



Дистанционные задания и рекомендованные ресурсы

к дополнительной образовательной программе

---

**Секция "Спортивный МІХ"  
(ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ФЛОРБОЛ)**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа "Спортивный МІХ"

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 2 года

педагог дополнительного образования: Курманова Е.А.

---

*Дорогие, ребята, мы продолжаем наше  
обучение, и я вам предлагаю выполнить  
следующие задания:*

*Раздел программы: «Общая физическая подготовка» (ОПФ)*

**(25.04.2020 г.)**

**Тема: «Спорт и вода»**

1.Питьевой режим при занятиях спортом:

## Вода и питьевой режим



Ни один обменный процесс нашего организма не проходит без участия H<sub>2</sub>O. Человеческая жизнь без воды просто невозможна. Поэтому вопрос о том, какую воду пить, и в каком количестве, является

важнейшим. Видите? Оказывается, правильно пить воду нужно тоже уметь. Особенно это касается употребления жидкости во время занятия спортом.

### **Как пить воду во время физических нагрузок**

Людам, которые придерживаются ЗОЖ или активно занимаются спортом, к употреблению питьевой воды нужно подходить с особым вниманием. Жидкость во время тренировки обеспечивает организму необходимую терморегуляцию и нормальное протекание обменных процессов.

За тренировочный сеанс в зависимости от вида спорта человек может потерять от 1 до 3,5 литров воды. Количество потери напрямую зависит от интенсивности физических нагрузки, температуры окружающей среды и размеров тела тренирующегося. Большая часть внутренней H<sub>2</sub>O уходит в виде пота, остальная растрачивается при активном дыхании. Поэтому необходимо неукоснительно выполнять одно условие — поддерживать баланс воды в организме.

### **Как правильно пить воду**

Чтобы не допускать обезвоживания, нужно своевременно и систематически употреблять чистую питьевую воду. Поскольку жидкость непрерывно расходуется организмом на внутренние нужды, создать значительный запас до тренировки не получится. Но, 300-500 мл воды за час до физических нагрузок обеспечит организму возможность необходимой терморегуляции и плавный переход в активную фазу. Помните, ощущение жажды всегда является тревожным сигналом об острой нехватке воды, при которой обменные процессы уже нарушены. Из этого следует, что прием жидкости во время занятия спортом должен быть правильно рассчитан.

## Рекомендации:

- количество воды на 1,5-2 часа занятий должно составлять 0,5-1 литр, в учет принимается интенсивность, тип физической нагрузки, а также температура окружающей среды;
- употребление жидкости на тренировках должно быть разделено на несколько приемов, пить нужно понемногу с интервалом 10-15 минут;
- рекомендуемая температура воды — не ниже комнатной.

Соблюдая перечисленные рекомендации, вы сможете поддерживать в норме водный баланс своего организма, который, в свою очередь, поспособствует правильной терморегуляции тела и нормальному протеканию обменных процессов.



## 2. Домашнее задание:

Составить график приема воды в условиях домашних тренировок и в режиме дня.

Записать потребление жидкости в течение дня, в зависимости от деятельности.

Фото выполнения задания присылать педагогу на What's App или почту [kurmanova@bk.ru](mailto:kurmanova@bk.ru)

Фото : [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)