

4. Драгич О. А. Оценка влияния формата обучения на работоспособность студента / О. А. Драгич, К. А. Сидорова, А. Н. Созонова, С. А. Утусиков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2022. - № 5 (207). - С. 133-138.
5. Драгич О. А. Физиологические основы развития выносливости и силовых навыков / О. А. Драгич, К. А. Сидорова, Н. Н. Рябова, Е. Д. Драгич // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2022. - № 7 (209). - С. 142-144.
6. Драгич О. А. Морфофункциональные основы двигательной активности организма : монография / О. А. Драгич, К. А. Сидорова, Е. А. Ивакина, Т. А. Юрина. - Тюмень : ТИУ, 2021. - 162 с.
7. Драч Г. В. Эффективность физических упражнений / Г. В. Драч. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – С.39.
8. Попова Е. В. Особенности физической культуры / Е. В. Попова. – Москва: Владос, 2003. – С.5.
9. Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности / С. А. Полиевский. – Москва: Здоровье, 2007. – 216 с.
10. Тяглова С. А. Анализ использования эллипсоидных тренажеров в ВУЗе / С. А. Тяглова, О. А. Драгич, К. А. Сидорова, И. А. Чернобаева // В сборнике : материалы VI Международной научно-практической конференции «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами». – Тюмень, 2021. – С. 217-220.
11. Юрина Т. А. Некоторые вопросы здорового образа жизни / Т. А. Юрина, К. А. Сидорова, Ш. М. Жумадина // В сборнике : материалы VI Международной научно-практической конференции «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами». – Тюмень, 2021. – С. 217-220.

УДК 796.8:612

К ВОПРОСУ ОБ ОПТИМИЗАЦИИ СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА В ЕДИНОБОРСТВАХ

**Григорьева Наталья Михайловна,
Кулешова Марина Валерьевна**

Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования распространённости быстрой сгонки массы тела среди спортсменов-единоборцев, обучающихся в УралГУФК. Установлено, что 79% спортсменов применяют снижение массы тела перед соревнованиями, при этом 77% из них начали эту практику в подростковом возрасте. Для снижения веса спортсмены в основном используют ограничения в диете (100%), а также гипогидратацию (60%) за счёт уменьшения потребления воды и процедур, направленных на усиленное потоотделение. Лишь 40% опрошенных применяют сбалансированную диету с постепенным снижением калорийности рациона в течение нескольких недель, остальные практикуют форсированную сгонку веса в период от 1 до 10 дней.

Ключевые слова: единоборства, масса тела, состав тела, соревнования, спортсмены, рацион питания, режим питания, гипогидратация.

ON QUESTION OF BODY WEIGHT LOSS OPTIMIZATION IN MARTIAL ARTS

**Grigorieva Natalia M.,
Kuleshova Marina V.**

Ural state university of physical culture,

Annotation. The article presents the findings of research on the prevalence of fast weight loss among students in Ural State University of Physical Culture. It has been determined that 79% of the students deliberately reduce their weight before the competitions, moreover 77% of them began practicing that in adolescence. To lose weight athletes use mainly diet restrictions (100%) and also hypohydration (60%) by reducing water consumption and by procedures aimed at increase in sweating. Only 40% of responders apply a balanced diet and gradual reducing the caloric intake over several weeks, whereas the others cut their weight forcedly over a period from 1 to 10 days.

Key words: martial arts, body weight, body composition, competitions, athletes, diet, nutrition, hypohydration.

Актуальность. Вопрос массы тела чрезвычайно важен в тех видах спорта, где соревнования организуются по принципу весовых категорий, в частности, в единоборствах (бокс, борьба, восточные единоборства и т.п.). Зачастую спортсмены, чтобы попасть в нужную весовую категорию, готовы снизить вес любой ценой. По данным, приведённым в обзоре [4], к сгонке веса прибегают от 60 до 90% спортсменов-единоборцев. В большинстве случаев снижение массы тела составляет 2-5% от исходной, примерно 40% спортсменов уменьшают массу на 5-10%, а иногда – более, чем на 10%. При этом спортсмены снижают массу тела в среднем за 7-10 дней перед соревнованием. Такая форсированная потеря веса заставляет спортсменов прибегать к различным методам. Основными направлениями действия являются уменьшение калорийности пищи за счёт ограничения потребления жиров и углеводов, голодание накануне дня взвешивания, а также гипогидратация за счёт уменьшения потребления жидкости, пищевой соли, посещения бани и сауны, использования термозащитных костюмов [8]. Применяются также дополнительные тренировки аэробной или силовой направленности, пищевые добавки для похудения, иногда – такие агрессивные способы, как рвотные, слабительные и мочегонные средства. Диуретики включены ВАДА в Запрещённый список, однако продолжают использоваться в спорте.

В научной литературе существует много исследований, демонстрирующих преимущества медленного снижения веса на основе сбалансированного рациона с постепенным уменьшением калорийности за счёт жировой составляющей. Однако большинство спортсменов-единоборцев, стремясь любой ценой достичь высоких результатов, практикуют экстремальные методы ускоренной сгонки веса, игнорируя негативное влияние гипогидратации и дефицита энергии на функциональное состояние. Последствиями являются нарушение терморегуляции, повышенная возбудимость нервной системы, нарушение сна, замедление процессов восстановления, ухудшение физических качеств [1; 5]. Отдалённые последствия быстрого снижения веса для здоровья спортсменов пока мало изучены, как и вопрос оптимального веса спортсмена и минимально допустимого процента жира в организме спортсмена. Таким образом, несмотря на многочисленные исследования в области контроля массы тела

спортсменами, проблема далека от решения.

Цель исследования – оценка состояния проблемы снижения массы тела перед соревнованиями у спортсменов-единоборцев, обучающихся в Уральском государственном университете физической культуры (УралГУФК).

Методы и организация исследования. Исследование проводилось методом анонимного онлайн-опроса, в котором приняли участие студенты УралГУФК, представляющие такие виды спорта, как дзюдо, каратэ, самбо, тхэквондо, бокс. Среди участников было 18 мужчин и 10 женщин, при этом 20 спортсменов имели разряд – кандидат в мастера спорта, пятеро – мастера спорта, трое – перворазрядники. Средний возраст участников составлял 19-20 лет, стаж занятий единоборствами – 10 ± 5 лет. Опросник содержал 12 вопросов, касающихся мероприятий по снижению массы тела, используемых спортсменами.

Результаты. Из 28 участников опроса 22 спортсмена (79%) указали, что практически перед каждым соревнованием им приходится сталкиваться с необходимостью снижения массы тела. При этом обращает на себя внимание ранний возраст начала применения практики снижения веса: 22% респондентов отметили, что впервые сгонку веса перед соревнованием использовали в возрасте 16-18 лет, 67% – в период с 12 до 16 лет, а 11% – до 12 лет. Известно, что форсированная сгонка веса в детском и юношеском возрасте недопустима. В этот период жировые запасы обычно невелики, и снижение веса происходит за счёт мышечной ткани. Резкие колебания веса могут сказаться на росте, развитии и здоровье ребёнка.

Следует отметить, что тактики постепенного снижения массы тела придерживаются 40% студентов-единоборцев, указавших, что коррекцию веса начинают за 3-4 недели до соревнования. Примерно столько же атлетов начинают сгонку веса за 5-10 дней, а 20% опрошенных форсированно избавляются от «лишних» килограммов за 1-3 дня. Обычная величина сгонки веса составляла 2-3 кг у 45% спортсменов, 1-2 кг – у 22%, а 3-5 кг – у 33%. Считается, что квалифицированные спортсмены без труда и ущерба для здоровья и спортивного результата могут снизить вес на 1-2 кг, но снижение веса на 3-5 кг требует большой длительности и осторожности в выборе оптимальных методов [6].

Среди мер, предпринимаемых для сгонки веса, на первом месте стоит ограничение потребления пищи (у всех опрошенных спортсменов). Кроме того, практикуется ограничение потребления воды (55% респондентов), использование специальных теплозащитных «сгоночных» костюмов во время тренировок (67%), баня или сауна (14%), а также дополнительные аэробные тренировки (14%). При этом, мероприятия по снижению содержания воды в организме не предварялись изучением гидратационного статуса спортсмена. Однако исследования показывают, что 60-70% спортсменов (в зависимости от вида спорта) относятся к группе лиц с существенным недостатком воды в организме [7].

Изменения в диете спортсменов в период снижения массы тела в

большинстве случаев можно считать соответствующими рекомендациям специалистов [2]: 44% опрошенных ограничивают потребление жиров, 78% – потребление быстрых углеводов, 22% – употребляют больше продуктов, содержащих пищевые волокна; 44% указали, что стараются применять сбалансированную диету с постепенным уменьшением калорийности продуктов.

В то же время, изменения в режиме питания вряд ли можно считать здоровыми, так как они нарушают принцип равномерности питания: около 80% спортсменов пропускают некоторые приёмы пищи в период сгонки веса, применяют полное голодание за день до взвешивания. Практически все опрошенные указали, что полностью отказываются от пищи перед соревнованием (взвешиванием). Однако известно, что в период времени между процедурой определения весовой категории и выступлением невозможно полностью восстановить энергетический и водный баланс организма.

Удручает тот факт, что никто из опрошенных не указал, что при разработке мероприятий по снижению массы тела используется анализ компонентного состава тела с применением биоимпедансометрии, которая в настоящее время считается наиболее точным методом морфологической и функциональной диагностики в спортивной медицине. Использование данного метода позволяет не только получить представление о текущем состоянии спортсмена, но и строить прогнозы, моделировать диету и тренировочные нагрузки, оценивать результаты избранной стратегии снижения веса.

Выводы

Таким образом, результаты опроса студентов-единоборцев показывают, что в процессе снижения массы тела перед соревнованием используются стандартные методы: ограничение потребления пищи и дегидратация, при этом не принимаются во внимание индивидуальные особенности состава тела. Стратегия коррекции массы тела основывается преимущественно на целевых показателях, позволяющих попасть в определённую весовую категорию, а также на самочувствии спортсмена и его волевых качествах. Однако с позиции современной науки, коррекция массы тела должна основываться на оценке нутритивного и гидратационного статуса спортсмена и являться частью общей программы персонифицированной нутритивно-метаболической поддержки. Лишь в этом случае можно добиться полного раскрытия физического потенциала спортсмена, достижения высоких спортивных результатов и сохранения здоровья [3].

Список литературы

1. Арансон, М. В. Коррекция массы и состава тела в единоборствах / М. В. Арансон, Э. С. Озолин, О. В. Тупоногова // Наука и спорт: современные тенденции. - 2019. - №4, Т.9. - С. 19-24.
2. Борисова, О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие / О. О. Борисова. – М. : Советский спорт, 2007. - 132 с.
3. Дмитриев, А. В. Спортивная нутрициология / А. В. Дмитриев, Л.М. Гунина. – М.: Спорт, 2020. – 640 с.
4. Кьергаард, А. В. Распространённость и проблемы быстрой сгонки массы тела в единоборствах (обзор зарубежной литературы) / А. В. Кьергаард, Р. Б. Цаллагова //

- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - №9(151). - С. 160-164.
5. Лебедкина, М. В. Влияние различных способов снижения веса тела на физические показатели боксеров на этапе углубленной спортивной специализации в тренировочном процессе / М. В. Лебедкина, А. А. Ястребов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2018. - № 2(23), Т. 7. - С. 145-48.
 6. Магомедов, М. Г. Теоретические основы снижения веса перед соревнованиями и удержание его в пределах весовой категории у борцов / М. Г. Магомедов, Н. А. Юсупов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. - 2019. - № 3, Т.13. - С. 40-47.
 7. Чертов, Н. В. Состав тела спортсмена и комплексная оценка эффектов тренировки в достижении спортивного результата / Н В. Чертов // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД РФ, 2016. - С. 130-133.
 8. Шамсутдинов, Ш. А. Эффективные способы сгонки веса спортсменами / Ш. А. Шамсутдинов, А. П. Ермолаев, Е. А. Волкова // Современные технологии: проблемы инновационного развития и внедрения результатов: Материалы VII Международной научно-практической конференции. Петрозаводск: МЦНП «Новая наука», 2021. - С. 8-14.

УДК 796.035

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УЛУЧШЕНИЮ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ

Даниленко Татьяна Аркадьевна

Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

Аннотация. В статье представлены рекомендуемые упражнения для ветеранов спорта женщин зрелого возраста, способствующие улучшению подвижности суставов. Можно отметить, что упражнения разработаны с учетом возрастных изменений, а также направлены на поддержание правильной осанки. При выполнении упражнений изменяется динамика и показатели работы суставов, связки и мышцы укрепляются, увеличивается амплитуда движения, что играет важную роль на улучшение общего состояния организма занимающихся.

Ключевые слова: ветераны спорта, рекомендуемые упражнения, подвижность суставов, амплитуда движений, двигательная активность, самочувствие.

RECOMMENDED EXERCISES HELPING IMPROVING JOINT MOBILITY FOR SPORTS VETERANS

Danilenko Tat'yana Arkadievna

Ural State University of Physical Culture,
Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article presents recommended exercises for sports veterans (mature women), contributing to joint mobility improvement. It can be noted that the exercises are developed taking into account age-related changes, and are also aimed at maintaining proper posture. When performing exercises, the dynamics and performance of joints change, ligaments and