**Методика снижения веса спортсменов-борцов перед соревнованиями**

Макеев Владимир Юрьевич, педагог дополнительного образования Дворца Детского (юношеского) творчества (г. Пенза);

Юпатова Елена Алексеевна, методист Дворца Детского (юношеского) творчества (г. Пенза);

*В статье рассматривается методика рационального снижения веса спортсменов перед соревнованиями по единоборствам, позволяющая поддерживать оптимальную физическую работоспособность.*

***Ключевые слова:*** *единоборства, снижение веса, спортивные соревнования.*

Отличительной особенностью современных видов единоборств является разделение спортсменов на весовые категории [3]. Весовая категория в борьбе – это закрепленное правилами того или иного вида спорта ограничение пределов веса спортсмена (или градация веса), в рамках которых он имеет право выступать на соревнованиях. Цель определения весовой категории – обеспечение справедливых схваток между соперниками, сравнительно равными по физическим возможностям.

Данный аспект создаёт определенные трудности для спортсмена-борца, готовящегося к соревнованиям по единоборствам, так как чаще всего необходимо быстро и безопасно снизить вес для попадания в нужную весовую категорию. Этот сложный, ответственный процесс должен быть полностью взят под контроль тренером или наставником борца, ведь при выборе неправильной методики похудения можно значительно уменьшить физическую работоспособность.

В регуляции массы тела участвуют многие факторы. Главным образом, это повышение двигательной активности и рациональный режим питания [2].

Авторы данной статьи предлагают следующую методику снижения веса спортсменов, которая состоит из нескольких этапов:

1. Консультация с врачом. Специалист проводит оценку физического питания спортсмена по отношению к индивидуальной норме и необходимые лабораторно-инструментальные обследования: измерение роста, взвешивание, измерение объемов талии, бедер, определение сахара крови, гемоглобина, мочевой кислоты, холестерина, а составляет диагностическое заключение по результатам УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы и т.д.

2. Определение соотношения жира и сухой мышечной массы. Данный аспект, к сожалению, не учитывается в большей части «быстрых диет», которыми пользуются спортсмены. Это грозит непониманием, что именно «сбросил» борец: жир, мышечную массу или просто воду. Если для спортсмена важны долгосрочные изменения, то необходимо избавляться именно от жира.

Индекс массы тела можно рассчитать по формуле Лайла Макдональда:

*В/Р2=ИМТ, где В – вес тела в килограммах, Р – рост в метрах.*

Затем нужно сравнить полученные данные с показателями:

- при ИМТ = 13-20 в организме 13,5-24% жира;

- при ИМТ = 21-30 примерно 25,5-39% жира;

- при ИМТ = 31-40 около 40,5-54% жира.

3. Соблюдение диеты/режима питания. Основной составляющей диеты борцов является максимально постный белок (т.е. белковые продукты с минимально возможным кол-вом жира и углеводов в них). Источниками белка являются: филе курицы и индейки, нежирная рыба, морепродукты, яичные белки, обезжиренные творог и сыр, а также протеин. Дополнительно в диету включаются источники углеводов: спаржа, грибы, сельдерей, огурцы и т.д.

4. Ведение дневника питания, который можно и даже необходимо совмещать с дневником тренировок.

4.1. Рациональное потребление жидкости. Учёные XXI века развенчали миф о «двух литрах воды в день», которые необходимо употреблять, чтобы оставаться здоровыми. Природные механизмы таковы, что при потере всего 2% влаги в мозг поступают сигналы о необходимости принять жидкость. Тренер может лишь рекомендовать примерную норму потребления воды, которая рассчитывается по формуле:

*В\*30=Норма, где вес – это вес тела в килограммах, Норма – норма потребления воды в миллилитрах.*

Нужно учитывать, что во время тренировок и в летнее время количество воды должно быть увеличено.

4.2. Введение в рацион витаминных добавок. При снижении веса спортсмена перед соревнованиями по борьбе тренер может рекомендовать следующий поливитаминный комплекс, который необходимо принимать 3 раза в день:

- EPA/DHA (в среднем около десяти капсул рыбьего жира по 1 грамму;

- 1 грамм [калия](http://sportwiki.to/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B9) и 0,6 грамм [магния](http://sportwiki.to/%D0%9C%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D0%B9);

- 0,6-1,2 грамм [кальция](http://sportwiki.to/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%86%D0%B8%D0%B9);

- допустимо 20 миллиграмм [эфедрина](http://sportwiki.to/%D0%AD%D1%84%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%BD) и 200 милиграмм [кофеина](http://sportwiki.to/%D0%9A%D0%BE%D1%84%D0%B5%D0%B8%D0%BD).

4.3. Введение в рацион протеиновых коктейлей. Протеиновые коктейли – это добавки с низким содержанием калорий и высоким содержанием белка. Прием дополнительных 15-30 грамм белка из этих коктейлей поможет получить необходимую дневную дозу белка, ускорит потерю веса и предотвратит потерю мышечной массы. Авторы данной статьи рекомендуют отдавать предпочтение сывороточному протеину. Сывороточный протеин – это высококачественный белок, легко усваиваемый организмом. В нем содержатся все важные, необходимые спортсменам, аминокислоты. В случае, если у борца диагностирована аллергия на сыворотку, можно ввести в рацион другие источники белка: яичный и соевый протеин. Приобрести протеин можно в различных магазинах: в продовольственном магазине с большим выбором товаров, в некоторых аптеках, в магазинах здоровой пищи, в спортивных магазинах или в Интернете.

6. Корректировка комплекса упражнений. Для снижения веса без потери оптимальной физической работоспособности спортсмену необходимо сжигать за счет упражнений примерно 2500 килокалорий в неделю. Авторы статьи рекомендуют низкоинтенсивное «кардио» по 30-45 минут несколько раз в неделю или 2-3 силовые тренировки на всё тело в неделю.

7. Отказ от разрушителей здоровья и тренированности (курения, алкоголя, допингов).

Таким образом, грамотно организованная работа по снижению веса спортсмена-борца помогает не только попасть в нужную весовую категорию, но и не потерять необходимые для соревнований работоспособность, силу и выносливость.

Литература:

1. Геселевич В. А. Медицинский справочник тренера. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.

2. Казилов М. М., Подливаев Б. А. Проблемы сгонки веса и повышения работоспособности в спортивной борьбе // Известия МГТУ. – 2014. – №2 (20)

3. Магомедов М. Г., Юсупов Н. А. Теоретические основы снижения веса перед соревнованиями и удержание его в пределах весовой категории у борцов // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. – 2019. – №3