**Принципы питания спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой**

В настоящее время достижение высоких спортивных результатов невозможно без очень больших физических и нервно-психических нагрузок, которым подвергаются спортсмены во время тренировок и соревнований.

Для компенсации энергозатрат и активации анаболических процессов и процессов восстановления работоспособности спортсменов необходимо снабжение организма адекватным количеством энергии и незаменимых факторов питания.

В художественной гимнастике, как и в любом сложнокоординированном виде спорта важными условиями успеха являются дисциплина и постоянные самоограничения. Особенно это касается питания, поскольку организм гармонично функционирует только при хорошо сбалансированном рационе, а вероятность достижения спортивных высот напрямую зависит от возможностей организма.

**В задачи правильной организации рациона питания гимнасток входит:**

* получение достаточного количества питательных веществ и витаминов без набора лишних килограммов;
* поддержание стабильной и относительно малой массы тела с низким уровнем содержания жира;
* набор сравнительно небольшого объема мускулатуры и одновременно — сохранение пластичности и функциональности скелета и мышц.
* стабильная и сбалансированная работа парасимпатической и симпатической нервной системы.

**Режим питания гимнасток.**

Режим играет чрезвычайно важную роль в питании спортсменок. Рекомендуется 4-5 разовый прием пищи маленькими порциями. Важно и то, чтобы приемы пищи были в одно и то же время каждый день:

— завтрак в 7.30-8.00;
— второй завтрак в 11.00-11.30;
— обед в 14.30-15.30;
— ужин должен быть не позже, чем за 2 часа до сна.

**Секреты организации системы питания гимнасток**

* С утра натощак и после освобождения кишечника обязательно проводится взвешивание для контроля веса.
* Раз в неделю устраивается молочный или фруктовый разгрузочный день. Этот день обычно свободен от тренировок.
* Сладкие фруктовые соки заменяются овощными всегда, когда это возможно.
* Половину объема потребляемых овощей и фруктов составляют любые виды капусты: белокочанная, брокколи, цветная и т.д., яблоки, грейпфруты, киви.
* Углеводы принимаются в первую половину дня, а белковая еда оставляется на обед и ужин. Фрукты едят в первую половину дня, овощи во вторую.
* Не употребляются лимонады, конфеты с красителями, фабричные печенья, дрожжевой хлеб, колбасы и субпродукты, соки в пачках, йогурты с длительным сроком хранения, глазированные творожки.
* В ограниченных количествах в рационе присутствуют горький шоколад и натуральный мармелад, мед.
* Не принимаются в пищу сухарики и чипсы, сахар, маргарины, консерванты.
* Ежедневно в рационе питания присутствуют каши – гречневая, ячневая, рисовая, пшенная, пшеничная, кукурузная.
* Не употребляется манная каша, овсяная каша. В ограниченном количестве кисели.
* Обязательное употребление воды от 1.5 до 2 литров в день.
* Раз в месяц проводится контроль не только веса, но и роста, и объемов.

**В художественной гимнастике, главным является высокая координация движений, чёткий расчет, взрывная сила, легкость и элегантность исполнения, устойчивая нервная система, эластичность мышц, связок и сухожилий.**

Представляем план питания незаменимыми продуктами

Незаменимые продукты каждый день обеспечивают ваш организм всеми нутриентами необходимыми для питания и восстановления. В отличие от фаст-фуда и прочей пищи с низкой питательной ценностью важные нутриенты питают ваш мозг и уменьшают чувство голода, так как тело получает необходимые ему элементы в правильных количествах.

Это основные продукты, которые требуются вашему телу каждый день. Если вы каждый день будете есть правильное количество порций этих продуктов, ваше тело получит всё необходимое, что поможет вам чувствовать сытость.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Категория продуктов** | **Количество порций** | **Размер порции** |
| Фрукт | 1 | 1чашка, или 1 кусок среднего размера |
| Белок (мясо, морепродукты, птица, бобовые) | 2 | 55-85г приготовленного мяса, ½  чашки бобовых |
| Продукты из цельного зерна | 2 | ½ чашки (коричневый рис, паста из цельнозерновой муки)или один кусочек хлеба |
| Молочные продукты, или альтернативы к ним | 2 | 1 чашка йогурта, или молока/Альтернативного молока; 40гсыра |
| Овощи | 5+ | 1 чашка свежих, ½ чашки приготовленных |

**Рецепты здоровых коктейлей.**

**Коктейль белковый.**

1 мерная ложка белковой еды

1 щепотка молотого имбиря

2 щепотки молотой корицы

1 чашка воды

Взбить блендером.

**Коктейль питательный**

1 столовая ложка творога

1 стакан ряженки

1 столовая ложка белковой еды

1 яблоко

Взбить блендером.

**Коктейль томатный**

½ стакана томатного сока

½ стакана воды

1 столовая ложка белковой еды

Взбить блендером.

**Список жизненно важных продуктов для юных гимнасток.**

* **Молочные продукты** (греческий йогурт, сметана, натуральный йогурт, сыр).
* **Альтернативные молочные продукты** (миндальное молоко, соевое молоко, рисовое молоко, кокосовое молоко).
* **Фрукты**(яблоки, абрикосы, авокадо, бананы, голубика, клюква, грейпфрут, киви, манго, апельсин, груша, слива, арбуз)
* **Белок, мясо, морепродукты, птица** (говядина, курица, моллюски, утка, яйца, рыба, индейка, телятина)
* **Источники белка**(миндаль, чёрная фасоль, грецкие орехи, фундук, творог, льняное семя, чечевица, фасоль, ореховая паста, тыквенные семечки, кунжут, семена подсолнечника, семена Чиа)
* **Цельнозерновые продукты** (цельнозерновой хлеб, цельнозерновые хлопья, бездрожжевой хлеб)
* **Безглютеновые продукты** (кукурузные лепёшки, грубые овсяные хлопья, тыква, коричневый рис, батат, кабачки, гречка).
* **Овощи**(спаржа, брокколи, брюссельская капуста, белая капуста, морковь, цветная капуста, сельдерей, огурец, баклажан, зелёная фасоль, листовые салаты, лук, болгарский перец, шпинат, помидоры, кабачки).
* **Вода.**

Вода помогает очистить системы вашего организма от токсинов, которые с помощью воды выводятся из организма. Выпивайте на 10 кг около 0.3 литра воды, чтобы получить максимум гидратации и пользы для здоровья.