

ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ВЕСА В БОРЬБЕ

Ложечка М.В.

Аннотация: В данной работе исследованы средства и методы по снижению массы тела спортсменов. Изложены указания для тренеров по регулированию веса борцов. Представлены практические рекомендации для спортсменов, специализирующихся в борьбе, по снижению массы тела.

Ключевые слова: борцы, тренер, вес, рекомендации.

Актуальность. В современном спорте сложилась практика стремительного снижения массы тела перед соревнованиями. Особенно широко она распространена в видах спорта, в которых соревнования проводятся в различных весовых категориях [6].

Так в борьбе, вследствие изменения правил, сократилось количество весовых категорий. Что обусловило необходимость уделения большого внимания проблеме регулирования веса. А изучение практики спортивной борьбы показывает, что спортсмены, желая оказаться сильнее своих противников, в большинстве случаев выбирают снижение массы тела, нежели перехода в другую весовую категорию. Это обстоятельство привело к тому, что почти все борцы и тренеры имеют свое мнение по поводу того, как быстро и без потерь в спортивной подготовленности следует сбрасывать лишние килограммы в предсоревновательном мезоцикле. К сожалению, данное мнение далеко не всегда соответствует научно обоснованным подходам, к решению такой серьезной проблемы, как снижение массы тела спортсмена. Подобная практика переносится и на молодых борцов, нанося вред их здоровью и развитию растущего организма. В связи с этим, на мой взгляд особенно актуальным является обоснование особенностей снижения и регулирование массы тела, а также разработка практических рекомендаций, на основе более детального анализа подготовки борцов и обобщения передового опыта тренировки спортсменов в предсоревновательном мезоцикле.

Анализ последних исследований и публикаций. В специальной литературе достаточно широко представлены результаты научных исследований различных средств и методов снижения массы тела спортсмена в единоборствах. При этом, как правило, исследователи доказывают, что разработанный ими способ сгонки веса является самым лучшим и эффективным, забывая, что снижение массы тела трудоемкий и сложный, а главное, индивидуальный процесс, который зависит от целого ряда факторов (социально-экономических, психологических и физиологических) [2,3,5,9]. Только знание особенностей с совокупностью научно обоснованных средств и методов, а также индивидуальный подход может помочь специалистам в снижении и регулировании массы тела борцов.

Цель исследования – поиск путей оптимизации процесса регулирования веса спортсменов, которые специализируются в борьбе.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать современные средства и методы, способствующие снижению массы тела спортсменов.
2. Выявить особенности работы тренеров по регулированию веса борцов.
3. Выделить практические рекомендации по снижению массы тела борцов в предсоревновательном мезоцикле.

Методы исследования: теоретический анализ и синтез литературных источников, соотношения и сравнения, метод логических выводов, педагогические наблюдения, социологические методы: опрос, беседа.

Результаты исследований. Анализ теоретических научных знаний и результатов исследований практики спортивной борьбы позволил выявить методы и определить основные и вспомогательные средства снижения массы тела, применяемые борцами в процессе снижения массы тела в предсоревновательной мезоцикле. Многие специалисты выделяют два способа снижения веса тела: форсированный (в течение 1-2 дней) и рассредоточенный (на протяжении 7- 30 дней) [2,5,8,9].

При форсированном способе уменьшение веса происходит в основном за счет кратковременного обезвоживания организма, резервный жир при этом не используется и спортсменов во время соревнований ждут неприятности в первой схватке. Дело в том, что жидкость, выпитая после взвешивания, накапливается в мышцах, и в первой схватке отекают руки.

При рассредоточенном способе можно выделить несколько индивидуальных методов снижения веса:

1. **Равномерный** - когда спортсмен на протяжении всего периода снижения веса ежедневно сбрасывает определенное количество килограммов.

2. **Ударный (форсированно-рассредоточенный)** — в первые два дня сбрасывается 40-50% того веса, который надо согнать, а в последующие дни процент сгоняемого веса постепенно уменьшается.

3. **Постепенно нарастающий** — сгонка веса нарастает к последнему дню.

4. **Интервально-многоударный** — в течение 2-4 дней форсированно сгоняется 1 -3 кг, а затем достигнутый уровень сохраняется на протяжении нескольких дней, потом опять форсированная сгонка веса и т.д.

5. **Волнообразный** — в процессе продолжительной сгонки веса устанавливают кратковременные периоды его увеличения.

Спортсмены, снижающие вес тела в пределах 4-5 кг, чаще применяют равномерный и постепенно нарастающий методы. При сгонке веса более 5 кг используют остальные методы [8,9].

Каждый из разработанных способов по снижению массы тела борца подразумевает построение процесса регулирования веса тела таким образом, что он осуществляется в четкой последовательности и в тесном единстве отдельных средств. Различия между предлагаемыми способами определяется временной продолжительностью процесса снижения массы тела, количеством лишнего веса, значимостью и степенью вовлечения различных средств в этот процесс.

Основными средствами сгонки веса борца в разработанных способах является: диета, сокращение потребления жидкости, сгоночный костюм, специальная тренировочная работа, банные процедуры. К вспомогательным (дополнительным) средствам снижения веса тела относятся: кросс, спортивные игры, велотренажер, массаж, голодание и медицинские средства. Выбор борцом какого-либо способа для снижения массы тела в процессе предсоревновательного мезоцикла определяется индивидуальными психофизическими особенностями, т.е. степенью влияния на него тех или иных средств, сгонки веса.

Снижение массы тела при помощи любой из представленных способов – трудный, ответственный и индивидуальный процесс. Исходя из этого очень важно, чтобы спортсмен постоянно находился под наблюдением тренера и, по возможности, врача. Повышенные физические нагрузки и нервная возбудимость борца в период снижения массы тела обязывают тренера к усиленному вниманию к своему воспитаннику. Также очень важны знания по правильному восстановлению веса тела борцом после взвешивания.

Выделим основные особенности необходимые для организации и осуществления процесса регулирования веса тела. Тренер должен помнить и внимательно следить за тем, чтобы юные борцы не занимались снижением массы тела, как это зачастую бывает в практике спортивной борьбы. Только на этапе специализированной базовой подготовки, когда вес спортсмена стабилизировался, а процесс психофизического становления борца достиг кульминации, тренер и его воспитанник должны определиться, в какой ближайшей более легкой весовой категории будет выступать борец, на главных для него соревнованиях и какой способ снижения массы тела пользоваться. До этого момента, ни о какой, сгонке веса не может быть и речи.

Начиная с первых попыток снижения массы тела, тренер должен сформировать у борца стабильную установку на достижение

запланированного веса и преодоление возникающих трудностей, умения контролировать свое психофизическое состояние на основе приемлемых и индивидуальных показателей (желание тренироваться и выступать на соревнованиях, сон, аппетит, и пр.). В то же время тренеру в процессе регулирования веса своего воспитанника необходимо самому постоянно осуществлять контроль, за его физическим и психическим состоянием на основе следующих методов: регулярного взвешивания, педагогического наблюдения, контроля ЧСС и др.

Приобретение опыта и определение наиболее подходящей для себя методик снижения массы тела, борцу целесообразно начинать с 14-15 лет путем сгонки 1-2 кг веса (но не более 3% от исходного) перед 1-2 главными соревнованиями года. При этом борец должен поставить перед собой цель, сбросить лишний вес и постоянно стремиться к этому, вести дневник самоконтроля. В дневнике борцу необходимо регулярно отмечать свое психофизическое состояние в процессе сгонки веса и динамику изменения веса тела. Ведение дневника имеет большое значение при выборе борцом способов снижения массы тела.

Борец должен помнить, что в процессе снижения массы тела взвешивание лучше проводить утром натощак в одно и то же время, без одежды, а результаты взвешивания записывать в дневнике самоконтроля или в ежедневном графике веса тела. Начинать практиковаться в снижении веса тела на основе предлагаемых способов нужно от более длительных, к менее длительным (от волнообразной к форсированной). Это связано с тем, что организму борца необходимо приспособиться к изменениям.

Борцу для успешной соревновательной деятельности необходимо осуществить подбор наиболее «комфортной» для себя методики снижения массы тела и при каждом последующей сгонки веса оттачивать свой опыт (на основе субъективных ощущений). Рекомендуется сгонять лишний вес до 5-6% от исходного. Следует помнить, что снижение массы тела более 6% – это стресс для организма и опасность для вашего здоровья, а более чем на 9% от

исходного необходимо проводить только под наблюдением тренера и, по возможности, врача [2].

Рекомендуется начинать снижение веса тела с постепенного снижения калорийности рациона питания и одновременного увеличения физической нагрузки. Питание должно быть качественно полноценное, но количественно недостаточное. Также оно должно быть регулярным 4-5 и даже 6 раз в день небольшими порциями. При составлении ежедневного меню необходимо учитывать калорийность и химический состав продуктов. В пищу рекомендуется употреблять малокалорийные продукты: нежирное мясо, рыбу, обезжиренный творог, овощи и фрукты. Снижение калорийности питания осуществляется главным образом за счет уменьшения углеводов (сахара, варенья, мучного) и некоторого ограничения жиров, особенно тугоплавких (свиного сала, жирного мяса и рыбы). Нельзя резко снижать жиры, это может привести к недостаточности жирорастворимых витаминов и незаменимых веществ. Белки снижать нельзя – запасов белка в организме нет. Белковая недостаточность приводит к тяжелым последствиям для здоровья. Следует помнить, что чем больше организм адаптирован к состоянию голода, тем легче переносится сгонка веса и быстрее происходит период восстановления [1,3,6].

После официального взвешивания на соревновании основу питания должны составлять легкоусвояемые высококалорийные и привычные продукты небольшого объема (500-1300г), приготовленные заранее в домашних условиях. Рацион питания необходимо обогатить углеводами. Предпочтение следует отдавать глюкозе и фруктозе, способствующие быстрому образованию в мышцах и печени гликогена и улучшающие питание сердечной мышцы. Нельзя забывать и о витаминизации питания, используя для этого богатые витаминами натуральные продукты или при их отсутствии поливитаминные препараты. Пить рекомендуется щелочную минеральную воду без газа, а также напитки, приготовленные дома. Восстановление веса тела должно проходить медленно и постепенно.

Исключается переедание и неограниченное потребление жидкости. Чтобы не переедать, надо научиться считать калории в продуктах и готовых блюдах. Показателем правильного питания является стабилизация веса тела, поэтому необходим регулярный контроль, за своим весом.

Выводы:

1. Анализ литературных источников и опрос ведущих специалистов, тренеров и спортсменов позволил установить, что выделяют два способа снижения веса тела: форсированный (в течение 1-2 дней) и рассредоточенный (на протяжении 7- 30 дней). Каждый из разработанных способов по снижению массы тела борца подразумевает построение процесса регулирования веса тела таким образом, что он осуществляется в четкой последовательности и в тесном единстве отдельных средств. Различия между предлагаемыми способами определяется временной продолжительностью процесса снижения массы тела, количеством лишнего веса, значимостью и степенью вовлечения различных средств в этот процесс..

2. Установлено, что в процессе снижения и регулирования веса тренер должен сформировать у борца стабильную установку на достижение запланированного веса и преодоление возникающих трудностей, умения контролировать свое психофизическое состояние. Современная теория и практика свидетельствует, о недопустимости использования различных методик по снижению массы тела в подготовки юных спортсменов.

3. Выделены практические рекомендации регулирования веса борцов, главными особенностями которых является правильный рацион питания (специализированные белковые продукты, напитки, включающие витаминно-минеральный комплекс) и поддержание водного баланса на протяжении всего предсоревновательного мезоцикла. Выявлено, что выбор борцом какого-либо способа для снижения массы тела лимитируется индивидуальными психофизическими особенностями.

Литература

- 1 Арансон М.В. Питание для спортсменов / М.В. Арансон. – М.: 1. Физкультура и спорт, 2001. – 224 с
- 2 Геселевич В. А., Аракелян В. Б. Методы сгонки веса / В. А. Геселевич // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, – 1990.
- 3 Дмитриев Р. М., Арацилов М.С. Особенности подготовки борцов, снижающих вес / Р. М Дмитриев // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, – 1989. – С. 20-23.
- 4 . Левченко К.П. Особенности питания борцов при сгонке веса / К. П Левченко // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1980. С. 62.
- 5 Мантыков А Л. Организация учебно-тренировочного процесса квалифицированных борцов при снижении массы тела перед соревнованиями: / А Л. Мантыков Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – Улан-Удэ: 2003. – 143 с.
- 6 Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
- 7 Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов / А.И. Пшендин. - 12. дин. – С.-Птб.: ГИОРД, 2002. – 158 с
- 8 Туманян Г. С. Спортивная борьба / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1997. – 284 с.
- 9 Чачанашвили М. Г. Влияние форсированного снижения массы тела физическими нагрузками и в парной бане на функциональное состояние борцов: / М. Г. Чачанашвили Автореф. дисс... канд. биолог. наук.: – Тбилиси: 1985. – 24 с

