

**МЕТОДИКА СНИЖЕНИЯ ВЕСА ПУТЕМ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ И СОБЛЮДЕНИЕ
РЕЖИМА ПИТАНИЯ
О.В. Хижевский**

Белорусский государственный технологический университет

Введение. Увеличение интенсивности и объема нагрузки в занятиях в период непосредственной подготовки к соревнованиям увеличивает и потерю веса. Так, в течение одного занятия борец теряет от 1 до 2 кг.

Потеря веса может быть и большей. Для этого нужно проводить разминку и схватку в теплом тренировочном костюме; по окончании схватки надо сразу же проделать ряд физических упражнений (бег, прыжки, упражнения с партнером и др.), а затем, укрыв голову полотенцем, сесть. Таким образом, удастся поддерживать в течение длительного времени обильное потоотделение. Однако если не придерживаться определенного режима питания, а также потребления жидкости и соли, потерянный в процессе физических упражнений вес восстанавливается уже на следующий день.

Следует помнить, что сгонка слишком большого веса отрицательно сказывается не только на результатах выступления в соревнованиях, но и на состоянии здоровья борца.

Борец, определяя, в какой весовой категории он будет выступать в предстоящих соревнованиях, исходит из интересов коллектива, масштабов соревнования и сил противников в тех весовых категориях, в которых он может бороться. Помимо того, нужно обязательно учесть следующее: какое количество веса нужно согнать для выступления в более низкой весовой категории; свои конституционные данные (какова жировая прослойка); как давно сгонялся вес; каково самочувствие и степень тренированности.

Методы. Снижение веса достигается в результате того, что калорийность пищи и количество жидкости не покрывают расходов организма. От того, насколько велика будет разница между потерей веса в процессе занятий и восстановлением его за счет приема пищи и жидкости, и будет зависеть интенсивность падения веса.

Калорийность пищи для борца, сгоняющего вес, снижается до 50—65 процентов от обычной нормы за счет сокращения потребления жиров до 60—80 г в сутки, углеводов до 200—300 г, при сохранении количества белков (130—180 г). Количество вводимой жидкости может быть сокращено до 0,5—1 л (в том числе первые блюда, компот, чай, минеральная вода и пр.), против 2—2,5 л в обычных условиях.

Ограничение в приеме пищи и жидкости, даже самое резкое, не должно идти за счет полного сокращения каких-либо продуктов питания, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Это может вызвать функциональные расстройства.

В пищевой рацион борца, сгоняющего вес, должны входить такие продукты, как нежирное мясо (лучше — говяжья вырезка, кури), рыба, овощи и фрукты (соки). Ежедневно борцу нужно употреблять 150—200 г сахара или меда. Наряду с этими продуктами рекомендуются зернистая икра, яйца, сваренные «в мешочек», неострый сыр, масло, творог и сметана, а также в небольших количествах ржаной хлеб, овощные (зеленый горошек, капуста) и крупяные (греча, геркулес) гарниры, необходимые для нормального пищеварения.

Нормальной работе кишечника в период сгонки веса способствует такое естественное слабительное средство, как сухой чернослив.

Неправильно на длительный срок отказываться полностью от употребления первого блюда. Хорошо, если борец ежедневно или, по крайней мере, через день употребляет 150—200 г мясного бульона или другое первое блюдо.

Из рациона борца, на период сгонки веса, должны быть исключены мучные блюда и очень ограничено количество поваренной соли (до 0,3—0,7 г). Благодаря сокращению количества потребляемой соли в организме меньше задерживается вода.

Сократить потребление жидкости удастся легче, если борец избегает не только соленых, но и острых блюд. Большое значение имеет также привычка: нужно приучить себя к употреблению небольшого количества жидкости. Для утоления жажды рекомендуется полоскание рта, употребление лимона. Некоторым помогают при жажде мятные или кислые леденцы. Не следует пить холодную воду. Гораздо больше для утоления жажды дает не холодная вода, а горячий чай с лимоном.

Интересно, что при одной и той же потере жидкости во время занятий борец тем меньше испытывает жажду, тем меньше ему требуется жидкости для ее утоления, чем лучше он тренирован.

В процессе сгонки веса еще большее значение следует придавать витаминизации организма — необходимо не сокращать, а увеличивать потребление витаминов.

После того как борец прошел официальное взвешивание, ему надо сразу же, не теряя времени, поесть (это, конечно, не означает, что нужно торопиться во время еды) с таким расчетом, чтобы значительная часть пищи успела усвоиться к началу схватки.

Объем принимаемой в это время пищи должен быть таким, чтобы она не обременяла желудок (600-1200г). Для этого нужно выбирать пищу высококалорийную, но небольшую по объему, например: стакан горячего сладкого чая с лимоном, кусок мяса (100-120 г) или 2-3 яйца, сваренные «в мешочек», бутерброд с зернистой икрой (25-30 г), сливочное масло (15-20 г), стакан свежего фруктового сока или свежие фрукты (апельсины, яблоки, виноград) - 200-250г.

Поваренная соль употребляется с соответствующими продуктами по вкусу. Полезно ввести в рацион 250 - 300 мг аскорбиновой кислоты и 10-15 мг витамина С.

Если взвешивание предшествовало обеду, то хорошо выпить за обедом 150-200 г крепкого мясного или куриного бульона.

Для того чтобы контролировать свой вес, борцу рекомендуется регулярно (2-3 раза в неделю) взвешиваться в одно и то же время, лучше всего утром, натощак.

У каждого борца есть свой, так называемый «боевой вес», под которым подразумевается вес тренированного тела, свободного от излишних жировых запасов и жидкости. При «боевом весе» спортсмен чувствует себя легко и свободно, он подвижен и резок в движениях. Излишний вес обременяет, затрудняет действия борца в схватке. Поэтому очень нежелательно иметь лишний (по сравнению с «боевым») вес в период соревнований.

Есть несколько способов сгонки веса. Основные из них следующие:

1. Сокращение количества и снижение калорийности потребляемой пищи.
2. Сокращение количества потребляемой жидкости и соли.
3. Выполнение физических упражнений.
4. Прием парной бани, светотепловой ванны (будка, обогреваемая электролампами).
5. Прием слабительных и мочегонных средств.

Опыт показывает, что наиболее рационально пользоваться не каким-либо одним из этих способов, а сочетанием пищевого и водно-солевого режима с выполнением физических упражнений, а в случае надобности — с приемом парной бани (или тепловой ванны).

Борец должен рассчитать так, чтобы на последние 2-3 дня у него осталось не более полутора-двух килограммов лишнего веса. Этот излишек сбрасывается форсировано - приемом парной бани либо других тепловых процедур. Парную баню лучше принимать за 1-2 дня до соревнований, чтобы успело исчезнуть появляющееся после нее некоторое расслабление.

В бане вес доводится до ± 500 г по отношению к необходимой норме.

Проверять свой вес накануне официального взвешивания лучше на тех же весах, на которых оно будет проходить. Это позволит избежать случайных ошибок.

Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы при официальном взвешивании у борца оказался избыточный вес. Однако плохо, если он согнал больше, чем это необходимо. Нужно рассчитать так, чтобы вес был на 100- 200 г меньше верхней границы весовой категории.

Во время соревнований нужно быть очень внимательным к весовому режиму, быть расчетливым в потреблении пищи и жидкости. Если случится так, что при вечерней проверке обнаружится лишний вес, который не успеет «сгореть» до взвешивания, лучше его сбросить вечером. Для этого принимают парную баню или проводят разминку. Однако разминку в поздние часы, непосредственно перед сном, проводить не рекомендуется: после энергичного выполнения физических упражнений организм

возбуждается и борец долго не может уснуть, а нормальный сон, как известно, в период соревнований играет решающую роль. Из этих соображений можно перенести сгонку веса на утро.

Выводы. Сгонка веса любым способом - серьезный, ответственный и сугубо индивидуальный процесс. Поэтому необходимо, чтобы борец, сгоняющий вес, постоянно находился под наблюдением тренера и врача. Повышенная нервная возбудимость спортсмена в этот период обязывает тренера, врача и всех окружающих особенно внимательно относиться к борцу, сгоняющему вес.

Для сохранения здоровья важно не только то, в каком количестве и каким путем сгоняется вес, но и как он восстанавливается по окончании соревнований.

Недопустимо резкое увеличение веса в короткий срок. Нельзя сразу же после соревнований переходить к употреблению чрезмерно большого количества пищи и жидкости, так как это вызывает отрицательные явления в организме, нарушает нормальную деятельность сердечно-сосудистой и других его систем.

Литература:

1. Гулевич, Д. И. Борьба самбо: метод, пособие / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. - М: Воен. изд-во МО СССР, 1973.
2. Самбо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ Олимпийского резерва / Белорус, гос. ун-т физич. культуры; О. В. Хижевский, В. Я. Кулакович. - Минск: НИИ Мин-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 2006.
3. Спортивная медицина: Учеб. для ин-тов физ. культ./Под ред. В.Л. Карпмана.-М.: Физкультура и спорт,1987.
4. Физическое воспитание студентов основного отделения: Учебник для студентов вузов. /Под общ. ред. проф. Н.Я. Петрова и проф. А.В.Медведа. -Мн. 1997.
5. Хижевский, О. В. Предупреждение травматизма, самоконтроль, массаж и самомассаж борца: учеб.-метод. пособие / О. В. Хижевский, В. А. Хижевская. - Минск: БГЭУ, 2001.
6. Чумаков, Е. М. Сто уроков борьбы самбо /Е. М. Чумаков. -2-е изд, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Яковлев Н.Н. Режим и питание спортсменов в период тренировок и соревнования. М. ФиС. 1967.