

3. Мягкова С.Н. Изменение социального статуса женщины на рубеже 19-20 веков и борьба за равноправие в спортивном движении / С.Н. Мягкова // Теор. и практ. физ. культ. – 2001. – № 3. – С. 159-163.

4. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова [и др.]; под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т.2. – 696 с.

Висоцький В.А.

старший викладач,

Київський національний економічний університет

імені Вадима Гетьмана

ПИТНИЙ РЕЖИМ СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС ІНТЕНСИВНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Інтенсивні фізичні навантаження під час тренувального процесу завжди супроводжуються значними втратами вологи в організмі людини, що зумовлює зниження рівня працездатності, адже вода – могутній стимулятор для розвитку м'язів.

Відомо, що організм середньостатистичної людини приблизно на 65% відсотків складається з води і вона є тим середовищем, всередині якого відбуваються процеси, пов'язані з функцією харчування. Вода необхідна для усіх метаболічних процесів організму, включаючи синтез білка. Вона бере участь у накопиченні у м'язах біохімічної сполуки глікогену – головного джерела поповнення енергії під час тренувань спортсменів, а також є теплоносієм та терморегулятором для організму.

При максимальних навантаженнях аеробного характеру втрата води може складати до 400 мл. Разом з водою організм втрачає й велику кількість іонів натрію, хлору, калію, кальцію, магнію, що може призвести до порушення проведення нервово-м'язових імпульсів та нервової регуляції органів, м'язової слабкості і до значного зниження аеробної потужності [1].

Втрата води організмом супроводжується дегідратацією тканин, тобто зневодненням, що може привести до небажаних наслідків. Так, наприклад, втрата від 1-3% води в організмі людини викликає відчуття спраги та веде до різкого зниження активності. Якщо зневоднення сягає 5% – людина відчуває м'язову слабкість, 8-12% призводять до летальних наслідків.

Згідно з даними джерел літератури на дегідратацію організму спортсмена можуть впливати різні чинники: перебування в умовах підвищеної температури зовнішнього середовища (т. зв. термічна дегідратація), тривала та інтенсивна м'язова робота (робоча дегідратація) та комбінація цих двох умов, тобто інтенсивна м'язова робота при підвищеній температурі повітря (термо-робоча дегідратація). Значна втрата води тілом спортсмена веде до втрати об'єму міжклітинної та клітинної рідини, порушуючи при цьому водно-сольовий баланс організму, тому для відновлення гідробалансу спортсменові необхідне своєчасне поповнення запасів води відповідно до її втрат [2]. Це може

відбуватись і під час тренування, і після нього – усе залежить від того чи іншого виду спорту та індивідуальних потреб спортсмена.

При цьому важливе значення має дотримання раціонального питного режиму. Питний режим спортсмена це такий порядок споживання води, який залежить від характеру та ступеня складності фізичних навантажень, а також умов навколишнього середовища.

Нестача води в організмі може призвести до порушень електролітного балансу, який має такі прояви як зниження маси тіла, згущення крові, прискорення пульсу та дихання, виникнення спраги й нудоти, сухість шкіри та ін. Дотримання ж правильного питного режиму сприяє нормалізації водно-солевого обміну, покращує діяльність нервової системи й усіх внутрішніх органів [3].

Фахівці у галузі спортивної медицини рекомендують вживати питну воду до початку тренувань приблизно за 2 години, кількість води має становити приблизно третину літра. Також рекомендується випивати склянку води за 20-25 хвилин до початку тренування.

У будь-якому випадку, починати тренувальні заняття з почуттям спраги недопустиме, корисніше буде визначити свою власну дозу споживання води і мати звичку пити її до виконання фізичних навантажень [4].

Важливо також знати як правильно вживати воду під час занять – пити бажано невеликими ковтками приблизно кожні 15-20 хвилин, але ні в якому разі не рекомендується пити занадто багато води під час самого тренувального процесу.

Безладне, у великій кількості пиття часто недостатньо вгамовує спрагу. Надмірне вживання води приводить до стану водної інтоксикації та істотно навантажує серце й нирки. Постійне переповнення шлунка водою рефлекторно підвищує діяльність потових залоз, посилює потовиділення. При цьому травлення їжі у шлунку погіршується, що може призвести до небажаних наслідків та погіршення стану здоров'я спортсмена [5].

Правильний питний режим під час занять спортом передбачає вживання питної води й після занять – рекомендується випивати приблизно 200-300 мл води для відновлення водного балансу в організмі.

Особливу увагу слід звернути й на якість питної води для спортсменів, адже домішки, які містяться у звичайній неочищеній та мінеральній воді істотно змінюють біологію м'язів людини. Крім того, надмірна кількість мінеральних солей сприяє утворенню каменів у нирках та призводить до захворювань організму в цілому. Таким чином, фахівці з питань гігієни харчування рекомендують спортсменам вживати спеціально очищену воду.

Список використаних джерел:

1. Коваленко С. Питьевој режим в спорте. Вестник КАЗНМУ, № 1, 2012. С. 450-451.
2. Путро Л. М., Осипенко А. А. Регуляция водного баланса спортсменов при интенсивной мышечной нагрузке. Спортивная медицина, № 2, 2013. С. 81-84.
3. Белоклокова А. А., Осипова М. И. Рациональный питьевој режим при занятиях физической культурой и спортом. Электронный научный журнал «APRIORI». Серия: естественные и технические науки, № 2, 2016. С. 1-5.

4. Тищенко В. П. Коррекция водного баланса в спорте. Физическое воспитание студентов, № 5, 2011. С. 81-85.

5. Білошицький С. В., Лазуренко С. І. Можливості застосування води як засобу фізичної реабілітації спортсменів. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: збірник наукових праць, № 10 (12), 2013. С. 325-334.

Дащук А.А., Деркач Ю.В.

студенты,

Научный руководитель: Стратий Н.В.

старший преподаватель,

Харьковский национальный медицинский университет

ВЛИЯНИЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

Фигурное катание – конькобежный сложно-координационный, травматический вид спорта. Из-за полного отсутствия защитной экипировки в форме фигуристов падение происходят очень часто.

Есть много способов участвовать в спорте: мастер-классы для молодежи, соревнования в одиночном разряде, танцы для пар, синхронное катание на коньках и профессиональные выступления.

Фигуристы склонны к чрезмерному травмированию из-за выбора спортивной специализации, интенсивной тренировки (> 20 часов в неделю) и круглогодичных соревнований [1].

В большинстве случаев травмируются нижние конечности и нижняя часть спины, потому что больше всего задействованы при выполнении различных упражнений.

Так же травмируются сухожилия и связки, верхние конечности и голова. Парное катание более травматичное чем одиночное. Это объясняет наличие поддержек и бросков.

К острым травмам относятся: переломы, растяжения связок голеностопного сустава, переломы от напряжения, которые возникают из-за тренировок «вне льда».

Лодыжки чаще всего травмируются. Ноги подвержены деформации, а именно появляется бурсит на большом пальце стопы.

Мозоли, шишки и выпуклости причиной которой может служить плохая подготовка обуви, а именно неплотное соприкосновение со стопой [2].

Лодыжечный бурсит развивается из-за постоянного трения ботинка со стопой. Для устранения бурсита применяют силиконовые подкладки для защиты.

Падение на верхнюю конечность может привести к травме запястья, такой как растяжение связок, перелом или повреждение хрящевой структуры на запястье, называемой треугольным комплексом фиброзно-хрящевой ткани.

Такие повреждения встречаются зачастую у начинающих еще не опытных фигуристов. Причина – плохой контроль движения ног, что приводит к потере