**Основные принципы питания при быстром**

**снижении массы тела для спортсменов**

Занятия спортом помогают заботиться о здоровье, поддерживать мышцы в тонусе и отлично выглядеть. Но максимальный успех возможен только в том случае, если тренировки сопровождаются правильным питанием. В этом случае можно быстрее похудеть или набрать мышечную массу, в зависимости от того, у кого какие цели.

Для профессиональных спортсменов правильное питание также важно, как выбор одежды для бега или другого вида спорта.

От того, какие продукты и в каком количестве употребляются, зависит выносливость и восстановление после интенсивных нагрузок, особенно после соревнований.



Спортсмены, желающие снизить вес, должны соблюдать диету с низким содержанием калорий, но при этом она должна содержать достаточное количество белков, чтобы сохранить мышечную массу.

**Некоторые продукты, которые следует включать в рацион для снижения веса:**

* Белки: мясо, рыба, яйца, бобовые, орехи и семена. Белки ускоряют метаболизм и увеличивают чувство сытости, что помогает контролировать аппетит и снижать вес.
* Овощи и фрукты: помидоры, огурцы, зеленый салат, яблоки, груши, бананы. Они содержат много воды, витаминов и минералов, но при этом имеют мало калорий, что позволяет чувствовать себя сытым и не получать излишнюю энергию.
* Здоровые жиры: рыбий жир, оливковое масло, авокадо, орехи и семена. Жиры являются важным источником энергии, но при этом они имеют больше калорий, чем белки и углеводы. Поэтому необходимо употреблять их с осторожностью и выбирать здоровые жиры.
* Углеводы с низким гликемическим индексом: овсянка, цельные зерна, ягоды, фрукты и овощи. Углеводы с низким гликемическим индексом позволяют поддерживать уровень глюкозы в крови на протяжении длительного времени, что помогает сохранять чувство сытости и контролировать аппетит.

Важно учитывать, что для снижения веса необходимо создать дефицит калорий, то есть потреблять меньше калорий, чем тратить. При этом не стоит сильно ограничивать себя в пище и голодать, так как это может привести к обратному эффекту и уменьшению метаболизма.

Одной из отличительных черт современных спортивных соревнований является разделение спортсменов на весовые категории.

Для успешного выступления на соревнованиях, на этапе непосредственной подготовки, работа спортсмена должна быть направлена на то, чтобы успешно решить целый ряд важных задач, одна из которых - совершенствование специальной работоспособности с учетом спортивного мастерства конкретных противников. Однако сначала необходимо выбрать весовую категорию, в которой спортсмен предпочитает выступать, потому что от этого зависит состав будущих соперников. Таким образом, выбор весовой категории для участия в соревнованиях - значимый аспект спортивной подготовки.

Следующим важным этапом является приведение веса к норме той весовой категории, в которой спортсмен намерен выступать в данном соревновании.

В современной практике спорта выделяются следующие методы снижения веса:

1. Равномерный метод - спортсмен на протяжении всего подготовительного периода снижает массу тела ежедневно на определенное количество граммов.

2. Ударный метод (форсированно-рассредоточенный) – спортсмен в первые два дня сбрасывает 40–50% веса, чтобы соответствовать границам конкретной весовой категории. В последующие дни процент снижаемого веса постепенно уменьшается.

3. Постепенно нарастающий метод – уменьшение веса (количество снижаемых килограммов) нарастает к последующему дню.

4. Интервальный метод – через определенное количество дней вес снижается, затем достигнутый уровень сохраняется на протяжении нескольких дней, затем опять идет снижение веса до определенного уровня, потом опять сохранение достигнутого веса, и все повторяется до достижения нужного веса.

5. Волнообразный метод – метод снижения веса, во время использования которого допускается временное увеличение массы тела спортсмена (так называемые «виражи» динамики массы тела спортсмена).

6. Форсированный метод – снижается необходимая масса накануне соревнования или за несколько дней до него.

Часто перед соревнованиями спортсмены снижают значительную массу тела более чем на 10-15%, используя при этом форсированный метод.

Это приводит к обезвоживанию (дегидратации) организма, что сопровождается целым рядом изменений обменных процессов, ведет к качественным изменениям в органах и тканях; развивается сдвиг pH внутренней среды организма в кислую сторону (развивается ацидоз).

Перестройка обменных процессов приводит к выраженным изменениям в соотношении источников энергетического обеспечения мышечной деятельности.

Еще до начала физических нагрузок отмечается дефицит основного источника энергообеспечения углеводов. Это сопровождается и снижением уровня сахара в крови при стандартных физических нагрузках. Снижение уровня гликогена, глюкозы и свободных жирных кислот указывает на уменьшение энергетического потенциала организма спортсмена, регулирующего свой вес.

Увеличение в организме кетоновых тел, ухудшающих протекание окислительно-восстановительных реакций, нарастание в крови количества органических кислот указывают на возрастающий дефицит в тканях кислорода. Поэтому физические нагрузки при снижении веса должны носить аэробный характер, а кратковременная высокоинтенсивная работа должна чередоваться с достаточными периодами отдыха. Пренебрежение этими требованиями приводит к перенапряжению организма.

Независимо от того, какой метод будет избран спортсменом для регулирования веса, снижение веса осуществляется с использованием следующих средств:

1. Общие и специальные физические упражнения, регламентируемые тренировочной деятельностью.

2. Специальный рацион и режим питания.

3. Специальный питьевой режим.

4. Тепловые процедуры.

5. Медикаментозная терапия, направленная на очищение желудочно-кишечного тракта.

**Выведение воды из организма в бане**

Когда до соревнований остается 3–4 дня, некоторые авторы рекомендуют воспользоваться парной баней. Однако при этом нарушается терморегуляция организма с повышением температуры тела. При гипертермии наблюдается усиление физиологических процессов, а затем увеличивается потребление кислорода, нарушается углеводный обмен, резко снижается уровень энергетических веществ. Все это отрицательно влияет на жизнедеятельность организма, поэтому правильное определение нормы термической нагрузки имеет существенное значение для здоровья и сохранения работоспособности спортсмена.

Однако вопросы, связанные с применением парной бани в тренировочном микроцикле, разработаны слабо. Это объясняется, прежде всего, тем, что большинство исследователей считали парную баню только средством быстрого снижения веса спортсмена в период непосредственной подготовки к соревнованиям. После сгонки веса, в пределах – от 1 до 3% массы тела, степень уменьшения водных и жировых запасов организма находится в зависимости от способа снижения веса и величины потери веса.

При небольших величинах потери веса преимущественно уменьшается водный компонент тела, а запасы жировой массы снижаются при более высокой потере массы тела. Важно заметить, что потеря воды, равная 2% от массы тела (около 0,5 л), вызывает падение работоспособности мышц в 20%. Это немалый показатель, который в итоге может оказаться решающим в поединке, когда организм работает, используя до конца свои ресурсы.

При применении **бессолевых диет** необходима крайняя осторожность, т.к. резко снижается работоспособность (фактор риска). В этом случае необходимо применить корректоры водно-солевого обмена.

**Применение мочегонных средств.**

Для срочной сгонки веса в период соревнований многие спортсмены используют мочегонные препараты (диуретики), такие как: гипотиазид, фуросемид, урегит, лазикс, новурит, диакарб и др. Опасность применения диуретиков заключается в том, что они выводят из организма жидкость вместе с необходимыми для нормального обмена веществ солями (калий, кальций, натрия, магния), которые требуются для нормальной работы сердца и мышц, **кроме этого все они внесены Международным олимпийским комитетом в список запрещенных препаратов (допинг).**

Мочегонные средства, принимаемые без компенсирующей диеты и регуляторов водно-солевого обмена, могут привести к развитию сердечной недостаточности. Кроме того, прием диуретиков может вызвать расстройство желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, понос), аллергические реакции, обострение кожных заболеваний. Многие авторы оправдывают прием этих средств в последние дни «сгонки» в том случае, когда спортсмен особенно страдает от жажды. Но в данном случае следует использовать легкие мочегонные средства растительного происхождения: укроп, лист брусники, почки березы и т.д.

**Применение слабительных средств, клизм.**

Пользоваться слабительными средствами при снижении веса в последние дни перед соревнованиями нельзя, т.к. их прием может вызвать ослабление организма. При большом обезвоживании организма эффект от действия слабительного наступает после еды, что приводит к расстройству пищеварения в период участия в соревнованиях. Поэтому менее опасно было бы перед взвешиванием применение клизмы.

Таким образом, управление тренировочным процессом в спорте усложняется при введении в него таких сбивающих факторов, как искусственное снижение веса. В этот период спортсмен, который регулирует вес, становится раздражительным, у него могут отмечаться нарушение сна, функция желудочно-кишечного тракта (запоры или диарея), судороги мышц, снижается мышечная сила. Происходит значительное снижение уровня развития важнейших психофизиологических качеств: быстроты реакции, скорости и точности движений, выносливости. У регулировщиков веса нередко наблюдаются фурункулез, неприятные ощущения в области правого подреберья (печени), изменения на ЭКГ и другие негативные явления. В итоге спортсмен не только теряет приобретенную упорным трудом спортивную форму, но и может нанести серьезный ущерб своему здоровью.