



Большое значение для детей, занимающихся в детском клубе карате, имеет правильно установленный режим питания. Питание спортсмена должно отличаться от питания обычного человека, поскольку тяжелые нагрузки и весьма специфические требования к функциональности организма диктуют тщательный подбор состава рациона. Полноценное питание - это ключ к спортивному росту и новым достижениям, кроме того, сбалансированное питание хорошо восстанавливает силы юного каратиста и предотвращает развитие многих заболеваний.

Для юных спортсменов, занимающихся карате, необходим качественный состав пищи, количественный состав пищи, хорошее усвоение пищи и режим приема пищи. Лучше всего разделить прием пищи на 4-5 раз в сутки. При этом основная часть еды должна приходиться на второй завтрак и обед. Следует избегать однократного приема больших количеств пищи, так как это приводит к растягиванию стенок желудка и негативно сказывается на способности тренироваться.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Суточный рацион ребенка, посещающего школу карате, должен быть разделен на несколько приемов пищи для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении дня и исключения чрезмерного наполнения желудочно-кишечного тракта большим количеством пищи. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи и тренировками. Нельзя принимать пищу позже, чем за 1 час до тренировки. В зависимости от

индивидуальных особенностей организма и величины нагрузок, этот срок может увеличиваться до 2-х и даже до 3-х часов. Нельзя приступать к тренировкам вскоре после еды, так как наполненный желудок ограничивает движения диафрагмы, что затрудняет работу сердца и легких, снижая тем самым деятельность спортсмена. С другой стороны, мышечная деятельность препятствует пищеварению, так как уменьшается секреция пищеварительных желез и происходит отток крови от внутренних органов к работающим мышцам.

Не рекомендуется пить воду сразу после окончания тренировки. Необходимо дать организму «остыть» хотя бы минут 15-20. Можно выпить несколько глотков зеленого чая с медом (или черного с лимоном). Употребление после тренировки газированной воды может вызвать обострение гастрита или язвенной болезни желудка. А большое количество выпитой жидкости после тренировки может вызвать нарушение водно-солевого баланса в организме.

Употребление мяса (в т.ч. птицы), особенно вечером или перед сном, негативно сказывается на эластичности мышц и подвижности в суставах большинства людей. Этот труднообъяснимый факт проверен на практике. Ограничение или отказ от мясной пищи весьма благотворно сказывается на большинстве людей (хотя и не на всех): улучшается самочувствие, гибкость и подвижность в суставах, повышается эластичность мышц и скорость их реакции. Кроме того, поднимается настроение и улучшается мироощущение.

Ребенок должен больше употреблять овощей и фруктов. Несколько ломтиков лимона ежедневно помогут легче переносить большие нагрузки. Не нужно пренебрегать поливитаминными комплексами, особенно содержащими железо. Включайте в рацион юного крестиста продукты, богатые кальцием, прежде всего кисломолочные. Хрупкие из-за недостатка кальция кости, вряд ли выдержат ударные нагрузки.

карате, клуб карате, карате для детей, школа карате, Якара