

УДК 796

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/109>*Шайтанова Е.А.*

ORCID: 0000-0003-2261-9966;

*Балакина-Шлега О.Е.**Спортивная школа Нижневартовского района,
пгт. Излучинск, Нижневартровский район, Россия*

ПОСЛЕДСТВИЯ СГОНКИ ВЕСА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Аннотация. В статье представлены данные о влиянии на организм сгонки веса посредством применения бани, диет, а также мочегонных препаратов у спортсменов, занимающихся различными видами спортивных единоборств.

Ключевые слова: спорт; единоборства; сгонка; бокс; каратэ.

Shaitanova E.A.

ORCID: 0000-0003-2261-9966;

*Balakina-Shlega O.E.**Sports school of Nizhnevartovsk district,
Izvitinsk, Nizhnevartovsky district, Russia*

CONSEQUENCES OF WEIGHT LOSS IN MARTIAL ARTS

Annotation. the article presents data on the effect of weight loss on the body through the use of baths, diets, as well as diuretics in athletes engaged in various types of martial arts.

Keywords: sport; martial arts; driving; boxing; karate.

В наше время существует огромное множество видов спортивных единоборств. Среди них мы можем отметить самые известные и распространенные, которые, ко всему прочему, смогли завоевать любовь зрителей и спортсменов во всем мире. Каждый из этих видов спорта обладает некоторыми особенностями, которые и отличают их от всех остальных единоборств. Самые известные из них – дзюдо, самбо, бокс и все его разновидности, каратэ, сумо, бои без правил. Каратэ является самым известным видом спортивных единоборств. Он был разработан как метод защиты без оружия. Долгое время каратэ не был включен в список программы Олимпийских игр из-за высокого травматизма, а так же в связи с конфликтами школ и федераций каратэ и невозможностью согласования ими общих правил. Однако с 2017 года каратэ является Олимпийским видом. Каратэ действительно очень травматичный вид спорта в частности благодаря довольно жестким и сложным приемам, что позволяет ему иметь множество противников и сторонников во многих странах.

Дзюдо как вид спорта популярен не только в Японии, но по всему миру. Изначальной целью развития дзюдо было не столько соревнование, сколько поддержка боевого духа. Дзюдо же, в отличие от каратэ, напротив является самым менее травматичным видом спорта, потому что его цель - выполнение приемов, а не нанесение ущерба. В случае владения спортсменом-дзюдоистом техники безопасности при выполнении приемов практически невозможно получить травму даже при борьбе с сильнейшими спортсменами.

Бокс – довольно безопасный вид кулачного боя. Существует мнение, что бокс как вид спорта берет свое начало еще в Древней Греции. Он включает в себя множество категорий, в

каждой из которых есть чемпионы. Атмосферой бокс максимально схож с реальной дракой на улице.

Бои без правил – очень популярное единоборство, поражающее своей зрелищностью. Бойцы боев без правил очень развиты физически, у них прокачаны такие навыки, как сила, ловкость, скорость реакции и, конечно же, выносливость. В последнее время в боях без правил так же могут соревноваться женщины.

В ходе выступления на соревнованиях спортсменам необходимо держать вес в рамках определенных весовых категорий. Для соответствия параметров массы тела необходимым категориям, спортсмены прибегают к употреблению различного рода фармакологических препаратов (диуретики или мочегонные препараты), которые в настоящее время запрещены медицинской комиссией Международного Олимпийского Комитета. Но остаются актуальными способы сгонки веса диетами и банями (саунами) [3; 4]. Для полного понимания отрицательного влияния сгонки веса на организм следует тщательно рассмотреть воздействие этих методов.

В ходе сгонки веса при помощи бани или фармакологических препаратов организм спортсменов теряет значительное количество воды, гликогена, микроэлементов, витаминов и других полезных веществ. Дегидратация, или обезвоживание, организма категорически отрицательно влияет на организм: настроение становится раздражительным, часто наблюдаются нарушения режима сна, велика возможность перебоев в работе желудочно-кишечного тракта, возникают судороги в мышцах, соответственно снижается сила мышц и проявляется общая заторможенность. Спортсмены, злоупотребляющие сгонкой веса, часто страдают фурункулезом, болями в области печени, изменениями в работе сердечно-сосудистой системы [1].

Ограничение количества и калорийности пищи, недостаточное поступление белка в организм боксера приводят к усиленному распаду белка собственной ткани, что, в свою очередь, приводит к отрицательному азотистому балансу. Развивается гипопроотеинемия, которая характеризуется уменьшением содержания белка в сыворотке крови (его количество снижается до 3–5% при норме 6–8,2%). Гипопроотеинемия вызывает отеки (голодный отек). Это случается при переходе жидкости из крови в ткани. Первыми, как мы поняли, страдают белки крови, далее под удар попадают белки мышц и кожи, а вне заключительной стадии страдают белки головного мозга и сердца.

Показателем истощения запасов белка в организме может служить уменьшение содержания мочевины в моче (в норме 20–35 грамм в сутки).

Печень – важный участник процесса обмена веществ и свертываемости крови, синтезирует белок крови, имеет свойство фильтровать вредные вещества в организме. Функции печени – накопление питательных веществ и витаминов, выработка желчи, способствующей расщеплению и усвоению жиров. Большинство спортсменов-единоборцев, прибегающих к сгонке веса, подвержены заболеваниям печени. Данные заболевания чаще всего вызваны белководицитной диетой, которая способствует печеночным болям и снижению иммунитета. Интенсивные физические нагрузки, которые приводят к гипоксемии (снижению содержания кислорода в крови), и при помощи ударной дозы фармакологических препаратов (в частности анаболиков), происходит нарушения синтеза белка [2].

Медицинские наблюдения за сгонкой веса в течении длительного времени показали, что снижение массы тела при помощи бани, голодания, фармакологии отрицательно воздействует на организмы спортсменов, в ходе чего так же снижается общая работоспособность, так как результат применения данных методов – резкое и длительное обезвоживание организма [1].

Лучший метод стабилизации веса в период подготовки к соревнованиям – правильное питание с подсчетом КБЖУ в сочетании со стандартными тренировками. В этом случае необходима не отмена каких-либо пищевых продуктов, а ограничение количества калорий и прием белковых добавок, микроэлементов и солей. В ходе подготовки так же следует избегать употребления острой и соленой пищи. Питаться следует часто и небольшими порциями. Применение мочегонных препаратов возможно исключительно под строгим присмотром врача и с предварительным введением микроэлементов и солей, при помощи внутривенного введения аминокислот, электролитов, солей, витаминов и глюкозы. Категорически противопоказано сгонять вес юным спортсменам [1].

Литература

1. Геселевич В.А. Регулирование веса спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1967. 70 с.
2. Дмитриев Р.М., Арацилов М.С. Особенности подготовки борцов, снижающих вес. Спортивная борьба. Ежегодник. 1989.
3. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. М.: Физкультура и спорт, 1975. 335 с.
4. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. М.: Просвещение, 1991. 191 с.
5. 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.
6. Проскурина И.К. Биохимия. М.: Владос-Пресс, 2003. 240 с.

© Шайтанова Е.А., Балакина-Шлега О.Е., 2021