Резкий вывод вместе с потом калия, магния и других необходимых микроэлементов приводит к нарушению электролитного состава крови.

Даже небольшая потеря жидкости сразу же отражается на общем самочувствии и состоянии органов. У организма нет водного резерва, поэтому дефицит жидкости сразу дает о себе знать следующими симптомами:

общее ухудшение самочувствия;

снижение работоспособности;

ухудшение координации движений;

головная боль;

судороги в мышцах.

Таким образом, спортсмену, регулярно тренирующемуся в зале, необходимо постоянно следить за количеством потребляемой воды.

**3 правила потребления жидкости во время тренировки‼**

Конечно, объем потребляемой жидкости должен рассчитываться исходя из климатических условий и интенсивности занятий. Однако есть общие правила, которых следует придерживаться сохранения необходимого водного баланса.

1. Оптимальная температура воды для тренировки должна быть ниже комнатной – 12-150С. Холодная или горячая жидкость может вызвать нарушение теплообмена, увеличивая нагрузку на сердечную мышцу.

2. Пить нужно небольшими порциями каждые 10-15 минут.

3. За час тренировки общее потребление жидкости не должно превышать 0,5-0,7 литра.

Кроме питьевого режима во время тренировки, за час до занятий следует выпить 250-400 мл жидкости.

После тренировки можно увеличить количество потребляемой воды, чтобы восстановить уровень гидратации в организме. Пить можно до полного исчезновения жажды.

При этом детям и юным спортсменам дозу нужно увеличить на 100-125 мл, подросткам – на 200-250.

Следует понимать, что сигнал о жажде поступает гораздо позже, чем организму необходима новая порция жидкости, поэтому важно придерживаться питьевого режима независимо от ощущений.

**Что пить во время тренировок?**

До тренировок и в течение всего дня нужно также следить за поступлением жидкости в организм, чтобы избежать риска тромбообразования.

Средняя суточная норма потребления воды составляет 1,5-2 литра.

При непродолжительной тренировке с пониженной активностью достаточно пить простую родниковую воду небольшими глотками. В случае повышенной физической активности, одной воды будет недостаточно. Следует подключать специальные гипертонические напитки. Добавление в состав напитков кофеина позволяет усилить эффективность и выносливость во время тренировки.

Если речь идет об профессиональных занятиях спортом, то оптимальным вариантом возмещения потери влаги станет употребление специальных коктейлей. Углеводно-электролитные напитки (изотоники) эффективно восполняют потерю минеральных солей, насыщают кровь кислородом и дают достаточно энергии для занятий.

Для поддержания водного баланса можно использовать:

минеральную воду;

овощные и фруктовые соки;

тонизирующие напитки;

чай;

свежие фрукты.

А вот от газированных напитков и любой жидкости, которая содержит сахар или красители, спортсменам лучше отказаться.

При выборе изотоников, следует учитывать уровень физической нагрузки, вес, возраст и цель тренировки. В целом, базовый состав всех углеводно-электролитных напитков одинаковый и содержит необходимое количество микроэлементов и витаминов. Также могут быть добавлены глютамин, креатин, L-carnitin для повышенного сжигания жира и другие вещества.

**Идеальный водный баланс до начала и во время соревнований.**

Спортсменам, принимающим участие в соревнованиях, необходимо строго следить за равновесием жидкости до нагрузки и во время.

Отрицательный водный баланс перед стартом соревнований может привезти к резкому обезвоживанию.

Поэтому, за час до старта важно «запастись» водой, выпив 250-300 мл жидкости.

После финиша следует сразу же восполнить потерю влаги с помощью специальных напитков.