

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»

«СОГЛАСОВАНО»

Тренерско-преподавательский совет
ГБПОУ МО «Училище (техникум)
олимпийского резерва № 2»
Протокол № ____
от «__» _____ 2014г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБПОУ МО «Училище (техникум)
олимпийского резерва № 2»

Н.Н. Абрамушин
«__» _____ 2014г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О ПИТЬЕВОМ РЕЖИМЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*г. Звенигород
2014 год*

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее положение определяет питьевой режим обучающихся Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2» (далее – Училище).
- 1.2. Положение о питьевом режиме обучающихся призвано:
- обеспечить оптимальный питьевой режим обучающихся для оптимизации спортивной работоспособности и сохранения здоровья во время учебно-тренировочного процесса и соревнований;
 - разработать общие рекомендации по возмещению жидкости обучающимися Училища во время учебно-тренировочного процесса и соревнований;
 - утвердить общие нормы питьевого режима обучающихся Училища во время учебно-тренировочного процесса и соревнований.

2. Общие рекомендации питьевого режима

- 2.1. Оптимальный питьевой режим является одним из способов поддержания здоровья и работоспособности обучающихся Училища, в связи с тем, что спортивные нагрузки вызывают изменения в организме человека. Серьезная физическая активность неизбежно сопровождается повышением температуры тела и обильным потоотделением, которое снижает запасы воды в организме. По медицинским данным потеря жидкости во время интенсивной физической нагрузки в течении 1 часа у спортсмена массой 70 кг достигает 1,5-2 литра в час (Пшендин, 2000). Во избежание дегидратации (обезвоживания) в ходе физической нагрузки и после нее необходимо восполнение потерь воды.
- 2.2. Прием жидкости непосредственно перед нагрузкой может снизить или отсрочить нежелательное воздействие обезвоживания на организм. Это способствует адекватному насыщению организма водой и дает время

для выведения лишней жидкости. Рекомендуется выпивать 250 мл жидкости за 1,5-2 часа до тренировки и 150 мл воды - за 15 минут до начала тренировки.

- 2.3. Прием жидкости во время нагрузки позволяет предотвратить нежелательное воздействие на организм вследствие дегидратации, оптимизировать спортивную работоспособность обучающихся и извлекать максимальную пользу из тренировочного занятия. Воду рекомендуется пить порциями по 50-75 мл каждые 15-20 минут тренировки (до 250 мл за двухчасовую тренировку).
- 2.4. Для восстановления нормального состояния гидратации организма после физической нагрузки рекомендуется пить воду по 100-150 мл каждые 15 минут после тренировки до полного исчезновения чувства жажды. Примерное потребление жидкости после тренировки составляет около 300 мл жидкости.
- 2.5. Обязательным является наличие напитков на местах проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Учитывая, что чувство жажды не всегда появляется на ранних стадиях дегидратации организма, рекомендуется периодическое употребление жидкости.
- 2.6. Интенсивная физическая нагрузка ведет не только к потере жидкости, но и минеральных солей (кальция, калия и натрия), недостаток которых может вызывать судороги и общие нарушения баланса веществ в организме. В связи с этим с целью восполнения жидкости рекомендовано употребление минеральной воды.
- 2.7. При проведении учебно-тренировочных занятий в жарких условиях или при сильном потоотделении обучающихся, рекомендуется увеличить количество потребляемой жидкости в 1,5-2 раза с целью предотвращения теплового удара и критического уровня дегидратации организма.

3. Нормы питьевого режима

3.1. В целях обеспечения более качественного учебно-тренировочного процесса на основании общих рекомендаций питьевого режима обучающихся в Училище установлены следующие нормы:

- для учебно-тренировочных занятий не менее 1 литра питьевой и/или минеральной воды в день из расчета 500 мл воды на одно тренировочное занятие;
- для восстановления нормального состояния гидратации организма в течение дня не менее 500 мл жидкости (вода, чай, фруктовые или овощные соки);
- при жаркой погоде увеличить объем жидкости во время проведения учебно-тренировочного занятия до 750 мл.

4. Заключительные положения

4.1. Положение о питьевом режиме обучающихся Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2» составлено на основании:

- исследования доктора биологических наук, профессора-фармаколога Н.Н. Редькиной («Научно-исследовательский институт олимпийского спорта» при Уральской Государственной академии физической культуры);
- научно-исследовательской статьи кандидата медицинских наук, врача-терапевта Г. Филипповой (информационно-сервисный портал www.MedWeb.ru).

4.2. Тренерам-преподавателям довести до обучающихся общие рекомендации питьевого режима во время учебно-тренировочного процесса и разъяснить возможные последствия дегидратации организма.