

УДК 796.83

## **МЕТОДИКА СНИЖЕНИЯ ВЕСА ТЕЛА БОКСЕРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

*Елена Петровна Шарина, кандидат педагогических наук, доцент, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса (ВГУЭС), Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского (МГУ им. адм. Г.И. Невельского), г. Владивосток; Наталья Анатольевна Москальонова, доцент, Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского (МГУ им. адм. Г.И. Невельского), г. Владивосток; Зоя Васильевна Ригель, доцент, заслуженный тренер России, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, (ВГУЭС), г. Владивосток*

### **Аннотация**

В статье рассматриваются вопросы, связанные с обоснованием оптимальной методики снижения веса тела спортсменов-боксеров в предсоревновательный период. Рациональное регулирование веса спортсмена-боксера является важным аспектом его подготовки и залогом успешного выступления на соревнованиях, а также существенным фактором его спортивного долголетия и здоровья в целом. При регулировании веса за короткий промежуток времени на последнем этапе предсоревновательного периода, у спортсмена велика вероятность столкнуться с рядом осложняющих дальнейшее выступление на соревнованиях проблем: недостаточность энергообеспечения организма и, как следствие – снижение работоспособности. Авторы на основании исследования различных способов предсоревновательной сгонки веса боксеров выявили наиболее оптимальные методики с учетом эффективности их влияния на функциональное состояние спортсменов-боксеров.

**Ключевые слова:** боксеры, весовые категории, сгонка веса тела, психическая и физическая подготовленность, работоспособность.

## **METHODS OF REDUCTION OF BODY WEIGHT OF BOXERS IN THE PRECOMPETITIVE PERIOD**

*Elena Petrovna Sharina, the candidate of pedagogy sciences, senior lecturer, Vladivostok state University of Economics and service, Maritime state university named after G.I. Nevelsky, Vladivostok; Natalia Anatolyevna Moskalyonova, the senior lecturer, Maritime state university named after G.I. Nevelsky, Vladivostok; Zoya Vasilyevna Rigel, the senior lecturer, honored coach of Russia, Vladivostok state University of Economics and service, Vladivostok*

### **Annotation**

The article discusses the issues related to the substantiation of the optimum methods for reducing the body weight of the boxer within the precompetitive period. Rational regulation of the weight of the sportsman-the boxer is an important aspect of preparation and the key to successful performances in competition, as well as a significant factor in his sporting longevity and overall health. When adjusting the weight within short period of time at the last stage of the precompetitive period, the athlete is likely to face the several complicating further competing problems: the failure of power supply of the organism and, consequently, the reduced efficiency. The authors has revealed on the basis of the study of various methods of pre-competition weight loosing for the boxers the most optimal methods, taking into account the effectiveness of their influence on the functional state of the boxers.

**Keywords:** boxers, weight category, body weight shedding, mental and physical fitness, efficiency.

## **ВВЕДЕНИЕ**

В контактных видах единоборств одной из характерных черт является распределение спортсменов на весовые категории. Выбор весовой категории для участия в соревнованиях – важный аспект спортивной подготовки. Регулирование веса к определенной норме весовой категории, в которой спортсмен намерен выступать – следующий значимый этап подготовки к соревнованиям.

В предсоревновательном периоде спортивной подготовки спортсмена часто применяются различные способы ограничения и снижения массы тела. Среди наиболее распространенных методик – педагогические методы, основанные на увеличении объема аэробных нагрузок в I и II зонах энергообеспечения [4]; методы диетологии, сформированные на значительном уменьшении энергетической ценности суточного рациона питания и объема потребляемой жидкости [1]; методы физиотерапии, которые используются при помощи воздействия температур на организм [2]; методы фармакологии с применением БАД и лекарственных средств катаболического действия [6].

К сожалению, данные системы обладают рядом нежелательных побочных эффектов, воздействие на жировую массу тела за счет объемных аэробных нагрузок не применяется в тренировочном процессе на этапах специальной подготовки, поскольку отрицательно влияет на скоростно-силовые и координационные качества спортсменов [3, 5].

Цель нашего исследования – разработать наиболее эффективную методику предсоревновательного снижения веса и выявить целесообразность использования сгонки веса для достижения лучшего спортивного результата.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился с 1 сентября 2017 года по 30 сентября 2017 года, с участием спортсменов различных разрядов (14 человек I разряда, 14 человек КМС и 8 человек МС) г. Владивостока, которые тренировались 6 раз в неделю. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы 3 группы по 12 человек в каждой: контрольная группа (КГ), экспериментальная-1 (ЭГ-1) и экспериментальная-2 (ЭГ-2). Задачей для всех спортсменов состояла в «сгонке веса» от 3-х до 7% от исходной массы тела. В эксперименте участвовали все спортсмены легких и средних весовых категорий.

Все испытуемые делали особый акцент на использование диетологического метода с применением физиотерапевтических средств (различные души и посещение сауны не более 2-х раз в неделю), для коррекции веса боксеров и усиления эффекта более результативного восстановления.

Контрольная группа (КГ) сгоняла вес форсированным способом (в течение 4-х дней), наиболее часто используемым в предсоревновательном периоде с помощью резкого снижения употребления жидкости, исключением из рациона питания углеводов и жиров.

ЭГ-1 достигала поставленную задачу рассредоточенным способом, применяя интервально-многоударный метод (в течение 10-12 дней), путем снижения съедаемых объемов и калорийности пищевых продуктов.

Спортсмены ЭГ-2 употребляли пищу с низким гликемическим индексом и сгоняли вес равномерным методом (в течение 28 дней), не допуская увеличения объема пищи.

В начале и по завершению (для сравнения эффективности предложенной методики) эксперимента каждая группа приняла участие в следующих тестированиях: челночный бег 10×10 м, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту и теста Купера, который выполнялся в максимальном темпе в течение 3-х минут и заключался в 10-кратном повторении каждого из упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; из упора присев, прыжком в положение упор лежа и обратно; поднимание ног за голову из положения лежа на спине; выпрыгивания вверх из положения упор сидя.

Тестирование по методике САН (экспресс-оценка и диагностика самочувствия, активности и настроения) проводилась за день до того, как спортсмены приступали к процедуре по сгонке веса, и в конце эксперимента. Стоит отметить, что по данной методике у спортсменов-боксеров, в трех группах, на период начала исследования, среднегрупповые набранные баллы располагались в диапазоне от 5,0 до 5,8 единиц, что свидетельствует о хорошем состоянии самочувствия и настроения испытуемых.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проанализировав психологическое состояние боксеров контрольной и двух экспериментальных групп по методике САН по окончании наблюдения, видно, что в контрольной группе (КГ), которая для сгонки веса прибегла к форсированному способу, показатели психологического состояния остались в пределах нормы, но заметно некоторое снижение по всем трем параметрам, а именно: по мнению респондентов, показатели самочувствия и настроения снизились на 19,6%; активности – на 26,9%.

В ЭГ-1 к завершению исследования показатели самочувствия, активности и настроения испытуемых были несущественно снижены, соответственно на 11,7; 11,1 и 12,0% и отвечали норме допустимых показателей.

В ЭГ-2 за период исследования существенных изменений не произошло, что говорит о стабильности реагирования на применяемую методику.

Сравнительная характеристика средних внутригрупповых значений по всем предложенным испытаниям (физической, функциональной и психологической подготовленности) спортсменов-боксеров отражена в таблице 1.

При обработке полученных данных педагогического исследования, в контрольной группе, спортсмены которой для сгонки веса использовали форсированный способ наблюдения, резкое снижение всех показателей (физической, функциональной и психологической) подготовленности боксеров от 4,2 до 31,4%. Следовательно, форсированная сгонка веса привела к резкому упадку сил, более того, чем больше килограммов, которые необходимо согнать, за эти короткие промежутки времени, тем сильнее это отражается на функциональных и психологических возможностях спортсмена.

Таблица 1 – Внутригрупповая разница результатов (средних значений) до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Наименование теста	Группы					
		КГ		ЭГ-1		ЭГ-2	
		Рез-т	%	Рез-т	%	Рез-т	%
<i>Физическая и функциональная подготовленность</i>							
1.	Челночный бег 10×10 м, сек	1,12	4,2	0,62	2,3	-0,26	-0,9
2.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	-7,4	-31,4	-1,5	-7,0	0,4	0,1
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 1 мин, раз	-19,1	-14,6	-8,5	-11,0	0,6	0,7
4.	Восстановление после теста Купера, сек	-24,3	-15,1	-13,3	-8,0	0,7	0,4
<i>Психологическая подготовленность</i>							
1.	Самочувствие	-1,0	-19,6	0,6	11,7	0,1	1,9
2.	Активность	-1,4	-26,9	-0,6	11,1	0	0
3.	Настроение	-0,9	-19,6	0,7	12,0	0,2	8,7

В экспериментальной группе-1, спортсмены которой для сгонки веса использовали интервально-многоударный метод, результаты к окончанию эксперимента так же были снижены по сравнению с первоначальными показателями от 2,3 до 12,0%.

Что же касается экспериментальной группы-2, спортсмены которой использовали равномерный метод сгонки веса в течение 28 дней, употребляя пищу с низким гликемическим индексом, ощутимых изменений по всем исследуемым испытаниям не наблюдалось. Это говорит о стабильности подготовленности психофизического и функционального состояния к предстоящим соревнованиям.

ВЫВОДЫ

Внутригрупповой анализ результатов исследования выявил явное преимущество спортсменов-боксеров ЭГ-2 над испытуемыми ЭК-1 и особенно выражено над КГ по всем показателям, что и подтвердило эффективность использования равномерного метода в комплексе с педагогическими (на основе увеличения объема физических нагрузок), диетологическими (основанных на значительном уменьшении энергетической ценности

суточного рациона питания и объема потребляемой жидкости) и физиотерапевтическими (использование душа, сауны, массажа) методами.

Положительные результаты, полученные в экспериментальном исследовании, свидетельствуют об эффективности данной методики снижения веса тела, которая может использоваться спортсменами высокого класса, занимающимися единоборствами в период предсоревновательной подготовки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Арансон, М.В. Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы / М.В. Арансон, С.Н. Португалов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 1. – С. 33-38.
2. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М. : Советский спорт, 2012. – 99 с. – ISBN 978-5-9718-0599-1.
3. Кьергаард, А.В. Распространенность и проблемы быстрой сгонки массы тела в единоборствах (обзор зарубежной литературы) / А.В. Кьергаард, Р.Б. Цаллагова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 160-164.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература. – 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
5. Полева, Н.В. Формирование готовности борцов к соревнованиям в границах избранной весовой категории : дис. ... канд. пед. наук / Полева Н.В. – Красноярск, 2010. – 24 с.
6. Фармакология спорта / под общ. редакцией С.А. Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. – Киев : Олимпийская литература, 2010. – 640 с. – ISBN 978-966-8708-21-3.

#### REFERENCES

1. Aranson, M.V. and Portugalov, S.N. (2011), "Sports nutrition: the state of the issue and current issue", *Bulletin of sports science*, No. 1, pp. 33-38.
2. Volkov, N.I. and Oleynikov, V.I. (2012), *Ergogenic effects of sports nutrition*, Soviet sport, Moscow, ISBN 978-5-9718-0599-1.
3. Kjergaard, A.V. and Tsallagova, R.B. (2017), "Prevalence and problems of rapid weight loss in martial arts (review of foreign literature)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 151, No. 9, pp. 160-164.
4. Platonov, V.N. (2004), *System of training athletes in Olympic sports*, Olympic literature, Kiev, ISBN 966-7133-64-8.
5. Poleva, N.V. (2010), *Formation of readiness of wrestlers to competitions in borders of the chosen weight category*, dissertation, Krasnoyarsk.
6. Ed. Oleynyk S.A., Gunina L.M. and Seyfulla R.D. (2010), *Pharmacology of sport*, Olympic literature, Kiev, ISBN 978-966-8708-21-3.

**Контактная информация:** skater.59@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 16.05.2018*

**УДК 796.41**

### **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ В ГОРОДЕ ЕЛЬЦЕ (КОНЕЦ XIX – НАЧАЛО XXI ВЕКОВ)**

*Артём Александрович Шахов, кандидат педагогических наук, доцент, директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, Андрей Юрьевич Кравцов, доцент, заслуженный мастер спорта, Денис Владимирович Коватёв, ассистент, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, Елец*

#### **Аннотация**

Город Елец, несмотря на свои небольшие размеры, имеет богатые спортивные традиции. Он является родиной одного из первых российских олимпийцев – серебряного призера IV Олимпийских игр 1908 г. А. Петрова и многих других прославленных спортсменов. Гимнастика в г. Ельце начала культивироваться еще в