Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

Чебулинского муниципального округа

**Методическая разработка.**

**Режим дня юного спортсмена.**

 Выполнил: тренер-преподаватель МБУДО «Чебулинская ДЮСШ»

Чебулинский округ Седнев А.Л.

пгт. Верх-Чебула,2025

**Режим дня 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

**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.

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 бегает.

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.

