



УТВЕРЖДАЮ

Директор учреждения
Республиканский центр
олимпийской подготовки
по теннису»

А.Л. Ванкевич

03.2025 г.

Рекомендации для юных спортсменов и их родителей по соблюдению «спортивного режима»

Спортивный режим — это далеко не только тренировки. Это широкое, многоплановое понятие, которое включает в себя сразу несколько составляющих. По большому счету, режим, необходимый при активных занятиях спортом, тесно связан с просто здоровым образом жизни, но все-таки он имеет свои особенности.

1. Система тренировок

Начнем с самих тренировок. Если хочешь видеть результат, важна системность. Постарайся расписать график занятий, при котором нагрузка не станет изнурительной, но и слишком больших перерывов оставаться тоже не будет. А еще стоит уделить отдельное внимание времени тренировок, потому что от него многое зависит. У организма есть свой внутренний распорядок, например, с 6:00 до 12:00 он больше расположен к мыслительной деятельности. А для любых занятий спортом идеально время с 12:00 до 18:00. Именно в эти часы лучше всего воспринимаются интенсивные физические нагрузки. А вот вечером тренироваться не рекомендуется, потому что организм уже готовится к отдыху и при физической активности сильно увеличивается нагрузка на сердце.

2. Питание

Безусловно, спортивный режим невозможно представить без правильного питания. Причем под правильным питанием в контексте тренировок понимается не просто здоровая пища: при интенсивных занятиях организму необходим особый рацион, основу которого должны составлять углеводы и белки. Углеводов бояться не стоит, потому что основную их массу организм сжигает во время тренировки, а то, что остается, идет на выработку энергии. Но акцент все же лучше сделать на сложные углеводы.

Отдельное внимание нужно уделить белкам, потому что они отвечают за регенерацию мышечных тканей, а значит помогают быстрее восстанавливаться после тренировок. При этом белок в первую очередь идет на выработку энергии и только после этого - на восстановление, то есть по остаточному принципу. Именно поэтому для организма так важно получать большое количество белка. Более того, потребление

оптимального количества белка исключительно из еды — это та еще задачка, потому что при интенсивных тренировках нам пришлось бы поглощать просто огромные объемы белковой пищи. Но, к счастью, этот вопрос легко решается введением в рацион протеиновых коктейлей.

3. Питьевой режим

Этот пункт многие упускают из виду, а тем временем питьевой режим ничуть не менее важен, чем режим питания. Во время тренировок организм активно сгоняет воду, поэтому, чтобы не заработать обезвоживание, необходимо поддерживать оптимальный гидробаланс. В среднем взрослому человеку, занимающемуся спортом, нужно выпивать до 3 литров воды в день, и делать это лучше до 20:00. Учитывается только чистая вода без газа, а не чай или кофе.

4. Режим дня

Для организма при интенсивных тренировках важна стабильность. Это значит, что время подъемов, отходов ко сну и даже приемов пищи не должно меняться изо дня в день, лучше подобрать комфортный для себя режим дня и стараться придерживаться его. Нужно учесть, что для полного восстановления необходим сон не менее 8 часов, при этом ложиться нужно не позже 23:00, а вставать до 9:00. А еще полезно добавить в свое расписание утреннюю зарядку, она наполнит энергией и подготовит организм к нагрузкам.

5. Отдых и восстановление

Спортивный режим — это не только нагрузки и правила. При интенсивных тренировках нужно обязательно давать себе отдых и помогать организму восстанавливаться. Для этих целей подойдет баня или массаж.

Начальник учебно-спортивного отдела



А.В.Шишко