МБОУ ДОД ДЮСШ№1 «Юность»

Тренер-преподаватель Симон Л.З.

(Материал использован с Интернет-ресурсов)

Дневной рацион пловца

Правильное питание – необходимый элемент, обуславливающий качественный тренировочный процесс. Для достижения лучших результатов следует соблюдать несложные правила по режиму дня, питанию и распорядку дня.

Сбалансированное питание пловца

Питание пловца должно быть не только здоровым, но и отвечать потребностям тела, связанным с тренировками и соревнованиями. На то, как Вы переносите нагрузку и восстанавливаетесь после занятий, напрямую влияет питание. Именно поэтому важно, чтобы питательные вещества поступали в нужных пропорциях, т.е. **питание должно быть сбалансированным**.

Количественное и качественное соотношение питательных веществ в рационе пловца

Питательные вещества	Зачем нужны спортсмену	Сколько их нужно в день	Какие продукты употребить в пищу	Когда употребить в пищу

Углеводы	Выжнейший источник энергии пловца	около 65% рациона	Простые углеводы (варенье, мед, мармелад, шоколад, шоколадный батончик, сахар) - резкий энергетический подъем и такой же спад, употреблять в небольших количествах. Фрукты, ягоды, овощи содержат еще витамины, микроэлементы и клетчатку - употреблять много (треть рациона, 4-5 порций в день). Сложные углеводы (макароны, каши, картофель, хлеб) - лучший источник энергии, энергия высвобождается постепенно. Употреблять много (треть рациона)	В течение всего дня, после тренировки в углеводное окно (30-40 минут после нагрузки)
Белки	Прирост и поддержание имеющейся мышечной массы, восстановление тканей после травмы.	15-20% рациона	Яйца, молоко, творог, сыр, мясо, птица, рыба, орехи, соя, бобовые, гречка, рис, пшеница. Выбирать продукты с меньшим содержанием жира (жирное мясо - не хорошо). Лучше варить, а не жарить.	Ужин, обед. Белковое окно после тренировки (30-40 минут после нагрузки)
Жиры	Для аэробного обмена веществ, увеличение выносливости	не более 15% рациона	Орехи, семена растений, растительное масло, рыбий жир, молочные продукты - самые полезные жиры. Мясные и птичьи жиры, жирная колбаса - хуже. Жиры теряют свойства при тепловой обработке, жареное хуже всего.	Преимущественно в обед

Чтобы разнообразить прием питательных веществ и обеспечить организм всем необходимым, нужно употреблять разные блюда. И конечно же, не забывать пить воду!

Приемы пищи: что и когда есть

Чтобы обеспечить организм необходимой энергией и питательными веществами, хорошо чувствовать себя на работе и тренировках, необходимо питаться не менее 3х раз в день, а в дни тренировок – не забыть о правильном восстановлении организма. Нижеприведенная таблица содержит общие рекомендации по дневному рациону пловца.

Прием пищи	Что съесть	Примеры продуктов и блюд	Зачем это есть

Завтрак	Богатая углеводами пища	Каша, мюсли, фрукты, ягоды, хлопья с молоком, соки, хлеб с медом или вареньем	Получить энергию на день
Второй завтрак, полдник	Углеводы	Фрукты, ягоды, батончик мюсли или шоколадный	Пополнить энергозапасы, улучшить настроение
Обед	Белки, жиры и углеводы	Куриное мясо с рисом, гречей или макаронами, рыба с картофелем или другими овощами, суп	Обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами
За час перед тренировкой	Углеводы	Фрукты, йогурт	Быть в тонусе, подпитать организм перед занятием
Сразу после тренировки	Углеводы и белки	Протеиновый коктейль и фрукты, банан, нежирный бутерброд, батончик мюсли или шоколадный, булочка	Восполнить энергозатраты и восстановить запас гликогена, "покормить" мышцы и не допустить их разрушения
Ужин	Богатая белками пища, углеводы	Обезжиренный творог, яйца, молочные продукты, сыр, рыбные блюда, гречневая каша, блюда из фасоли, овощи	Компенсировать затраченную в течение дня энергию, восстановить мышцы

Желательно разработать рпспорядок дня и в дальнейшем строго ему следовать. При резком изменении в режиме дня организм испытывает стресс, что может негативно сказаться на спортивных успехах. Стремитесь к тому, чтобы время приема пищи, отдыха между тренировками, время отхода ко сну и его продолжительность были примерно одинаковыми.

Питание перед тренировкой

Питание перед тренировкой должно снабдить организм всеми необходимыми питательными веществами, подготовить его к предстоящим нагрузкам и обеспечить постоянный приток энергии.

Для того, чтобы проделать определенный объем физической работы, организму необходимо достаточное количество энергии. В процессе тренировки организм получает энергию, прежде всего, расщепляя углеводы и жиры. Основная задача белков - строительство и восстановление мышечных тканей, пополнение крови эритроцитами и общая поддержка иммунной системы. Единственным исключением, когда белок используется в качестве источника энергии, является отсутствие нужного количества углеводов и жиров. Запас последних может истощиться прямо во время тренировки. Такая ситуация крайне нежелательна. Поэтому в принимаемой спортсменом пище в обязательном порядке должны присутствовать углеводы, белки и жиры.

Углеводы

Углеводы в питании перед тренировкой необходимы для того, чтобы обеспечить мышцы и мозг энергией.

Перед тренировкой обязательно нужно употребить медленные углеводы (рис, продукты из цельного зерна, фрукты, овощи, каши, сухофрукты, хлеб из муки грубого помола). Медленные углеводы получили свое название из-за присущей им медленной скорости расщепления на моносахариды, служащие организму наиболее предпочтительным источником энергии. Таким образом «медленные» углеводы обеспечивают подпитку энергией небольшими порциями, но на протяжении длительного времени. Именно такое поступление энергии как раз и является самым оптимальным во время физических нагрузок.

Свежие фрукты и овощи кроме того, что они содержат углевод, также являются замечательным источником витаминов и минералов. В этом плане наиболее полезными для пловца являются: яблоки, черника, земляника, малина, киви, апельсин, бананы, арбуз, виноград, манго, папайя, абрикосы, красный перец, морковь, горох, зелёные бобы, помидоры.

Белки

Питание перед тренировкой должно кроме углеводов содержать достаточное количество белка, чтобы сохранять анаболическое состояние и уменьшить разрушение мышц.

При наборе массы допускается дополнительный прием 20 грамм протеина или порцию гейнера за 1 час до начала тренировки. Белки съеденные до тренировки не будут служить источником энергии, но они будут источником аминокислот для работающих мышц. В результате сразу после тренировки синтез белка в мышцах резко возрастает.

Основными источниками белка являются: мясо, бобовые, молоко, яйца. Эти продукты обладают высокой биологической ценностью.

Жиры

В питании до тренировки количество жиров не должно превышать 3-5 грам.

Жирная пища замедляет работу желудка и скорость пищеварения, она дольше находится в желудке и может вызвать дискомфорт, колики, вялость, тошноту и отрыжку во время

тренировки. Если в процессе аэробной нагрузки будет необходим жир, организм использует "личные" запасы.

Вода

Ни в коем случае нельзя приступать к тренировке обезвоженным. Даже если вы потребляете достаточно воды в течении дня (рекомендуется выпивать 2 литра воды в день), обязательно выпейте воды примерно за час до тренировки (женщина должна принять около 500 грамм воды, а мужчина – до 800 грамм).

Если организму не хватает жидкости, возможно возникновение головной боли, судорог и усталости, в результате человек не сможет заниматься должным образом.

Соль

Потея во время тренировки, спортсмен теряет соли. Чтобы компенсировать потери электролитов, можно использовать такие напитки, как кокосовая вода или любой из энергетических напитков до или во время тренировки. Добавление соли в питание перед тренировкой также поможет наверстать потерянные электролиты.

Калорийность и объем пищи

Перед тренировкой важно не только выбрать правильный по соотношению белков, жиров и углеводов рацион питания, но и калорийность пищи. Калорийность пищи, съеденной перед тренировкой, должна быть обычной, как и в другое время. Энергетические затраты человека зависят и от таких переменных как его пол, вес и возраст. В идеале калорийность питания перед занятием спортом должна составлять – 300 ккал для мужчин и 200 ккал для женщин.

Количество съедаемой пищи должно примерно соответствовать среднему завтраку. Если вы не ощущаете чувства тяжести и наполнения в животе к началу тренировки, то количество пищи было нормальным.

Слишком обильное питание перед тренировкой может привести к расстройству желудка, дискомфорту, коликам, а также сделает вас ленивым и неповоротливым во время занятия.

При недостаточном потреблении пищи до тренировки, может быстро возникнуть чувство голода либо энергия закончится еще до окончания занятия.

Лучшие блюда перед тренировкой:

- мясо птицы (куриные грудки, индейка) с хлебом грубого помола или рисом
- нежирное мясо с картофелем или макаронами
- творог с хлебом грубого помола
- нежирный бифштекс с картофелем или свежими овощами
- омлет из белков яиц с овсянкой
- нежирная рыба с картофелем или овощами

Зависимость питания перед тренировкой от целей и интенсивности предстоящей тренировки

Интенсивность выполнения упражнения определяет, какой источник энергии будет доминирующим в данный момент. Следует учесть, что всегда используется некоторая комбинация жиров и углеводов. Меняется только соотношение их использования. Когда тренировка тяжёлая, главный источник энергии – углеводы. Если же нагрузка составляет примерно 50% от максимума, то вклад жиров и углеводов в энергообеспечение организма примерно одинаков.

В условиях тренировки, нагрузка пловца составляет больше 50% от максимальной, таким образом, первичным источником энергии для пловца являются углеводы.

Если тренировка имеет цель корректировки массы тела, то здесь есть небольшие нюансы.

Силовая тренировка с целью увеличения мышечной массы. Главный источник энергии анаэробного обмена – углеводы. За 1,5 - 2,5 часа до начала анаэробного занятия необходимо употребить сложные углеводы (каши, овощи, хлеб грубого помола, макароны из муки грубого помола и т.п.) и белки (мясо, бобы, молоко). Белки нужно съесть потому, что тяжелые физические нагрузки разрушают мышечный белок, так что поступившие в мышцы перед тренировкой аминокислоты будут использованы для синтеза белка, тем самым подстегнув рост мышц.

При наборе массы допускается дополнительный прием 20 грамм протеина или порции гейнера за 1 час до начала тренировки. К ее началу в кровь начнут активно поступать аминокислоты, которые требуются мышцам.

В качестве альтернативы предыдущему совету можно за 30 минут до тренировки съесть один фрукт крупных размеров или ягоды с низким гликемическим индексом (яблоко, грушу, клубнику или любые другие ягоды) и запить белковым напитком, лучше из сывороточного белка (0,22 грамма сывороточного белка на килограмм веса).

Аэробная тренировка для похудения. Источник энергии аэробного обмена – углеводы и жиры. Если аэробная тренировка проводится с целью похудения, то главная задача – обеспечить максимально раннее начало сжигания жиров во время тренировки. Поэтому нужно, что бы на момент начала тренировки запасы гликогена в мышцах не были

слишком велики. Именно поэтому утро хорошо подходит для аэробных занятий. Перед утренней тренировкой желательно выпить стакан свежевыжатого сока. Если аэробные тренировки проходят в течение дня или вечером, желательно, что бы последний прием пищи был за 2-3 часа до начала занятия.

Можно за 30 минут до тренировки выпить стакан крепкого черного кофе (без сливок) или очень крепкого зеленого чая. Это усилит секрецию эпинефрина и норэпинефрина, которые мобилизуют жир из жировых клеток, чтобы тело могло воспользоваться им как топливом.

Время приема пищи

Принимать пищу перед началом тренировки следует **не позднее, чем за 2 часа** до ее начала. Переполненный желудок будет мешать полноценному выполнению упражнений, могут возникнуть такие проблемы как отрыжка, тошнота и снижение выносливости.

Совсем голодным на тренировку тоже ходить не следует, особенно если эта тренировка анаэробная. Если вы не будете питаться перед началом тренинировки, то не сможете добиться высокого уровня интенсивности, так как организм не сможет производить нужное количество энергии.

Сразу перед тренировкой лучше ничего не есть, в крайнем случае, если вы очень голодны, можно выпить стакан белкового коктейля или молока. За полчаса до начала тренировки можно съесть небольшой фрукт, маленькую порцию нежирного творога, легкий йогурт, половинку порции каши.

В заключении хочется напомнить о важности правильного питания после тренировки.

Питание для восстановления после тренировки

Грамотное восстановление после тренировки - ключ к успешному достижению спортивных задач. Восстановление после тренировки представляет собой сложный комплекс процессов. Для обеспечения максимального восстановления нужно соблюдать простые правила по режиму питания и сна, уделять время восстановительным процедурам. Огромнейшее значение для восстановления организма после тренировки имеет питание.

Задачи восстановительного питания после тренировки:

- восстановление в печени и мышцах израсходованных запасов питательных веществ
- восстановление жидкости и электролитов, потерянных с потом
- восстановление угнетенной иммунной системы

Значение каждой из этих задач зависит от проделанной во время тренировки работы - количества израсходованных питательных веществ, мышечного утомления, потери пота. Задача восстановительного питания в целом заключается в доставке в организм всех необходимых веществ, быстро, в легкоусвояемой форме и в нужных пропорциях.

Ниже рассмотрим каждую задачу более подробно.

Восстановление израсходованных запасов питательных веществ

Мышцы могут восстанавливать свои энергетические запасы (гликоген) со скоростью 5% в час, при условии, что будет принято вовнутрь достаточное количество углеводов. В зависимости от напряженности тренировок и их расписания, серьезно тренирующийся пловец нуждается в 7-10 граммах углеводов на килограмм веса тела в день (350-700г в день).

После тренировки очень важно принять сразу порцию углеводов, так как именно в первые 30-40 минут после нагрузки возникает **углеводное окно**. Углеводы, принятые в этот период времени, очень быстро усваиваются, чтобы компенсировать затраченную

энергию и восстановить запасы гликогена в организме. В этот временной промежуток можно принять даже простые углеводы (мед, сладкие напитки, шоколад), которые быстро восполнят запасы энергии. Хорошо, если с собой на тренировку Вы возьмете свежие (банан, мандарин, яблоко) или сушеные фрукты, нежирную булочку или бутерброд, орехи или мюсли. Это позволит быстро перекусить, восполнив энергопотери.

В ситуации, когда отдых между тренировками менее восьми часов, необходимо решать задачу восстановления энергетического запаса. Чтобы этот процесс пошел, нужно употребить по крайней мере 1 грамм углеводов на килограмм веса пловца (50-100 г) с первым же приемом пищи после тренировки, а еще лучше сразу после истощающей нагрузки.

Интенсивные и продолжительные тренировки истощают мышцы и протеин, содержащийся в них. Проведенные исследования показали, что незамедлительный прием аминокислот из полноценной белковой пищи улучшает восстановление и строительство новой мышечной ткани (анаболический процесс). При этом протеин, принятый перед силовой тренировкой или сразу после нее, участвует в строительстве более эффективно, чем принятый много часов спустя. **Белковое окно**, как и углеводное "открыто" первые 30-40 минут после нагрузки. Если не употребить некоторое количество белков в этот временной промежуток, организм воспользуется запасами белка из мышц, что может привести к разрушению мышечной ткани (катаболизм). Для достижения максимального эффекта следует принимать белково-углеводную смесь. Углеводы стимулирует выброс инсулина, который активизирует и оптимизирует процесс использования протеина мышцами.

Восстановление жидкости

Плавание - один из немногих видов спорта, где спортсмену легче справиться с потерей жидкости с потом. Проведенные исследования показали, что за время тренировки пловец теряет не менее 100-150 мл жидкости на километр. Понятно, что пловец, употребляющий напитки во время тренировки, закончит тренироваться без дефицита жидкости. **Пить во время тренировки** - хорошая и полезная привычка. Профессиональные пловцы выпивают до двух литров за тренировку. Понятно, что любителю надо намного меньше. Чтобы определить какое количество воды необходимо выпивать во время тренировки, произведите взвешивание до и после занятий.

Пить нужно мало, но часто. Возьмите в бассейн спортивную фляжку с водой и поставьте ее на бортик. Пейте в перерывах между заданиями. Спортивный (изотонический) напиток, содержащий некоторое количество углеводов, электролитов и солей, также подойдет для восполнения потерь жидкости. Вы можете приготовить аналог такого напитка в домашних условиях: добавьте в воду варенье или смешайте воду с компотом или соком в пропорции 1:1, киньте щепотку соли. Газировка и энергетические напитки не подойдут в качестве питья на тренировке.

Тренировки на суше, а особенно тренировки в жарких условиях, приводят к бОльшим потерям воды, которые должны быть восполнены на 150%. Например, если спортсмен потерял в весе 1 кг, то нужно выпить 1,5 литра жидкости, чтобы восстановить баланс.

Не стоит приходить на тренировку уже обезвоженным. Чтобы избежать этого,

выпивайте стакан воды перед занятиями.

Не забывайте восполнять потери жидкости и после тренировки. Откажитесь после тренировки от чая и кофе (а также продуктов и напитков, содержащих кофеин) как минимум на 2 часа. Это связано с тем, что кофеин активизирует в организме процессы, не позволяющие использовать белок для восстановления мышц.

Восстановление иммунной системы

Иммунная система спортсмена после тяжелой тренировки в течение нескольких часов и более находится в угнетенном состоянии по многим параметрам. В это время человек подвержен риску заражения инфекционными заболеваниями. Витамины С, Е, глютамин, цинк, Эхинацея – это те компоненты спортивного диетического питания, которые призваны снизить этот риск, но ни один из них не гарантирует универсальную защиту.

Употребление углеводов во время и после тяжелых тренировочных нагрузок ведет к снижению показателей ослабления иммунной системы пловца. Употребление углеводов может быть полезным по ряду причин. Так, например, это снижает выделение гормонов стресса, которые, в свою очередь, подавляют иммунитет. Углеводы также поставляют глюкозу, являющуюся источником энергии для многих клеток иммунной системы.

Для пловца, тренирующегося два и более раз в день, режим питания имеет огромное значение. Приемы пищи должны быть спланированы с учетом графиком тренировок. Сразу после тренировки необходимо специальное питание и питье для восстановления, содержащее соответствующее количество углеводов, протеина и других необходимых нутриентов (витаминов и минеральных веществ). Употребляемые сразу после тренировки продукты должны быть полностью готовы к употреблению, занимать мало места в сумке, легко транспортироваться. Если имеется проблема лишнего веса, стоит выбирать продукт с пониженным содержанием жира. Через 1,5 – 2 часа после тренировки должен быть полноценный приём пищи.

Сон пловца

Значение сна для организма

Занятие плаванием – лучшее средство быть всегда в тонусе, зарядиться энергией, улучшить работу всех систем организма и снизить уровень стресса. Но если вы не будете высыпаться, то половина ваших стараний сойдет на нет.

Дело в том, что для восстановления запасов энергии нужен отдых и правильная пища. Сон – это лучший способ для восстановления затраченной энергии. Сон имеет исключительное значение для жизнедеятельности человека, поддержания его здоровья и работоспособности. Именно во сне наилучшим образом отдыхают и восстанавливаются

мышцы после нагрузки. Активно идут восстановительные процессы во всех системах организма.

За день наши нервные клетки устают. Чтобы предотвратить еще более глубокое утомление и истощение нервных клеток, надо создать условия для их восстановления, то есть, необходим сон. Сон – это и есть охранительное торможение массы нервных клеток больших полушарий мозга.

Фазы сна

Активность мозга во время сна имеет ярко выраженный цикличный характер. За 8 часов ночного сна наблюдается в среднем 5 циклов длительностью 90-100 минут. Каждый цикл состоит из двух фаз: фазы быстрого сна и фазы медленного сна.

В **фазе медленного сна** ритмы головного мозга становятся медленнее и спокойнее, мышцы расслабляются, снижается частота дыхания и ритм сердцебиения, сновидения отсутствуют. На долю медленного сна приходится порядка 75% времени. В фазе медленного сна происходит реабилитация и оздоровление организма – восстанавливаются клетки, мышцы, структура тканей, происходит мелкий ремонт внутренних органов человека, восстанавливается энергетический баланс.

Во время **фазы быстрого сна** ритмы электрической активности головного мозга совпадают с ритмами бодрствования и человек видит сны. Для стадии быстрого сна характерно усиление деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, при этом дыханию и сердцебиению свойственна некоторая аритмичность, а глазные яблоки активно движутся. В фазе быстрого сна происходит обработка информации, полученной за день, осуществляется обмен «данными» между сознанием и подсознанием. От цикла к циклу фаза быстрого сна становится более длительной, а глубина сна уменьшается. Так при ночном 8-часовом сне в первом цикле фаза быстрого сна может вообще отсутствовать, во втором – составлять несколько минут, а в последнем цикле – преобладать над фазой медленного сна.

Занятия спортом – один из наиболее эффективных способов избавления от бессонницы. Благодаря повышению физической активности происходит увеличение продолжительности фазы медленного сна. Но чрезмерные физические нагрузки сказываются на сне негативно.

Занимаемся во сне

Ученые из Университета Сан-Диего провели любопытное исследование среди группы молодых людей, увлекающихся такими видами спорта, как виндсерфинг, катание на роликах или горном велосипеде. Оказалось, что вне зависимости от того, проходили занятия в первой или во второй половине дня, участники исследования добивались заметных результатов только на следующее утро. По мнению исследовательницы Абигайл Смит, руководившей экспериментом, запоминание новых двигательных навыков находится в непосредственной зависимости от качества сна. Причем главную роль играет именно фаза глубокого сна, которую организм может и пропустить, если лечь вздремнуть, а не поспать в течение рекомендованных 8 часов.

Сколько нужно спать

Необходимая продолжительность сна зависит от индивидуальных особенностей организма человека. Некоторым вполне достаточно 6 часов ночного сна, другим требуется 10 часов, а в период напряженных тренировок некоторым спортсменам может понадобиться и все 12 часов. Конечно это крайности. Обычно **нормальная продолжительность ночного сна** составляет около 8 часов. Нормальный сон - это сон, после пробуждения от которого, человек ощущает себя бодрым и отдохнувшим как физически, так и эмоционально. Основываясь на этом критерии, пловец самостоятельно должен определить, какая продолжительность сна для него является нормой.

Некоторые специалисты предлагают провести такой своеобразный тест: если вы проснулись раньше звонка будильника, значит вы выспались. Потребности во сне меняются в зависимости от стрессовой ситуации, нагрузки, климатических особенностей.

Когда возрастает потребность во сне

В период, когда пловец тренируется с большими нагрузками, его потребность во сне возрастает (минимум до 9 часов ночью) по сравнению с теми месяцами, когда он тренируется нерегулярно или не тренируется вообще.

Если пловец приступает к тренировкам с бОльшими нагрузками (например, к двухразовым тренировкам в день), ему следует к своей обычной норме добавить еще 1-2 часа сна.

Опасность недосыпа:

- гормональные и обменные процессы протекают не совсем так, как нужно
- повышается риск образования злокачественных опухолей
- повышается в разы риск сердечно-сосудистых заболеваний
- снижается иммунитет
- снижается тонус организма
- снижается работоспособность и внимание
- нарушаются психомоторные функции
- снижается способность спортсмена к быстрой реакции и выносливость.

Любой человек ощущает понижение работоспособности, настроения и внимания, даже если не хватило 2 - 3 часов ночного сна. Снижение работоспособности для спортсмена - это некачественная тренировка, невысокие результаты из-за снижения реакции и выносливости. Положительного тренировочного эффекта не будет, поэтому лучше отдохнуть и восстановить силы, а тренировку перенести.

Спать слишком долго тоже не следует. Поздно проснувшись после продолжительного сна, вы можете чувствовать вялость в течение всего дня и испытывать проблемы с отходом к очередному ночному сну.

Дневной сон

Большое значение для спортсмена в процессе занятий приобретает **дневной сон**. Его идеальная продолжительность около часа, но даже 20-30 минутный дневной сон перед тренировкой улучшает настроение и работоспособность, дарует прилив сил.

Тренирующимся дважды в день, в промежутке между тренировками лучше уделить полчаса или час послеобеденному сну. Если в распорядке дня пловца кратковременный послеобеденный сон не найдет места, то какое-то время для отдыха в середине дня должно быть предусмотрено в иной форме .

Соблюдаем режим

Желательно **выработать определенный режим дня и следовать ему**. Старайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время. Лучшее время сна - с 22-23 часов до б-8 часов утра. Если каждый день засыпать и вставать в разное время, то организм, пытаясь разобраться к чему же адаптироваться, испытывает стресс. Привыкнув к режиму, вы исключите влияние стресса.

Непременным условия здорового сна наряду с соблюдение его режима, является тишина и покой, отсутствие раздражителей, способных вызвать чрезмерное возбуждение нервной системы, свежий воздух, удобная и не слишком мягкая постель. Сон возникает по принципу условного рефлекса под влиянием постоянных привычных условий, в которых мы засыпаем: определенное время, темнота, постель. Такой сон лучше способствует восстановлению сил организма, так как он входит в общий режим жизни.

Плохо организованный распорядок дня нередко служат причиной того, что пловцы спят недостаточно. А это, как мы разобрались выше, отрицательно сказывается на их физической работоспособности. Организация полноценного и достаточно продолжительного сна - один из первостепенных вопросов, которому необходимо уделять постоянное внимание в период тренировок с большими нагрузками. Во время интенсивных тренировок пловцу стоит ограничить свою активность в делах, отказаться от участия в дополнительных спортивных мероприятиях, а в свободное от тренировок время лучше беречь силы, а не носиться как угорелому, понапрасну их растрачивая.

Что делать, чтобы сон был лучше

Следующие **рекомендации помогут быстрее заснуть и сделать сон более качественным**:

- заканчивайте тренировку не позднее, чем за 4 часа до сна

- ужинайте за 2-3 часа до сна, при этом ужин должен быть полноценным, чтобы к полуночи снова не захотелось основательно наведаться в холодильник. Перед сном можно съесть что-то небольшое и очень легкое.
- спите с открытым окном или форточкой, если это не возможно, то в хорошо проветренной комнате.
- выйдите на 20-30 минутную прогулку за час до сна
- примите теплую ванну или просто помойте руки и ноги перед сном теплой водой
- спать лучше на плотном, не мягком, матраце, обнаженным или в трусах, не кутаться в одеяло.
- на ночь слушать любимую музыку или аудиокниги
- расслабьтесь перед сном, забудьте о негативных эмоциях, почувствуйте умиротворение. Думайте о хорошем, мечтайте и засыпайте в хорошем настроении.
- не пейте много на ночь, а то придется ночью вставать. После прерванного сна может быть трудно снова заснуть
- не пейте на ночь кофе, чай, тонизирующие напитки
- снять нервное перенапряжение помогут несколько неинтенсивных упражнений на растяжку
- перед сном не следует смотреть несущие эмоциональную нагрузку программы и фильмы по телевизору или сидеть за компьютером