

Рекомендации для спортсменов и их родителей по соблюдению спортивного режима

Для спортсмена правильный режим дня важен, как и сам тренировочный процесс. От грамотно составленного спортивного режима зависит эффективность тренировок и уровень результатов в любом виде спорта. Важно не только правильно чередовать дни тренировок и выходные, но также соблюдать режим питания и сна для полноценного восстановления организма.

Режим дня спортсмена

Правильный режим дня для регулярно тренирующегося спортсмена также важен, как и непосредственно тренировочный процесс. Невозможно добиться значительных результатов, если тренироваться раз в неделю и позволять себе при этом погрешности в еде, алкоголь и отсутствие нормального сна. От правильно скорректированного спортивного режима, а также его неукоснительного выполнения зависит успех в тренировках.

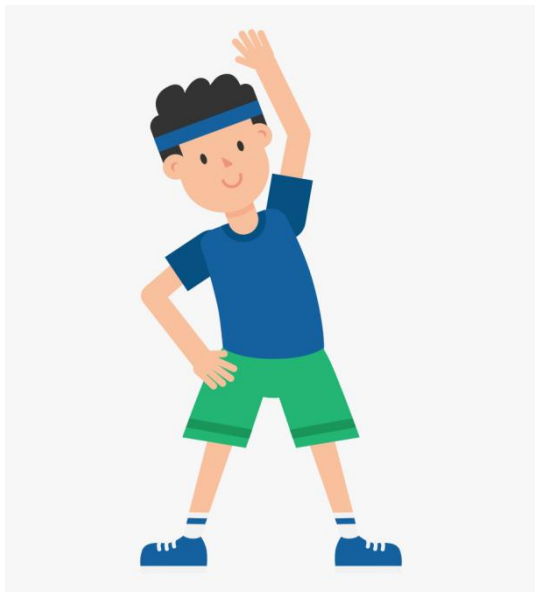
Регулярность для спортсмена важна во всем, начиная с тренировочного процесса и заканчивая приемом пищи и временем отхода ко сну. Придерживаться режима необходимо не только во время соревнований, но и в повседневной жизни. Именно сбалансированный режим дня позволит добиться значительных результатов в любом виде спорта. Каждый профессиональный спортсмен знает идеальную формулу успеха – это сочетание тренировок и правильного режима дня. Только такой грамотный тандем позволит достичь значительных результатов в спорте. Основной задачей режима дня является обеспечение улучшения спортивных показателей, что возможно при неукоснительном соблюдении режима.

Задачи, которые можно решить при правильно составленном режиме дня:

1. возможность быстрого восстановления;
2. увеличение выносливости, работоспособности;
3. повышение адаптационных способностей;
4. профилактика травм;
5. укрепление иммунитета;

б. более длительное пребывание в спорте.

Основные правила режима дня спортсмена:



Каждый свой день спортсмен должен начинать с небольшой разминки/зарядки, подбирая упражнения таким образом, чтобы максимально эффективно подготовить мышцы к нагрузке после состояния полного покоя. В зарядку рекомендуется добавлять элементы или упражнения, необходимые на определенном этапе тренировок. Наиболее предпочтительно проводить разминку на свежем воздухе, независимо от времени года. Если такой возможности нет, можно заниматься на балконе или при открытом окне. Предпочтение отдавать легкой одежде, это позволит сочетать зарядку одновременно с закаливанием.

После разминки время водных процедур: душа, обливания или обтирания. Как правило, ванну по утрам спортсмены не принимают.

Желательно раз в неделю посещать сауну/баню.

Прием пищи должен происходить каждый день в одно и то же время, это является залогом хорошей работы органов пищеварения и благотворно сказывается на работоспособности.

Во время интенсивных тренировок необходимо уделять внимание качеству сна и ночного отдыха. Наиболее оптимальное время засыпания

22 часа, подъем около 7-8 утра. Полноценный сон обеспечивает хороший отдых и возможность продолжать интенсивные тренировки.

Курение и алкоголь не должны присутствовать в жизни спортсмена, который хочет добиться прогресса во время тренировочного процесса.

Соблюдение питьевого режима не менее важно, чем правильное питание. Как правило, ежедневный рацион спортсмена составляет диетолог, который обязательно учитывает вид спорта, цели и задачи. Исходя из этого, разрабатывается система сбалансированного питания, позволяющая поддерживать спортсмена в отличной физической форме, активно тренироваться и отдыхать.



Время физической активности

Каждый человек индивидуален и живет по своим биологическим ритмам, но все же существуют определенные часы физической и умственной активности, свойственные практически всем людям. На основании этой особенности организма разрабатывается режим дня для каждого профессионального спортсмена.

Часовая активность:

1. С 6:00 до 12:00 – промежуток высокой мыслительной активности. Этот период времени предназначен для тактических тренировок и легких пробежек.

2. Промежуток с 12:00 до 18:00 характеризуется максимальной физической активностью. Это идеальное время для интенсивных тренировок. При грамотно составленном расписании дня спортсмены могут в этот временной интервал провести две тренировки.

3. Промежуток с 18:00 до 21:00, время, которое лучше посвятить общению, чтению или облегченным тренировкам, чтобы отвлечься и переключиться.

Исходя из этих данных, можно рекомендовать спортсмену проводить по две тренировки в период с 10:00 до 18:00 с перерывом на полноценный обед и отдых. Так, целесообразно проводить первую тренировку с 10:00 до 12.00 часов, вторую с 16.:00 до 18.00. Подобный распорядок дня позволяет добиться постоянного увеличения нагрузок, что необходимо для эффективной подготовки к соревнованиям.

Ориентировочный распорядок дня профессионального спортсмена:

7:00 –подъем, водные процедуры и завтрак;

8:00 – 9:30 – утренняя зарядка, пробежка или тренажерный зал, затем душ;

9:30 – 11:00 – проведение тактических занятий;

11:00 – 12:30 –первая тренировка;

12:30 – 13:00 – обеденное время;

13:00 – 16:00 – отдых, сон и свободное время;

16:00 – 18:00 – вторая тренировка;

18:00 – 19:30 – восстановительные процедуры;

19:30 – 20:00 – ужин;

20:00 – 22:00 – личное время;

22:00 – время отхода ко сну.



Разрушающее воздействие запрещенных препаратов (допинга):

Психотропные вещества приводят к нарушению обменных процессов в организме.

Стимуляторы центральной нервной системы приводят к стойкому нарушению психического здоровья, нередко приводя к дезориентации.

Симптолимитические амины приводят к серьезным сбоям в работе половых желез.

Анаболические стероиды приводят к резким, но кратковременным увеличениям спортивных достижений.

Наркотические анальгетики (обезболивающие препараты) могут спровоцировать травмы и разрывы связок.

Употребления запрещенных препаратов влияет на физическое и психологическое состояние спортсмена и имеет негативные последствия, как для спортивной карьеры, так и для жизни.

Добиться значительных успехов и видимого прогресса в тренировочном процессе можно только благодаря регулярным тренировкам и соблюдению предписанного режима дня.

Заместитель директора по
основной деятельности

А.В.Тихонова