**ПИТАНИЕ ПРИ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА («Сгонка веса»)**

Памятка

Очень часто перед соревнованиями возникает необходимость снижения массы тела **(«сгонка веса»**). Это особенно актуально для всех видов борьбы, бокса, гимнастики, фигурного катания на коньках, тяжелой атлетики и др. Многие спортсмены вынуждены ставить перед собой такую задачу. И это правильно.

Основным принципом снижения массы тела является применение гипокалорийных, или низкокалорийных рационов.

 Ниже приводится ряд рекомендаций и советов, которые в одинаковой мере пригодятся и спортсменам, и людям, не занимающимся спортом, с избыточной массой тела.

 1. Необходимо перейти на низкокалорийный рацион. Цель всех низкокалорийных рационов — снизить потребление пищи (энергии), уменьшить запасы жира в организме, сохранив при этом спортивную работоспособность. Если спортсмен при таких рационах быстро «сгоняет вес» за счет потери углеводов и жидкости, то это может привести к ухудшению самочувствия и снижению работоспособности. Этого допускать не следует.

 2. Постоянно контролировать массу тела. Контроль осуществляется путем взвешивания (всегда в одинаковых условиях — утром после туалета, натощак). Надо помнить об обычных колебаниях массы тела в 1-2 кг, особенно у женщин.

 3. Потери жировой массы могут происходить при стабильности общей массы тела. И наоборот, возможны потери относительно малых количеств жира, несмотря на значительное снижение массы, что нежелательно. Необходимо точно определять изменения в структуре массы тела методом калиппе-рометрии, который позволяет определять толщи ну жировых складок в различных частях тела.

 4. Недопустимо резкое снижение калорийности потребляемой пищи: это необходимо делать постепенно. Известно, что организм может существовать при достаточно низком уровне потребляемой энергии — 1500 ккал в сутки

 и менее. Но у спортсменов это может не только снизить уровень физической работоспособности, но и повлечь за собой отрицательные сдвиги в состоянии здоровья.

 5. Традиционные и наиболее распространенные рационы для «сгонки веса» связаны с отказом от сладкого, выпечки, картофеля, хлеба и т. п. Но при этом происходит потеря углеводов, и способность организма поддерживать запасы гликогена заметно падает. Это приводит к снижению спортивной работоспособности.

 6. Эффективен рацион, в котором отсутствуют жиры и сохраняются белки, углеводы, витамины и минеральные вещества. Для этого необходимо исключить из меню продукты с видимым жиром, а затем постепенно снижать количество потребляемой пищи на 10, 15, 20, 25%.

 7. Идеальный вариант рациона — это сбалансированный рацион со сниженной калорийностью, позволяющий худеть на 1 кг за 1-2 недели. Если при этом начинает снижаться спортивная работоспособность, то необходимо увеличить количество углеводов в пище.

 8. Употребление алкоголя при «сгонке веса» запрещается категорически. Алкоголь содержит энергии в 1,5 раза больше, чем белки или углеводы.

 9. При достижении желаемой массы тела не следует резко менять рацион питания. Можно постепенно увеличивать объем потребляемой пищи. Переходный рацион не должен противоречить требованиям тренировочной и соревновательной программ. Иногда можно ввести в меню любимое блюдо или напиток, которые были исключены из низкокалорийного рациона. Если масса тела вновь увеличится, необходимо снова перейти на низкокалорийный сбалансированный рацион.

 10. Не следует употреблять диуретиков. Они не только снижают спортивную работоспособность, но и представляют опасность для здоровья (особенно при интенсивных и длительных тренировках). Кроме того диуретик приводит к потере калия, необходимого для нормального обмена веществ, и к излишне высоким потерям жидкости.