

## Режим дня, питание юного спортсмена

«Для ребенка, который систематически занимается спортом, правильный режим дня также важен, как и само посещение тренировок. У спортсмена выше энергозатраты, поэтому и соблюдать режим он должен более четко: у него должно быть хорошее питание, более длительный сон, хороший отдых», - считает врач спортивной медицины школы олимпийского резерва Екатерина Плотникова. Родителям юных спортсменов она дала несколько советов о том, каким должен быть режим дня будущих чемпионов.

### Часть 1: Нагрузки. Сон. Отдых

1) День спортсмена должен начинаться с небольшой зарядки. Это должны быть легкие упражнения на все группы мышц для того, чтобы привести тело в тонус, подготовить его к предстоящему дню. Утренний душ может включать в себя элементы закаливания.

2) Для полноценного восстановления организму необходимо 48 часов. Поэтому на начальном этапе спортсмену нужно заниматься 2-3 раза в неделю. Тренировка у новичков обычно идет от часа до полутора. Обычно на начальном этапе у детей занятия проходят в игровой форме, поэтому для ребенка это не будет считаться чрезмерной физической нагрузкой.

3) Часто встречается, что ребенок, помимо спортивных секций и занятий в школе, занят еще: изучает какой-то язык, ходит в бассейн, музыкальную или художественную школу. Но на самом деле, и это многие родители знают, что это вредно. Просто сейчас такая жизнь, что это вроде как считается нормой. А чем это чревато: наша нервная система отвечает и за умственные нагрузки, и за физические. Когда ребенок идет в школу, потом на какую-то секцию, затем на кружки у него может случиться перенапряжение центральной нервной системы. А еще подключается несоблюдение режима дня, плохое питание, недостаточный сон... Могут появиться такие симптомы как: снижение концентрации, слабость, вялость, лень, ребенок будет везде засыпать. Для того, чтобы этого избежать нужно давать больше возможности отдыхать, спать. Если он пришел со школы у него должно быть время на то, чтобы отдохнуть прежде, чем идти на тренировку, например, или к репетитору. Не должно быть такого, что он с утра ушел в школу и потом целый день всюду бегаёт.

4) Отдых для спортсмена очень важен, потому что во время отдыха все системы организма: и сердечно-сосудистая, и дыхательная, и центральная нервная система, и мышечная, восстанавливаются. Отдых может быть не только пассивным. Ребенок может после того, как пришел со школы или с тренировки сходить на улицу погулять, побегать. Но оба этих отдыха должны чередоваться.

5) Сон имеет самое важное значение в жизни спортсмена, потому что во время сна идет максимальное восстановление. Если человек мало спит, у него будет истощение нервной системы. А это значит, что будет снижаться работоспособность, тренировки будут хуже переноситься, результаты станут хуже, у многих даже отмечается снижение иммунитета на фоне регулярного недосыпания и плохого сна. Чтобы сон был качественным, нужно обеспечить тишину: чтобы не было никаких раздражающих звуков или света. Перед сном комнату нужно проветривать. Взрослому человеку нужно 7-8 часов сна, а если речь идет о ребенке, который ко всему занимается спортом, то спать нужно 9-10 часов. И желательно, чтобы отход ко сну был не очень поздним.

Режим дня, сбалансированность питательных веществ — залог здоровья и бодрости духа и тела.

Питание ребенка спортсмена и его режим дня немного отличается от детей, не занимающихся спортом.

Реалии наших будней таковы, что не всегда родители могут проследить за питанием детей. Работа, школа, повседневные проблемы и прочие факторы влияют на это. Но, тем не менее, о правильном питании необходимо задумываться и стараться придерживаться его. Причем, придерживаться всей семьей, это будет стимулирующим и поддерживающим фактором для детей, выработкой привычки правильного рациона.

**Регулярные занятия спортом увеличивают энергозатраты ребенка.** Поэтому родителям детей-спортсменов необходимо задуматься и подстроить режим дня ребёнка под тренировки. Внимательно продумать, что и когда должен съесть ребёнок.

Несбалансированное питание влечет энергетический дефицит, вызывает дисбаланс в развитии ребёнка, потерю мышечной массы, утомляемость, задержку развития. Так же как и переизбыток питательных веществ при тренировках средней интенсивности приведет к ожирению.

В среднем в день суточная норма калорий для детей составляет 1600-2300. Для детей спортсменов цифры доходят до 3000 калорий.

### **Перечень групп продуктов, которые должны присутствовать в ежедневном рационе ребенка**

Это базовые продукты, комбинируя и меняя способы приготовления, возможно привнести разнообразие в пищу. Такие продукты дети должны получать ежедневно. Для обеспечения организма необходимыми питательными веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами, минералами, незаменимыми жирными кислотами, клетчаткой. Это необходимо для полноценного роста и развития ребенка. Важно вводить в меню продукты питания, богатые железом (яблоки, гречка), калием и кальцием (молоко, творог, йогурты). Снабдить организм энергией помогают свежесжатые фруктовые соки и овощные салаты.

### **Режим питания с учетом тренировок**

**Важно!** строгие низкоуглеводные диеты для подростков 12-16 лет **запрещены** – в этот период организм молодого спортсмена активно растёт, ему требуется достаточное количество энергии. Прием пищи, для каждого ребенка индивидуален. Но за 1,5-2 часа до тренировки необходимо полноценно поесть. Запрещается заниматься натошак.

После тренировочного процесса, небольшой перекус. А вот полноценная еда должна быть примерно через час после тренировки. Для того чтобы восстановить запасы гликогена в мышечной ткани.

Дети-спортсмены должны пить много жидкости, очищенная вода или зеленый чай без сахара. Делать это надо до, во время и после тренировки. В процессе тренировок необходимо пить небольшое количество воды, 2-3 глотка несколько раз.

В питание детей, занимающегося спортом, обязательно должно включать мясо и рыбу. Богатые аминокислотами, необходимых для обеспечения полноценного роста организма. А также, «белковые» злаки – крупы, изделия из муки. Обязательно включать в рацион молочные каши, источники лизина и аргинина – незаменимых аминокислот.

Кроме того, организму необходимы продукты богатые так называемыми липотропными веществами. Это аминокислоты, предупреждающие ожирение печени, участвующие в нормализации жирового и связанного с ним холестерина обмена:

- говядина,
- куриные яйца,
- нежирная рыба и морепродукты,
- нежирный творог,
- соя.

Выработка регулярности и своевременности главный залог правильно выстроенного режима питания. Спортивные дети должны принимать пищу каждые 3-4 часа. Обязательно в рацион включать горячие блюда, супы, каши, овощи и фрукты.

### **7 основных правил питания для детей спортсменов.**

Подводя итог, обращаем ещё раз на основные моменты приема пищи для детей, активно занимающихся спортом.

1. Установите время и интервал приема пищи и всегда придерживайтесь его.
2. Рыба и мясо обязательно присутствуют в рационе, это источник аминокислот.
3. В структуре рациона основной акцент приходится на белок.
4. Обязательное потребление продуктов с высоким содержанием липотропных веществ (творог, яйца, рыба).
5. Потребление сложных углеводов (цельнозерновой хлеб, бобовые, зелень, крупы).
6. Исключение или минимизация потребления быстрых углеводов (фастфуд, газировки, сладости).
7. Достаточное потребление жидкости, 1,5-2 литра в сутки.