Управление образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ЦДТ
_____ Е.В. Баженова
приказ от 01.03.2021 № 062

Методические рекомендации
для педагогов дополнительного образования
«Предсоревновательная регуляция массы тела спортсменов единоборцев»

Составил:
Завиркин О.Н., педагог
дополнительного образования

Рациональное регулирование веса спортсмена-единоборца является важным аспектом его предсоревновательной подготовки и залогом успешного выступления на соревнованиях, а также существенным фактором его спортивного долголетия.

Приступая к регулированию веса, необходимо ориентироваться на граничные значения тренировочного веса и длины тела сильнейших спортсменов-единоборцев соответствующих весовых категорий. Процесс сгонки» веса следует строить так, чтобы снизить массу тела за счет резервного жира и воды, не затронув при этом мышечной ткани. Спортсменам-единоборцам не рекомендуется сбрасывать вес больше, чем на 3,5 кг, а юным атлетам больше 2 кг. Необходимо следить, чтобы разница между тренировочным весом и верхней границей весовой категории, в которой спортсмен хочет выступать, не превышала 2-3,5 кг.

В спортивной практике существует три варианта снижения веса:
- форсированный (3-5 дней);
- ускоренный (1-2 недели);
- длительный (до 3 месяцев).

Форсированное снижение массы тела идет преимущественно за счет ограничения потребления жидкости и больших потерь воды с потом (тренировка в теплой одежде, парная баня). При этом в результате резкой дегидратации организма происходят изменения в крови, она густеет, повышается ее вязкость. В итоге увеличивается нагрузка на сердце. Происходит потеря электролитов, гликогена мышц и печени, нарушается углеводный обмен. Затрудняется подача кислорода и питательных веществ к органам и тканям, развивается гипоксия, возможно снижение работоспособности. Уменьшения жировой массы за такой короткий период не происходит.

Длительная регулировка веса также не безразлична для организма. Установлено, что при этом замедляется рост у юных спортсменов, возникает отрицательный баланс азота, калия, магния и кальция, снижается содержание гемоглобина

В результате исследований установлена целесообразность постепенной (1-2 недели), а не аккордной и длительной регулировки веса. Она включает сочетаемое с интенсивной тренировкой снижение калорийности пищи до 1200 - 2400 ккал/день, замену сахара медом, фруктами, ягодами. Диета должна быть богата белками, углеводами, железом и витаминами. Необходимо применение саун и парных бань (не чаще двух раз в неделю по 20-30 мин.) для активации обмена веществ и тренировки сосудистой системы. Возможно ограничение потребления жидкостей и тренировка в специальных «сгоночных» костюмах (за 2-4 дня до соревнований), а также применение натуральных потогонных и

мочегонных веществ и чаев параллельно с препаратами кальция и магния (аротат калия, панангин, аспаркам). Для утоления жажды лучше использовать соки и столовую минеральную воду.

Хороший эффект дает дробное питание, т.е. прием пищи 5 - 6 раз в день малыми порциями (а не 3-4 раза). На период регулирования веса необходимо отказаться от острых соусов, подлив и пряностей, сократить употребление соли в пище.

Целесообразно планировать питание с учетом совместимости продуктов, а также включать в рацион до 60% сырых овощей и фруктов. Для освобождения кишечника от шлаков следует прибегать к очистительным клизмам и слабительным средствам.

Очень внимательным надо быть при включении в рацион мясных продуктов. Следует учитывать, что ценность блюд, приготовленных из размороженного мяса, существенно ниже, чем из «парного».

В период «сгонки» веса из рациона следует исключить сосиски, колбасы, ветчины и мясные консервы, т.к. технология их приготовления предусматривает добавку нитратов. В больших концентрациях эти химические вещества опасны, а с учетом того, что наш биологический фильтр - печень в период «сгонки» веса перегружен, необходимо снизить поступление в организм белка в виде мясных продуктов. Кроме этого необходимо отметить, что при употреблении большого количества животных белков в результате их распада в различных клетках и тканях скапливается значительное количество мочевой кислоты и других азотистых соединений, которые с трудом выводятся из организма. Накапливаясь, они вместе с мочевой кислотой, образовавшейся после распада собственных мышечных белков (при интенсивной работе) закисляют мышцы, лишая их быстроты сокращения и пластичности. Для растворения мочевой кислоты и выведения ее из тканей в кровь и затем с мочой из организма необходимо ощелачивание тканей, что достигается путем включения в рацион овощей и фруктов.

Очень полезны сухофрукты (курага, урюк, чернослив, изюм, инжир, яблоки, груши), которые сохраняют практически все свойства, присущие свежим фруктам. Перед употреблением сухофрукты тщательно моют проточной водой, затем их кладут в эмалированную посуду с небольшим количеством горячей воды и пропаривают для дезинфекции на маленьком огне 1-2 минуты. Сухофрукты, приготовленные таким образом, готовы к употреблению, но требуют тщательного разжевывания. После такой обработки сухофрукты можно также залить холодной водой и оставить настаиваться на 3-4 часа при комнатной температуре. Можно добавить мед и любой кислый сок по вкусу и употреблять для утоления жажды и восполнения солей и витаминов. Очень полезны овощные соки, особенно морковный, в котором содержится большое количество каротина, активизирующего деятельность зрительных анализаторов. Его можно также смешивать с другими овощными соками: огуречным, тыквенным, свекольным. Питательным и быстро утоляющим жажду является томатный сок. При сгонке веса его рекомендуется употреблять порциями до 3 стаканов в день (в разное время) с добавлением лимонного сока и меда по вкусу.

Значение витамина С в спортивной практике огромно. Его отсутствие приводит к ослаблению иммунитета и предрасположенности к различным заболеваниям.

Так как у человека нет механизма выработки и накопления в организме витамина С, поэтому он должен в значительных количествах поступать с пищей. Наибольшее количество витамина С (аскорбиновой кислоты) содержится в шиповнике, черной смородине и облепихе. Значительное количество витамина С в землянике и клубнике. Однако следует помнить, что витамины в этих ягодах нестойки, поэтому есть их надо сразу же после сбора. В апельсинах, лимонах, мандаринах и грейпфрутах витамин С в большей степени содержится в корках, которые целесообразно использовать сухими или вареными.

Хорошо утоляет жажду и обладает большим количеством витаминов (в том числе витамина С) настой из сушеных корок цитрусовых, сушеных яблок, рябины, земляники,

черники, смородины, малины, шиповника (в любой пропорции), запаренных в термосе на ночь. Многие спортсмены пользуются сауной и паровой баней. Это, несомненно, эффективное средство восстановления, однако, его не следует применять для сгонки веса, т.к. интенсивное и чрезмерное использование бани может привести к нарушению электролитного баланса тканей, перенапряжению сердца и перетренированности. Воздействие сауны на сердечно-сосудистую систему можно сравнить с влиянием на нее бега на расстояние 3000 м. В этой связи непосредственно после нагрузки в так называемой фазе быстрого восстановления сил, режим пребывания в сауне должен быть умеренным. Не следует посещать сауну после чрезмерно высокой нагрузки или если тренировка сопровождалась значительным потоотделением. Практический опыт работы со спортсменами-единоборцами позволяет рекомендовать следующий режим посещения сауны в подготовительном периоде тренировки: по окончании тренировочного занятия вымыться, не мочив голову, затем сделать три захода в парную при температуре не выше 90° и продолжительностью по 5-10 минут каждый. В перерыве между заходами в течение 1,5-2 минут принять теплый душ и 1-2 минуты отдохнуть сидя. Находясь в парной, следует делать самомассаж основных мышечных групп (рук, ног, спины, груди). При этом можно использовать березовый и др. веники, поколачивание и растирания ладонями, а также специальные щетки и массажеры. Во избежание перегрева головы целесообразно надевать спортивную или фетровую шапочку. После третьего захода в парную вымыться с мылом горячей водой и присесть (лучше прилечь) в раздевалке на 10-15 минут, укрывшись полотенцем или халатом. При этом хорошо утолить жажду натуральным соком, минеральной водой, чаем с вареньем или с лимоном, но выпив при этом не более 0,5 л жидкости. Затем вновь принять душ (можно прохладный) и, растеревшись жестким полотенцем, закончить процедуры. В таком режиме посещать сауну (при пяти тренировочных днях в неделю) целесообразно 1-2 раза. Указанная схема сочетания тренировки сауны в недельном микроцикле позволяет использовать сауну как эффективное средство восстановления и регулирования веса спортсмена, не приводя его организм к резкому обезвоживанию, существенной потере минеральных веществ и нарушению углеводного обмена.

По окончании поединка целесообразно принять 1 - 2 таблетки комплексного витаминного препарата. Во время соревнований нельзя вводить в рацион новые пищевые продукты и менять привычный режим питания. Исключаются переедания.