

УДК 796.015.12+796.015.682

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ МАССЫ ТЕЛА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Лопатина А.Б.

ГОУ ВПО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет»,
Пермь, e-mail: panachev@pstu.ru

Настоящая работа посвящена описанию и анализу существующего положения вещей в тренировочной и предсоревновательной регуляции массы тела юных спортсменов по борьбе дзюдо. Описаны основные сложности, которые встречаются при подготовке юных спортсменов к соревнованиям высокого класса, такие как подростковый возраст и гормональные перестройки, происходящие в организме юных спортсменов. Помимо этого, изложены факторы, отрицательно сказывающиеся на удержании массы тела юных борцов в рамках заданной весовой категории, такие как употребление высококалорийной пищи. Указаны и проанализированы основные ошибки, допускаемые тренерами при сгонке веса у своих подопечных. Подробно изложены способы коррекции выявленных недочетов и описана методика оптимальной программы снижения веса юных спортсменов. Однако сделан акцент на том, что программа действий является примерной и должна разрабатываться максимально индивидуально для каждого спортсмена.

Ключевые слова: предсоревновательная нагрузка, сгонка веса, юниоры

PRECOMPETITIVE BODY WEIGHT CONTROL YOUNG JUDOISTS

Lopatina A.B.

Perm National Research Polytechnic University, Perm, e-mail: panachev@pstu.ru

This paper deals with the description and analysis of the status quo in the precompetitive training and regulation of body weight of young athletes in judo. It describes the main difficulties encountered in the preparation of young athletes for competitions of high class, such as adolescence and hormonal changes that occur in the body of the young athletes. In addition, it sets out the factors adversely affecting the retention of body mass of young fighters in the framework of a given weight class, such as the use of high-calorie foods. It analyzes the main mistakes made by the coaches at weight loss in their wards. Details are set out ways to correct the identified deficiencies and describes a method of optimal weight loss program for young athletes. However, it emphasizes that the action program are exemplary and should be developed as much as possible for each individual athlete.

Keywords: precompetitive load, weight loss, juniors

Несмотря на сравнительные успехи спортсменов сборной команды России на международной арене, в том числе и среди юных спортсменов, в системе подготовки юных борцов в настоящий момент существуют и остаются нерешенными ряд актуальных задач. Самой сложной из них является система предсоревновательной регуляции массы тела, поскольку подросткам в настоящее время приходится существовать в достаточно тяжелых условиях, среди обилия соблазнов и факторов, способствующих нарушению гормонального фона и метаболических процессов. При всем при этом подростки в силу возраста находятся в состоянии фазы роста, что сопровождается, с одной стороны, повышением метаболизма в общем и целом, а с другой стороны, требует большого количества питательных веществ для поддержания фазы роста.

Цель настоящей работы – изложить теоретические основы режима питания юных дзюдоистов в предсоревновательный период, осветить основные ошибки и проанализировать методику коррекции

самых частых сложностей, с которыми сталкиваются в своей повседневной работе тренеры-наставники юных дзюдоистов и сами борцы.

В период взросления детского организма, в период гормональных перестроек и интенсивного роста у любого спортсмена существует опасность того, что в момент очередного выброса гормонов роста и половых гормонов может произойти срыв регуляционных процессов и срыв адаптации, что чревато совсем противоположным запланированному развитию событий [3]. Никогда не известно, на какой стадии в организме юного спортсмена произойдет остановка роста в длину и все потребляемые юниором калории пойдут не на обеспечение пластических процессов, а трансформируются в ненужные жировые отложения. Безусловно, этому способствуют бесконтрольно употребляемые, да и вообще просто употребляемые продукты из разряда быстрого питания и газированные напитки, столь любимые молодежью. У юного борца не всегда бывает достаточно той силы воли, которая

смогла бы удержать его от употребления вредных для него продуктов, особенно это трудно сделать подростку самому при выезде его на международные соревнования, где он, с одной стороны, чувствует себя достаточно взрослым для принятия некоторых решений, а с другой стороны, обладая психологической незрелостью и отсутствием теоретических знаний по физиологии обменных процессов вообще, а в спорте тем более, принимает необдуманные решения и может позволить себе употребить в пищу вредные для него и его весовой категории продукты. Даже при контроле тренера и наложении всяческих запретов юному спортсмену не составляет труда, используя различные хитрости, утолить свою потребность в насыщении, особенно если ему приходится придерживаться вес к соревнованиям, дабы хоть как-то поощрить себя за проделанную тяжелую тренировочную работу и согнанные несколько килограммов. Психологическая незрелость юного спортсмена и непонимание последствий необдуманного поступка не позволяют подростку понять всю меру ответственности, которую он на себя неосознанно берет, совершая вредные для себя действия.

Роль тренера-наставника в данной ситуации сложно переоценить [8]. Однако так сложилось в нашей стране, что и тренеры-наставники, не обладая достаточным количеством теоретических знаний в данной сфере, пусть и являющейся для них профессиональной, порой дают своему подопечному совершенно нерациональные и неправильные советы по регуляции массы тела, в том числе и в предсоревновательный период. Основными ошибками в сгонке веса спортсменов являются следующие моменты:

1. Изначально нерациональное питание.
2. Непонимание физиологических основ растущего организма.
3. Психологическая незрелость и неумение противостоять соблазнам.
4. Употребление малого количества простой чистой воды.
5. Опора на нерациональные советы тренера, которые основываются прежде всего на личном опыте самого тренера, зачастую не всегда успешном.
6. Применение фармакологических препаратов и парамедицинских способов для снижения массы тела.

Результаты проведенного анкетирования среди кадетов (спортсменов от 15 до 18 лет) сборной команды России по борь-

бе дзюдо показывают, что более половины из них снижают массу тела перед соревнованиями, из них 56% составляют юноши и 64% – девушки. Из тех спортсменов, которые снижают массу тела в предсоревновательный период, 23% всех спортсменов снижают ее на 6 и более процентов, от исходной, 19% – на 5 процентов, 15% – на 4 процента, остальные спортсмены – менее трех процентов.

Как ни странно и страшно это осознавать, но в настоящее время многие личные тренеры применяют для своих спортсменов метод сгонки веса путем применения аэробно-анаэробных нагрузок и голодания с ограничением потребления чистой воды столько времени и до того момента, покуда юниор может выдержать такой режим, а когда сил для тренировок не становится совсем, то юный спортсмен просто укладывается в кровать, с тем чтобы силы не тратить, но и не пополнять лишними калориями, мотивируя это тем, что их личный опыт в их юниорские годы приносил им результаты при сгонке веса именно таким способом. Непосредственно же перед соревнованиями спортсмена, как и в молодые годы тренера, после контрольного взвешивания для придания сил начинают усиленно кормить белковой пищей: куриным бульоном, отварной курицей и красной икрой, обосновывая это тем, что организму, истощенному в предсоревновательный период голоданием, необходимо восполнить ресурсы путем употребления питательного бульона. Напротив, после голодания и всяческого ограничения в потребляемой пище у спортсмена совершенно отсутствует желание употреблять белковую пищу, для извлечения энергии из которой требуется и время, и большое количество внутренней энергии. Да и ферментные системы, призванные переварить такой щедрый тренерский подарок, не в силах сразу выделить достаточное количество необходимых веществ, что также служит или поводом для отказа от приема пищи спортсменом, или, что еще хуже, он принимает эту пищу, но после вызывает у себя рвоту, с тем чтобы облегчить свое состояние после вынужденного и непривычного переедания. Самые прозорливые спортсмены, еще во времена советского спорта, скорее интуитивно, чем теоретически обоснованно, понимая то, что после сгонки веса перед соревнованиями тяжелая белковая пища не приносит энергии, не облегчает соревновательную

деятельность, а скорее наоборот, осложняет ее, по наитию и собственной инициативе перед соревнованиями употребляли в пищу сложные углеводы, что давало возможность запастись энергией на весь период соревнований. Отсутствие элементарной физиологической спортивной грамотности в этом, а зачастую и многих других вопросах, свидетельствует о том, что такой подход приводит к полному упадку сил, дезадаптации, а соответственно, и низкому спортивному результату среди спортсменов [7]. В юношеской сборной (борцы до 23-х лет) и среди кадетов (борцы до 18 лет) ситуация осложняется еще и тем, что в эти периоды у молодых спортсменов активны процессы роста как костной, так и мышечной ткани, растут все сосуды, все части тела, что требует, прежде всего пластических ресурсов внутри организма, а вместе с тем – невероятных усилий, с тем чтобы тренироваться и ограничивать себя в количестве и качестве потребляемой пищи, да еще и в количестве жидкости, даже в воде.

Вот такие рекомендации выдаются спортсменам для сгонки веса:

- снижение калорийности пищи на 15–20 % от привычного;
- снижение употребляемого количества жидкости и воды до 1 литра в день с учетом жидкой пищи;
- ношение сгоночного костюма во время тренировок;
- применение очистительных клизм;
- применение диуретиков из расчета 2 мг на кг массы тела, в том числе и медикаментозных препаратов (например, фуросемида), однако возможно и применение отваров мочегонных трав вместо питья (отвар листьев брусники, толокнянки, расторопши, чабреца, хвоща полевого и др.);
- ежедневное посещение бани до момента начала выделения пота;
- последний прием пищи не позднее 18 часов;
- употребление в пищу лимона и других цитрусовых, а также свежего ананаса, для активации метаболических процессов, с учетом того, что осуществляется подсчет калорий употребляемых в пищу цитрусовых и количество этих калорий учитывается и входит в общий дневной рацион и общий дневной калораж.

Однако при таком подходе происходит нарушение адаптационных процессов, обезвоживание [1], потеря мышечной массы, не расходуются жировые запасы, нарастает интоксикация, теряются на-

работанные двигательные навыки, замедляются все психомоторные реакции, появляется заторможенность, снижается скорость реакции и все скоростно-силовые качества спортсмена, нарабатываемые годами, тормозятся, снижается настроение и мотивация на победу, что или приводит к неудачному выступлению на соревнованиях, или значительно снижает шансы спортсмена принести хороший результат своей команде [5].

Для того чтобы предупредить появление всех этих явлений, необходимо изучать теоретические основы спортивной физиологии, по возможности избегать или предупреждать появление самой необходимости снижать массу тела спортсмена перед соревнованиями, дабы не подвергать спортсмена не только спортивному соревновательному стрессу, а также стрессу окислительному, развивающемуся неизбежно, вследствие нарушения течения нормальных обменных процессов [2].

Рекомендации, применяемые при сгонке веса у спортсменов в предсоревновательный период, должны быть составлены индивидуально для каждого спортсмена, со знанием его уровня и скорости метаболизма и других индивидуальных особенностей [4]. Однако можно составить и дать рекомендации соответственно той необходимой процентной составляющей массы тела, которую необходимо снизить [9].

При сгонке 5–6 % снижаемого веса от исходного (период сгонки веса – 12 дней) рекомендуется:

- использовать режим питания для подготовительного периода к сгонке веса и основного периода сгонки веса;
- применять баню в первый день начального этапа и пятый день основного этапа периода сгонки веса;
- проводить тренировочные занятия в сгоночном костюме;
- применение очистительной клизмы (по необходимости, при невозможности самостоятельно сходить в туалет и произвести дефекацию в полном объеме);
- применение массажа после тренировочных нагрузок.

При сгонке 4–5 % снижаемого веса от исходного (период сгонки веса – 10 дней) рекомендуется:

- использовать режим питания для подготовительного периода к сгонке веса и периода сгонки веса, уменьшив калорийность рациона питания;
- применять баню в первый день начального этапа периода сгонки веса;

– проводить тренировочные занятия в сгоночном костюме;

– применение очистительной клизмы (по необходимости);

– применение массажа после тренировочных нагрузок.

При сгонке 3–4 % снижаемого веса от исходного (период сгонки веса – 9 дней) рекомендуется:

– применение режима питания для подготовительного периода и периода сгонки веса, сокращение калорийности питания;

– использование сгоночного костюма;

– применение очистительной клизмы (по необходимости, при невозможности самостоятельного опорожнения кишечника);

– применение массажа после тренировочных нагрузок.

При сгонке 2–3 % снижаемого веса от исходного (период сгонки веса – 8 дней) рекомендуется:

– применение режима питания для подготовительного периода и периода сгонки веса, сокращение калорийности питания.

Всем без исключения спортсменам, особенно юным спортсменам, необходимо употребление достаточного количества воды, из расчета 30 мл на кг массы тела, с тем чтобы не замедлять, а наоборот, ускорять метаболические процессы, помогающие сжиганию жировой ткани и профилактике обезвоживания мышечной ткани и потери ею эластичности.

Юному спортсмену всегда должно быть обеспечено достаточное количество сна в хорошо вентилируемом и заранее проветренном помещении.

Калорийность пищи рассчитывается из соотношений базового метаболизма и энергетических затрат, необходимых для выполнения тренировочной работы, но для снижения массы тела специально снижается в предсоревновательный период на 10–15 процентов, за счет исключения из рациона простых углеводов (сахар, хлебобулочные изделия из пшеничной муки, вся выпечка, все кондитерские изделия), животных жиров (сало, животный жир и продукты, приготовленные на нем или его содержащие), копченостей, высококалорийных продуктов типа соусов (майонез), консервированных продуктов и продуктов, содержащих генетически модифицированные организмы.

Программа по снижению массы тела начинается задолго до соревнований, примерно за 12–14 дней, при этом большое значение уделяется психологической составляющей мероприятий по сгонке веса [6].

Различные способы психологического настроя на снижение необходимого количества массы тела, при этом без потери процентного соотношения мышечной ткани, являются значимыми процедурами в системе мероприятий в предсоревновательный период. Обязательными пунктами психологической настроенности должны быть:

1. Четкая постановка цели.

2. Определение мотивирующих факторов для каждого конкретного спортсмена (для кого-то это будет призовое место, для кого-то – более скромный результат, а для кого-то – само участие в соревнованиях того или иного ранга, например первых международных соревнований, или первых соревнований после травмы или другого стресса).

3. Визуализация достигнутой желанной цели в момент ее свершения, в настоящем времени.

4. Моделирование ощущений при достижении желаемой цели в момент ее свершения в настоящем времени.

5. Способ «дать слово» третьему лицу или группе лиц о том, что с определенного момента, началом которого является время, с которого принято решение по снижению массы тела, о том, что процесс снижения массы тела будет выполняться спортсменом по всем правилам, задуманным самим спортсменом и его тренером, и по возможности борцом будет достигнут максимальный спортивный результат.

6. Выполнение упражнений и внутренних тренировок по представлению той внутренней работы, которую выполняет организм спортсмена, по максимальному усвоению всех пищевых продуктов, которые борец употребляет для снижения массы тела, но при этом испытывает насыщение, прирост мышечной массы, повышение распада жировых депо, обеспечение необходимого уровня глюкозы крови и достаточное выведение отработанных продуктов обмена.

7. Тренировка самого себя в ощущениях сохранения собственного достоинства и чувства гордости и самоуважения за себя и свои действия и за умение держать данное самому себе слово, для достижения обозначенной самому себе цели.

Применение всех вышеуказанных, а возможно, еще и неуказанных (индивидуально разработанных для каждого отдельно взятого спортсмена) способов психологического воздействия на метаболическую активность тканей и организма

в целом является высокоэффективным методом снижения массы тела спортсмена, активации всех видов обмена, становления психологической зрелости юного спортсмена и прививания ему ответственности за себя и свои действия, в том числе и за сохранение массы своего тела в кондиционном состоянии, для того, чтобы при подготовке к последующим соревнованиям данному спортсмену не пришлось прибегать к необходимости сгонки веса и переживать дополнительный стресс. При этом юный спортсмен изучает свою индивидуальную.

Непосредственно перед соревнованиями, после контрольного взвешивания, когда контролируемые органы удостоверились в том, что спортсмен может выступать в данной избранной весовой категории, для обеспечения борца пластическими ресурсами на весь период соревнований необходим рацион, в составе которого будут сложные углеводы (оптимально макаронные изделия или крупяные каши: рис или греча), небольшое количество белков, например отварная куриная грудка, достаточное количество простой чистой воды из расчета 30 мл воды на кг массы тела в сутки.

Заключение

Для того чтобы достигнуть запланированного желаемого спортивного результата, юного дзюдоиста необходимо готовить

целостно и всесторонне задолго до предполагаемого старта. Эту работу необходимо провести среди всех спортсменов и их тренеров, для того чтобы планомерно растить юного спортсмена во всех смыслах, и в спортивном и в личностном, для воспитания плеяды высокообразованных и грамотных спортсменов, которые впоследствии станут взрослыми успешными спортсменами, достигающими высокого спортивного результата.

Список литературы

1. Атауллаханова Д.М. Влияние диуретиков на сердечно-сосудистую систему // Кардиология. – 1980. – т. 20. – № 4. – С. 19–23.
2. Бобылев С.В. Комплексная оценка состояния тренированности дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М. 1987. – 24 с.
3. Виру А.А., Кырге П.К. Гормоны и спортивная работоспособность. – М.: ФиС, 1983. – 159 с.
4. Верхошанский Ю.В. Универсальной системы тренировки быть не может // Тренер. – М.: Ровесник, 1992. – № 1. – С. 5–7.
5. Волков Н.И. Биология спорта на пороге XXI века: Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, т.1. – М.: ФОН, 1998. – С. 55–60.
6. Завьялов Д.А. Современная предсоревновательная подготовка борцов: дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 1998. – 161 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
8. Мантыков А.Л. Организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных борцов при снижении массы тела перед соревнованиями: дис. ... канд. пед. наук. – Улан-Уде, 2003. – 143 с.
9. Мотылянская Р.Э., Орлова А.И. Пищевой режим как метод «сгонки веса» // Проблемы врачебного контроля. – М., 1939. – С. 113–139.