

Режим дня, питание, спортивное питание

Режим — это необходимость как для ребенка, так и для взрослого. Наличие такового позволяет эффективно действовать и добиваться поставленных целей, сохранять здоровье и добрые отношения.

Здоровый сон ребенка, время для восстановления и роста.

Здоровый сон — важная деталь в механизме восстановления организма для дальнейшего эффективного функционирования и развития. Объясните ребенку, что здоровый сон напрямую влияет на его прогресс в спорте, а также на его достижения и настроение. Спать юный спортсмен должен не менее 8 часов. Но это средний показатель и, возможно, вашему ребенку потребуется больше времени для полного восстановления. Все это — вопросы наблюдения за ребенком и выявления оптимального количества часов сна опытным путем. В любом случае именно родитель совместно с ребенком должны выяснить то время, когда следует отправиться спать, чтобы следующий день прошел эффективно и по плану. И, конечно, важно учесть, что утром нужно провести еще необходимые процедуры (поход в ванную, завтрак, выбор одежды и пр.), которые требуют времени. Важно рассчитать так, чтобы успеть сделать все — ведь режим для того и нужен. Рациональное питания гимнасток должно, во-первых, покрывать энергозатраты и, во-вторых, стимулировать восстановление после интенсивных и длительных нагрузок, в третьих, не допускать приобретение “лишнего веса”. Поэтому требования к питанию, заключается в следующем:

- 1-й Количество пищи должно соответствовать расходу энергии.
- 2-й Питание должно быть качественно полноценным и разнообразным.
- 3-й Режим питания должен соответствовать тренировочному режиму гимнасток.

Учеными установлены ориентировочные энергозатраты гимнасток: 50-62 килокалорий на 1 кг веса. Отсюда следует, что гимнастки разного веса должны потреблять разное количество пищи.

Суточная калорийность питания гимнасток

Вес гимнастки	Суточный калораж
30 кг	1500–2000 ккал
40 кг	2000–2500 ккал
50 кг	2500–3000 ккал
60 кг	3000–3500 ккал

Постарайтесь разнообразить питание и добавить в него:

— нежирное мясо животных и птиц

- молочные продукты — рыбу разных сортов
- хлеб и макаронные изделия
- крупы: рис, гречку, овсянку
- растительные масла
- бобы, овощи, фрукты, зелень
- изюм, курагу, грецкие орехи

Количество принимаемой пищи должно соответствовать количеству тренировок:

- 1 тренировка в день – 3 приема пищи
- 2 тренировки в день – 4 приема пищи
- 3 тренировки в день – 5 приемов пищи

Принимать пищу лучше всего за 1,5–2 часа до тренировки и за 2–3 часа до соревнования

Занятия спортом требуют от человека жёсткой самодисциплины. Девочкам, решившим посвятить себя занятиям художественной гимнастикой, тоже во многом приходится себя ограничивать. У них очень мало времени для игр и развлечений и особый режим питания, исключая большую часть популярных среди детей и подростков лакомств.

Обычно девочки начинают заниматься художественной гимнастикой ещё задолго до школы. В этот период питание маленьких спортсменок не сильно ограничивается. Но, когда девочки достигают возраста 8–10 лет, рацион их питания становится весьма специфичным. Продукты подбираются таким образом, чтобы организм юной гимнастки в достаточном количестве получал все необходимые для роста и развития питательные вещества, витамины и микроэлементы. В то же время нельзя допустить избытка калорий, ведь это чревато появлением лишнего веса.

Режим составляется таким образом, чтобы приёмы пищи проходили систематически, в одно и то же время, малыми порциями, за 1,5–2 часа до тренировки и не позднее, чем за два часа до сна. В соревновательный период пища принимается за 2,5–3 часа до выхода на ковёр.

Обычно суточный рацион юной гимнастки рассчитывается таким образом, чтобы завтрак состоял в основном из углеводных продуктов, а обед – из белковых. Ужин должен состоять преимущественно из овощей и фруктов.

Один раз в неделю, в тот день, когда нет тренировок, полезно устроить частично разгрузочный день. Он может быть «кефирным», «яблочным», «ягодным» и т. д.

Перед соревнованиями ограничивают приём жидкости. Это даёт гимнастке чувство лёгкости, способствует более рельефному рисунку мускулатуры. Гимнасткам необходимо контролировать поступление жидкости в организм. Из напитков рекомендуются – минеральная вода без газа, отвар шиповника без сахара (можно добавить половину чайной ложки мёда), натуральные соки без сахара, морсы. По утрам полезен энергетический напиток, приготовляемый из сока одного лимона, 150 мл воды и чайной ложки мёда.