

УДК 796.015.52

ГИДРАТАЦИЯ И СПОРТ: НАСКОЛЬКО ВАЖНА ВОДА ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ?



HYDRATION AND SPORT: HOW IMPORTANT IS WATER FOR SPORT PERFORMANCE?

Томилин Павел Юрьевич

студент 1 курса,
Институт механики, робототехники,
инженерии транспортных и технических систем,
Кубанский государственный технологический университет
tpy.2004@mail.ru

Чашкова Олеся Юрьевна

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
kaffvs@mail.ru

Шарбатов Вадим Арменович

студент 3 курса,
Институт нефти, газа и энергетики,
Кубанский государственный технологический университет
vadiksharbatov@yandex.ru

Зайцев Михаил Андреевич

студент 1 курса,
Институт нефти, газа и энергетики,
Кубанский государственный технологический университет
mikhailandreevich36@gmail.com

Аннотация. Эта статья представляет результаты исследования, целью которого было определить влияние гидратации на спортивную производительность. Студия включала 100 участников, разделенных на две группы, каждая из которых следовала различным стратегиям гидратации. Результаты исследования показали, что группа, следовавшая стратегическому плану гидратации, показала улучшенную выносливость и скорость восстановления. Эти данные подчеркивают важность гидратации для оптимальной спортивной производительности и подтверждают необходимость дальнейших исследований для разработки более точных и индивидуализированных стратегий гидратации.

Ключевые слова: гидратация, спортивная производительность, вода, стратегии гидратации, выносливость, скорость восстановления.

Tomilin Pavel Yuryevich

1st year Student,
Institute of Mechanics, Robotics,
Engineering of Transport
and Technical Systems,
Kuban State Technological University
tpy.2004@mail.ru

Chashkova Olesya Yurievna

Senior Lecturer of Physical Education
and Sports Department,
Kuban State Technological University
kaffvs@mail.ru

Sharbatov Vadim Armenovich

3rd year Student,
Institute of Oil, Gas and Energy,
Kuban State Technological University
vadiksharbatov@yandex.ru

Zaitsev Mikhail Andreevich

1st year Student,
Institute of Oil, Gas and Energy,
Kuban State Technological University
mikhailandreevich36@gmail.com

Annotation. This article presents the results of a study designed to determine the effects of hydration on athletic performance. The study included 100 participants divided into two groups, each following different hydration strategies. The results of the study showed that the group that followed the strategic hydration plan showed improved endurance and recovery rates. These findings highlight the importance of hydration for optimal athletic performance and support the need for further research to develop more precise and individualized hydration strategies.

Keywords: hydration, sports performance, water, hydration strategies, endurance, recovery rate.

Будучи жизненно важной для поддержания физиологических функций, вода играет центральную роль в поддержании высокой производительности спортсменов [1, 2, 3]. В условиях интенсивной физической нагрузки, гидратация становится важнейшим фактором, заслуживающим тщательного изучения [4, 5].

Для изучения влияния гидратации на спортивную производительность мы провели исследование, участниками которого стали 100 спортсменов, включая как профессионалов, так и любителей различных видов спорта. Все участники были адекватно информированы о целях и процессе исследования, и все они дали свое информированное согласие на участие.

Участники были случайным образом разделены на две группы по 50 человек, каждая из которых следовала различным стратегиям гидратации. Группа 1 употребляла воду по собственному усмотрению, то есть пила только тогда, когда они чувствовали жажду. Группа 2 следовала более стратегическому плану гидратации, выпивая по 500 мл воды каждые 2 часа, независимо от того, испытывали ли они жажду или нет.

Тестирование проводилось в течение 12-недельного периода, во время которого участники продолжали свои обычные тренировочные режимы. Данные по производительности собирались каждые две недели, включая измерения уровня выносливости (как долго они могли продолжать тренироваться до истощения) и скорости восстановления (как быстро они могли восстановиться после интенсивной тренировки).

Для обеспечения точности результатов мы также контролировали и записывали другие факторы, которые могут влиять на производительность, такие как питание, общий объем физической активности, сон и стресс.

В заключение каждого тестового дня, участники проходили замеры уровня гидратации с использованием биоимпедансного анализа, чтобы коррелировать результаты с уровнем гидратации и уровнем потери жидкости во время физической активности. Все данные были собраны, проанализированы и интерпретированы с помощью статистического программного обеспечения.

Результаты исследования (таблица) указывают на то, что стратегическая гидратация влияет на производительность спортсменов. Группа 2 показала улучшение в физической выносливости и скорости восстановления по сравнению с Группой 1.

Таблица 1 – Средние результаты

	Группа 1	Группа 2
Выносливость	7.3	8.7
Восстановление	6.9	8.4

Наше исследование подтвердило, что гидратация оказывает влияние на спортивную производительность. На основании полученных данных, рекомендуется стратегическая гидратация, включающая регулярное питье в течение дня, не дожидаясь появления жажды.

Это исследование является шагом вперед в понимании важности гидратации в спорте, но дальнейшие исследования необходимы для разработки более точных и индивидуальных рекомендаций по гидратации для спортсменов.

Литература

1. Современные стратегии гидратации в спорте / И.И. Саванович [и др.] // Военная медицина. – 2021. – № 2(59). – С. 144–148.
2. Мештель А.В. Стратегии гидратации спортсменов во время тренировок в различных видах спорта: обзор литературы / А.В. Мештель // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 2. – № 1. – С. 92–101.
3. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2015614775 Российская Федерация. Программа для подготовки кода и публикации материалов для специальности «Техника и технология переработки растительного сырья»: № 2015611694: заявл. 13.03.2015; опубл. 28.04.2015 / Г. И. Касьянов, Е. И. Мякинникова, А. С. Бородихин [и др.]; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кубанский государственный технологический университет» (ФГБОУ ВПО «КубГТУ»).
4. Мазуренко Е.А. Тенденции развития современной социологии / Е.А. Мазуренко, Н.А. Пичугин, И.С. Ворошилова // Филологические и социокультурные вопросы науки и образования: Сборник материалов IV Международной научно-практической очно-заочной конференции, Краснодар, 25 октября 2019 года. – Краснодар : Кубанский государственный технологический университет, 2019. – С. 1581–1586.
5. Статистика показателей уровня развития силовых возможностей в процессе годового цикла технической подготовки регбистов / Я.С. Петренко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1(203). – С. 300–304.

References

1. Modern strategies of hydration in sport / I.I. Savanovich [et al.] // Military Medicine. – 2021. – № 2(59). – P. 144–148.
2. Meshtel A.V. Strategies of hydration of athletes during training in various sports: a review of the literature / A.V. Meshtel // Bulletin of the Siberian State University of Physical Culture and Sports. – 2022. – Vol. 2. – № 1. – P. 92–101.
3. Certificate of state registration of computer programs № 2015614775 Russian Federation. Program for code preparation and publication of materials for the specialty «Technique and technology of processing of vegetable raw materials»: № 2015611694: application. 13.03.2015: publ. 28.04.2015 / G.I. Kasyanov, E.I. Myakinnikova, A.S. Borodikhin [et al.]; applicant Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education «Kuban State Technological University» (FGBOU VPO «KubGTU»).
4. Mazurenko E.A. Trends in the development of modern sociology / E.A. Mazurenko, N.A. Pichugin, I.S. Voroshilova // Philological and socio-cultural issues of science and education: Proceedings of the IV International Scientific-Practical Part-time Conference, Krasnodar, October 25, 2019. – Krasnodar : Kuban State Technological University, 2019. – P. 1581–1586.
5. Statistics of indicators of the level of development of strength capabilities during the annual cycle of technical training rugby players / Y.S. Petrenko [et al.] // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 1(203). – P. 300–304.