**Режим дня для спортсмена**.

В процессе спортивной деятельности значимую роль играет режим дня. Нужно отметить, что соблюдаться он должен регулярно, ведь это фундамент крепкого здоровья и нормальной работы всех систем организма. При построении режима дня нужно опираться на индивидуальные особенности спортсмена, характера и условий его труда и быта, привычек. Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи и время для тренировок.

Распорядок приема пищи, отдыха, тренировочного процесса и сна – важные составляющие режима дня, правильное распределение которых поможет быстрее восстанавливать силы и повышать качество тренировок.

Самое главное в режиме дня спортсмена – здоровый сон. К его составляющим относятся тишина, покой, отсутствие внешних раздражителей. Важно ежедневно соблюдать режим сна и восполнять потребности в нем. В обычном режиме для отдыха требуется 7-8 часов, в подготовительном – 9 часов сна. Также немного больше времени на сон тратится у юных спортсменов – 9-10 часов. Лучшим временем считается период с 23:00 до 7:00. Не стоит пренебрегать и отдыхом в дневное время.

Питание – следующий основной пункт в режиме дня любого человека. Для восполнения энергии спортсмену требуется не менее 3500-4000 калорий. Стоит соблюдать и водный баланс организма, выпивая не менее 3 литров воды в день. Питаться лучше 4-5 раз в день небольшими порциями, при этом наблюдая за своим весом и подстраивая рацион под него. При нарушении графика питания, то в организме происходит существенный сбой.

Также, как и с распорядком дня, в режиме питания существует индивидуальный подход, поскольку организм каждого человека уникален. Следует заметить, что спортсменам нужно употреблять достаточное количество белков, жиров и углеводов.

После приема пищи не следует приступать к тренировкам сразу, так как будет чувствовать дискомфорт в животе, а повышение серотонина в крови усилит чувство сонливости, что значительно понизит эффективность тренировки. Оптимальный вариант – это занятия спортом спустя 2-3 часа после еды. Сейчас же необходимо сказать об идеальных часах для занятий спортом. Итак, с 6.00 до 12.00 спортсмен, да и вообще любой человек, проявляет высокую мыслительную активность ( в эти часы могут проводиться легкие пробежки, а также тактические занятия для хоккеистов, футболистов и так далее. С 12.00 до 18.00 проявляется повышенная физическая активность, в данное время и проводятся ударные тренировки. С 18.00 - 21.00 у людей просыпается потребность в общении, опытные тренера предлагают своим подопечным легкие тренировки в виде занимательных игр, которые отличаются от обычных тренировок. Таким образом, с 12.00 до 21.00 может проводиться 2 тренировки, с перерывом на отдых и обед. Первую проводят около полудня, вторую ближе в 18.00, с увеличением нагрузки для подготовки к соревновательной деятельности.

В заключении хочется подчеркнуть, что режим дня состоит из многих индивидуальных частей, которые помогают более эффективно самовыражаться спортсмену и достигать спортивных вершин.

**Список литературы:**

Режим дня тренирующегося спортсмена. [Электронный ресурс]. – URL.: http://razmishlyajem.ru/zdorovy-j-obraz-zhizni/rasporyadok-dnya/rezhim-dnya-sportsmena.

Правильный режим дня для спортсменов - Спорт - это жизнь! [Электронный ресурс]. – URL.:https://budapest2010.com/health/pravilnyj-rezhim-dnya-dlya-.

Режим дня: питание, отдых и сон для спортсменов ... - Street WorkOut [Электронный ресурс]. – URL.:http://workout-gym.ru/trenirovki-workout/rezhim-dnya-pitanie-otdyh-i-son-dlya-sportsmenov-pravila-lichnoi-i-obshestvennoi-gigieny/.

Режим сна для спортсмена. [Электронный ресурс]. – URL.: http://puncherstore.ru/blogs/blog/rezhim-sna-dlya-sportsmena.

Правильный режим питания — зачем он нужен и как его организовать. [Электронный ресурс]. – URL.: <https://opitanii.net/story/rezhim-pitaniya>.

Режим дня для спортсмена. [Электронный ресурс]. -

https://infourok.ru/rezhim-dnya-dlya-sportsmena-2127891.html