

РЕГУЛИРОВАНИЕ СОБСТВЕННОГО ВЕСА СПОРТСМЕНА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

АННОТАЦИЯ

В статье проанализированы способы сгонки веса. Рассмотрены сущность способов сгонки веса. А также представлены итоги педагогического эксперимента, который был проведён со сборной Санкт-Петербургского Политехнического университета Петра Великого по силовым видам спорта с первым и вторым составом, для выявления лучшего и эффективного способа сгонки веса за период подготовки к соревнованиям в течение 30 дней. Выявлено, что первый способ является основным, поскольку он не связан с физической нагрузкой, вызывающей утомление. Установлено, что сгонка веса считается обычным явлением в спортивной практике, ее нельзя рекомендовать как спасительное средство для спортсмена. Рассмотрен комбинированный способ сгонки веса.

Ключевые слова: гиревой спорт, сгонка лишнего веса, способы, физическая нагрузка, утомление, нагрузка.

Pharkhat Rifkhatovic SHAGBANOV – teacher Tyumen Industrial University
Russia, Tyumen, e-mail: FR77@yandex.ru

OWN WEIGHTREGULATION OF THE ATHLETE DURING THE PREPARATION FOR THE COMPETITION

ANNOTATION

The article discusses the methods of training and training of kettlebell athletes, the time periods necessary to master the technique of classical movements in kettlebell lifting, the technical technique of performing exercises. Errors in the technique of performing exercises by kettlebell athletes, as well as the conditions for successful training of kettlebell athletes, are analyzed. The dynamic stereotype is considered – a steadily formed structure of the process in the cerebral cortex, which determines the accuracy, rhythm and consistency in the work of the motor apparatus.

Keywords: kettlebell lifting, weight loss, methods, physical activity, fatigue, load.

Соревнования и регистрация рекордных достижений в силовых видах спорта проводятся по весовым категориям. Это заставляет каждого спортсмена следить за своим весом, чтобы он не выходил за пределы той весовой категории, в которой спортсмен намеревается выступать [1].

Практика показывает, а также отметили респонденты, в роли которых выступили тренера по силовым видам спорта, что так называемая сгонка лишнего веса вполне допустима, но в дозах, не вызывающих ухудшения здоровья и не снижающих спортивных результатов.

Точно назвать величину сбавляемого веса нельзя. Все зависит от индивидуальных особенностей спортсмена.

Устранения лишнего веса добиваются двумя способами:

- специальной диетой;
- температурным воздействием на организм [2].

Сущность этих способов заключается в удалении из организма воды и жира. Сгонка веса путем установления особой диеты осуществляется на протяжении определённого времени. Такая сгонка применяется главным образом в лечебных целях, чтобы избавиться от ожирения. А также она используется и в спортивной практике. Сгонка веса с помощью высокой температуры приводит к усиленному потению и, следовательно, к быстрому выведению воды из организма, что частично уменьшает и жировые отложения, и повышается утомляемость.

В рамках данного исследования был проведён педагогический эксперимент со сборной Тюменского индустриального университета по силовым видам спорта с первым и вторым составом. Экспериментальная группа и контрольная группа, по семь человек в каждой, для выявления лучшего и эффективного способа сгонки веса за период подготовки к соревнованиям в течение 30 дней. Итоги

эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели уменьшения лишнего веса в зависимости от способов «Специальная диета» и «Температурное воздействие на организм» за период 30 дней.

Испытуемые	Вес атлета, кг	Способ уменьшения лишнего веса		Испытуемые	Вес атлета, кг	Способ уменьшения лишнего веса	
		Температурное воздействие на организм				Специальная диета	
1 КГ	63	-0,6		1 ЭГ	63	-1,1	
2 КГ	68	-0,7		2 ЭГ	68	-0,8	
3 КГ	73	-0,6		3 ЭГ	73	-1,0	
4 КГ	78	-1,0		4 ЭГ	78	-1,3	
5 КГ	85	-1,1		5 ЭГ	85	-1,4	
6 КГ	85	-0,5		6 ЭГ	85	-0,9	
7 КГ	95+	-0,3		7 ЭГ	95+	-1,4	

Выявлено, что первый способ является основным, поскольку он не связан с физической нагрузкой, вызывающей утомление, второй способ нужно применять в случаях, когда первый способ не может обеспечить полного избавления от лишнего веса [3].

Повысить температуру тела с целью вызвать усиленное потение можно двумя способами:

- повышением температуры окружающего воздуха (например, в банях);

- физическими упражнениями (в частности, бегом), выполняемыми в теплой одежде (для сохранения накапливающегося в организме тепла) [4].

Способ сгонки веса в бане считается форсированным и используется не ранее чем за два дня до соревнований, а зачастую и накануне. Однако применять этот способ надо умело. Целесообразно пользоваться не парными, а суховоздушными банями, в которых созданы более благоприятные условия, чем в парной, для дыхания и деятельности сердечно-сосудистой системы.

Сгонка веса в бане осуществляется следующим образом. Надо войти в парильню и пробыть в ней до состояния усиленного потения. Затем следует покинуть ее, войти в подсобное помещение с нормальной температурой, лечь на диван или койку и тепло укрыться. Лежать так нужно минут двадцать (а то и больше), до тех пор, пока не прекратится потоотделение. Потом надо взвеситься и повторить процедуру (если нужно, дважды). При таком способе

сгонки веса организм утомляется значительно меньше, чем при длительном пребывании в парильне без последующего лежания в подсобном помещении [5].

Сгонка веса с помощью упражнения «бег» в теплой одежде осуществляется по такому же принципу. После относительно спокойного и длительного бега (более 10 мин.) тело нагревается и вызывает усиленное потоотделение. После бега следует лечь и тепло укрыться. В связи с тем, что бег вызывает некоторое утомление, повторять процедуру не рекомендуется. Этот способ применяется в том случае, если атлет имеет небольшой избыток веса (200—400 г) к началу взвешивания [6].

Применяется и комбинированный способ сгонки веса с применением и диеты (уменьшением приема пищи, в особенности жидкой), и бани, и бега в теплой одежде. Снижение веса комбинированным способом осуществляется так. За два дня до соревнования посещают баню и сокращают количество принимаемой пищи на 50%. За день до соревнования может повториться банная процедура, а количество пищи уменьшается еще на 25%. В день соревнований утром проверяется вес. Если лишнего веса нет, рекомендуется принять 300—400 г пищи, если же избыток есть, то от пищи приходится отказаться (кроме сахара до 50 г). В последнем случае вопрос о дополнительной сгонке веса бегом решается в зависимости от величины лишнего веса [7].

Стандартного способа сгонки веса рекомендовать нельзя, ибо индивидуальные особенности спортсменов-гиревиков различны. Одни могут легко терять вес, другие с трудом. Величина избытков в весе также может быть различна. Поэтому каждому атлету, зная способы сгонки, следует изучить их влияние на свой организм.

Рассмотрим очень важный вопрос планирования тренировочного процесса спортсменов в силовых видах спорта, ведь именно от планирования тренировочного процесса строится система сгонки веса атлета.

Чтобы достигнуть наивысшего спортивного результата, необходимо систематически тренироваться много лет [8].

Нерегулярные тренировки с длительными перерывами, интенсивная сгонка веса — одна из главных причин медленного роста спортивных результатов и ухудшения здоровья атлета. Поэтому тренировочный процесс должен быть круглогодичным и непрерывным. Но круглогодичная тренировка не может быть одинаковой как по характеру упражнений, так и по нагрузке. Содержание тренировки изменяется в зависимости от времени года, календаря и масштаба соревнований, в которых атлет предполагает принять участие, а также и от других факторов [9].

Так, например, в зимнем помещении выполняются менее разнообразные общеразвивающие упражнения, чем летом на свежем воздухе. При подготовке к соревнованиям всегда больший удельный вес в тренировке занимают классические упражнения, между тем как в остальное время — специально вспомогательные. Далее бывает необходимость совершенствовать технику отдельных

классических упражнений или развивать отдельные мышечные группы. Все это отражается на построении круглогодичной тренировки, а значит, требует продуманного и точного планирования ее, т. е. определенной периодизации.

Периодизация устанавливается в зависимости от времени года и календаря соревнований.

Планировать по временам года, разбивая его на три периода — подготовительный, основной и переходный, целесообразно для начинающих и атлетов 3-го разряда, которым необходимо широко использовать зимние и летние виды физических упражнений для всестороннего физического развития. Кроме того, количество соревнований, в которых им предстоит участвовать, сравнительно невелико. Продолжительность периодов зависит от климатических условий, которые в северных и южных районах нашей страны различны.

Что касается квалифицированных атлетов, которым предстоит много раз в году участвовать в соревнованиях, то составлять план тренировок следует на основании календаря соревнований, разбив весь годовой план на отдельные этапы.

Каждый этап, представляющий собой сроки между смежными соревнованиями, разбивается на два периода.

Срок, необходимый для подготовки к соревнованию, назовем периодом специальной подготовки, а остальное время до этого — периодом общей подготовки. Эти периоды будут повторяться столько раз, сколько предстоит соревнований. Но между некоторыми соревнованиями сроки могут быть очень малы. В таких случаях период общей подготовки, по существу, выпадает, остается лишь специальная подготовка; и при этом интенсивность отдельных частей ее надо снизить, чтобы избежать перетренировки.

Время от времени рекомендуется прекращать тренировку на четыре-пять дней, а два раза в год на две-три недели. Непродолжительные перерывы для отдыха даются примерно через двадцать пять-тридцать дней тренировки, а также после прикидок и соревнований.

Планирование круглогодичной тренировки особенно важно для квалифицированных атлетов, участвующих во многих ответственных соревнованиях и тренирующихся в большинстве случаев по индивидуальному плану. Для спортсменов низших разрядов, у которых число ответственных соревнований невелико, необходимо включать в план прикидки на результат. Эти прикидки преследуют следующие цели: выявить спортивный результат и определить эффективность метода тренировки; при тренировке, в которой основное внимание уделяется определенным вспомогательным упражнениям, установить влияние их на рост результатов в классических упражнениях; определить оптимальный срок отдыха и наиболее благоприятную нагрузку в последние тренировочные занятия перед соревнованием; приучить занимающихся к обстановке соревнований.

Более частые выступления приучают атлета луч-

ше владеть собой в обстановке соревнования и приобрести опыт, который необходим для участия в ответственных соревнованиях.

Данный план тренировки является ориентировочным, так как календарь спортивных мероприятий может изменяться, и, кроме того, содержание плана зависит от спортивной квалификации атлетов.

На основании общего годового плана каждый атлет составляет рабочий этапный план. В нем период тренировки разбивается на участки, в которых точно определяются задачи, варианты тренировки и дозировка каждого упражнения, ориентировочно намечается предполагаемый спортивный результат.

Разбивка всего этапа подготовки на отдельные участки зависит от задач, характера тренировочных комплексов и нагрузки. Чтобы не было явлений переутомления и занимающиеся пришли к соревнованию в наивысшей спортивной форме, намечается кривая нагрузки. При этом кривая нагрузки должна периодически снижаться [10].

При установлении продолжительности отдельных участков тренировки учитывается индивидуальная способность организма атлета к продолжительности занятий с большой нагрузкой. Для одних атлетов этот срок может равняться двум неделям, для других — трем, а для третьих и больше.

Особенно тщательно нагрузка определяется в период специальной подготовки. Чтобы не переутомить организм, целесообразно в середине этого периода или чуть ближе к дню соревнований резко снизить нагрузку и перейти на малую в течение двух-трех занятий. Такое снижение нагрузки необходимо, если большая нагрузка повторяется в каждом занятии почти на всем протяжении периода специальной подготовки. Если же тренировочная нагрузка построена по принципу прерывистой лестничной кривой, то такой спад не нужен. Занятия планируются так, чтобы день соревнований совпал с последним днем лестничного цикла или с предпоследним. При этом в последний день предпоследнего лестничного цикла нагрузка не должна быть выше установленной.

В этапном плане определяется тренировочный вариант каждого дня цикла. Что касается схемы нагрузки, то она намечается только на первый участок, и затем последовательно на каждый из них после окончания тренировки в предыдущем участке.

На основании разработанного этапного рабочего плана ведется дневник тренировок и сгонки веса.

Вывод. Выявлено, что первый способ является основным, поскольку он не связан с физической нагрузкой, вызывающей утомление. Установлено, что сгонка веса считается обычным явлением в спортивной практике, ее нельзя рекомендовать как спасительное средство для спортсмена. Лучше всего сохранять свой вес на границе весовой категории, допуская излишек не более 1,5—2 кг. При большом лишнем весе, сбрасывание которого представляет известную трудность и тормозит рост спортивных результатов, целесообразно перейти в следующую весовую категорию и, набирая полный

вес, повышать спортивные достижения. Важно отметить необходимость правильного планирования тренировочного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Анализ применения научных подходов для развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учетом соматотипа / Е. А. Пронин, М. П. Анисимов, А. С. Фадеев, В. Н. Максимов // Педагогический журнал. — 2022. — Т. 12. — № 4-1. — С. 545-552.

2. Анализ содержания федеральных стандартов спортивной подготовки смешанных видов единоборств / И. А. Давиденко, М. П. Анисимов, Е. М. Шулева, Е. А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2022. — № 11(213). — С. 124-129.

3. Анализ техники классических упражнений в тяжёлой атлетике в зависимости от способа хвата штанги / Е. А. Пронин, М. П. Анисимов, И. А. Давиденко, А. С. Фадеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2022. — № 6(208). — С. 312-315.

4. Анализ технико-тактических действий в соревновательных поединках по рукопашному бою / И. А. Давиденко, М. П. Анисимов, Е. А. Пронин, В. Н. Максимов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2022. — № 10. — С. 70-77.

5. К вопросу о влиянии физической культуры на восстановление после травм позвоночного столба при занятиях гиревым спортом / Е. А. Пронин, И. А. Давиденко, А. С. Фадеев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2022. — № 9(211). — С. 395-398.

6. Методика тренировки спортсменов в тяжелой атлетике / А. С. Фадеев, Е. А. Пронин, В. Н. Максимов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2022. — № 9(211). — С. 467-470.

7. Необходимость внедрения специально-вспомогательных упражнений в тренировочный процесс спортсменов-гиревиков / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, В. М. Петров, И. И. Воркожоков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2022. — № 11. — С. 101-107.

8. Основы дозирования тренировочной нагрузки у спортсменов в силовых видах спорта / Е. А. Пронин, В. А. Панарин, М. М. Стогов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2022. — № 9(211). — С. 399-401.

9. Основы техники заброса гири на грудь для толчка по длинному циклу с различным хватом дужки гири / Е. А. Пронин, А. С. Фадеев, И. И. Воркожоков, В. М. Петров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2022. — Т. 17. — № 2. — С. 54-58.

10. Педагогическая модель тренировки классического упражнения «Рывок гири» / Е. А. Пронин,

А. С. Фадеев, И. И. Воркожоков, В. И. Дроздов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2022. — Т. 17. — № 3. — С. 10-15.

SPISOK LITERATURY:

1. Pronin, E.A., Anisimov, M. P., Fadeev, A. S., Maksimov, V. N. (2022), «Analysis of the application of scientific approaches for the development of strength endurance in kettlebell athletes taking into account the somatotype», *Pedagogical Journal*, No. 4-1. — pp. 545-552.

2. Davidenko, I. A., Anisimov, M. P., Shuleva, E. M., Pronin, E. A. (2022), «Analysis of the content of federal standards of sports training of mixed martial arts», *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 124–129.

3. Pronin, E.A., Anisimov, M.P., Davidenko, I.A. and Fadeev, A.S. (2022), «Analysis of the technique of classical exercises in weightlifting depending on the method of barbell grip», *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 312–315.

4. Davidenko, I. A., Anisimov, M. P., Pronin, E. A., Maksimov, V. N. (2022), «Analysis of technical and tactical actions in competitive hand-to-hand combat», *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 10. — pp. 70-77.

5. Pronin, E. A., Davidenko, I. A., Fadeev, A. S. [et al.] (2022), «On the question of the influence of physical culture on recovery after spinal column injuries during kettlebell lifting», *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 395–398.

6. Fadeev, A. S., Pronin, E. A., Maksimov, V. N. [et al.] (2022) «Methods of training athletes in weightlifting», *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 467-470.

7. Pronin, E. A., Fadeev, A. S., Petrov, V. M., Vorkozhokov, I. I. (2022), «The need to introduce special auxiliary exercises into the training process of weightlifters», *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 11. — pp. 101-107.

8. Pronin, E. A., Panarin, V. A., Stogov, M. M. [et al.] (2022), «Fundamentals of dosing of training load in athletes in power sports», *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 399-402.

9. Pronin, E. A., Fadeev, A. S., Vorkozhokov, I. I., Petrov, V. M. (2022), «Fundamentals of the technique of throwing weights on the chest for pushing on a long cycle with a different grip of the arm of the kettlebell», *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 17, No. 2, pp. 54-58.

10. Pronin, E. A., Fadeev, A. S., Vorkozhokov, I. I., Drozdov, V. I. (2022), «Pedagogical model of training of the classical exercise «Kettlebell jerk», *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 17, No. 3, pp. 10-15.

