

Питание спортсменок в художественной гимнастике



Журавлева Мария Романовна,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский,
Туапсинский район, Краснодарский край

Художественная гимнастика – один из тех видов спорта, где на первый план выходит не столько сила и скорость, сколько грация, ловкость и красота. Женский организм наиболее склонен к полноте. Но если в большинстве других видах спорта рост массы тела не так критичен, то в художественной гимнастике стройность необходима. Тренировки отнимают у спортсменок много сил, и чтобы восполнить энергию необходимо правильно питаться. Организм должен получать все необходимые белки, жиры, углеводы и микроэлементы. Оптимальное сочетание БЖУ в питании гимнастки: 20% – белки, 25% – за жиры, 55 % – углеводы.

Основная функция углеводов – обеспечение энергией организма. От чего зависит выносливость спортсменов. Углеводы содержатся в основном в продуктах растительного происхождения. Большая часть потребляемых гимнасткой углеводов должна приходиться на крахмалосодержащие продукты (картофель, злаковые и зерновые продукты – крупы, хлеб, бобы – фасоль, чечевица, горох), каши (овсяная, гречневая, пшённая или рисовая). Обязательны овощи и фрукты, продукты богатые простыми углеводами часто очень калорийны за счет высокого содержания жиров – например, шоколад, мороженое, пирожные, их количество должно быть небольшим, чтобы избежать нежелательного увеличения массы тела. Необходимо выбирать фрукты и сухофрукты в качестве углеводного перекуса – это даст энергию вместе с порцией витаминов, минералов и клетчатки.

Белок – это фундамент организма. Белок состоит из цепочек аминокислот, которые являются основными составными частями и строительными элементами клеток. Бедная белком диета приводит к потере мышечной массы и замедляет развитие организма. Пищевые источники белка: молочные продукты, бобы. Рекомендуется исключить из рациона любой фастфуд, жареные изделия из мяса и теста (беляши, чебуреки и т.п.) чипсы, а также мучное. А в качестве источника белка лучше употреблять диетический вид мяса (крольчатина, телятина, индейка). Причем, желательно отварным. Обязательно несколько раз в неделю свежую рыбу и яйца.

Жиры служат источником энергии. Жиры – это обязательная составная часть сбалансированного пищевого рациона. Они необходимы для усвоения определенных витаминов, участвуют в поддержании гормонального баланса и способствуют здоровому состоянию кожи. (если 1 грамм белков или углеводов содержит 4 килокалории, то 1 грамм жира –

целых 9). Источники полезных жиров — это растительные масла (особенно, оливковое), семечки, орехи (арахис, миндаль, фундук, кешью, фисташки, грецкие), авокадо, оливки, кунжут.

Для получения хороших спортивных результатов необходимо достаточное потребление жидкости. При нагрузке идет усиленное потоотделение, организм теряет минеральные вещества, обезвоживание может привести к сильной усталости, непроизвольным сокращениям мышц. Во время тренировки рекомендуется пить каждые полчаса 150–200 мл жидкости – предпочтительно употреблять напитки, не содержащие углеводы (негазированные) – они максимально быстро замещают потерянную жидкость. В среднем при весе 30-39 кг суточный рацион должен содержать 1500-2000 ккал. При весе 40-49 кг – 2000-2500 ккал, 50-59 кг – 2500-3000 ккал, от 60 кг – 3000-3500 ккал.

Режим питания составляется таким образом, чтобы приёмы пищи проходили систематически, в одно и то же время, малыми порциями, за 1,5-2 часа до тренировки и не позднее, чем за два часа до сна. В соревновательный период пища принимается за 2,5-3 часа до выхода на ковёр. Обычно суточный рацион юной гимнастки рассчитывается таким образом, чтобы завтрак состоял в основном из углеводных продуктов, а обед – из белковых. Ужин должен состоять преимущественно из овощей и фруктов. Один раз в неделю, в тот день, когда нет тренировок, полезно устроить разгрузочный день (употреблять преимущественно свежие фрукты, овощи и кисломолочную продукцию с малым процентом жирности). За весом спортсменки, как правило, строго следит тренер и врач команды. Если они решают, что имеется проблема с лишним весом, то норма калорий может быть уменьшена.

Примерный рацион питания гимнастки выглядит так:

- завтрак (7.00-8.00) - овсяная каша со свежими фруктами, зелёный чай с мёдом и лимоном;
- второй завтрак (11.00-12.00) - обезжиренный кефир, печёное яблоко;
- обед (14.00-15.00) - щи – 100 гр., паровая котлета с отварной цветной капустой, салат из свежих овощей, напиток с лимоном и мёдом;
- ужин (18.30-19.30) - тушёные овощи, фрукты, морковно-яблочный сок.