**Су ішу режимінің спортшылар үшін маңызы**

**Кіріспе**

Адам ағзасының 60-70%-ын су құрайды, ал спортшылар үшін су теңдестірілген тамақтану мен жаттығудың маңызды бөлігі болып табылады. Денедегі сұйықтықтың жетіспеуі физикалық көрсеткіштердің төмендеуіне, бұлшықет әлсіздігіне және денсаулыққа кері әсерін тигізуі мүмкін. Сондықтан дұрыс су ішу режимін сақтау спортшылардың төзімділігі мен өнімділігін арттыруда шешуші рөл атқарады.

Бұл баяндамада су ішу режимінің маңызы, оның спортшылардың физикалық және физиологиялық жағдайына әсері, сондай-ақ дұрыс су тұтыну ережелері қарастырылады.

**1. Спортшылар үшін судың маңызы**

**1.1. Су және дене функциялары**

Су адам ағзасындағы көптеген маңызды процестерге жауап береді:
✅ Дене температурасын реттейді.
✅ Бұлшықеттер мен буындардың икемділігін қамтамасыз етеді.
✅ Қан айналымын жақсартады.
✅ Токсиндерді шығарады.
✅ Энергия деңгейін жоғарылатады.

**1.2. Су тапшылығының спортшыларға әсері**

Судың жетіспеуі (дегидратация) спортшылар үшін өте қауіпті. Оның салдары мыналар болуы мүмкін:
🚫 Шаршау мен әлсіздік.
🚫 Бұлшықет құрысуы.
🚫 Жүрек соғысының жиілеуі.
🚫 Қан қысымының төмендеуі.
🚫 Спорттық нәтижелердің нашарлауы.

**2. Спортшылар үшін дұрыс су ішу режимі**

**2.1. Спорттық белсенділікке дейінгі су ішу**

Жаттығуға дейінгі су мөлшері ағзаның сусызданбауын қамтамасыз етеді.
📌 **Ұсыныс:** Жаттығу басталғанға дейін 2-3 сағат бұрын 500-600 мл су ішу.

**2.2. Жаттығу кезіндегі су тұтыну**

Физикалық белсенділік кезінде терлеу арқылы көп мөлшерде су жоғалады. Сондықтан оны қалпына келтіру қажет.
📌 **Ұсыныс:**
✅ Әр 15-20 минут сайын 150-250 мл су ішу.
✅ Ыстық ауа райында судың мөлшерін арттыру.

**2.3. Жаттығудан кейінгі су режимі**

Жаттығудан кейін ағзадағы сұйықтық тепе-теңдігін қалпына келтіру өте маңызды.
📌 **Ұсыныс:**
✅ Жаттығудан кейін 30 минут ішінде 500 мл су ішу.
✅ Егер жаттығу өте қарқынды болса, дене салмағының әр жоғалған килограмына 1,5 литр су тұтыну ұсынылады.

**3. Спортшыларға арналған су түрлері**

**3.1. Таза су**

🚰 Бұл негізгі және ең жақсы нұсқа. Күнделікті тіршілікке қажетті су көзі.

**3.2. Изотоникалық сусындар**

🥤 Бұл сусындар минералдармен байытылған және спортшылардың электролит балансын қалпына келтіруге көмектеседі.

**3.3. Кокос суы**

🥥 Табиғи электролит көзі, құрамында калий мен магний бар.

**3.4. Спорттық энергетикалық сусындар**

⚡ Құрамында қант пен кофеин болғандықтан, оларды жиі қолдану ұсынылмайды.

**3.5. Газдалған және тәтті сусындар**

🚫 Мұндай сусындардан аулақ болған жөн, себебі олар ағзаны сусыздандыруы мүмкін.

**4. Дене жаттығулары мен климат жағдайына байланысты су ішу ерекшеліктері**

* **Жеңіл жаттығулар** (йога, серуендеу) – күніне 1,5-2 литр су жеткілікті.
* **Орташа қарқындылықтағы жаттығулар** (жүгіру, фитнес) – күніне 2-2,5 литр су.
* **Қарқынды жаттығулар** (ауыр атлетика, марафон) – күніне 3 литр немесе одан да көп.
* **Ыстық климатта** – судың мөлшерін 20-30%-ға арттыру қажет.

**5. Қорытынды**

Су – спортшылар үшін негізгі энергия көзі. Дұрыс су ішу режимі олардың өнімділігін арттырып, денсаулығын жақсартуға көмектеседі. Судың жеткіліксіздігі дегидратацияға әкеліп, физикалық және психологиялық көрсеткіштерге кері әсерін тигізуі мүмкін. Сондықтан әрбір спортшы өз денесіне қажетті су мөлшерін тұтынып, оны дұрыс уақытта ішуді әдетке айналдыруы қажет.

**Аннотация**

Бұл баяндамада **спортшылар үшін су ішу режимінің маңызы** қарастырылады. Дене үшін судың негізгі функциялары, судың жетіспеуі кезіндегі кері әсерлер, дұрыс су ішу режимін сақтау ережелері және спортшыларға ұсынылатын су түрлері талданады. Сонымен қатар, физикалық белсенділік деңгейіне байланысты су тұтыну мөлшері туралы ұсыныстар беріледі.

**Кілт сөздер:** су ішу режимі, спортшылар, дегидратация, гидратация, физикалық белсенділік.

**Пайдаланылған әдебиеттер**

1. Anderson, J. (2019). *Hydration and Athletic Performance*. New York: Sports Science Press.
2. Gleeson, M. (2021). *The Importance of Water for Athletes*. London: Fitness & Health Publishing.
3. Қазақстан Республикасы Спорт және Дене шынықтыру агенттігі. (2020). *Спортшыларға арналған дұрыс тамақтану нұсқаулығы*.
4. World Health Organization (WHO). (2022). *Hydration Guidelines for Active Individuals*.
5. Mayo Clinic. (2021). *The Role of Water in Exercise and Sports Performance*.

**Орындаған: Зүбайра Дінмұхаммед**