

Методическая разработка на тему:

«Способы снижения массы тела спортсмена в единоборствах (на примере борьбы самбо и дзюдо)»

Авторы-составители:

Кагриманян Д.С. –тренер-преподаватель

Кагриманян С.А. –тренер-преподаватель

г-к. Анапа

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	3
Введение	4
Основная часть	6
Заключение	18
Список использованной литературы	19

АННОТАЦИЯ

Данная разработка поможет тренерам и спортсменам использовать методики для регулирования и снижения веса спортсменов перед соревнованиями, заключающаяся в планомерном, четко регулируемом и контролируемом процессе снижения веса. Использование этой методики в тренировочном процессе позволит поддерживать оптимальную спортивную работоспособность спортсменов, и уменьшить вес тела перед соревнованиями до границ избранной весовой категории.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы данной методической работы не вызывает сомнений, поскольку, учитывая, что для современного спорта характерны интенсивные нагрузки с большим объемом мышечной работы во время тренировок и особенно в период соревнований, авторы считают, что в таких видах спорта, как борьба самбо и дзюдо, существенным фактором достижения спортивного результата является целесообразное снижение веса спортсмена; как следствие возрастает роль не только методики подготовки борцов высокой квалификации, но и, в частности, методики снижения веса.

Новизна же настоящего методического материала заключена в попытке и достижения авторами систематизации знаний о приемах снижения веса, их детальном рассмотрении и описании.

Также данная методическая разработка тесно связана с реализацией программ Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта дзюдо и самбо, так как уже начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки учащимися спортивных школ необходимо достигать результатов на спортивных мероприятиях для выполнения юношеских и спортивных разрядов.

Хотелось бы сказать и о том, что вопрос о снижении веса стал актуальным лишь в 20 веке. Так в самбо весовые категории появились в 1939 году, а в дзюдо разделение спортсменов на весовые категории впервые было применено на проводившемся в 1961 году в Париже третьем чемпионате мира по этому виду спорта.

Данная методическая разработка апробирована на учащихся группы тренировочного этапа спортивной подготовки отделения дзюдо МБУ ДО СШ № 5 г-к. Анапа тренера-преподавателя Кагриманяна Д.С.

Значимость данной разработки состоит в том, что она подробно рассматривает существующие в настоящее время методы и способы снижения веса у спортсменов. Предлагает различные варианты, которыми могут воспользоваться тренеры и спортсмены для подготовки к ответственным стартам.

Цель настоящей работы: проанализировать инструментарий снижения массы тела спортсмена в единоборствах.

Для достижения поставленной цели автором решаются следующие задачи:

- привести наиболее устоявшиеся и апробированные на практике средства снижения веса тела спортсмена;

- использовать средства для снижения веса спортсмена без негативных последствий для его организма.

Ожидаемым результатом применения данного методического материала является то, что данная методическая разработка будет применяться тренерами в различных школах где культивируются борьба самбо и дзюдо.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Одной из отличительных черт современных контактных видов единоборств, таких как дзюдо и самбо, является разделение спортсменов на весовые категории. Для успешного выступления на соревнованиях на этапе непосредственной подготовки работа спортсмена должна быть направлена на то, чтобы борец успешно решил целый ряд важных задач, одна из которых – совершенствование специальной работоспособности с учетом спортивного мастерства конкретных противников. В тоже время, сначала необходимо выбрать весовую категорию, в которой спортсмену предпочтительней выступать, для достижения максимального результата на определенных соревнованиях. Таким образом, выбор весовой категории для участия в соревнованиях является значимым аспектом спортивной подготовки. Следующим важным этапом является приведение веса к норме той весовой категории, в которой спортсмен намерен выступать в данном соревновании.

Снижению веса тела способствуют следующие средства:

1. Общие и специальные физические упражнения, регламентируемые тренировочной деятельностью
2. Специально разработанные варианты рациона и режима питания.
3. Специально разработанные варианты питьевого режима.
4. Тепловые процедуры.
5. Медикаментозная терапия, направленная на очищение желудочно-кишечного тракта.

Большое количество спортсменов перед соревнованиями снижают вес. Считается, что, уменьшив вес спортсмен тем самым увеличивает свою относительную силу. Это действительно так, но заботятся об увеличении силы очень часто таким путем, те кто, как правило, недостаточно владеет необходимым техническим арсеналом. Зачастую спортсмены, владеющие техникой борьбы и умением достигать результата грамотно используя верные тактические схемы, успешно выступают в весовых категориях имея два, три килограмма недовеса. Особенно это наблюдается у спортсменов возраста до 16 лет. Такие примеры должны нацеливать молодых спортсменов и их тренеров на постоянную тактико-техническую работу при этом не забывая, что многократное снижение веса, зачастую, лишь отдалит спортсмена от вершин спортивного мастерства. Отрицательное влияние снижения веса на рост спортивного мастерства молодого спортсмена (когда вес еще не стабилизировался) состоит в том, что после снижения вес восстанавливается «с запасом» (суперкомпенсация), 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, поэтому молодым спортсменам прибегать к частому снижению веса следует с осторожностью, так как именно с 12 до 16 лет происходит наиболее бурный рост силы спортсмена. Безопасное снижение веса могут позволить борцы, достигшие достаточно высокого спортивного мастерства, с устоявшимся весом.

В то же время регулирование веса, превышающем не более 5 %, способствует повышению работоспособности, улучшению ориентировки в пространстве, обострению чувств и повышению такого физического качества, как быстрота. В том случае, когда спортсмен сбрасывает от 5 до 10% процентов своего веса возникают определенные риски и такого рода снижение оправдана лишь для подготовки к самым главным стартам ради больших побед на крупных официальных соревнованиях. Большое внимание надо уделять частоте снижения веса и обязательно помнить, что длительность периода восстановления должна быть в прямой зависимости от количества сброшенных килограммов.

На сегодняшний день существует два способа снижения веса тела: форсированный (в течение 1-2 дней) и рассредоточенный (на протяжении 7-30 дней).

При форсированном способе уменьшение веса происходит в основном за счет кратковременного обезвоживания организма, резервный жир при этом не используется и спортсменов во время соревнований ждут неприятности в первой схватке. Дело в том, что, если взвешивание проходит утром перед соревнованиями, жидкость, выпитая после взвешивания, накапливается в мышцах, и в первой схватке отекают руки.

При рассредоточенном способе можно выделить несколько индивидуальных методов снижения веса:

1. Равномерный - когда спортсмен на протяжении всего периода снижения веса ежедневно сбрасывает определенное количество килограммов.
2. Ударный (форсировано-рассредоточенный) — в первые два дня сбрасывается 40-50% того веса, который надо согнать, а в последующие дни процент сгоняемого веса постепенно уменьшается.
3. Постепенно нарастающий — снижение веса нарастает к последнему дню.

4. Интервально-многоударный — в течение 2-4 дней форсировано сбрасывается 1 -3 кг, а затем достигнутый уровень сохраняется на протяжении нескольких дней, потом опять форсированное снижение веса и т.д.

5. Волнообразный — в процессе продолжительного снижения веса устанавливают кратковременные периоды его увеличения.

Спортсмены, старше 16 лет снижающие вес тела в пределах 4-5 кг, чаще применяют равномерный и постепенно нарастающий методы. При снижении веса более 5 кг используют остальные методы. При форсированном методе, как уже указывалось, снижение веса происходит в основном за счет потери воды. Но не надо снижать вес при помощи парной бани за 3–4 дня до начала соревнований, как это раньше рекомендовали некоторые авторы. Дело в том, что при этом нарушается терморегуляция организма с повышением температуры тела. При гипертермии наблюдается усиление физиологических процессов, а затем увеличивается потребление кислорода, нарушается углеводный обмен, резко снижается уровень энергетических веществ. Все это отрицательно влияет на жизнедеятельность организма, поэтому правильное определение нормы термической нагрузки имеет существенное значение для здоровья и сохранения работоспособности спортсмена. Однако вопросы, связанные с применением парной бани в тренировочном микроцикле, разработаны слабо. Это объясняется, прежде всего, тем, что большинство исследователей считали парную баню только средством быстрого снижения веса спортсмена в период непосредственной подготовки к соревнованиям. Тем не менее сходить в парную можно за 7 дней до соревнований для восстановления кислотно-щелочного равновесия, выведения шлаков, расслабления мышц, лечения травм и снятия нервного напряжения.

Рассредоточенный метод предусматривает ограничение потребления воды, пищи, поваренной соли (она задерживает в организме воду), а также значительное повышение физической нагрузки.

Случается, что спортсмены игнорируют в этот период физическую нагрузку и переходят на полное голодание. Это наиболее вредный и не приводящий к пели способ снижения веса. Надо учитывать, что при голодании вес снижается крайне медленно, так на какое то время голодания организм «запирает» свои запасы в печени, мышцах и подкожных отложениях, а в крови запас питательных веществ истощается и возникает постоянное ощущение голода.

Во время выполнения физических упражнений организм вынужден расходовать энергию за счет расщепления углеводов, жиров и белков, что приводит к снижению веса.

Наиболее подвижные компоненты состава тела — это резервные жиры, поэтому надо так строить процесс снижения веса, чтобы удалить именно их. Жиры при сгонке веса должны удаляться из организма в первую очередь. Исследованиями установлено, что при сгонке веса форсированным способом при помощи двухдневного ограничения водно-пищевого рациона из потерянных в среднем $1.9 \pm 0,5$ кг на долю жиров приходится 7.4%, а на долю воды 6.8%. При десятисуточном постепенном ограничении водно-пищевого рациона из потерянных 3.0 ± 0.6 кг на долю жиров приходится 28%, а на долю воды 48%.

Но так уж устроен наш организм, что прежде чем дело дойдет до удаления жира, организм истощает значительную часть своих углеводных запасов, особенно при длительном голодании или при интенсивных физических нагрузках. А это ведет к расщеплению белка, из которого в организме образуется глюкоза. Кроме того, для полного сгорания жира требуется наличие определенного количества углеводов. Если же запас углеводов истощен и работа происходит только за счет жиров, то в организме накапливаются вредные продукты неполного сгорания жиров (кетоновые тела), что приводит к кислотному отравлению и понижению физической работоспособности.

Следовательно, необходимо умело сочетать физическую нагрузку с рациональным питанием, чтобы целенаправленно удалять из организма воду и жир и пополнять неизбежно теряемые белки, углеводы, витамины, минеральные вещества и микроэлементы.

Во время покоя (основной обмен) и при легкой длительной работе средней и умеренной мощности (быстрая ходьба, легкий бег, малоинтенсивная работа, чередующаяся с совершенствованием техники или бегом в зале) преимущественно сгорают жиры. В последние дни перед соревнованиями особенно эффективна длительная ходьба, что лучше делать на свежем воздухе, в лесу, так как для окисления жира требуется значительное количество кислорода. Большему усвоению кислорода будут способствовать витамин B15 и витамин C.

Естественно, что к беговым нагрузкам, как и к длительной ходьбе, надо готовиться заранее.

При интенсивных тренировках вес тоже значительно уменьшается, но это происходит в основном за счет потери воды. А при рассредоточенном способе сгонки веса надо, ограничив себя в приеме воды в течение 1-2 недель, сгонять вес за счет потери воды лишь в последние два дня перед соревнованиями. И только в последние дни можно проводить тренировки в капроновых костюмах. В противном случае спортсмен будет только попросту «перегонять» воду (восполнять потери воды придется), вымывая из организма минеральные вещества, микроэлементы, витамины.

Здесь уместно сказать об отрицательных влияниях снижения веса на организм, когда спортсмен не заботится о восполнении израсходованных запасов.

При больших потерях воды значительно снижается общая работоспособность и интенсивность восстановительных процессов, уменьшается объем плазмы крови, происходит ее сгущение, что приводит к дополнительной нагрузке на сердце и увеличению частоты сердечных сокращений, уменьшаются запасы гликогена в мышцах и печени, затрудняется вывод из организма ядов и шлаков, физическая нагрузка в этот период переносится чрезвычайно тяжело.

При истощении углеводных запасов появляется сонливость, чувство слабости, торможение словесных и двигательных реакций. При значительном сокращении в крови уровня глюкозы появляются судороги.

Нельзя забывать, что углеводы — это основной энергетический материал, и начинать соревнования с истощенными запасами углеводов рискованно. Поэтому лучше согнать лишние 300 г, но перед сном (взвешивание утром) надо принять 100 г сахара, прополоскать рот и выпить 200 г воды (синтез гликогена требует значительного количества воды), чтобы создать хоть незначительный запас гликогена.

Те углеводы, которые организм получит во время завтрака (после взвешивания) активно откладываются про запас и во время соревнований возможно взаимодействие двух процессов - откладывание углеводов и изъятие их из депо, при чем первый может оказаться более интенсивным.

При большом снижении веса важное значение имеет состояние здоровья спортсмена, его тренированность, устойчивые психофизические качества. Если имеется значительное превышение веса, то к его снижению следует готовиться заблаговременно. Естественно, перед началом подготовки к снижению веса спортсмен проходит тщательное диспансерное врачебное обследование, после которого совместно с тренером решается вопрос о возможности и целесообразности снижения веса, оценивая здоровье и функциональное состояние спортсмена.

В подготовительный период необходимо постоянно контролировать массу тела. Контроль следует осуществлять путем взвешивания (всегда в одинаковых условиях – утром после туалета, натощак, вечером перед сном, до и после тренировки). Данные рекомендуется вносить в спортивный дневник (Таблица 1). Удержание массы тела человека на определенной границе собственного тренировочного веса является первым этапом процесса снижения веса. Информация из дневников самоконтроля необходима для

определения величины суточного снижения веса на втором этапе – этапе последующего регулирования веса до необходимой границы весовой категории. Продолжительность этого этапа для каждого спортсмена сугубо индивидуальна, но обычно не превышает 7 дней до контрольного взвешивания.

Таблица 1

Критерии оценки		Дата						
Вес	После сна до гигиенических процедур							
	После гигиенических процедур							
	После зарядки							
	Перед тренировкой							
	После тренировки							
	Перед сном							
Интенсивность тренировки								
Самочувствие и настроение								
Качество сна								
Продолжительность сна								

Для управления регулированием веса спортсмена в тренировочном процессе требуются знания объективных закономерностей взаимосвязи между состоянием спортсмена, особенно весовые показатели, и задаваемой тренировочной нагрузкой: ее содержанием, объемом, интенсивностью и организацией. Знание этих объективных закономерностей позволяет достаточно точно контролировать выполняемую спортсменом тренировочную нагрузку. Если спортсмен теряет меньше килограммов, чем запланировано, то это говорит о неполном выполнении тренировочной нагрузки и наоборот. Величина нагрузки в условных единицах вычислялась путем умножения «чистого» времени работы в минутах на интенсивность, определяемую по частоте сердечных сокращений в баллах по шкале, предложенной А.А. Новиковым и В.И. Сытником. Анализ результатов потери веса спортсменом показывает необходимость «волнообразного» построения тренировочного процесса, т.е. чередования тренировочных дней большой нагрузки с тренировочными днями средней или малой.

Правильная организация питания в период сгонки веса — один из действенных способов повышения работоспособности и борьбы с утомлением. Однако, в период сгонки веса в рацион следует внести изменения.

Известно, что организм человека на 60% состоит из воды. Распределена она неравномерно:

- в мозгу — 85% (от веса мозга)
- в крови — 80%
- в мышцах — 75%
- в печени — 70%
- в костях — 25%

Остальные 40% веса человеческого тела распределяются так:

- белки—19%
- жиры и жироподобные вещества — 15%
- минеральные вещества — 5%
- углеводы — 1%

А вот другие данные, более информативные для спортсмена, сгоняющего вес. При крайнем голодании (смерть от голода) ткани человека теряют в весе:

- жиры - 97%
- печень - 66%
- селезенка - 63%
- мышцы - 30%
- кровь - 17%
- нервные центры - 0%

Исходя из этих данных и следует строить свой рацион при снижении веса. При этом следует помнить, что если в период сгонки веса полностью исключить из рациона жиры, то пострадают все клетки организма, ибо жир, в том числе и вредный для кровеносных сосудов холестерин, является строительным материалом для внутриклеточных перегородок и оболочек. Ни в коем случае нельзя есть твердые жиры — говяжий, бараний, а также следует воздержаться от свиного жира. Потребление сливочного масла нужно предельно ограничить, так как его достаточно много в кисломолочных продуктах.

Лучше использовать в питании растительное масло, но только в сыром виде, как приправу к овощным блюдам, жарить на нем ничего нельзя, для этого больше подойдет топленое масло или свиной жир (но не при сгонке веса). Растительное масло содержит высокоценные для организма полиненасыщенные жирные кислоты, регулирующие обмен веществ. При недостатке их нарушается жировой обмен и течение окислительных процессов, в результате чего работоспособность понижается.

Особенно полезен рыбий жир (его много в рыбе, особенно морской, и в морепродуктах).

Таким образом, целесообразное снижение веса спортсмена должно происходить преимущественно за счет сжигания жира.

Недопустимо сгонять вес за счет уменьшения мышечной массы, исключая из рациона белковую пищу. Белок является строительным материалом и с его потерей значительно уменьшается мышечная сила (мышцы и так уменьшаются в объеме с потерей жидкости).

Растительные белки в период снижения веса (рис, бобовые) есть не рекомендуется, так как они плохо перевариваются и трудно усваиваются, к тому же, рис закрепляет.

Лучший для человеческого организма белок содержится в морепродуктах. Да, они дорогие, но для полноценного снабжения организма белком, их можно употреблять в несколько раз меньше, чем мяса. Морская рыба тоже морепродукт.

Мясо желательно употреблять в виде домашних котлет (без жира), слегка прожаренных. Дело в том, что пережаренное и переваренное мясо очень плохо усваивается, так как белок в этом случае свертывается. Можно использовать соевое мясо и другие продукты из сои. Усваивается (переваривается) соевое мясо легко и по составу аминокислот близко к мясу. К тому же, как растительный продукт, соевое мясо ощелачивает организм.

Достаточно белка в кисломолочных продуктах (молоко следует полностью исключить, так как этот продукт полностью не переваривается). Лучшие из них кефир, ацидофилин и напитки, содержащие бифидобактерии, например, бифидок, биокефир. Жидкие бифидобактерии сейчас продаются в аптеках и купив разливное молоко, можно «бифидок» приготовить самому. Бифидобактерии восстанавливают полезную микрофлору в толстом кишечнике, а именно она (микрофлора) начинает превращать все белки, поступающие в кишечник, в аминокислоты, а далее в человеческий белок (белки).

От обезвоживания значительно страдает кровь, а густая кровь не способна очищать организм от шлаков. Поэтому обезвоживать организм следует в последние 1-3 дня перед взвешиванием (режим сгонки последних 2-3 килограммов, определяется индивидуально, так как некоторым можно оставлять на последние дни 1,5-2 кг).

Утолять жажду во время снижения веса можно зеленым чаем (слабый настой), минеральной водой, овощами, фруктами. Воду, чай лучше всего подкислить лимонным соком, аскорбиновой кислотой. Чаше полоскать рот и горло.

Прекрасно помогают снижать вес лимоны. Дело в том, что лимонный сок очищает печень (фабрику жира) и расщепляет жиры, а длительная нагрузка умеренной интенсивности жиры сжигает. Хорошо использовать для этого и свежую капусту, так как она содержит тартроновую кислоту, которая замедляет превращение углеводов в жиры. Но кислота эта разрушается при длительной тепловой обработке, поэтому, перед сгонкой веса и вовремя ее надо включать в рацион сырую или отваренную (1-2 минуты) капусту. Кстати, в ней очень много витамина «С».

Удалять жидкость из организма при помощи одних только физических упражнений затруднительно. Для этого надо проводить две тренировки в день, а в период подготовки к соревнованиям необходимо нагрузку снижать (снижать объем и увеличивать интенсивность, что у борцов не получается). Так что к тренировке и длительным прогулкам надо добавить мочегонные средства, разумеется растительного происхождения. Известно, что подавляющее большинство овощей, фруктов, соков, настоев из трав обладают либо расслабляющим, либо мочегонным действием.

К тому же овощи и фрукты восполняют потерянные при потении витамины и микроэлементы, а клетчатка выведет шлаки и соли. Вода же вымоет оставшиеся витамины и микроэлементы. Следует также учитывать, что овощи и фрукты веса не прибавят. Для пополнения микроэлементов можно пить минеральную воду (за 20 минут до еды). Только надо учитывать, что сейчас много подделок. Прекрасным мочегонным средством являются лист толокнянки и хвощ полевой (чередовать). Они не только удаляют жидкость, но и дезинфицируют мочевые пути. Правда, хвощ нельзя принимать при заболеваниях почек.

Почечный чай, наоборот, хорошо действует на почки, а также применяется при холециститах (спазм желчевыводящих путей), при недостаточном кровообращении как следствие сгущения крови при обезвоживании. Можно использовать мочегонный чай или мочегонный сбор. Последний тоже дезинфицирует мочевыводящие протоки.

Сильным мочегонным эффектом обладает одуванчик. Пригоршню свежих или сушеных цветов залить кипятком, настоять. Принимать по одной чанной ложке три раза в день.

Природным мочегонным средством является витамин В6. Чтобы не нарушать баланс с другими витаминами группы В, надо принимать их в комплексе.

Изгоняя воду из организма, мы выводим с ней и ценные вещества, такие, как микроэлементы, витамины и минеральные соли. Особенно опасна потеря калия — могут возникнуть проблемы с обменом веществ и

неприятности с сердцем. Лучшими источниками калия являются: морская капуста, укроп, петрушка, сельдерей, свекла, картофель, томаты, абрикосы, курага, изюм, чай, а также молоко сухое в герметичной упаковке.

Полезно пополнить организм витаминами и микроэлементами. Для этого подойдут поливитаминные комплексы. Непременно следует употреблять янтарную кислоту, которая отвечает в клетке за «энергоснабжение». Янтарная кислота плодотворно действует при больших физических и умственных нагрузках, стрессах, улучшает память, внимание, предупреждает простудные и вирусные заболевания. Соблюдать осторожность при болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки.

Занятия спортом и сгонка веса связаны со значительной потерей воды, что вызывает в организме дефицит йода, а это ведет к снижению интеллектуального уровня и поражению Центральной нервной системы. Кроме того, при дефиците йода человек может ощущать слабость, сонливость, переходящую в депрессию. Могут появиться головные боли, снизиться внимание, память, а также иммунитет.

Йод, а вернее его производные, образующиеся в щитовидной железе, например, тироксин, положительно влияют на производство гормонов. Это помогает молодому организму окрепнуть.

Лучшим источником йода являются морепродукты, как водоросли, так и моллюски. Но наиболее простой и доступный способ пополнить организм йодом - это обычный йод. Из него можно приготовить «синий йод», безопасный для желудка (обычный йод, выпитый даже разведенным, быстро повредит слизистую и даже стенку желудка), а можно просто намазать йодом любую часть тела и посмотреть: если через два часа пятно исчезло - значит у вас большой дефицит йода, если исчезнет через шесть часов - значит имеется небольшой дефицит, а если пятно держится более шести часов - значит с йодом все в порядке.

Большую опасность для нашего организма представляют свободные радикалы - реактивные соединения, которые образуются в результате многочисленных окислительно-восстановительных процессов в организме. Особой реактивностью обладают радикалы перекиси кислорода, которые вступают в реакцию с липидами (жирами) и протеинами (белками) клетки и вызывают значительные изменения в ней. Выражаясь точнее, свободные радикалы - это молекулы кислорода с непарным электроном, который отбирает напарника в структурах клетки и может нарушить ее мембрану, оболочку перегородки повредить ДНК (наследственный аппарат клетки), а также запустить в действие цикл роста раковых клеток. Количество свободных радикалов увеличивается при болезнях, при тяжелых физических нагрузках и стрессах,

а также при малоподвижном образе жизни. Количество их увеличивается также при голодании.

Защищают нас от окислительного разрушения клеток антиоксиданты - химические соединения, которые останавливают или замедляют окисление органических соединений. Антиоксидантными свойствами обладают витамины «А» (или его предшественник В-каротин), «С». «Е», селен и натуральный яблочный или виноградный уксус. В помидорах содержится вещество ликопен, который уничтожает свободные радикалы прежде, чем они успеют нанести вред клеточным структурам. Впрочем, все антиоксиданты действуют таким образом и «ценой собственной жизни» уничтожают свободные радикалы.

Много антиоксидантов в зеленом чае и в натуральных красных винах. На Западе уже выпускают красные вина в таблетках - алкоголя в них нет, а все полезные вещества сохранены.

Замечено, что совместное действие нескольких антиоксидантов часто бывает намного сильнее, чем каждого из них в отдельности. Это свойство антиоксидантов использовали фармацевты, создав препарат ТРИОВИТ (витамины «А», «Е», «С» и селен).

Углеводы — основной поставщик энергии. К тому же уже давно известно, что углеводы способствуют расщеплению жиров. А это значит, что при длительных нагрузках малой интенсивности, когда начинают сгорать жиры, следует съесть граммов 50 сахара (или эквивалент другого углевода) и процесс сгорания жиров ускорится. Принимать сахар лучше перед сном, не забывая при этом съесть какую-то белковую пищу.

Лучшим источником углеводов являются: мед, сахар, глюкоза, фрукты, овощи. Углеводов в виде крахмала много в кашах (гречневая, овсяная), хлебе, макаронах и картофеле. Продукты эти надо сочетать, так как глюкоза поступает в кровь «мгновенно», сахар, фруктоза — быстро, а крахмалы медленно.

Это необходимо учитывать, как при сгонке веса, так и в дни соревнований. Важно еще и то, что все перечисленные продукты, кроме глюкозы и сахара, содержат витамины и микроэлементы, которых при сгонке веса организму будет не хватать. Поэтому необходимо применять какой-нибудь поливитаминный препарат, и дополнительно к нему витамин «С» — аскорбиновую кислоту.

Для стимуляции иммунной системы и обменных процессов полезно принимать адаптогены. Они улучшают самочувствие, облегчают процесс сгонки веса и снижают опасность возникновения простудных заболеваний.

Лучший и наиболее доступный из них элеутерококк. Он способствует проникновению глюкозы и кислорода в клетки, губительно действует на вирусы и бактерии. Элеутерококк стимулирует центральную нервную систему, имеет слабовыраженное тонизирующее действие, уменьшает продолжительность сна, улучшает ориентировку в пространстве, что важно в спортивной борьбе.

Лимонник обладает общетонизирующими и стимулирующими свойствами, повышает работоспособность, снижает усталость, как и аскорбиновая кислота отгоняет сон. Особенно хорош лимонник при тренировках и соревнованиях после широтных перелетов (3-7 часовых поясов). Известно, что при подобных перелетах происходит перестройка вегетативных функций организма, что сопровождается снижением работоспособности и повышением сонливости, ибо выступать в соревнованиях приходится в те часы суток, когда в пункте постоянного проживания уже ночь и активность физиологических функций снижается до минимума. В этих условиях прием лимонника облегчает и ускоряет процесс адаптации, способствует повышению уровня работоспособности.

Необходимо помнить, что принимать витамины, адаптогены и другие средства, повышающие работоспособность, надо осторожно. Во всяком случае, нельзя перегружать ими организм, засорять и отравлять его. Так что если принимать два адаптогена, то только последовательно, в сочетании с поливитаминами. Не следует приучать к ним организм.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, предложенная методика снижения веса спортсмена, заключающаяся в планомерном, четко регулируемом и контролируемом процессе снижения веса за счет естественных факторов с использованием построения индивидуальных графиков динамики массы тела в период подготовки к соревнованиям, включающая в себя общие и специальные физические упражнения, регламентируемые тренировочной деятельностью, специально разработанные варианты рациона и режима питания, питьевого режима, тепловые процедуры, медикаментозную терапию, направленную, в том числе, на очищение желудочно-кишечного тракта, может применяться тренерами-преподавателями спортивной школы для организации процесса спортивной подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1981. 271 с.
2. Курачев А.М., Михайлов В.В., Язвиков В.В. Влияние искусственной сгонки веса на организм борцов // Спортивная борьба. М.: Физкультура и спорт, 1981. С. 79–84.
3. Левченко К.П. Особенности питания борцов при сгонке веса // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1980. С. 62.
4. Геселевич В.А. Регулирование веса спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1967. 70 с.
5. Дмитриев Р.М., Арацилов М.С. Особенности подготовки борцов, снижающих вес // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1989. С. 20–23.
6. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учеб. М.: Физкультура и спорт, 1990. 368 с.
7. Чутлашвили А.И., Чачапашвили М.Г. Влияние тепловой нагрузки на организм борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1978. С. 53.
8. Елизарова О.С., Журкова Н.Н. Роман Де Армас Перес. М.: ГЦОЛИФК, 1993. 216 с.
9. Проскурина И.К. Биохимия: Учеб. пособие. М.: Владос-Пресс, 2003. 240 с.
10. Левченко К.П. Особенности питания борцов при сгонке веса // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1980. С. 62.
11. Глезер Г.А. Диуретики. М.: Интербук-бизнес, 1993. 352 с.
12. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба. М., 2000. 72 с.
13. Полева Н.В. Зависимость проявления силы от веса тела спортсмена// Физическая культура и спорт в системе образования: Сб. материалов IX Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск, 2006. С. 236–242.
14. Попов Е.В. Как сгонять вес. М., 1990. 94 с.
15. Бурдин Н.Ф. Определение величины нагрузки по потере веса // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1981. С. 51–53.

16. Новиков А.А. Управление тренировочным процессом // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1976. С. 4–8. Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 4 апреля 2009 г.

Рецензия на методическую разработку

«Способы снижения массы тела спортсмена в единоборствах»

Методическая разработка «Способы снижения массы тела спортсмена в единоборствах» составлена авторами, тренерами-преподавателями Д.С. Кагриманяном и С.А. Кагриманяном. Рассчитана для реализации в процессе спортивной подготовки по видам спорта «дзюдо» и «самбо».

Актуальность методической разработки заключается во всеобъемлющем анализе составляющих эффективной регуляции веса спортсмена в преддверии спортивных соревнований за счет всего имеющегося инструментария для этого, а именно: физических упражнений общего и специального характера, режима питания, питьевого режима, тепловых процедур и медикаментозной терапии. Таким образом, в работе подчеркивается важность всех выше перечисленных элементов для достижения цели по снижению веса спортсмена.

Основная идея данной работы сводится к изучению способов контроля веса тела, описанию возможных физических нагрузок, которые приводят к снижению веса, анализу режима и составляющих элементов питания (с акцентом внимания на особо полезных и важных продуктах в период контроля веса), режима приема жидкости и применения медикаментов для снижения веса.

Данная методическая разработка обладает высокой практической значимостью, так как полноценно описывает возможную последовательность действий по снижению веса, с указанием рекомендаций по действиям, которые следует выполнять. Таким образом, она может эффективно применяться тренерами-преподавателями спортивных школ для организации процесса спортивной подготовки к соревнованиям.

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры
физвоспитания ФГБОУ ВО Кубанского ГАУ

А.А. Клименко

«24» марта 2025 г.

Подпись рецензента Клименко А.А. подтверждаю





Администрация муниципального образования город-курорт Анапа

БЛАГОДАРНОСТЬ

Кагриманяну Сергею Алексеевичу

заместителю директора по спортивно-массовой работе,
тренеру-преподавателю муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 5
муниципального образования город-курорт Анапа

за большой вклад в развитие физической культуры и спорта
на территории муниципального образования город-курорт Анапа

Временно исполняющий полномочия
главы муниципального образования
город-курорт Анапа



август 2025 г.

С.С. Балаева



Благодарность

МИНИСТРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Кагриманяну

Сергею Алексеевичу

заместителю директора по спортивной работе
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования детско-юношеской
спортивной школы № 5 муниципального образования
город-курорт Анапа

За существенный вклад в развитие отрасли
физической культуры и спорта
в Краснодарском крае

Министр



С.В. Тимченко

С.В. Тимченко

пр. №1064 от 05.07.2022 г.

ГРАМОТА

Управление образования администрации муниципального образования
город-курорт Анапа

Кагриманян Сергей Алексеевич

тренер-преподаватель муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования спортивной школы №5 муниципального
образования город-курорт Анапа

**за добросовестный труд,
личный вклад в развитие системы дополнительного образования
муниципального образования город-курорт Анапа
и в связи с Днем физкультурника**

Приказ УО № 918-а от 30.07.2024

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования город-курорт Анапа

Н.В. Рябоконт



Анапа, 2024 г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Настоящее удостоверение подтверждает, что

Кагримаян

Сергей Алексеевич

24 марта 2021

г. по 24 апреля 2021

прошел(а) обучение в (на)

ФГБОУ ВО КГУФКСТ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

ПК-1 № 005402

Документ о квалификации

по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации:

«Нормативно-правовое обеспечение и организационные аспекты

управления физической культурой и спортом

на государственном, региональном, муниципальном уровне»

в объеме 150 часов

Регистрационный номер

ПК- 985/21

Город Краснодар

Дата выдачи 24 апреля 2021 года

КОПИЯ ВЕРНА



М.П.

Ректор

[Signature]

Секретарь

[Signature]

Общество с ограниченной ответственностью
«Центр непрерывного образования и инноваций»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

783105324911

Документ о квалификации

Регистрационный номер

78/124-119

Город

Санкт-Петербург

Дата выдачи

29 августа 2025 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Кагриманян
Сергей Алексеевич**

прошел(а) повышение квалификации в (на)

**отделении дополнительного профессионального образования
Общества с ограниченной ответственностью
«Центр непрерывного образования и инноваций»
в период с 15 августа 2025 года по 29 августа 2025 года**

по дополнительной профессиональной программе

**«Разработка и реализация дополнительных
общеразвивающих программ нового поколения:
физкультурно-спортивная направленность»**

в объёме **36 часов**



Руководитель
Секретарь

В.В.Завражин

А.С.Романюк