

Режим дня спортсмена: как правильно составить

Как составить эффективный режим дня для юного спортсмена? Так ли он необходим? На что обратить внимание? Есть ли особенности в условиях питания и сна? Как совместить тренировки и учебу? И как не отодвинуть школу в погоне за спортивными достижениями? Ответы на эти вопросы вы найдете в данной статье.

Режим дня — что, как и зачем

Любой родитель знает, что режим — это необходимость как для ребенка, так и для взрослого. Наличие такового позволяет эффективно действовать и добиваться поставленных целей, сохранять здоровье и добрые отношения всем членам семьи.

Режим дня призван упорядочить в голове человека все действия, которые ему необходимо совершить за день. Ведь у активного человека всегда есть масса идей и необходимых действий, которые так важно исполнить вовремя, чтобы были довольны не только все вокруг, но и он сам. А ребенок-спортсмен вдвойне нуждается в правильном и четко составленном режиме дня, который поможет ему оставаться здоровым, эффективно тренироваться и прогрессировать, хорошо учиться в школе, а также успевать быть самим собой — ребенком.

Необходимо помнить, что на плечи маленького спортсмена ложится много задач в течение всей недели. При достижении определенного уровня в спорте, тренировки становятся все более длительными и ежедневными. И очень важно вписать их в расписание ребенка таким образом, чтобы он успевал не только на занятия, но и имел время на то, чтобы поесть и прогуляться на свежем воздухе. Все это — вопросы его здоровья, как физического, так и психологического.

Здоровый сон — здоровый дух

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.

Обязательно поэкспериментируйте и обсудите со своим чадом, как ему комфортнее засыпать и просыпаться. Сколько времени ему нужно, чтобы уснуть, и сколько, чтобы проснуться. Ведь дети, как и взрослые, бывают разные: кому-то достаточно коснуться головой подушки — и он уже сопит, а кто-то нуждается в сказке или душевном разговоре с родителем. Кто-то вскакивает, только услышав будильник, а другой исполняет длительный ритуал «Потягуши» прежде чем принять вертикальное положение. Все перечисленное — важные составляющие как здоровья вашего ребенка, так и его режима дня.

Питание. Сохранить здоровье и преуспеть

Режим спортсмена включает и его питание. Родителю необходимо продумать все правила и рассказать о них ребенку.

Обязательным для такого ребенка будет правильное сбалансированное питание с обилием овощей и фруктов, каш и качественного белка (мяса, яиц и пр.). Плотный завтрак, здоровый обед, легкий ужин и пара перекусов — вот основа для сохранения здоровья маленького спортсмена и обеспечения его всеми необходимыми элементами для новых успехов и достижений. Следует позаботиться не только о завтраке и ужине дома и об обеде в школе, но и предусмотреть быстрые перекусы, а также запасные варианты (кафе, рестораны, столовые при спортивных секциях и т.д.). Ребенок должен знать, где и что он может поесть вне его обычного плана.

Будущий спортсмен должен знать, что здоровое и своевременное питание — это элемент эффективного восстановления его организма. А если его организм хорошо восстанавливается, то он сможет добиваться хороших успехов в спорте. Без правильного питания нет достижений.

Вы спросите: «А как же сладости и фастфуд? Дети ведь так все это любят и просят». Не стоит полностью исключать эти продукты. Вам следует сделать их редким баловством. Что-то вроде вознаграждения или приза: «После хорошего, насыщенного и правильного месяца питания, учебы и тренировок — минутка расслабления в Макдоналдсе». Но ребенок должен знать, что это не может быть его постоянным питанием.

Весьма хорошим правилом является «Поход за вкусностями с зарплаты»: установите такое правило, при котором вы раз в месяц, получив зарплату, идете с ребенком в тот же Макдоналдс, или покупаете какую-нибудь дорогую и вкусную сладость, или что-либо еще. Пользы две: и расслабление, и умение ценить деньги с самых малых лет. В этом возрасте ребенок еще не понимает, что такое «работать», «получать зарплату», не знает истинную цену деньгам, а такое правило позволит ему получить хоть какие-то начала знаний о ценности работы, денег и зарплате. Да и запомнятся эти ежемесячные походы на всю жизнь, а также приучат ребенка к дисциплине. В общем, хорошее правило, рекомендую.

Совмещение тренировок с учебой

Спорт и учеба совместимы. Да! Даже не сомневайтесь. Более того, одно может помочь подтянуть другое. Но не грозите отменой тренировок за плохую учебу. Сделаете только хуже — спорт забросит, а учебу и подавно.

Палочкой-выручалочкой здесь выступает режим дня! Да-да, и эту проблему под силу решить предмету нашего обсуждения. Подумайте сами: учиться плохо и ничего не успевать можно даже ничем не занимаясь кроме школы. Более того, наличие множества дел организывает ребенка, учит его планировать свои дела и бережно относиться ко времени. Но ребенку нужно помогать, и на помощь должны прийти родители и режим дня, который они составят вместе с ребенком.

Спорт дисциплинирует, а внезапные проблемы в учебе могут говорить о непроработанности или о неактуальности составленного режима дня. А также это может служить сигналом о том, что у ребенка появились проблемы (с учителями, сверстниками, с новым предметом). В такой ситуации следует поговорить с ребенком и выяснить причину. И, конечно же, помочь ему справиться с ней.

Советы родителям

1. Говорите с ребенком. На самом деле, этот совет можно дать по любому вопросу в воспитании детей. Нет лучшего воспитателя, чем разговор. Но помните, стиль бесконечных наставлений не подойдет. Лучше рассказывайте любителю спорта, как росли его кумиры, на какие жертвы они шли и идут, какого распорядка дня они придерживались всю свою жизнь и чего достигли. Поговорите о соблюдении режима, о правильном питании, об его отличии от неспортивных сверстников в позитивном ключе. Отбросьте пугалки в стиле «ты так ничего не достигнешь», а просто влюбите его в собственную жизнь, в преодоления и достижения

2. Самостоятельность. Это то, чего наличие режима помогает добиться. Режим организывает личность и облегчает жизнь. Достаточно лишь первое время для формирования привычки контролировать соблюдение режима, а дальше это становится уже обязанностью самого юного спортсмена. Поэтому очень важно не только составить ребенку режим, но также и научить его обходиться без вас. Он должен сам делать уроки, собирать сумки в школу и на спорт, отправлять грязную одежду в стирку, ходить в душ, следить за вещами в путешествиях (на сборы и соревнования), вовремя кушать и вовремя прощаться с друзьями.

3. Станьте примером. Всегда следует помнить, что дети обычно похожи на своих родителей — так уж устроен мир. И ваш ребенок не исключение. И чтобы вашему будущему чемпиону было проще следовать режиму, то и вам придется следовать ему тоже. Здесь нет никакого секрета. Если все члены семьи живут в одном ритме, то и нарушать его никто не станет, потому что отсутствует соблазн и альтернативное развитие событий. Сон — спят все, завтрак — вместе и т.д. Это не только поможет вашему ребенку,

но и сбережет здоровье и теплые отношения всей семье. Одна из главных ошибок: приводить ребенку пример, а самому ему не следовать. Например: «Твой дядя каждое утро делает зарядку! Посмотри, какой он спортивный! Как хорошо себя чувствует!», при этом вы сами никогда никакой зарядку не делаете. Для ребенка первым и самым главным примером должны быть вы. Хотите, чтобы ребенок делал зарядку по утрам? Увы, никакой «дядя», «дедушка» и «Криштиану Роналду» тут не помогут. Вставайте и делайте зарядку. Да-да, именно вы.

Заключение

Спортивный ребенок всегда является гордостью любого родителя. Окружающих восхищают его достижения, а также большой труд, вложенный в эти победы как со стороны ребенка, так и со стороны его родителей. Всегда следует помнить, что в ваших силах облегчить достижение высот вашим ребенком при помощи грамотно составленного режима дня и сделать победный пьедестал не только мечтой, но и реальностью.