

Тренер-преподаватель по вольной борьбе

МБУ «СШ» г. Вязьмы

Галкин Сергей Алексеевич

Тема: «Основные методы сгонки веса у борцов вольного стиля».

В настоящее время один из актуальных вопросов в подготовке спортсменов высокой квалификации является проблема сгонки веса тела к соответствующим соревнованиям. Чтобы находиться в той или иной весовой категории, спортсмены прибегают к сгонке веса. При этом они используют различные методы. Можно выделить следующие индивидуальные методы снижения веса:

1. **Равномерный** – спортсмен на протяжении всего периода снижения веса тела ежедневно сбрасывает определенное количество килограмм (например, по 0.5-1 кг и т.д.).
2. **Ударный (форсированно-рассредоточенный)** – борец в первые 2 дня сбрасывает 40-50% веса, которые нужно согнать, чтобы выступить в данной весовой категории. В последующие дни процент сгоняемого веса постепенно уменьшается.
3. **Постепенно-нарастающий** – сгонка веса нарастает к последнему дню.
4. **Интервальный многоударный** – через определенное число дней (2-3 или 4) форсированно сгоняется от 1 до 3 кг, а затем достигнутый уровень сохраняется на протяжении нескольких дней, затем начинается снова.
5. **Волнообразный** – в процессе продолжительной сгонки веса устанавливают кратковременные периоды его увеличения

Борцы, снижающие вес тела в пределах от 5 до 9%, чаще применяют равномерный и постепенно-нарастающий методы. При сгонке веса более 9% используют форсированно-рассредоточенный, интервальный и волнообразный методы. В основном для сгонки веса применяют комплекс методов, включающий в себя интенсивную тренировку, диету с ограничением жидкости, углеводов и тепловые процедуры (парная баня, сауна и т.д.).

Как уже упоминалось, сгонка веса — это комплекс методов, включающий в себя современную систему спортивной тренировки в избранном виде

спорта, рациональную диету с постепенным уменьшением объема и калорийности пищевых продуктов и ограничением жидкости, тепловые процедуры, использование психологических методов и медикаментозной терапии и т. д.

Естественно, перед началом очередного спортивного года спортсмен проходит комплексное диспансерное врачебное обследование, после которого совместно с тренером и спортивными руководителями решается вопрос о возможности и целесообразности сгонки веса. Одним из решающих факторов при этом является состояние здоровья спортсмена, его возраст, психические и психологические особенности и состояние тренированности.

Квалифицированный спортсмен способен без особого ущерба для себя снизить вес тела на 1—2 кг. Это легко сделать, уменьшив объем питания (ограничение жидкости и углеводистых гарниров). Этот же вес может быть довольно легко сброшен при повышении тренировочной работы и проведении всех упражнений в теплом костюме и шерстяном трико. При форсированной сгонке вес может быть снижен в бане. На определенном этапе тренировки для снижения веса и уменьшения жировых запасов, а также для повышения силовой выносливости можно использовать упражнения с малыми отягощениями, но с частыми повторениями (16 и более).

После того, как достигнут желаемый вес, и прошло официальное взвешивание, очень важно правильно питаться. Ни в коем случае нельзя сразу принимать большое количество воды и пищи. Питание должно состоять из легкоусвояемых, калорийных и свежих продуктов.

Сразу же после взвешивания спортсмен, согнавший большой вес, может выпить до 0,5 л минеральной воды и спустя 20 мин. выпить 150 г крепкого сладкого чая с лимоном. Затем следует прием пищи, который может включать 30 г черной икры с маслом, чашку крепкого мясного бульона, 2 яйца всмятку, стакан крепкого чая (кофе) с лимоном и около 100 г сахара. В пищу должен быть включен также витаминный комплекс, около 3—4 г поваренной соли и 1—2 г глицерофосфата кальция, а также калий. Если до начала соревнований остается (после взвешивания) около 4 час., спортсмен может включить в первый прием пищи мясное блюдо (нежирное жареное мясо, курицу—до 100—150 г). После еды (в этом случае) спортсмен может поспать около 30—40 мин.

Большое значение имеет правильное питание, и после окончания соревнований. Еще раз указываем, что прием больших количеств воды и обильная недозированная еда после сгонки веса и огромных спортивных напряжений на соревнованиях очень вредно сказываются на организме.

Нарушается обмен веществ, наблюдаются отеки, особенно страдают при этом почки и печень. Безусловно, запрещаются спиртные напитки. Ведь алкоголь — это яд для печени. А на печень ложится во время сгонки и максимальных физических напряжений очень большая нагрузка. После напряженных состязаний все спортсмены на протяжении 2—3 дней должны соблюдать так называемую молочно-растительную диету. В питание можно включать творог, кефир, молоко, курицу, простоквашу, рыбу, фрукты, овощи. Питание должно содержать повышенное количество витаминов, в частности аскорбиновую кислоту. Для лучшего восстановления функции печени следует также увеличить прием растительного масла в эти дни до 30 г.

Отрицательное влияние сгонки веса на рост спортивного мастерства молодого спортсмена (когда вес еще не стабилизировался) состоит в том, что после сгонки вес восстанавливается «с запасом» (супер компенсация), и это увеличение происходит не за счет увеличения мышечной массы, а за счет воды, углеводов, жиров, межклеточного вещества и других компонентов, именуемых балластом. Перейти в следующую весовую категорию придется, но уже с уменьшившейся относительной силой, по этому молодым спортсменам сгонять вес не следует, так как именно с 12 до 18 лет происходит наиболее бурный рост силы. Сгонку веса могут позволить борцы, достигнувшие достаточно высокого мастерства, с устоявшимся весом. Регулирование веса в пределах 2-3 кг способствует повышению работоспособности, улучшению ориентировки в пространстве, обострению чувств и повышению такого физического качества, как быстрота. Большое внимание надо уделять чистоте сгонки веса и обязательно помнить, что длительность периода восстановления должна быть в прямой зависимости от количества сброшенных килограммов. Даже после однократного уменьшения веса на 4-5 кг период восстановления не должен быть меньше 6 месяцев.