

Рациональное регулирование веса боксера как важный аспект его предсоревновательной подготовки

Щипицын Станислав Владимирович,

педагог дополнительного образования

первой квалификационной категории

МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»

В ряде видов спорта (борьба, бокс, тяжелая атлетика) существуют весовые категории. Им должен соответствовать вес спортсмена во время выступления в соревнованиях. Для нормализации массы тела спортсмены нередко прибегают к употреблению фармакологических препаратов (мочегонных), что пагубно сказывается на здоровье.

Сгонка веса с помощью бани и фармакологии приводит к большим потерям воды, микроэлементов, гликогена. Дегидратация вызывает раздражительность, нарушение сна, судороги мышц, снижение силы, быстроты и др. Лучший метод нормализации массы тела перед соревнованиями – правильная диета и тренировочные занятия в утепленных костюмах. Спортсменам-единоборцам не рекомендуется сбрасывать вес больше, чем на 3,5 кг, а юным атлетам больше 2 кг.

В спортивной практике существует три варианта снижения веса: форсированный (3-5 дней), ускоренный (1-2 недели), и длительный (до 3 месяцев). Форсированное снижение массы тела идет преимущественно за счет потребления ограниченного количества жидкости и больших потерь воды с потом (тренировка в теплой одежде, сауне). Происходит потеря гликогена в мышцах и печени, нарушается углеводный обмен. Затрудняется доставка кислорода и питательных веществ к органам и тканям, развивается гипоксия, наблюдается снижение работоспособности. Уменьшение жировой массы за такой короткий период не происходит. Длительная регулировка веса также не безобидна для организма, т.к. замедляет рост у юных спортсменов, возникают

изменения в крови, она густеет, повышается ее вязкость, в итоге увеличивается нагрузка на сердце.

В своей практике мы не рекомендуем сгонку веса боксера в возрасте 10-15 лет, и лишь в возрасте 16 лет при необходимости предлагаем подгонять вес за 1-2 недели до соревнований, но при этом соблюдая наши рекомендации:

- ✓ «Лишний» вес должен быть не больше 2-3,5кг, при этом вес спортсмена определяется до начала тренировочного занятия.

- ✓ Голодание приводит к потере жировой массы на 40% и мышечной массы на 60%, поэтому не голодание, а сбалансированная низкокалорийная диета в сочетании с сауной и учебно-тренировочными занятиями в утепленных костюмах.

- ✓ Тренировки в утепленных костюмах проводить в понедельник и среду, а сауну посещать в четверг и субботу, делая всего по 2 захода по 5-15 минут.

- ✓ Соблюдать питьевой режим, лучше употреблять соки и столовую (а не лечебную) минеральную воду типа Нарзан, Арзни и т.п.

- ✓ Во время сгонки веса в организме накапливаются продукты распада, поэтому после 1-ой недели сгонки веса желательно съесть арбуз (в день до 2,5кг) – арбуз ощелачивает организм, нейтрализует избыток кислот и благодаря мочегонному эффекту выводит соли из организма.

- ✓ За 3-4 дня до взвешивания «метелкой» (мелко нарезанная капуста в равных долях перемешивается с крупно натертой свеклой и морковью и заправляется соком лимона) провести очистку кишечника.

- ✓ На ночь (перед взвешиванием) выпивать стакан чая заправленного лимонным соком (половину лимона на 200гр чая).

- ✓ После взвешивания томатный сок по 3 стакана в день с добавлением лимонного сока и меда по вкусу. Пить маленькими глотками.

- ✓ Интенсивная сгонка веса у спортсменов и мысленная настройка к предстоящим соревнованиям приводит к бессоннице. Сон – это лучшее средство восстановления организма, поэтому необходимо перед сном выпивать

по 1 стакану успокоительного чая, лучше всего настаивать в горячей воде валериановые корни.

✓ Исключить из питания сосиски, колбасы, ветчину и мясные консервы (нитраты).

✓ Предпочтительней есть блюда из рыбы, кроме креветок (содержат много холестерина), блюда из птицы (удалять кожу, в ней много жира) и т.д.

✓ Усвоение белков происходит лучше в комплексе с витаминами B6, B12

✓ В дни соревнований питание раздельное. Утром преимущественно углеводной направленности, в обед белковой.

✓ В день боев кушать за 2-3 часа до выхода на ринг.

✓ Перед боем выпить 100 граммов раствора глюкозы (10%).

✓ После боя 1-2 таблетки комплексного витаминного препарата.

В период ускоренной сгонки веса (1-2 недели) важное значение имеет нормальная работа органов пищеварения, максимальное усвоение пищи, оптимальное поступление в организм витаминов и микроэлементов, своевременное выведение шлаков из кишечника; в психологической сфере отсутствие состояния безразличности и опустошенности, присутствие желания тренироваться и выступать в предстоящих соревнованиях.

Рациональное регулирование веса боксера является важным аспектом его предсоревновательной подготовки, залогом сохранения здоровья и существенным фактором его спортивного долголетия.

Список литературы:

1. С. Е. Бакулев, А. И. Горюнов, А. В. Калинин рациональное питание и регулирование веса в боксе - Учебно-методическое пособие, Санкт-Петербург, 2006