

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**КРИВОВ АНДРЕЙ АНДРЕЕВИЧ**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

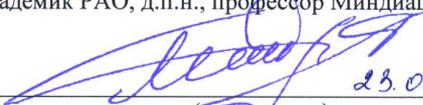
Тема Регулирование веса в греко-римской борьбе

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)  
образовательной программы Профессиональная педагогическая  
деятельность в сфере физической культуры  
и спорта

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

  
23.05.2017  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

19.05.2017   
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

18.05.2017   
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Обучающийся  17.05.2017  
\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Красноярск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ВЕСА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.....	5
1.1 Греко-римская борьба как вид спорта.....	5
1.2 Телосложение и спорт.....	10
1.3 Проблема снижения веса в борьбе.....	14
1.4 Пути решения снижения веса в борьбе.....	19
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	25
2.1 Организация исследования.....	25
2.2 Методы исследования.....	26
ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОВ РЕГУЛИРОВАНИЯ ВЕСА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.....	28
3.1 Выявление особенностей снижения веса в греко-римской борьбе (единоборствах).....	28
3.2 Выявление результата спортсменов, применявших снижение веса.....	36
3.3 Регулирование веса борцов греко-римского стиля посредством изменения питания.....	38
3.4 Результаты исследования.....	44
Заключение.....	50
Библиографический список.....	51
Приложения.....	57

## Введение

Актуальность исследования. Мировые современные достижения в спортивной борьбе сегодня настолько велики, что без систематической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокую результативность в зрелом возрасте спортсмена. Подготовка юных борцов - одна из главных задач подготовки спортивного резерва, поднятия престижа спортивной борьбы в стране.

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

Регулирование веса имеет большое значение для спортивной практики. Регулирование массы тела позволяет в определенной степени влиять на конституционные особенности спортсмена. Наиболее важно регулирование массы тела для спортсменов, участвующих в соревнованиях с регламентированными правилами весовым режимом (борьба, бокс, тяжелая атлетика).

Длительное ограничение питания и приёма жидкости, Форсированная сгонка веса снижают эффективность тренировочного процесса и ухудшают работоспособность. Это противопоказано для юношей

Каждый спортсмен должен регулярно контролировать свой вес, взвешиваясь в утренние часы натощак. Взвешиваться следует так же после каждой тренировки. В условиях учебно-тренировочного лагерного сбора обязательной является так же запись веса после утренних физических нагрузок (зарядка) и перед отходом ко сну

Показатели веса (наряду с другими данными самоконтроля) необходимо вносить в дневник спортсмена

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Метод анкетирования данных.
3. Метод педагогического наблюдения.
4. Педагогический эксперимент.
5. Анализ протоколов.

Целью данного исследования является разработка и экспериментальное обоснование эффективности рекомендаций по питанию и диеты для регулирования массы тела в спортивной борьбе.

Исследование включает решение следующих задач:

1. Изучить особенности регулирования массы тела борца.
2. Разработать рекомендации по питанию и диету для регулирования массы тела спортсмена.
3. Экспериментально проверить и обосновать данные рекомендации по питанию и диеты для регулирования массы тела в спортивной борьбе.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что включение разработанных нами рекомендаций по питанию и диеты в процесс подготовки спортсмена к соревнованиям будет способствовать его вхождению в границы избранной весовой категории с наименьшей потерей работоспособности, что, в свою очередь, скажется на успешном выступлении в соревновательной деятельности.

Объект исследования: процесс подготовки борцов греко-римского стиля к вхождению в границы избранной весовой категории.

Предмет исследования: регулирование веса борцов для вхождения в границы избранной весовой категории.

Новизной исследования является включение в тренировочный процесс борцов греко-римского стиля разработанных рекомендаций по питанию и диеты для вхождения в границы избранной весовой категории с наименьшей потерей сил при подготовке к соревновательной деятельности и участия в ней.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ВЕСА В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

## 1.1 Греко-римская борьба как вид спорта

Российские борцы, в особенности представители греко-римского стиля, доминируют на мировой спортивной арене. Однако, данные педагогических наблюдений свидетельствуют о крайней узости их технического арсенала и слабой тактической обеспеченности, что вынуждает спортсменов и тренеров прибегать к эксплуатации функциональных резервов, выходя за пределы возможностей человека (С.В Чумаков) [44].

Спорт — составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Исторически сложился как особая сфера выявления и унифицированного сравнения достижений людей в определённых видах физических упражнений, уровня их физического развития. Спорт в широком смысле охватывает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней (спортивную тренировку), специфические социальные отношения, возникающие в сфере этой деятельности, её общественно значимые результаты. Социальная ценность спорта заключается в том, что он представляет собой фактор, наиболее действенно стимулирующий занятия физической культурой, способствует нравственному, эстетическому воспитанию, удовлетворению духовных запросов, является одной из наиболее массовых форм дружеских интернациональных связей (И.В. Смирнов) [37].

Достижение высоких спортивных результатов, как утверждает О.Н. Московченко, во многом зависит от степени развития физических и психических способностей человека, что предполагает возможность

спортивного отбора лиц с наиболее высоким уровнем развития важных для данного вида спорта качеств [27].

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека, проходящий по закономерностям возрастного развития, взаимодействия генетических факторов и факторов внешней среды [43].

Греко-римская борьба (классическая борьба), – вид спортивной борьбы с применением приёмов, основанных на действии рук и туловища (без захватов ниже пояса, подножек, подсечек); сформировался в конце XIX в [1].

Ю.А Шулика убеждена в том что, скорее всего история борьбы начинается во времена первобытных людей. Тогда она являлась одним из основных средств выживания людей. Древним людям приходилось в схватке доказывать своё право на еду, землю и даже жизнь. Выживал сильнейший.

Литература и живопись древних греков подтверждает, что наибольшей популярности борьба достигла именно в Древней Греции. О значимости и популярности борьбы в Греции говорит и то, что борьба была включена в программу древних олимпийских игр вслед за атлетикой.

В разные годы этот вид борьбы именовали по-разному: профессиональные борцы называли её «французской борьбой», а любители — «греко-римской». Крайним значимым событием в истории греко-римской борьбы было следующее: в СССР в 1948 году Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта утвердил название для этого вида борьбы, её стали называть «классической» борьбой, но в 1991 году (как и во всем цивилизованном мире) было принято название «греко-римская борьба» вместо «классической»[47].

Успешное выступление борца в соревнованиях также развивает решительность, смелость. В последующих соревнованиях спортсмен будет ещё более решительным и смелым (Мягченков Н.И) [28].

Авторы А.Г Семенов, М.В. Прохорова отмечают греко-римская борьба относится к международной спортивной борьбе. Характерной особенностью данной борьбы является борьба в партере и стойке. В греко-римской борьбе количество захватов ограничено, их можно производить не ниже пояса, также запрещены броски с действием ног. Но, несмотря на эти ограничения, арсенал этого единоборства включает достаточное количество переворотов и бросков. Перед поединком соперники находятся в углах ковра, которые обозначены красным и синим цветом и располагаются по диагонали относительно друг друга. Прежде чем дать сигнал, о начале поединка, судья приглашает спортсменов на середину ковра и проверяет их готовность. Поединок имеет два периода, продолжительностью по три минуты в 2-х периодах с отдыхом между ними 30 секунд [36].

Борьба в партере начинается тогда, когда один из борцов окажется сбитым в положение нижнего на ковер или будет поставлен в это положение судьей. С.А Преображенский [33].

Изменение регламента времени борцовских поединков (два периода по 3 минуты с 30 секундным перерывом на отдых) и жесткие правила, активизирующие борьбу, заметно повысили требования к скоростно-силовым способностям и работоспособности борцов А.Л Мانتыков[24].

В.Н Короновский отмечает у истоков развития спортивной борьбы в динамовских организациях стояли настоящие энтузиасты А.С. Петров и Г.И. Курдов (последний многие годы руководил подготовкой сборных команд общества). Вместе с ними позже успешно работали А.А Горлиенко и К.И Буль. 12 чемпионатов СССР, по греко-римской (сначала называлась французской, а позже — классической) борьбе были проведены в довоенные годы, где динамовцы занимали доминирующее положение. В этот же период времени в обществе «Динамо» появляется новый вид отечественной спортивной борьбы — «Самозащита без оружия», или сокращенно — самбо. Первыми в нашей стране динамовцы начали культивировать борьбу среди юношей в секциях «Юного динамовца». В победном 1945 г. в стране

начинает культивироваться вольная борьба. И в этом новом для нас виде спортивной борьбы представители «Динамо» занимают лидирующие позиции [19].

В последние годы происходят существенные изменения в содержании соревновательного поединка, регламенте соревнований, изменились представления о методике подготовки высококвалифицированных спортсменов. Так, в современной борьбе сократилось время схватки, процесс единоборства стал проходить активнее и агрессивнее. Это требует от борцов быстрее решения технико-тактических задач и применения эффективных атакующих комбинационных действий. Вместе с тем, наблюдаются и негативные тенденции: сужение соревновательного технического арсенала и обеднение тактики поединков.

Кроме того, по мнению ведущих специалистов, существующая методика обучения все еще недостаточно учитывает требований современной борьбы[40].

Цель спортивной тренировки - это направленное расширение границ функциональных резервов. Отсюда, совершенствование тренировки связано с возможностями управления функциональными возможностями спортсменов [48].

Б.В Петровский пишет, говоря о подготовке к соревнованиям в борьбе то она длится семь-восемь месяцев. На этот период выпадают участия во всех основных соревнованиях года. Ясно, что тренировочная работа задолго до соревнований будет значительно отличаться от той, которая проводится в непосредственной близости к ним или сразу же после них. Поэтому условно соревновательный период разбивают на несколько соревновательных циклов, соответствующих числу наиболее важных соревнований.

Время падает на этап предварительной подготовки. Тренировки данного этапа характеризуются большой продолжительностью и средней или выше средней интенсивностью.

В это время осваиваются в основном те технические действия, которые могут дополнять и входить в комбинации с основными приемами нападения и защиты[30].

Не следует увлекаться тренировками в высоком темпе, это может вызвать слишком раннее появление высшей спортивной формы, сохранить которую до соревнований в свою очередь не получится. Подготовку к соревнованиям в борьбе можно разделить на этап предварительной подготовки, этап соревновательной подготовки и после соревновательного отдыха. Продолжительность этапа предварительной подготовки зависит от наличия времени до соревнования. Из этого времени нужно выделить 30 — 40 дней для этапа соревновательной подготовки, или, как его называют, этапа специальной подготовки.

Недельный цикл примерно такой же, как и в подготовительном периоде: с тремя днями тренировок по борьбе, двумя по физической подготовке, одним банным днем и одним днем активного отдыха. Однако продолжительность занятий должна быть значительно большей. Изучение новизны техники борьбы идет, но в меньшем объеме [3].

А.А Шеписов выделяет следующие методы, используемые при обучении тактике борца:

1. Метод обобщенных правил, законов, аксиом. Эти правила могут выглядеть так: "Бросай противника в том направлении, куда он передвигается", "Проводи прием в направлении усилий противника" и т.п.

2. Проблемный метод. Он предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся. При обучении этим методом можно идти двумя путями: накапливать стихийный опыт непосредственно в схватке во время тренировок и соревнований; целенаправленно и правильно ставить эксперименты. В практике обучения больше применяется первый способ.

3. Эвристический метод. Хорошо известно: чем больше опыта у борца, тем вероятнее, что у него хорошо развита интуиция и интуитивно сам находит правильное решение [45].

## 1.2 Телосложение и спорт

Со времени возобновления проведения Олимпийских игр и становления разных видов спорта, то есть с начала 20 века, и учёные и врачи, и сами спортсмены стали замечать, что многие физические показатели человека передаются от родителей к детям. Так, например, в 50% случаев дети выдающихся спортсменов обладают выраженными спортивными способностями; если оба родителя спортсмены, то в 70% случаев. Спортивные показатели наследуются по доминантному типу. Е.В Жаров [11]

В отличие от других педагогических наук, теория физического воспитания познает общие закономерности, по которым в системе воспитания происходит управление физическим развитием человека и его физическое образование. Это и определяет специфику предмета теории физического воспитания [8].

Воспитание физических качеств - является не мало важной составной физической воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей.

Все физические качества являются врождёнными, то есть, даны человеку в виде определенных природных задатков, которые необходимо целесообразно развивать и совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, то есть педагогический характер, то корректнее говорить не развитие, а «воспитание физических качеств» (А.А Васильков)[4].

Термин «тренировка» применяют в настоящее время как определение всякой организованной подготовки, целеустремленно направленной на быстрое развитие и повышение психической, физической, умственной или моторно-технической работоспособности человека. (Гандельсман А.Б., Смирнов К.М.) [6].

Основой здорового образа жизни является рациональный режим дня: правильное чередование активного отдыха и труда, регулярный прием пищи, определенное время подъема и сна, выполнение ряда гигиенических мер. При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов. Отсутствие ежедневного режима или частое изменение стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно влияет на здоровье человека В.Н Литвинова [23].

Вопрос веса чрезвычайно важен во многих видах спорта. Одним приходится набирать массу тела перед соревнованиями для очевидного преимущества над соперником другим же наоборот снижать.

Множество видов спорта предполагают организацию соревнований по принципу весовых категорий. К ним относятся бокс, тяжелая атлетика, борьба, бодибилдинг, конный спорт, восточные единоборства, гребля. Кроме того, существует группа видов спорта, в которых хотя и не используется такое понятие как «весовая категория», но предполагается определенный тип телосложения спортсмена и традиционно это, как правило, небольшой вес спортсмена. К данной группе можно отнести такие виды спорта как синхронное плавание, фигурное катание, гимнастика, танцы, бег на длинные дистанции и т.п. Проблемы, встающие перед спортсменами, той и другой группы видов спорта, одинаковы. Согласно обычным критериям спортсмен может и не иметь избытка веса, но для определенного вида спорта или же для весовой категории, в которой выступает спортсмен, масса его тела может превышать допустимую норму [25].

Одним из немаловажных факторов в спорте, особенно в спортивной борьбе, является вес. Известно, чем больше весит человек, тем большую силу он может проявить.

Первые соревнования по вольной борьбе проводились без учета веса участников. Естественно, что преимущество имели борцы большого веса, которые побеждали своих более легких соперников. Для уравнивания силовых возможностей спортсменов во многих видах спорта были введены весовые категории. Для борцов появление весовых категорий создало преимущественно большую проблему выбора. Основная цель регулирования веса в спорте заключается в получении преимущества в силе, по сравнению с соперниками в конкретной весовой категории во время выступления на соревнованиях.

Регулирование веса для вхождения в границы весовой категории – трудоемкий, сложный процесс, где все спортсмены ищут наиболее оптимальные варианты, но каждый снижает вес по-своему.

В практике нет единой методики снижения веса. Каждый спортсмен «гоняет» вес так же, как когда-то снижал вес его тренер, или просто неразумно ограничивает свой питательный рацион и морит свой организм интенсивными физическими нагрузками в теплой одежде, что негативно в свою очередь повлияет на успех участия в соревнованиях или даже подорвет шансы на победу, а в конечном итоге отрицательно повлияет на физическое и психическое здоровье человека. Под влиянием тренировки в мышцах происходят изменения, прежде всего, это увеличение мышечной массы, которое непременно отразится на общей массе тела спортсмена, и этот факт очень важен при целенаправленном переходе борца в более тяжелую весовую категорию. Биохимические изменения происходят даже в костной системе: в костях скелета, несущих наибольшую нагрузку, наблюдается утолщение кости, происходящее как за счет увеличения содержания костного белка, так и за счет увеличения содержания минеральных элементов.

Физические нагрузки на организм человека всегда сопровождаются изменением его веса, и чем больше нагрузка, тем больше изменение – это закономерность. Для управления тренировочным процессом тренер должен систематически получать информацию о состоянии спортсменов и проверять данные дневника самоконтроля спортсмена. Благодаря этому контролю за динамикой массы тела спортсмена возможно педагогическое регулирование веса, которое происходит на уровне крайних этапов обмена веществ – поступления веществ извне (питание) и выделения конечных продуктов обмена, или фармакологическое – на всех остальных этапах обмена веществ [32].

Сгонка веса - форсированное (в течение 2-4 дней) уменьшение массы тела посредством ограничения приема жидкости и пищи, а также за счет обильного потоотделения, вызванного воздействием высокой температуры. Применяется в тяжелой атлетике, боксе, борьбе с тем, чтобы войти в границы нужной весовой категории [42].

В.Л. Дементьев отмечает к сгонке веса нужно подходить очень осторожно, если, скажем, снижение веса на 1-2 килограмма проходит безболезненно, то к сгонке 3-4 килограммов надо подходить очень осторожно и не злоупотреблять походами в одну только баню, а соблюдать рациональный режим питания. Не следует сгонять вес чаще, чем 2-3 раза в год, не рекомендуется снижать вес дважды за короткий период времени между соревнованиями [9].

Важным фактором успеха спортсмена является правильное и точное умение регулировать свой вес. Регулирование веса тела – многоаспектный процесс, включающий в себя целый комплекс мероприятий. Необходимо рационально установить сочетание тренировочного режима и режима питания, при этом дополнив его тепловыми процедурами. Каждый спортсмен индивидуален, и для каждого естественна своя программа корректировки веса, однако все они основаны на общих принципах и правилах [31].

Так, например, решение «сognать вес» к определённому соревнованию складывается в результате борьбы различных мотивов. После того, как борец принимает решение и приступает к «сгонке веса», чувство жажды увеличивается, подкрепляет мотивы против. Если у спортсмена нет высокоразвитых качеств выдержки и настойчивости, то он может переменить решение. Настойчивый и выдержанный борец сгонит вес, но, если он не добьётся победы, в дальнейшем не сможет быть таким настойчивым (если не будет поощрён каким-то другим способом) (Н.И. Мягченков) [28].

М.М. Казиллов пишет наличие весовых категорий в спортивной борьбе и других видах спортивных единоборств создает определенную проблему для спортсменов, в какой весовой категории выступать. Чаще всего спортсмены предпочитают весовую категорию, связанную со снижением массы тела, что в свою очередь требует поиска эффективных и неопасных для здоровья педагогических средств, и методов регулирования веса.

Телосложение оказывает существенное воздействие на достижение высоких результатов в различных видах спорта, воздействуя на проявление силы, скорости, гибкости, выносливости, работоспособности и на адаптацию организма к различным условиям внешней среды. А также на скорость восстановления после физических и психических напряжений[13].

### **1.3 Проблема снижения веса в борьбе**

Рациональное питание – это одно из направлений здорового образа жизни (Смолянский Б.Л)[38].

Без нормального питания нет здоровья. Нормальное питание – это правильное составление и соблюдение режима питания, т.е. количество пищи и время ее приема имеет большое значение для здоровья. Суточный рацион питания должен поставлять человеку все необходимые питательные вещества в определенных количествах. При этом должны быть обеспечены условия, которые оказывают содействие максимальному использованию их в организме[14].

Существует так много способов сбросить вес, что иногда это просто сбивает с толку и становится непонятно, как и что делать. Снизить вес может оказаться и легко, и трудно – все зависит от вашего подхода [49].

Многие спортсмены перед соревнованиями искусственно снижают вес. Это дает им возможность выступать в более легкой весовой категории, где они могут иметь преимущество в силе. Правильная сгонка веса для спортсменов всех весовых категорий не сказывается отрицательно на достижении результатов. Но если спортсмены начинают сгонять слишком большую массу тела или делают это неправильно, то могут появиться нарушения в деятельности организма, особенно, если такая сгонка веса практикуется слишком часто. Перед сгонкой веса необходимо учитывать морфологические особенности строения тела и проконсультироваться у врача. Потому что вес сгоняют, в основном, за счет выведения жидкости из организма, так как вода - самая мобильная структура, но вместе с водой из организма выводятся витамины и минеральные вещества, что отрицательно сказывается на работоспособности спортсменов и на их функциональном состоянии [12].

Можно выделить следующие методы снижения веса тела:

1. Равномерный метод - спортсмен на протяжении всего периода снижает вес

Тела, ежедневно сбрасывая определенное количество килограммов.

2. Ударный метод (форсировано рассредоточенный) - борец в первые два дня сбрасывает 40-50% веса, который нужно согнать, чтобы выступить в данной категории. В последующие дни процент сгоняемого веса постепенно уменьшается.

3. Постепенно нарастающий метод - сгонка веса нарастает к последующему дню.

4. Интервальный метод - через определенное количество дней снижается

Определенная масса, затем достигнутый уровень сохраняется на

протяжении

Нескольких дней, затем опять идет снижение веса до определенного уровня, потом опять сохранение достигнутого веса, и все повторяется до достижения нужного веса.

5. Волнообразный метод - во время сгонки веса допускается временное его

увеличение (виражи).

6. Форсированный метод - снижается необходимая масса накануне соревнований.

Спортсменам, снижающим вес от 5 до 9% от массы тела, лучше использовать

равномерный и постепенно нарастающий варианты. При сгонке веса 9% и выше от массы тела более эффективен, форсировано рассредоточенный метод, интервальный и волнообразный способы. Спортсменам, имеющим незначительное превышение массы тела и тяжелоатлетам, разрешается применять форсированную сгонку массы тела отмечает В.Б. Аракелян [2].

Регулирование и сгонка веса — это комплексный процесс, включающий в себя и питание. Основное отличие питания спортсменов от питания при ожирении заключается в сохранении высоких норм белка животного происхождения и достаточном введении углеводов в виде моносахаридов. Ограничение пищевого рациона в основном происходит за счет жиров, полисахаридов при уменьшении приема жидкости.

Диета при форсированной сгонке веса обычно назначается за 7-10 дней до старта в соревнованиях и основывается на определенном меню. Питание может быть достаточно калорийным; уменьшается его объем главным образом за счет выпиваемой жидкости и углеводистых гарниров.

Если спортсмену нужно согнать 2-3 кг в последние 1-2 дня до соревнований, и он не ограничивал себя ранее привычной диетой, то ему необходимо уменьшить суточный паек до 1-1,5 кг, сохраняя повышенное содержание белков (мясо, творог, яйца).

Ограничение питьевого режима в процессе регулирования и сгонки веса приводит к жажде. Следует различать истинную жажду, которая вызвана действительным обезвоживанием организма, и ложную, связанную с условно рефлекторными реакциями организма и состоянием слизистых оболочек полости рта и желудочно-кишечного тракта. Ложная жажда может быть вызвана заболеванием зубов, слизистой полости рта, быть симптомом хронических болезней желудка и печени. Ложная жажда возникает также после острых блюд, специй и алкогольных напитков. При ложной жажде пить много нет никакого смысла. Прежде всего, надо установить, не связана ли жажда с заболеваниями и нарушениями диеты. При ложной жажде полезно просто полоскать рот подкисленной водой или продолжительное время держать во рту кислые леденцы, кусочек лимона, или мятные лепешки.

При истинной жажде организм действительно обезвожен. Уменьшено количество циркулирующей крови. При значительном дефиците воды в организме сахар во рту не тает и не дает даже ощущений на вкус, сухая пища не проглатывается, голос становится хриплым. Ощущается также большая слабость и апатия.

Истинную жажду можно уменьшить приемом воды. В то же время одномоментный прием большого количества воды способствует водной интоксикации, отекам, мышечным судорогам и снижению работоспособности.

При значительной потере воды следует выпить около 0,5 л минеральной воды и спустя 20-30 мин. стакан горячего чая с лимоном. Через 20-30 мин. можно приступать к еде, включив в закуску, свежую зелень. После еды следует выпить чай с лимоном. В процессе еды спортсмен должен принять до 10 г поваренной соли.

Хорошо утоляет жажду питье, которое вызывает усиление секреции желудочного сока, например, газированная с угольной кислотой вода (не во время соревнований), высушенный кисло-соленый творог (гурд), хлебный квас, томатный сок с солью, вода, в которую добавлен свежий мясной сок,

овощные соки, чай (особенно зеленый).

Спортсмены в перерывах между выступлениями в соревнованиях, даже при жажде, не должны принимать в значительных количествах воду и другие напитки. Потребление воды приближает наступление утомления [41].

К. Бирюков указывает на причины лишнего веса они состоят в следующем:

1. Неразборчивость в пище и незнание пользы и вреда продуктов.
2. Хроническая обездвиженность, гиподинамия, короче говоря – отсутствие ежедневных тренировок.

Для многих людей спорт, физические нагрузки, гимнастика, фитнес – это не пустые слова, а образ жизни. Истинные приверженцы активного образа жизни знают все не только о спорте, но и правильном питании при спортивных нагрузках [50].

А ведь накопление избыточного количества жира в молодом возрасте уже представляет опасность для здоровья. 4-5 кг излишней жировой ткани могут привести к развитию атеросклероза, росту синтеза холестерина, снижению силы иммунной системы, развитию гипогликемии, сахарного диабета и других заболеваний. Поэтому всем, кто предрасположен к полноте, необходимо начинать прямо сейчас прикладывать усилия для поддержания тела в форме посредством тренировок и отказа от обильного питания.

На сегодняшний день нет ни одного метода или препарата, способного без осложнений регулировать вес, кроме физических тренировок, сокращения потребления жиров и работы с сознанием. Всё остальное – даже самые безобидные на первый взгляд средства - наносят непоправимый ущерб здоровью.

Конечно, программа работы по снижению лишнего веса должна включать не только телесный фактор, но и психологический. Нужно осознать и перейти к рациональному потреблению пищи, как физической, так и материальной (впечатления, информация). Ведь иногда именно вес эмоциональных и ментальных проблем образует жировую ткань на теле [17].

## 1.4 Пути решения снижения веса в борьбе

Снижение веса тела является комплексным мероприятием, включающим спортивную тренировку, диету, водно-солевой режим, фармакологию и психотерапевтические воздействия (аутогенная тренировка или внушения тренера), следует рассматривать тепловые процедуры как составной неотъемлемый процесс [35].

Одним из эффективных средств восстановления ее является парная баня и массаж, которые широко используются на практике, чаще всего, одновременно. Парную баню можно посещать несколько раз в неделю: в перерыве между утренней и вечерней тренировками, после тренировок и в дни соревнований. Между тренировками или в дни соревнований можно париться 2-3 раза по 5-7 минут. После тренировки с последующим днем отдыха целесообразно заходить в парную 3-4 раза, в парной надо соблюдать определенный порядок: в начале принимают теплый душ, затем переходят в парилку, постепенно на более высокую полку. После каждого захода можно принять холодный душ, затем теплый душ или ванну в течении 1-2 минут. Сауна также является хорошим профилактическим средством и имеет большое практическое значение, так как с ее помощью можно добиться адекватных сосудистых реакций на воздействие внешней среды, благодаря этому улучшается приспособляемость спортсменов к окружающим, часто изменяющимся условиям, в том числе, к высоким и низким температурам, у спортсменов, посещающих сауну, уменьшается вероятность простудных заболеваний и воспаления верхних дыхательных путей, околоносовых пазух, миндалин и легочной ткани. Сауна используется также для снятия усталости у спортсменов, или уменьшает ее проявление пишет Е.Г Сумаха [39].

Спортсмены нуждаются в бане не только как в оздоровительной процедуре, но используют ее как одно из средств подготовки к нервной и физической нагрузке и восстановления (Коркин Е.В) [18].

Баня является не только гигиеническим средством, но она имеет важное значение для восстановления работоспособности. Кроме того, она

применяется как средство при регулировании и сгонке лишнего веса. В парной бане температура воздуха составляет  $+60^{\circ}$ - $+70^{\circ}$  при относительной влажности в пределах 20-70%. В сауне температура воздуха достигает  $100-140^{\circ}$  при относительной влажности около 10%. (Шиян В.В, Невзоров В.М) [46].

В.М Волков отмечает при характеристике восстановительных процессов следует исходить из учения И.П. Павлова о том, что процессы истощения и восстановления в организме тесно связаны между собой и с процессами возбуждения и торможения в ЦНС. Это положение полностью подтверждено экспериментальными исследованиями Г.В. Фольборта (1951), в которых была установлена тесная связь между процессами истощения и восстановления функциональных потенциалов в работающем органе. Показано также, чем больше энергетические траты во время работы, тем интенсивнее процессы их восстановления. Но если истощение функциональных потенциалов в процессе работы превышает оптимальный уровень, то полного восстановления не происходит. В этом случае физическая нагрузка вызывает дальнейшее угнетение процессов клеточного анаболизма. При несоответствии реакций обновления в клетках катаболическим процессам в организме могут возникать структурные изменения, ведущие к расстройству функций и даже повреждению клеток.

После окончания физических нагрузок в организме человека некоторое время сохраняются функциональные изменения, присущие периоду спортивной деятельности, и лишь затем начинают осуществляться основные восстановительные процессы, которые носят неоднородный характер. Важно подчеркнуть, что вследствие функциональных и структурных перестроек, осуществляющихся в процессе восстановления, функциональные резервы организма расширяются и наступает сверх восстановления (фаза суперкомпенсации) [5].

Влияние банной процедуры на приспособленность к погодным условиям: медики уже давно обратили внимание, что погода и здоровье

понятия тесно связанные. В прохладные дни мы простуживается, жаркое солнце угрожает нам тепловыми ударами. Теперь уже доказано, что изменение солнечной активности, влажности и прочие скачки в погодных условиях очень осложняют сердечно-сосудистые, дыхательные и другие заболевания (Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г.)[16].

В.А. Геселевич отмечает: поддержание оптимальной массы тела имеет важное гигиеническое значение для спортсмена. В видах спорта, где имеются весовые категории, некоторые спортсмены стремятся уменьшить массу тела, или, как говорят, согнать вес, для того, чтобы остаться в старой или перейти в более легкую весовую категорию. Это связано с ошибочным мнением, что в более легкой весовой категории спортсмен, согнавший вес, будет выступать успешнее. Однако при значительной сгонке веса вместе с тягостным чувством жажды и голода наступает нарушение обменных процессов, что приводит к снижению боевых качеств спортсмена и может нанести серьезный ущерб его здоровью. Это подтверждается многочисленными примерами из спортивной практики [7].

Так же для спортсменов, которые хотят снизить вес безопасно существует водная диета. Она заключается в следующем: Необходимо соблюдать тренировочный режим и выпить перед соревнованиями определенное количество воды:

1. Воскресенье – 8 литров
2. Понедельник – 4 литра
3. Вторник – 4 литра
4. Среда - 2 литра
5. Четверг – 1 литр
6. Пятница - Нет воды до окончания взвешивания в 5 вечера (К.С

Лавриченко)[21].

Применявшие тепловые камеры для сгонки веса с удовлетворением отмечали отсутствие чувства жажды после ТК, что значительно облегчало поддержание весового режима [35].

Совершенно недопустимо сгонять вес или искусственными мерами задерживать его увеличение юным спортсменам, которые по мере роста и естественного прибавления веса склонны к переходу в следующую весовую категорию.

Каждый спортсмен в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития и возраста должен определить на различных этапах подготовки свой боевой вес, при котором он будет хорошо себя чувствовать, иметь большую подвижность и высокую работоспособность. При хорошо развитой мускулатуре у спортсмена не должно быть излишних жировых отложений. Боевой вес может колебаться в некоторых пределах. Так, после тренировки он может уменьшиться на 1,5-3 кг, а затем после приема пищи быстро восстановиться[7].

В.Е Невская считает важнейшим требованием при организации тренировочного процесса является грамотное построение рациона питания с обязательным восполнением затрат энергии, макро и микронутриентов и поддержанием водного баланса организма[29].

Боевой вес регулируют, главным образом, правильно подбирая пищевой и питьевой режимы. Всякие излишества в питании и чрезмерное употребление жидкостей могут вызвать увеличение веса за счет развития жировой ткани и задержки воды в организме. В этих случаях возможно снижение массы тела перед соревнованиями до границ, которые устанавливаются совместно врачом и тренером.

С гигиенической точки зрения наиболее оправданным и хорошо зарекомендовавшим себя на практике является следующий способ сгонки веса, который включает в себя изменения в рационе питания и питьевом режиме, корректирование тренировочного процесса и тепловые процедуры.

На протяжении 2-3 недель до соревнований спортсмен начинает постепенно подводить свой вес под боевой. В это время в питании уменьшается количество продуктов, содержащих жиры и сложные углеводы (хлеб, картофель, мучные изделия и т. п.), а также в некоторой мере

снижается потребление поваренной соли и употребление жидкости. При этом учитываются специфические особенности вида спорта и величина общего расхода энергии в сутки. Калорийность пищи снижается до 30-45 ккал на 1 кг массы тела в сутки.

Вместе с этим пищевой рацион должен обязательно иметь достаточное количество продуктов, содержащих белки, витамины, минеральные соли. Рекомендуются нежирные сорта мяса и рыбы, курица, творог, сырые овощи, фрукты, мед, сахар. Особенно полезен тощий творог, который содержит большое количество белков и минеральных солей при почти полном отсутствии углеводов и жиров, а также обладает мочегонным действием [7].

И.П Прокопенко пишет организованная и проводимая нутритивная, и фармакологическая поддержка является важным компонентом подготовки спортсмена к соревновательному периоду, поддержания его оптимальной спортивной формы, быстрого восстановления и реабилитации после травм и переутомления. Для этого используются специализированные продукты повышенной биологической ценности - БАД к пище для спортсменов. В организм спортсмена вводятся легко используемые источники энергии, пластические материалы и биологически активные вещества, регулирующие и активизирующие те реакции обмена, которые при выполнении определенных физических нагрузок протекают с затруднением.

Появление и распространение спортивных пищевых добавок в практике спорта вызвано рядом конкретных обстоятельств. Основное состоит в том, что с помощью привычных продуктов питания, даже обладающих высокой биологической ценностью, нет возможности компенсировать значительные суточные энергозатраты у спортсменов и связанный с ними расход пластических веществ.

Спортивное питание-это разработанные в научных лабораториях пищевые добавки, применяемые как профессиональными атлетами, так и любителями, увлекающимися различными видами спорта. Спортивное питание снабжает организм необходимым комплексом питательных

элементов, способствующих мышечному и силовому росту, сжиганию жира, выработке энергии и т.п. Спортсмены, которые принимают пищевые добавки, быстрее восстанавливаются после тренировок, хорошо себя чувствуют [34].

М.Клестов утверждает в любом случае, в зависимости от разных целей тренировки (набор мышечной массы или сжигание жира) питание так же будет немного разным.

Если речь идет о силовой тренировке, и ее цель увеличение мышечной массы, то значит, мы должны обеспечить наши мышцы необходимым запасом энергии для их нормальной работы. С этой целью часа за 1,5-2,5 до начала занятий поглощаются медленные углеводы - какая-нибудь кашка на водичке и немного белка, причем лучше, если это будет сывороточный протеин. Немного белка нужно потому, что тяжелые физические нагрузки разрушают мышечный белок, так что поступившие в мышцы перед тренировкой аминокислоты (благодаря сывороточному протеину), будут немедленно радостно и счастливо использованы для синтеза белка и тем самым подстегнут рост мышц.

А вот жиры тут нам не нужны, так, как и усваиваются они долго, что может приводить к тяжести в желудке, а заодно и задерживают усвоение другой пищи [15].

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Организация исследования**

В последние дни тема снижения веса стала очень актуальной, особенно для тех, кто готовится на официальные соревнования, безусловно все без исключения борцы по всему миру сталкиваются с данной ситуацией и каждый снижает вес как может, но при этом не задумываются, вредит ли это их состоянию здоровья. Это очень волнительный и ключевой момент. В среднем для подготовки к ответственным соревнованиям борцы, чтобы попасть в границы избранной весовой категории, снижают от 2 до 6 кг. Спортсмены вынуждены снизить вес и сохранить побольше сил для хорошего выступления на соревнованиях, но не у всех это получается, так как не знают, как правильно это делать. Ведь если грамотно подойти к этому вопросу можно потерять не нужный вес и остаться с большим запасом сил для хорошего выступления.

Педагогическое исследование проводилось в четыре этапа:

1. Сентябрь 2015 года - декабрь 2015. На первом этапе проводился анализ литературных данных по вопросам регулирования веса в спортивной борьбе.

2. Январь 2016 года - март 2016. На втором этапе мы провели анкетирование и наблюдение. В анкетировании приняли участие 50 спортсменов из красноярского края квалификации от 1 разряда до Заслуженных мастеров спорта, возраст от 15 до 35 лет.

Март 2016 года - декабрь 2016. В наблюдении приняли участие 50 спортсменов из разных спортивных школ городов России. Квалификация от КМС до ЗМС, возраст от 15 до 35 лет.

3. Сентябрь 2016 года – октябрь 2016 года. На третьем этапе мы разработали рекомендации по снижению веса и диету для спортсменов.

4.24 октября 2016 года - 24 января 2017 года. На четвертом этапе исследования разработанные рекомендации по снижению веса и диета были включены в тренировочный процесс для подготовки к соревнованиям, в ходе эксперимента были получены данные и проанализированы.

Во время эксперимента были подобраны 2 группы: контрольная и экспериментальная. В каждой из групп было по 3 спортсмена с разным возрастом, весом, разным уровнем физического состояния и спортивной квалификацией.

На тренировочных занятиях вес спортсменов измерялся раз в неделю, так же мы наблюдали за выступлением борцов на соревнованиях и самим тренировочным процессом, следили за общим состоянием организма борца. После применения разработанных рекомендаций и внедрения разработанной диеты. Тренировочный процесс у спортсменов не изменился.

Исследование проводилось в Академии борьбы им. Д.Г. Миндиашвили и в СДЮШОР по греко-римской борьбе в период с 24 октября 2016 г по 24 января 2017 г.

## **2.2 Методы исследования**

Для решения задач исследования использовались следующие методы:

1. *Анализ литературных источников.* Этот метод был использован с начала сентября 2015 года по декабрь 2015 для изучения состояния вопроса о регулировании массы тела. Мы изучали особенности подготовки спортсменов к соревнованиям, методы снижения веса для вхождения в избранную весовую категорию, особенности питания перед взвешиванием к соревнованиям, восстановления после большой потери веса в процессе снижения лишнего веса.

2. *Метод анкетирования данных.* Этот метод использовался с января 2016 года по март 2016 года, для опроса респондентов (n=50) с целью выявления особенностей снижения веса в единоборствах.

3. *Метод педагогического наблюдения.* Этот метод использовался с марта 2016 года по декабрь 2016 года, для наблюдения за респондентами (n=50) с целью выявления результата спортсменов, применявших снижение веса для выступления на соревнованиях в единоборствах

4. *Педагогический эксперимент.* Этот метод использовался с октября 2016 года по январь 2017 года в Академии борьбы им. Д.Г. Миндиашвили и СДЮСШОР по Греко-римской борьбе, для проверки эффективности рекомендаций по снижению веса и диеты для спортсменов.

5. *Анализ протоколов.* Этот метод использовался в феврале 2017 года для выявления официального результата выступления спортсменов на соревнованиях. Был проведен анализ трех соревнований:

❖ Первенство России по греко-римской борьбе среди юношей 1999-2000 годов рождения. 25-27 ноября 2016 года. Город Пермь.

❖ Всероссийский турнир по греко-римской борьбе памяти Заслуженного тренера России Ю.А. Крикухи. 24-25 ноября 2016 года. Город Омск.

❖ Всероссийский турнир по греко-римской борьбе памяти А.А. Кишицкого. 18-20 ноября 2016 года. Город Барнаул.

## ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОВ РЕГУЛИРОВАНИЯ ВЕСА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

### 3.1 Выявление особенностей снижения веса в греко-римской борьбе (единоборствах)

С целью выявления особенностей снижения веса в единоборствах, с января по март 2016 года нами была разработана анкета (Приложения) и проведено анкетирование, в котором приняли участие 50 спортсменов, 70% из которых борцы греко-римского стиля и 30% – вольного стиля. Возраст опрошиваемых в диапазоне от 15 до 35 лет. Вес опрошенных определен весовыми категориями, в греко-римской борьбе категории: 59,66,71,75,81,85,98,130 в вольной: 57,61,65,70,74,86,97,125. Квалификация спортсменов была от I разряда до Заслуженных мастеров спорта. Место тренировок спортсменов – Академия борьбы им. Д.Г Миндиашвили.

Большинство спортсменов «по-старинке» снижают вес. Мы решили выявить, в каких пределах это происходит (рис. 1).

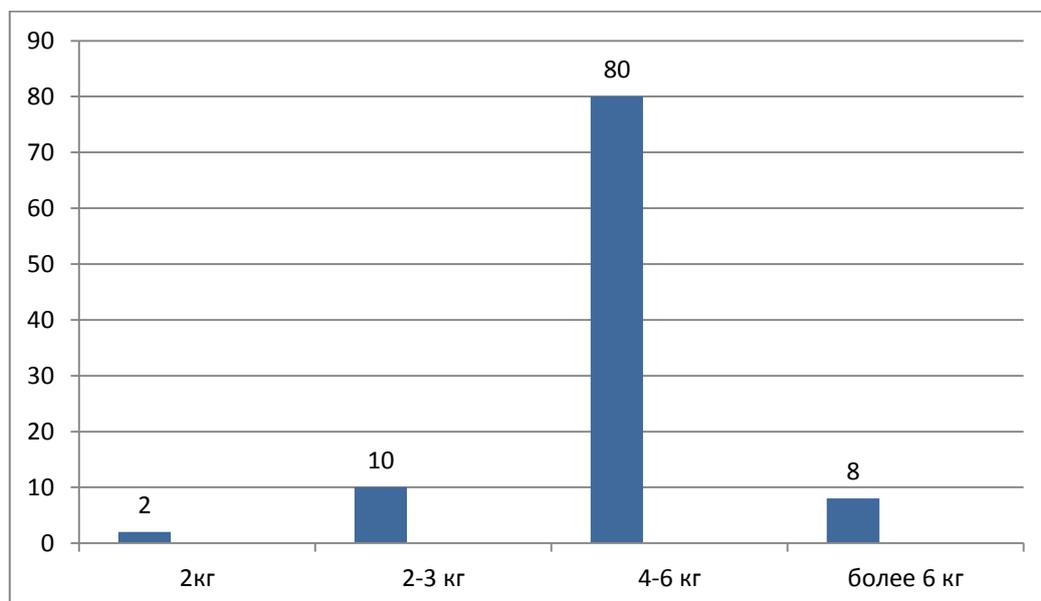


Рисунок 1 - количество килограммов, необходимое для снижения веса перед соревнованиями

На диаграмме мы четко видим, что 80%, то есть большинство опрошенных, снижают 4-6 кг перед соревнованиями. Значительно меньшее количество спортсменов 10% снижают 2-3 кг, 8% снижают 6кг и более. И самое наименьшее количество 2% снижают всего 2 кг.

Для снижения веса можно использовать разные методы. Мы выявили, какие чаще всего используют единоборцы (рис. 2).

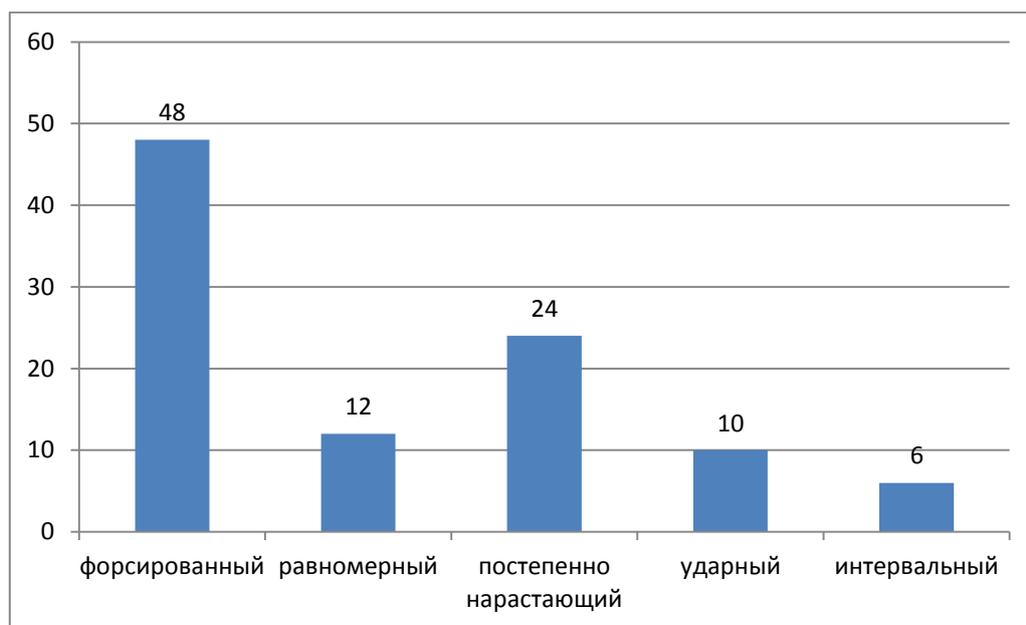


Рисунок 2 - методы снижения веса, применяемые респондентами

Мы видим, что чаще всего (48%) используют форсированный метод, то есть вес сбрасывают накануне соревнований. Чуть реже (24%) метод постепенно-нарастающий, то есть количество сгоняемых килограммов нарастает к каждому последующему дню. Еще в 2 раза меньше - 12% используют равномерный метод, то есть спортсмен на протяжении всего периода снижает вес тела, ежедневно сбрасывая определенное количество килограммов.

Ударный метод сгонки веса применяют 10%, то есть борец в первые два дня снижает 40-50% веса, который нужно снизить, чтобы выступить в данной категории. В последующие дни процент снижаемого веса постепенно уменьшается.

И реже всего (6%) используют интервальный метод, который заключается в том, что определенное количество дней снижается

определенная масса, затем достигнутый уровень сохраняется на протяжении нескольких дней, затем опять идет снижение веса до определенного уровня, потом опять сохранение достигнутого веса, и так повторяется до достижения нужного веса.

Снижение веса требует времени и большого труда, мы выяснили, в течение какого времени спортсмены убирают лишний вес (рис. 3).

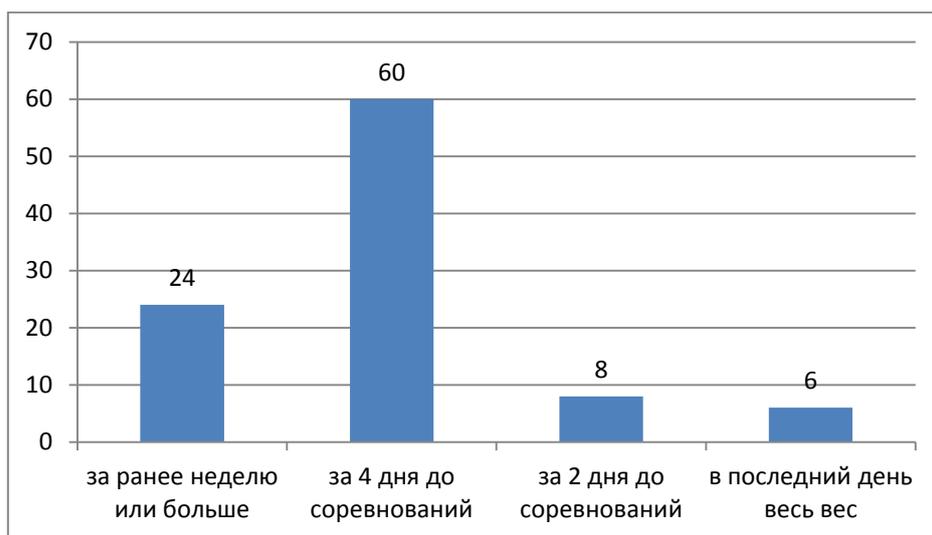


Рисунок 3 - диаграмма времени снижения веса борцов

На этом графике очень четко видно, что 60% опрошиваемых снижают вес за 4 дня до соревнований. Почти в 2 раза меньше спортсменов - 24% снижают заранее (неделю или больше). 8% респондентов снижают за 2 дня до соревнований. И всего 6% опрошенных снижают вес в последний день.

Снижение веса трудоемкий и сложный процесс, который требует от спортсмена: соблюдения диеты, малого рациона питания, и потребления жидкости в малых дозах. Мы выявили, как питаются спортсмены во время снижения веса. (Рис.4)

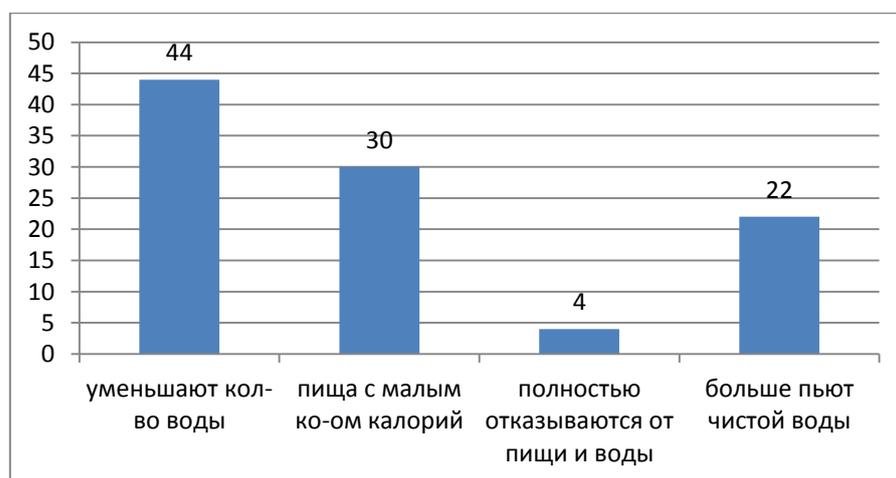


Рисунок 4 - питание во время снижения веса

На графике видно, что 44% большинство респондентов уменьшают количество воды(жидкости), при этом употребляют меньше пищи, чуть меньше 30% употребляют пищу с малым количеством калорий в маленьких дозах, самое меньшее 4% полностью отказываются от пищи и воды, и 22% респондентов предложили свой вариант: больше пьют чистой воды и отказываются от мучных изделий.

Снижение веса требует от спортсмена терпения, силы воли, сдержанности мы решили выяснить, что для опрашиваемых дает снижение веса. (Рис. 5).

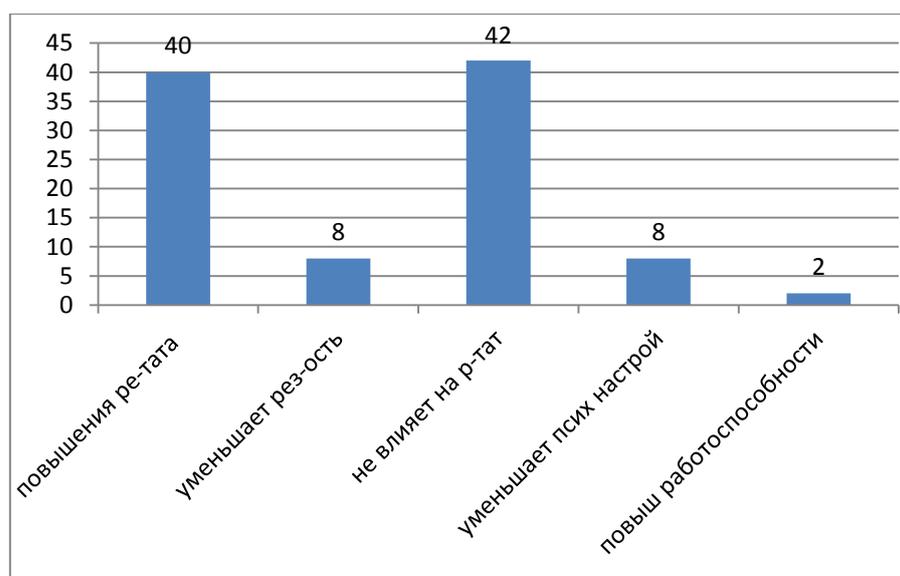


Рисунок 5 - влияние снижения веса на спортивный результат

На этой диаграмме мы видим, что 42% большинство опрошенных ответили, что снижение не влияет на результат, только дает возможность

попасть в нужную весовую категорию, чуть меньше спортсменов 40% ответили, что снижение веса способствует повышению результата выступления, так же 8% ответили, что снижение веса уменьшает результативность выступления (уменьшается сила и выносливость), такое же количество респондентов 8% ответили, что снижение веса уменьшает психологический настрой, и всего 2 % ответили, что снижение веса способствует повышению работоспособности.

Снижение веса забирает силы у спортсмена, чтобы ему на следующий день выступать на соревнованиях, потребуется восстановить силы, каким путем они это делают? мы узнали и покажем ниже на (Рис.6)

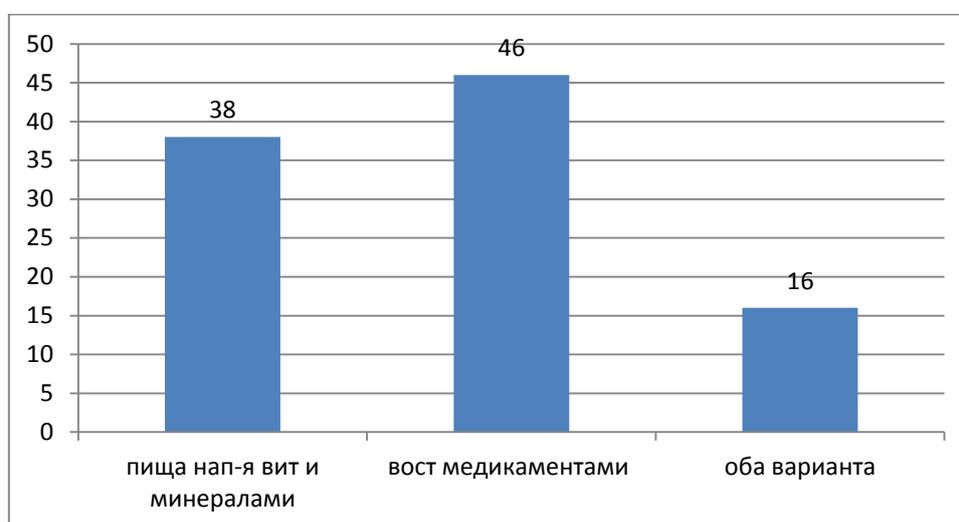


Рисунок 6 - способы восстановления силы спортсменов

На рисунке 6 мы видим, что 46% большинство спортсменов восстанавливают силы медикаментами (капельница, витамины), чуть меньше опрошенных 38% восполняют силы пищей, наполненной витаминами и минералами, и самое наименьшее количество спортсменов ответили 16% что используют оба выше перечисленные варианты.

Спортсмены снижают 3,4,5,6 и более кг веса мы решили узнать через какое время вес приходит в норму после снижения. (Рис.7)

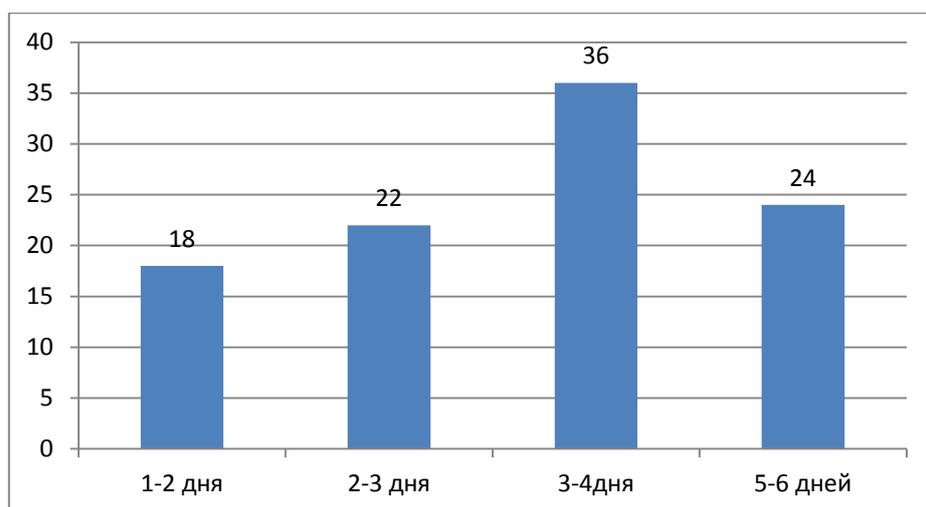


Рисунок 7 - график восстановления веса спортсменов

У наибольшего количества спортсменов 36% вес восстанавливается в течение 3-4 дней, чуть меньше у 24% респондентов восстанавливается в течение 5-6 дней, у 22% спортсменов восстанавливается за 2-3 дня, и наименьшее количество 18% ответили 1-2 дня.

На данном этапе мы решили узнать, почему же все-таки большинство спортсменов снижают вес, хотя есть способы этого избежать. (Рис. 8)

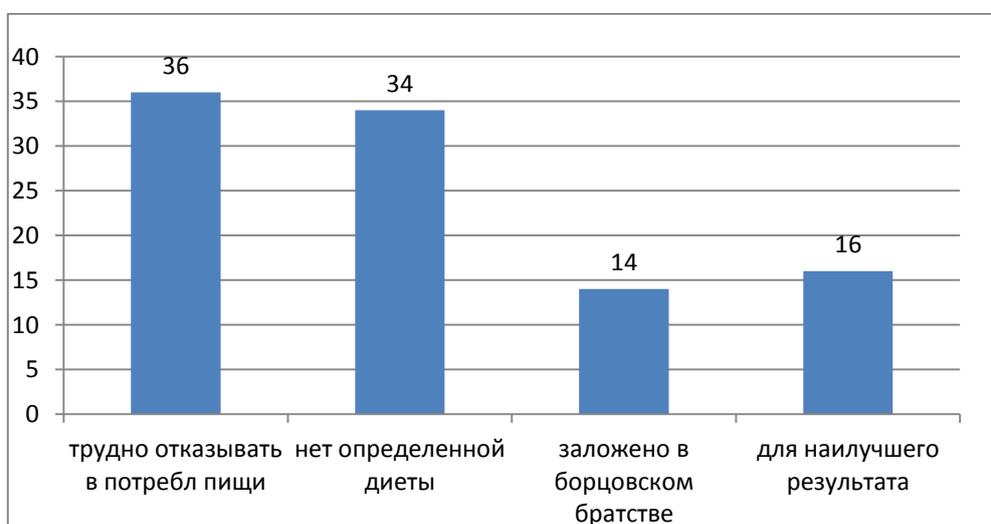


Рисунок 8 -причины снижения веса

Большинство спортсменов 36% снижают вес, так как им трудно отказывать в потреблении пищи, чуть меньше 34% опрошиваемых ответили снижают потому что нет определенной диеты или программы для поддержания веса, всего 16% ответили, что снижают для наилучшего

результата, и наименьшее число опрошиваемых 14% ответили, что так заложено в борцовском братстве.

Так же мы решили выяснить, как влияет снижение веса на спортсмена (рис.9).

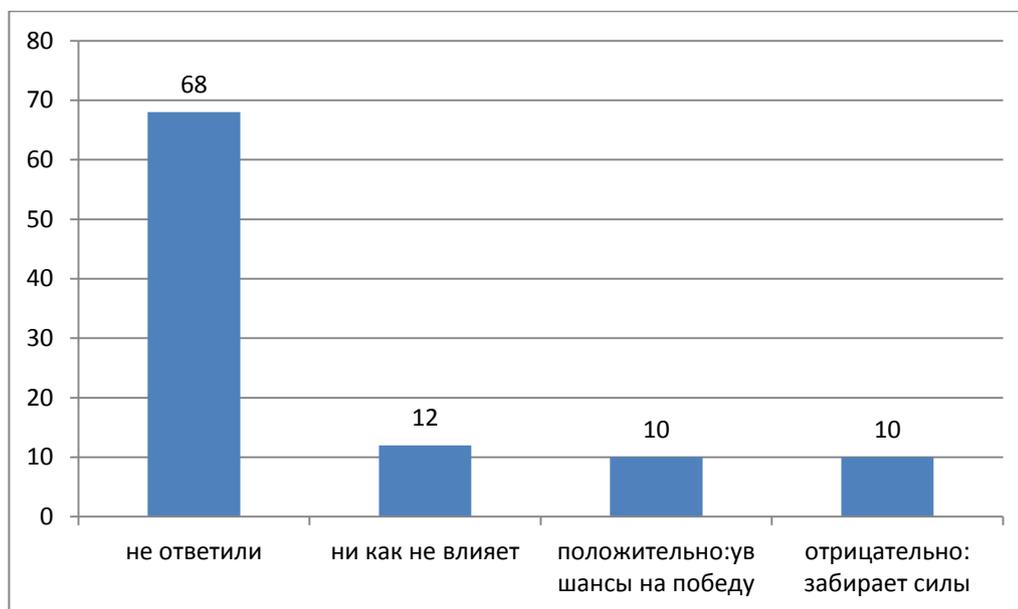


Рисунок 9 - влияние снижения веса на спортсмена

На диаграмме мы видим, что большинство спортсменов 68% не ответили на этот вопрос, но 12% ответили, что никак не влияет, и 10% ответили, что влияет положительно, так как увеличивает шансы на победу, и как не странно 10% ответили отрицательно, так как сгонка забирает силы.

Так как снижение веса это – форсированное (в течение 2-4 дней) уменьшение массы тела посредством ограничения приема жидкости и пищи, а так же за счет обильного потоотделения, вызванного воздействием высокой температуры, мы решили узнать бывают ли отклонения со здоровьем (Рис. 10).

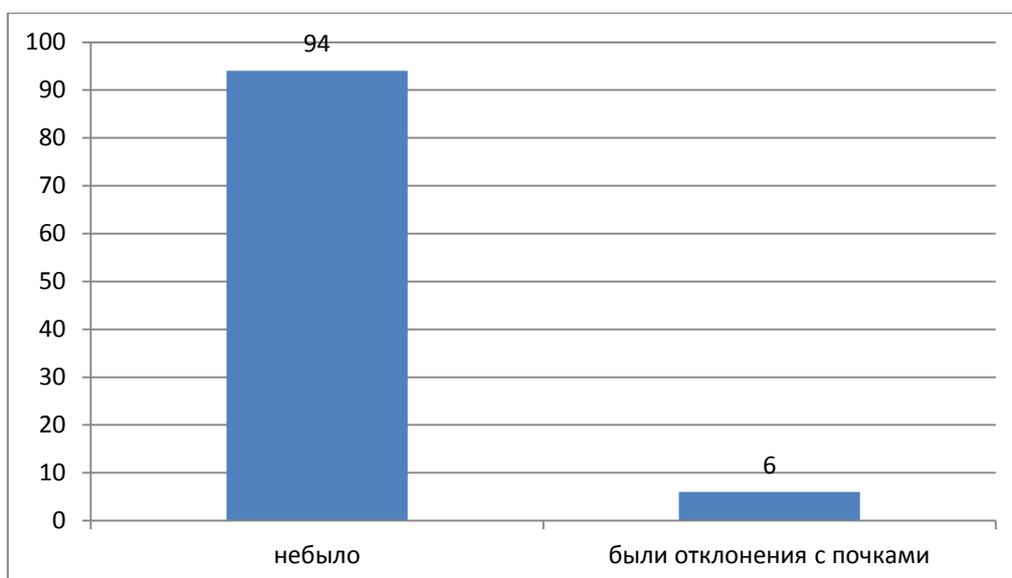


Рисунок 10 - наличие отклонений со здоровьем

На данной диаграмме мы наблюдаем, что у большинства спортсменов 94% проблем со здоровьем не наблюдается после снижения веса, у 6% же процентов, опрашиваемых были отклонения с почками.

Соревновательный сезон очень долгий и за год примерно у спортсменов бывает по 10-12 соревнований, мы решили узнать, как часто спортсмены снижают вес и на какие соревнования (Рис. 11)

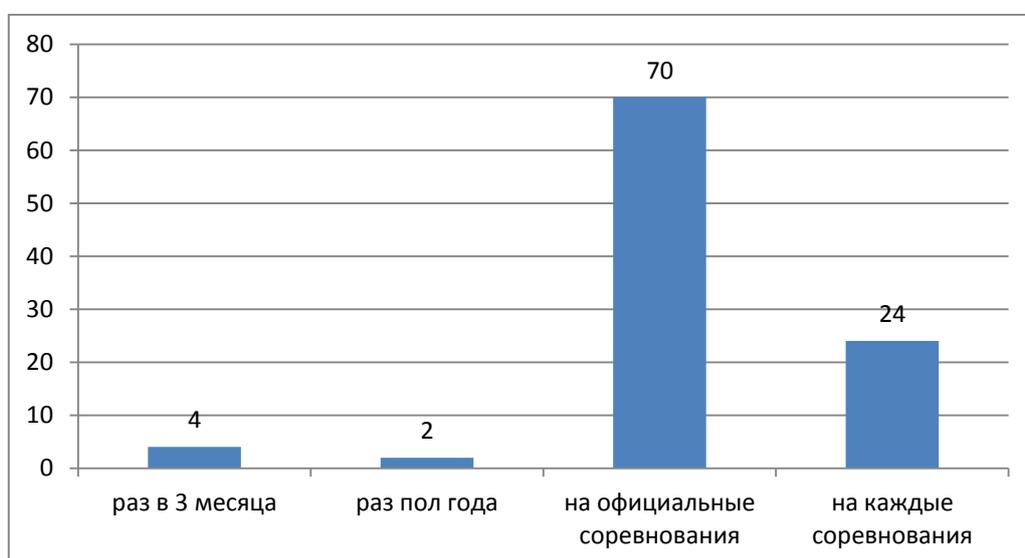


Рисунок 11 - график выступлений на соревнованиях

Мы видим, что большинство опрашиваемых 70% снижают вес только на официальных соревнованиях, нашлись и такие спортсмены (24%), которые ответили, что снижают на каждые соревнования, в 3 раза меньше

ответили 4% что снижают вес раз в 3 месяца и наименьшее число респондентов 2% снижают вес раз полгода.

\*\*\*

Итак, нами было проведено анкетирование на выявление особенностей снижения веса в единоборствах, результаты следующие:

Мы выяснили, что большинство борцов снижают от 4 до 6 килограммов веса за 4 дня до соревнований, форсированным методом снижения веса. Так же мы выяснили что, большинство спортсменов уменьшают количество воды (жидкости), при этом употребляют меньше пищи при снижении веса. Так же мы узнали, что снижение не влияет на результат, только дает возможность, попасть в нужную весовую категорию так ответило большинство опрошенных, и большинство спортсменов восстанавливают силы медикаментами такими как (капельница, витамины). Вес восстанавливается в прежнее состояние в течение 3-4 дней, и снижают вес так как трудно отказывать себе в потреблении пищи. Борцы снижают вес в основном только на официальные соревнования.

В целом респонденты убеждены, что снижение веса никак не влияет на состояние организма и только в редких случаях отрицательно влияет на почки. Но при этом они не подозревают, что при снижении веса ухудшается работоспособность. Именно это мы и хотим выявить в наших дальнейших исследованиях и ознакомить борцов с рекомендациями по снижению веса тела.

### **3.2 Выявление результата спортсменов, применявших снижение веса**

С целью выявления результата спортсменов, применявших снижение веса для выступления на соревнованиях по единоборствам, с марта 2016 г по декабрь 2016 года нами было проведено наблюдение, в котором приняли участие 50 спортсменов из разных уголков России. Возраст наблюдаемых –

от 15 до 35 лет. Спортивная квалификация от КМС до ЗМС. Вид спорта: Греко-римская борьба.

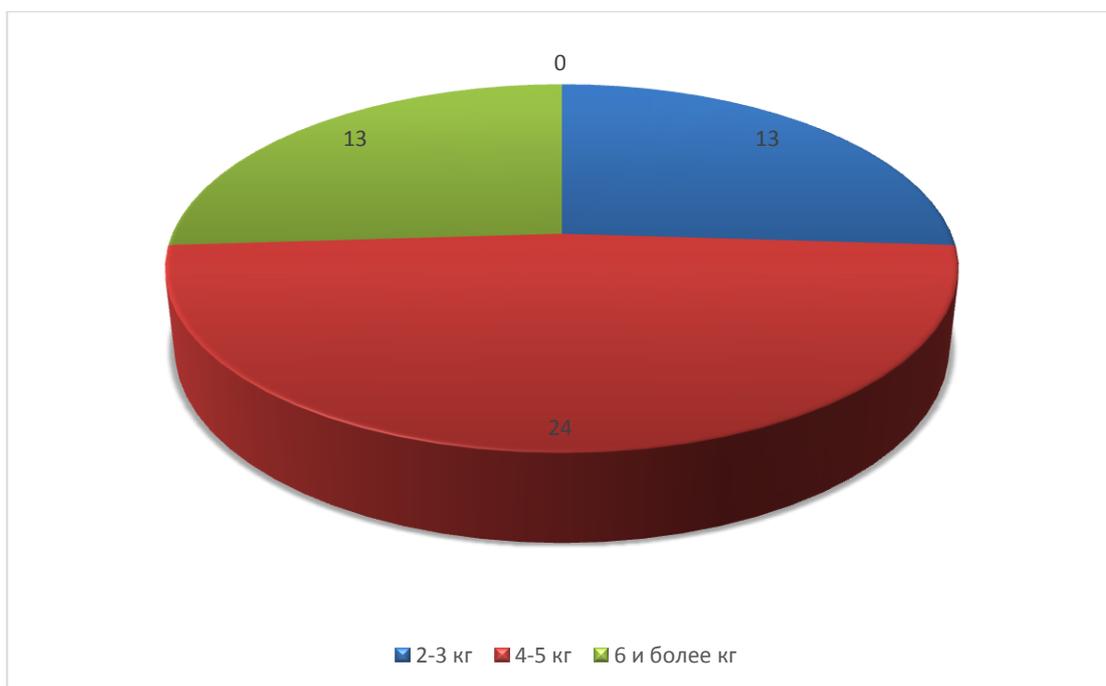


Рисунок 12 – количество снижаемых спортсменами кг

На данном графике мы видим, что большинство – 24 - спортсмена перед соревнованиями снижают вес 4-5 кг. Так же отметим, что по 13 человек из 50 наблюдаемых снижают по 2-3 и 6 и более кг.

\*\*\*

Итак, нами было проведено наблюдение с целью выявления результата спортсменов, применявших снижение веса для выступления на соревнованиях в единоборствах.

Мы выяснили что спортсмены, снизившие перед соревнованиями от 2 до 3 кг, на соревнованиях чувствовали себя хорошо.

Спортсмены, которые снизили от 4 до 5, в большинстве случаев после 2 встреч сильно уставали. Исключение было у борцов высокого класса.

И спортсмены, снизившие от 6 и более, у них сильно отекали руки и ноги. Если встреча проходила всю схватку некоторые не выдерживали темп борьбы и сдавались.

Мы уверены, что снижение большого количества килограммов влияет отрицательно на качество выступлений в соревнованиях.

### **3.3 Регулирование веса борцов греко-римского стиля посредством изменения питания**

В период с 24 октября 2016 года по 24 января 2017 года нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 6 действующих спортсменов красноярского края по греко-римской борьбе контрольной и экспериментальной групп по 3 человека.

**Таблица 1**

Данные спортсменов контрольной группы

Ф.И.О.	Год рождения	Весовая категория	Квалификация
А.И	2000	50 кг	кмс
К.А	1996	71 кг	кмс
К.В	1995	71 кг	мс

**Таблица 2**

Данные спортсменов экспериментальной группы

Ф.И.О.	Год рождения	Весовая категория	Квалификация
З.В	1993	85 кг	мс
Ж.П	1999	46 кг	кмс
К.М	1996	59 кг	мс

Все спортсмены снижали вес для подготовки к соревнованиям, что способствует потере сил, тем самым плохо влияет на результат выступления.

Перед экспериментом мы взвесили борцов (табл. 3).

**Таблица 3**

Данные взвешивания спортсменов экспериментальной группы до проведения эксперимента

Ф.И.О спортсмена	Вес до эксперимента
1.З. В.	91 кг Весовая категория до 85 кг
2.Ж. П.	51500 кг Весовая категория до 46 кг
3.К. М.	63300 кг Весовая категория до 59 кг

Мы видим из таблицы, что у всех спортсменов есть лишний вес, в среднем 3,3 кг. То есть первому спортсмену необходимо снизить вес до границ весовой категории до 85 кг – 6 кг, второму 5500 кг, третьему 4300 кг.

Данные взвешивания спортсменов контрольной группы до проведения эксперимента и в течение

**Таблица 4**

Ф.И.О спортсмена	Вес до эксперимента
1. А.И	56 кг Весовая категория до 50 кг
2. К.А	76300 кг Весовая категория до 71 кг
3. К.В	75800 кг Весовая категория до 71 кг

В ходе эксперимента мы разработали рекомендации по питанию и диету, по которым питались спортсмены. При этом вели контроль на тренировках - какое количество кг уходит за тренировку и как меняется вес в течение времени прохождения эксперимента, также провели наблюдение за выступлением спортсменов на соревнованиях. К концу эксперимента мы снова взвесили спортсменов и посмотрели изменение данных, так же мы

выявили что можно обходиться без снижения веса, а просто придерживаясь определенных рекомендаций по снижению массы тела и определенной диеты можно подходить к значимым соревнованиям на пике формы при этом не терять силы на процесс снижения веса.

#### Рекомендации и диета:

При регулировании веса калорийность питания снижается постепенно до 30-45 ккал на 1 кг веса тела спортсмена в сутки. Состав суточного рациона: 1-2 г жира, 4-4,5 г углеводов и 2,4-2,5 г белка (на 1 кг веса тела в сутки). Норма жиров снижается даже ниже указанных цифр, но при этом потребление растительных масел остается в пределах 10-15 г в суточном питании.

### Диетическое меню на неделю

#### **Понедельник**

7:00-9:00 первый завтрак:

200 г овсяной каши, сваренной на 0,5%-ном молоке с 50 г свежих или замороженных ягод; чай или кофе без сахара и молока

11:00-12:00 второй завтрак:

2 очищенные моркови

14:00-15:00 обед:

200 г сваренной гречки и 150 г вареной грудки, порция овощного рагу или свежего салата из овощей заправленного столовой ложкой оливкового масла

16:00-17:00 полдник:

300 г нарезанных фруктов (груша, яблоко, нектарин, киви)

чай без сахара или вода

19:00-20:00 ужин

Небольшая порция отварной индейки или курицы, салат из свежих овощей, заправленных ложкой оливкового масла

## **Вторник**

7:00-9:00 первый завтрак:

200 г творога 0-2% жирности, 1 банан.

11:00-12:00 второй завтрак:

2 очищенные моркови, заправленные столовой ложкой оливкового масла, 1 апельсин или грейпфрут.

14:00-15:00 обед:

100 г сваренного риса, порция лосося или другой рыбы на пару, 300 г теплых овощей (морковь, брокколи, цветная капуста), заправленных 1 ч.л растительного масла.

16:00-17:00 полдник:

бутерброд из куска (30г) бородинского хлеба с 50 г обезжиренного творога, щепоткой соли, перца и кружочками помидора.

19:00-20:00 ужин

порция овощного омлета, 200 г овощного салата, заправленного 1 столовой ложкой оливкового масла.

## **Среда**

7:00-9:00 первый завтрак:

200 г овсяной каши сваренной на 0,5%-ном молоке с 1 средним яблоком и 1 ч.л корицы

11:00-12:00 второй завтрак:

Половина грейпфрута, 20 г орехов (грецкого, кешью, миндаль, фундук)

14:00-15:00 обед:

Порция овощного супа (разрешается употреблять любой суп, сваренный на не жирном бульоне, строго без мяса)

16:00-17:00 полдник:

Ягодный смузи: измельчить в блендере смесь 100г обезжиренного творога, пол стакана ягод (черника, брусника, малина, или клубника), пол стакана молока 0,5% процентного

19:00-20:00 ужин

200 г легкой творожной запеканки без сахара, с корицей, творог должен быть 0,2 % жирности, стакан кефира 0-2% жирности, клюквенный морс без сахара

Перед сном:

Фруктовый или травяной чай без сахара и молока

### **Четверг**

7:00-9:00 первый завтрак:

200 г мюсли с ягодами или фруктами на 0,5%-ном молоке, среднее яблоко или грейпфрут, чай или кофе без сахара и молока

11:00-12:00 второй завтрак:

2 очищенные моркови, заправленные столовой ложкой оливкового масла

14:00-15:00 обед:

Порция овощного супа (разрешается употреблять любой суп, сваренный на не жирном бульоне, строго без мяса

16:00-17:00 полдник:

бутерброд из куска (30г) бородинского хлеба с 50 г обезжиренного творога, щепоткой соли, перца и кружочками помидора.

19:00-20:00 ужин

Отварное или запечённое куриное филе(100г), 300 г тушеных в духовке овощей (кабачки, репа, лук, морковь) с травами, заправленных 2-мя ложками оливкового масла, 200 мл 0,5 %-ного молока или кефира

Перед сном:

Фруктовый или травяной чай без сахара и молока

### **Пятница**

7:00-9:00 первый завтрак:

кусочек (30г) ржаного хлеба, 1 вареное яйцо, листья салата

11:00-12:00 второй завтрак:

2 очищенные моркови, заправленные столовой ложкой оливкового масла, 1 апельсин или грейпфрут.

14:00-15:00 обед:

Порция овощного супа (разрешается употреблять любой суп, сваренный на не жирном бульоне, строго без мяса)

16:00-17:00 полдник:

2 дольки темного шоколада, свежевыжатый апельсиновый сок

19:00-20:00 ужин

Небольшая порция отварной индейки или курицы, салат из свежих овощей, заправленных ложкой оливкового масла

## **Суббота**

7:00-9:00 первый завтрак:

200 г овсяной каши, сваренной на 0,5%-ном молоке с 50 г свежих или замороженных ягод; чай или кофе без сахара и молока

11:00-12:00 второй завтрак:

200 г обезжиренного натурального йогурта

14:00-15:00 обед:

100 г сваренной гречки, 100 говядины, 200 г салата из салатных листьев и овощей заправленных столовой ложкой оливкового масла.

16:00-17:00 полдник:

Ягодный смузи: измельчить в блендере смесь 100г обезжиренного творога, пол стакана ягод (черника, брусника, малина, или клубника), пол стакана молока 0,5% процентного

19:00-20:00 ужин

Небольшая порция рыбы на пару с отварными овощами, 1 стакан томатного сока, 1 ржаной хлебец, заправленный обезжиренным творогом с зеленью и чесноком.

## Воскресенье

7:00-9:00 первый завтрак:

200 г мюсли с ягодами или фруктами на 0,5%-ном молоке, среднее яблоко или грейпфрут, чай или кофе без сахара и молока

11:00-12:00 второй завтрак:

Половина грейпфрута, 20 г орехов (грецкого, кешью, миндаль, фундук)

14:00-15:00 обед:

100 г сваренного риса, порция лосося или другой рыбы на пару, 300 г теплых овощей (морковь, брокколи, цветная капуста), заправленных 1 ч.л растительного масла.

16:00-17:00 полдник:

100 г зернового творога (до 4 % жирности) стакан нарезанных фруктов

19:00-20:00 ужин:

порция овощного омлета, 200 г овощного салата, заправленного 1 столовой ложкой оливкового масла.

Воду, свежевыжатые соки, минеральную воду и травяной чай можно пить в любых количествах, пить нужно за 20-30 мин до приема и не раньше 40 мин после приема пищи.

### 3.4 Результаты исследования

По окончании педагогического эксперимента нами были проанализированы полученные результаты.

На рисунках ниже (рис. 13, 14) представлены данные взвешивания спортсменов экспериментальной группы в течение эксперимента (1-14 неделя).

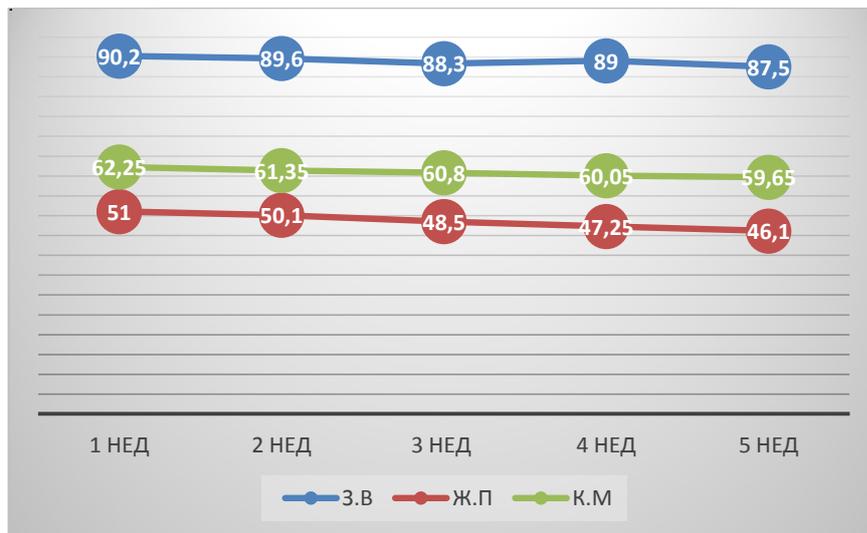


Рисунок 13 - Данные взвешивания спортсменов экспериментальной группы в течение эксперимента (1-5 неделя)

Итак, на данном графике мы видим, что в среднем борцы снизили 3,4 кг веса в первые пять недель.

1. З.В. снизил 2700 кг.
2. Ж.П. снизил 4900 кг.
3. К.М. снизил 2600 кг.

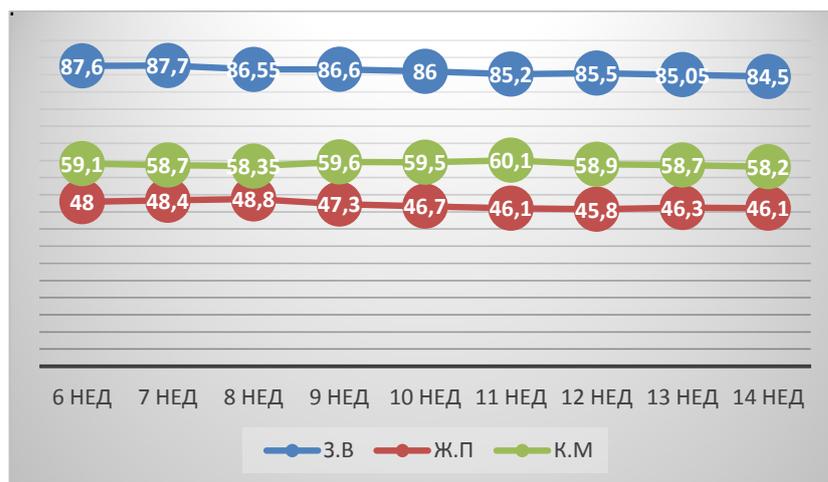


Рисунок 14 - данные взвешивания спортсменов экспериментальной группы в течение эксперимента (6-14 неделя)

Итак, на данном графике мы видим, что борцы до конца эксперимента в среднем снизили 4,8 кг. Так же мы выявили, какое количество кг снизили борцы в целом за весь период 14 недель:

1. З.В. снизил 5700 кг.
2. Ж.П. снизил 4900 кг.
3. К.М. снизил 4050 кг.

Нами был проведен анализ протоколов. Этот метод использовался для выявления официального результата выступления спортсменов на соревнованиях. Был проведен анализ трех соревнований:

- ❖ Первенство России по греко-римской борьбе среди юношей 1999-2000 годов рождения. 25-27 ноября 2016 года. Город Пермь.
- ❖ Всероссийский турнир по греко-римской борьбе памяти Заслуженного тренера России Ю.А Крикухи. 24-25 ноября 2016 года. Город Омск.
- ❖ Всероссийский турнир по греко-римской борьбе памяти А.А Кишицкого. 18-20 ноября 2016 года. Город Барнаул.

Итоги представлены ниже в таблицах.

**Таблица 5**

Спортивные результаты и самочувствие экспериментальной группы спортсменов, снизивших вес в границы избранной весовой категории

Ф.И.О	Самочувствие	Динамика веса	Результат	Примечание
З.В	Сначала плохое, потом хорошее	На протяжении всего эксперимента вес снижался равномерно	1 место на всероссийском турнире Памяти Крикухи Ю.А в г. Омске	Спортсмену было сначала тяжело подстроиться под новое питание со временем все наладилось
К.М	Чувствовал себя хорошо	В первые недели вес	1 место во всероссийском	Спортсмен легко

		упал быстро на 2-3 кг потом снижался равномерно	турнире памяти Кишицкого А.А в г. Барнаул	приспособился к новому питанию
Ж.П	Самочувствие менялось на протяжении эксперимента	Вес периодически то вырастал, то снижался	3 место на первенстве России среди юношей 1999-2000 г.р	Пытался держать питание но иногда не справлялся и не придерживался диеты поэтому вес постоянно то рос, то падал

**Таблица 6**

Спортивные результаты и самочувствие контрольной группы спортсменов, снизивших вес в границы избранной весовой категории

Ф.И.О	Наименование соревнований	Весовая категория	Согнал веса	Самочувствие на соревнованиях	Результат выступления
А.И	Первенство России среди юношей 1999-2000 г.р в Г. Перми	50 кг	6кг	Плохое	25 место
К.А	Всероссийский турнир памяти Кишицкого А.А в г. Барнаул	71кг	4кг	В принципе не плохо	8 место
К.В	всероссийский турнир Памяти Крикухи Ю.А в г. Омске	71кг	3.5 кг	хорошее	3 место

Таблица 7

Данные беседы спортсменов экспериментальной группы до и после выступления на соревнованиях

Ф.И.О	Психологическое состояние перед соревнованиями	Физическое состояние	Эмоциональное состояние после соревнований	Настрой перед соревнованиями
З.В	Был уверен в своих силах	Был готов свернуть горы	Получил истинное удовольствие от выступления, был очень рад	Биться за каждый балл
К.М	Было волнение	Чувствовал уверенность в физическом состоянии	Получил большой интерес, радость от соревнований	Только победа
Ж.П	Присутствовал страх поражения	В начале соревнований был прилив сил, в борьбе за 3 место немного присутствовала усталость	Немного расстроился из-за того что не стал чемпионом, но был рад бронзовой медали	Попасть бы в призы

\*\*\*

Итак, нами был поведен педагогический эксперимент, результаты следующие:

- Борцы контрольной группы, которые снижали вес без применения разработанных рекомендаций по питанию и диеты для подготовки к соревнованиям показали низкий результат выступления на соревнованиях по сравнению с предыдущими соревнованиями.

- Борцы экспериментальной группы, использовавшие наши рекомендации по питанию и разработанную диету для подготовки к соревнованиям, вошли без наибольшей потери сил в избранную весовую категорию и показали наиболее удовлетворительный результат выступления в соревнованиях по сравнению с предыдущими соревнованиями до проведения эксперимента.

- Спортсмену не обязательно за короткие сроки снижать большое количество кг веса для вхождения в избранную весовую категорию, так как это отрицательно сказывается на выступлении в соревнованиях, самочувствии спортсмена. Включение разработанных нами рекомендаций в процесс подготовки спортсменов позволило подойти к соревнованиям с весом в границах избранной весовой категории и с хорошим самочувствием спортсменов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами были изучены источники по регулированию массы тела спортсмена, анализ показал, что проблема регулирования массы тела спортсмена единоборца очень актуальна в настоящее время. Спортсменам для выступления на соревнованиях приходится применять снижение веса, часто форсированное, для вхождения в границы избранной весовой категории. Правильное снижение веса для спортсменов всех весовых категорий не сказывается отрицательно на достижении результатов. Но если спортсмены начинают снижать слишком большую массу тела или делают это неправильно, то могут появиться нарушения в деятельности организма, особенно, если такое снижение веса практикуется слишком часто.

В ходе работы нами были разработаны специальные рекомендации по питанию и диета для спортсменов для регулирования веса, которые в дальнейшем были включены в процесс подготовки к соревнованиям. Спортсмены придерживались данных рекомендаций в течение 14 недель.

В результате эксперимента было выявлено, что разработанные нами рекомендации по питанию и диета для спортсмена положительно повлияли на спортсменов и их выступление в соревновательной деятельности, тем самым спортсмены добились желаемого результата.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Академик. Словари и энциклопедии на академике. [Электронный ресурс]. URL: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/es/71297/%D0%91%D0%9E%D0%A0%D0%AC%D0%91%D0%90>. (дата обращения 29.11.15).
2. Аракелян В.Б. Регулирование веса тела в процессе подготовки высококвалифицированных борцов к ответственным соревнованиям Москва, 1985. - 26 с.
3. Борьба: Справочник. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 84 с.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие для высших физкультурных учебных заведений М: 2008. - 381 с.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
6. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические способности спортивной тренировки в различных видах спорта. М.: Физкультура и спорт, 1970 - 187 с.
7. Геселевич В.А., Аракелян В.Б., Левченко К.П. Методы сгонки веса у борцов-мастеров спорта // Спортивная борьба. М: Физкультура и спорт, 1977. - С. 26-27.
8. Гужаловский А.А. Основы методики и теории физической культуры: учебник для техникумов физической культуры. - М: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
9. Дементьев В.Л., Шевцов А.В. Базовые профессиональные знания и умения тренера в сфере регулирования веса и тела борца. Научная статья в журнале. №2. - 2010. - 70-72 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=13527926>. ( дата обращения 29.11.15 ).
10. Ершевская А.Б., Ройтман Е.И. Реабилитационная программа «школа ребенка с лишним весом» в условиях санатория. Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого. Статья в журнале

- материалы конференции. Том 11, №6. - 2009. - 260-261с. [Электронный ресурс]. URL:<http://elibrary.ru/item.asp?id=21677521>. (дата обращения 29.11.15)
11. Жаров Е.В. Логачев А.А. Смолянинова А.Б. Институт восстановительной медицины. [Санкт-Петербургский государственный университет \(Санкт-Петербург\)](#) Научная статья в журнале №1. - 2010. - 6-9 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=23605299>. (дата обращения 27.11.15).
12. Жесткий мир тайского бокса. Правильное питание и сгонка веса перед соревнованиями. - 2012. [Электронный ресурс]. URL: [http://muau-kickers.blogspot.ru/2012/11/blog-post\\_14.html](http://muau-kickers.blogspot.ru/2012/11/blog-post_14.html). (дата обращения 27.11.15)
13. Казилов М.М., Подливаев Б.А. Проблемы сгонки веса и повышения работоспособности в спортивной борьбе. Известия московского государственного технического университета МАМИ. Том-5. - № 2(20). - 2014. - 155-162с. [Электронный ресурс]. URL:<http://elibrary.ru/item.asp?id=22475699>. (дата обращения 30.11.15)
14. Касянюк М.В. Актуальные вопросы организации режима питания младших школьников. Научная статья в электронном журнале. 2-е изд. - 2006. - 66-70 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=12791875> (дата обращения 27.11.15 )
15. Клестов М. Спортивная наука. Питание и тренировка для развития экстремальной мышечной массы // MuscularDevelopment. 2001. - №5. - С. 94-96.
16. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.
17. Бирюков К. Причины лишнего веса. [Электронный ресурс]. URL:<http://vdivigenii.ru>. (дата обращения 30.11.15)
18. Коркин Е. В. Проблема сгонки веса у борцов. Журнал: Здоровье - основа человеческого потенциала - проблемы и пути их решения. Выпуск № 2 / том 8 / 2013 С.764-766 с. [Электронный ресурс].

URL:<http://cyberleninka.ru/article/n/problema-sgonki-vesa-u-bortsov>.(дата обращения 29.11.15)

19. Короновский В.Н, М.А. Яковлев. Защита и нападение: научно-популярная литература. - М: ФАИР-ПРЕСС, 2005, - 352 с.
20. Коц Я.М., Виноградова О.Л., Коке Мамаду, Даничева Е.Д. Перераспределение в использовании энергетических субстратов на протяжении ежедневных интенсивных тренировок // Теория и практика физической культуры. 1986. - № 4. - С. 22-24.
21. Лавриченко К.С. Партер в вольной и греко-римской борьбе: КрасноярскСибГАУ им. Акад. М.Ф. Решетнева, 2012. - 144 с.
22. Лавриченко К.С. Партер в вольной борьбе: учебное пособие. - Красноярск: СибГАУ им. Акад. М.Ф. Решетнева, 2010. - 104 с.
23. Литвинова В.Н. Проблемы питания спортсменов в различных видах спорта. Л, 1974. - 147 с.
24. Мантыков А.Л. Организация учебно-тренировочного процесса квалифицированных борцов при снижении массы тела перед соревнованиями. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. 13.00.04 Улан-Удэ, 2003. - 24 с.
25. Методические рекомендации по использованию персонифицированных методов коррекции веса спортсменов (единоборства, тяжелая атлетика, гимнастика) в соревновательный период. Москва 2013. -33с. [Электронный ресурс]. URL:<http://csp-athletics.ru/images/doc/metod/gen/metod-gen-04-11.pdf>
26. Миндиашвили Д.Г. Вольная борьба: история, события ,люди. -М: Советский спорт, 2007. - 360 с.
27. Московченко О.Н., А.В. Шумаков. Валеологический подход к отбору и управлению подготовкой борцов греко-римского стиля на этапе углубленной специализации. - Красноярск ИПЦ КГТУ, 2005. – 158 с.
28. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: справочник. -М: 1984. – 240 с.
29. Невская Е.В., ШлеленкоЛ.А., Бородулин Д.М. ФГБНУ «Научно-

исследовательский институт хлебопекарной промышленности» Научная статья в электронном журнале № 1(36). - 2015. - 60-64 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=23105152>. (дата обращения 27.11.15).

30. Петровский Б.В. Отдых // Спортивная борьба: Ежегодник. М: Физкультура и спорт, 1985. - 27-30 с.

31. Мартынов А.П Регулирование и сгонка веса в боксе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции СибЮИ ФСКН России, 2016. - 171 с.

32. Полева Н.В. Формирование готовности борцов к соревнованиям в границах избранной весовой категории//А В Т О Р Е Ф Е Р А Т диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Красноярск 2006. - 24с. [Электронный ресурс]. URL: <http://iasc.kspu.ru/-files-/science/liter/a-poleva.pdf> (Дата обращения 26.11.15)

33. Преображенский С.А. Вольная борьба. - М: 1979. - 127с.

34. Прокопенко И.П., Волостная И.М., Ларский М.В. Пятигорский медико-фармацевтический институт-филиал ГБОУ ВПО ВолгГМУ Минздрава России, г. Пятигорск. Научная статья в электронном журнале №2 (9). - 2015. - 72-78с. [Электронный ресурс]. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=23838443>. (дата обращения 27.11.15)

35. Сгонка веса тела спортсменов с помощью тепловой камеры // Тезисы докладов итоговой научной конференции факультета за 1973 год. Ленинград: Факультет физической культуры и спорта при ГДОИФК имени П.Ф. Лесгафта, 1974. - 172-173 с.

36. Семенов А.Г, М.В. Прохорова. Греко-римская борьба: учебник. - М: Олимпия Пресс: Терра - Спорт, 2005. - 256 с.

37. Смирнов И.В. Краткая популярная энциклопедия культуриста-любителя. -М: Физкультура и спорт, 2001. -432с.

38. Смолянкин Б.Л., Шибаева Л.С. Питание спортсменов. Киев: Здоровья, 1982. - 53 с.

39. Сумака Е.Г. Восстановительные процессы после тренировочных занятий // Физическая культура: теория и практика. 1984. - №4. - С. 8-10.
40. Тапхаров М.В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности// Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Улан-Уде 2007. - 34с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.dissercat.com/content/metodika-obucheniya-tekhnikе-volnoi-borby-v-sootvetstvii-s-sovremennymi-trebovaniyami-sorevni>(Дата обращения:26.11.15)
41. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ - М.: Издательство "Просвещение", 1988. – 226 с.
42. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов/сост. Ф.П. Суслов. Д.А Тышлер. - М: СпортАкадемПресс. 2001. - 480 с.
43. Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 1993. - 352 с.
44. Чумаков С.Ф. Повышение эффективности подготовки борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. М: Физкультура и спорт, 1978. - 14-18 с.
45. Шеписов А.А Климин В.П. Выносливость борцов. - М: Физкультура и спорт, 1979. - 127 с.
46. Шиян В.В., Невзоров В.М. Влияние парной бани на организм спортсмена // Спортивная борьба: Ежегодник. М: Физкультура и спорт, 1986. - 65 с.
47. Шулика Ю.А. Греко-римская-борьба: Учебник для СДЮШОР. Ростов Н/Д: Феникс, 2004. - 800 с.
48. BOOKWU.NET. Биологический мониторинг адаптации спортсменов к спортивной тренировке. [Электронный ресурс]. URL:[http://bookwu.net/book\\_adaptaciya\\_854/22\\_biologicheskij-monitoring-adaptacii-sportsmenov-k-sportivnoj-trenirovke](http://bookwu.net/book_adaptaciya_854/22_biologicheskij-monitoring-adaptacii-sportsmenov-k-sportivnoj-trenirovke). (дата обращения 29.11.15).
49. JudoBlog, Блог о борьбе дзюдо. Стонка веса перед соревнованиями.

Методы снижения веса в дзюдо. [Электронный ресурс]. URL: [http://dzud.blogspot.ru/p/blog-page\\_23.html](http://dzud.blogspot.ru/p/blog-page_23.html). (дата обращения 30.11.15)

50. POEDIM.RU. Сайт о здоровом питании. [Электронный ресурс]. URL:<http://www.poedim.ru/content/129-pravilnoe-pitanie-pri-zanyatiyah-sportom>. (дата обращения 27.11.15).

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### *Питание и снижение веса в единоборствах*

Вид спорта \_\_\_\_\_ Стаж занятий \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Спорт. квалификация \_\_\_\_\_ Весовая категория \_\_\_\_\_ Вес \_\_\_\_\_

1. Сколько килограммов веса вам приходится снижать перед соревнованиями:

а) до 2 кг   б) 2-3 кг   в) 4-6 кг   г) более 6 кг

2. Вы снижаете вес:

а) форсированным методом (снижение веса накануне соревнований)

б) равномерным (спортсмен на протяжении всего периода снижает вес)

в) постепенно нарастающим (сгонка веса нарастает к последующему дню)

г) ударным (первые два дня сгонка 40-50% остальные снижаются)

д) интервальным (через определенное количество дней снижается определенная масса)

3. Вы снижаете вес за период:

а) придерживаете вес заранее - за неделю или больше; б) за 4 дня до соревнований;

в) за 2 дня до соревнований;   г) в последний день весь вес

4. При снижении веса Вы:

а) уменьшаете количество воды (жидкости), при этом употребляете меньше пищи;

б) употребляете пищу с малым количеством калорий в маленьких дозах;

в) полностью отказываетесь от пищи и воды;

г) ваш вариант \_\_\_\_\_

5. Снижение веса перед соревнованиями:

а) способствует повышению результата выступления;

б) снижает результативность выступления (уменьшается сила, выносливость);

в) не влияет на результат, только дает возможность попасть в нужную категорию;

г) снижает психологический настрой;

д) способствует повышению работоспособности;

г) ваш вариант \_\_\_\_\_

6. После снижения веса вы восстанавливаете организм:

а) пищей, наполненной витаминами и минералами

б) медикаментами (капельница, витамины)

в) ваш вариант \_\_\_\_\_

7. Через какое время вес возвращается к прежнему состоянию?

---

8. Почему вам приходится снижать вес? а не придерживать или держать на одном уровне:

а) трудно отказывать себе в потреблении пищи

б) нет определенной диеты или программы для поддержания веса

в) так заложено в борцовском братстве

г) ваш вариант \_\_\_\_\_

9. Снижение веса влияет на Вас:

положительно, почему? \_\_\_\_\_

отрицательно, почему? \_\_\_\_\_

10. Бывали ли у вас отклонения со здоровьем после снижения веса?  
если да то какие? \_\_\_\_\_

11. Вы снижаете вес:

а) раз в месяц

б) раз в 3 месяца

в) раз в полгода

г) только на официальные соревнования

д) на каждые соревнования