



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ,  
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ ОБЛГОСАДМИНИСТРАЦИИ  
ГУ «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»  
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЛУГАНСКОГО  
ОБЛАСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НОК УКРАИНЫ**

**«ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ  
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»**

**Материалы  
IX международной научно-практической конференции,  
посвященной XXX Олимпийским играм  
2012 года в Лондоне**

**Луганск  
2012**



Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. Материалы международной научно-практической конференции. – Луганск, 2012 - 444 с. Под общей редакцией заслуженного работника образования Украины, академика международной Академии педагогических и социальных наук, д.п.н., профессора Максименко Г.Н.

В сборнике конференции представлены статьи специалистов по проблемам олимпизма, олимпийского, юношеского и профессионального спорта, культуры здоровья, физической реабилитации, спортивной медицины и врачебного контроля.

Материалы конференции адресованы специалистам по физической культуре и спорту, преподавателям и студентам институтов физической культуры и университетов.

Материалы напечатаны языком оригинала. Авторы несут полную личную ответственность за точность изложенных фактов.

Печатается по решению Ученого совета Института физического воспитания и спорта ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» (протокол № 9 от 27.04.2012 г.)

Редакционная коллегия:

1. Максименко Г.Н., доктор педагогических наук, профессор (Луганск).
2. Никитушкин В.Г., доктор педагогических наук, профессор (Москва).
3. Виноградов А.А., доктор медицинских наук, профессор (Луганск).
4. Ахметов Р.Ф., доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор (Житомир).
5. Греховодов В.А., кандидат педагогических наук, доцент (Ростов-на-Дону).
6. Коробейников Г.В., доктор биологических наук, профессор (Киев).
7. Максименко И.Г., доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор (Луганск).
8. Кравченко Н.М., председатель ЛОО НОК Украины, Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины (Луганск).
9. Булкина Н.П., кандидат педагогических наук, доцент, ректор ОА ЛОО НОК Украины (Луганск).
10. Калабин В.С., заместитель председателя Луганского областного ФСО «Спартак» (Луганск).

© ОА ЛОО НОК Украины, 2012

## ОТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – К ОЛИМПИЙСКИМ МЕДАЛЯМ

*Кравченко Н.М.*

Председатель Луганского областного отделения  
Национального Олимпийского комитета Украины

2012 год – особенный для спортивной жизни Украины. Он объявлен в нашей стране Годом спорта и здорового образа жизни, мы готовимся и с нетерпением ждем начала ЕВРО-2012 и XXX Летних Олимпийских игр, в этом году мы будем отмечать 60-летие участия украинских спортсменов в олимпийских играх современности.

С 1952 года нашими атлетами завоевано 603 медали, за годы независимости украинскими олимпийцами завоевана 101 медаль.

Летние Олимпийские игры 2012 (официально называются Игры XXX Олимпиады) — тридцатые по счету летние Олимпийские игры современности. Они пройдут в Лондоне, столице Великобритании, с 27 июля по 12 августа. Лондон станет первым городом, который примет игры уже третий раз (до этого они проходили там в 1908 и 1948 годах).

По предварительным данным в Играх примут участие 12500 атлетов из 205 стран. Будут разыграны 302 комплекта медалей в 35 видах спорта.

Из программы Игр исключены такие виды спорта как бейсбол и софтбол. Особенностью предстоящей Олимпиады станет то, что Международный олимпийский комитет впервые разрешил принимать участие женщинам в боксерском турнире, а в теннисе пройдут соревнования среди смешанных пар, которые не проводились после 1924 года.

«На финишной прямой олимпийской подготовки важно объединить усилия и обеспечить все необходимые условия для выполнения в полном объеме всего, что запланировано. Несмотря на то, что НОК Украины общественная организация и подготовка спортсменов не входит в его прямые функции, мы не остаемся в стороне от этого важного процесса», - подчеркнул президент НОК Украины Сергей Бубка 22 марта 2012 года на пресс-конференции по вопросам подготовки к XXX Олимпийским играм. В настоящее время уже 187 украинских атлетов завоевали олимпийские лицензии в 18 видах спорта. Планируется, что в Лондоне нашу страну будут представлять 210-220 спортсменов, которые будут выступать в 28 видах спорта (в сравнении с Олимпийскими играми в Пекине 2008 года добавилось тхэквондо). Сейчас идет завершающий этап подготовки к Олимпийским играм. Окончательное количество завоеванных лицензий станет известно в начале лета.

В Луганской области создан Организационного комитета по подготовке и участию спортсменов области в Олимпийских, Юношеских Олимпийских, Паралимпийских и Дефлимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, который возглавляет председатель Луганской областной государственной администрации Владимир Пристпок. В состав оргкомитета входят представители всех заинтере-

- К вопросу о взаимосвязи здорового образа жизни и долголетия.** Д.Н. Котко Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев ..... 227
- Формування особистісних якостей нетрадиційними видами у процесі фізичного виховання.** Крайнюк О. П., Дербенєць В. В., Відокремлений підрозділ «Політехнічний коледж Луганського національного аграрного університету, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля ..... 231
- Методика использования физических упражнений для снижения психологического напряжения.** Лимонченко А. С., Леонтьева И. В. Институт физического воспитания и спорта. Государственное учреждение „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко” ..... 235
- Особенности регулирования веса в борьбе.** Ложечка М.В. Государственное учреждение «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Институт физического воспитания и спорта ..... 240
- Влияние возраста на физкультурно-спортивную деятельность студеской молодежи.** Михайлусов Е.П. Осипов В.Н. Зинченко П.К. Луганский национальный аграрный университет ..... 245
- Особливості підготовки тхеквондистів на етапі спеціалізованої базової підготовки.** Мішельман С. В., Детченя В. В. Институт фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” ..... 251
- Динаміка лімфоцитів та показники клітинного імунітету у спортсменів-стасрів в передзмагальний та змагальний періоди.** Назар П.С., Осадча О.І., Шевченко О.О., Шматова О.О. Національний університет фізичного виховання та спорту України ..... 256
- Особенности управления многолетним тренировочным процессом гребцов-академистов.** Нечаев А.В., Прокудин Б.Ф. Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна. .... 260
- Рекреационные занятия физической культурой, как фактор положительной мотивации студентов к двигательной деятельности.** Нечаев А.В., Прокудин Б.Ф. Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна. .... 265

- Роль фізичної освіти у формуванні фізичної культури студента.** Ніколаєва О.О., Авксентієв Л.Ф. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» ..... 268
- Анализ и коррекции рационов питания спортсменов-склолазов.** Юрий Дзюбьяк, Павел Векла, Осипенко Анна Антоновна Национальный университет физического воспитания и спорта Украины ..... 272
- Проблема профильного обучения учеников старшей школы по спортивному направлению в условиях непрерывного образования.** Отравенко Е.В., Соломченко М.А. ГУ “Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”, ГОУ ВПО “Орловский государственный университет” (Россия) ..... 274
- Активизация функции сердечно-сосудистой системы физическими упражнениями.** Очкалов А. Ф. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» ..... 279
- Основні напрямки тренувального процесу в кіокушинкай карате.** Пампура В. О. Інститут післядипломної освіти Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” ..... 283
- Роль водного баланса организма спортсменов при интенсивной тренировочной нагрузке в художественной гимнастике.** Полтавец А. А. Государственное учреждение «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Институт физического воспитания и спорта ..... 288
- История возникновения и развития маунтинбайка.** Полулященко Т. Л., Пивоваров А. И. Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко Институт физического воспитания и спорта ..... 291
- Преждевременный уход пловца из большого спорта и его предотвращение.** Попов Е. Б. Восточноукраинский национальный университет имени Владимира Даля ..... 296
- Здоровый образ жизни и его формирование у школьников на уроках физической культуры.** Прокудин Б. Ф., Балашова А.И. Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна. .... 299
- Место интеллектуальной подготовки квалифицированных спортсменов в ДЮСШ.** Прокудин Б.Ф., Булычева Т.И. ДЮСШ «Коломна», Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, г. Коломна. .... 303

## ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ВЕСА В БОРЬБЕ

**Ложечка М.В.**

*Государственное учреждение «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»*

*Институт физического воспитания и спорта*

**Аннотация:** В данной работе исследованы средства и методы по снижению массы тела спортсменов. Изложены указания для тренеров по регулированию веса борцов. Представлены практические рекомендации для спортсменов, специализирующихся в борьбе, по снижению массы тела.

**Ключевые слова:** борцы, тренер, вес, рекомендации.

**Анотація:** У даній роботі досліджено засоби та методи щодо зниження маси тіла спортсменів. Викладено вказівки для тренерів з регулювання ваги борців. Представлені практичні рекомендації для спортсменів, що спеціалізуються у боротьбі, по зниженню маси тіла..

**Ключові слова:** борці, тренер, вага, рекомендації.

**Актуальность.** В современном спорте сложилась практика стремительного снижения массы тела перед соревнованиями. Особенно широко она распространена в видах спорта, в которых соревнования проводятся в различных весовых категориях [6].

Так в борьбе, вследствие изменения правил, сократилось количество весовых категорий. Что обусловило необходимость уделения большого внимания проблеме регулирования веса. А изучение практики спортивной борьбы показывает, что спортсмены, желая оказаться сильнее своих противников, в большинстве случаев выбирают снижение массы тела, нежели перехода в другую весовую категорию. Это обстоятельство привело к тому, что почти все борцы и тренеры имеют свое мнение по поводу того, как быстро и без потерь в спортивной подготовленности следует сбрасывать лишние килограммы в предсоревновательном мезоцикле. К сожалению, данное мнение далеко не всегда соответствует научно обоснованным подходам, к решению

такой серьезной проблемы, как снижение массы тела спортсмена. Подобная практика переносится и на молодых борцов, нанося вред их здоровью и развитию растущего организма. В связи с этим, на мой взгляд особенно актуальным является обоснование особенностей снижения и регулирование массы тела, а также разработка практических рекомендаций, на основе более детального анализа подготовки борцов и обобщения передового опыта тренировки спортсменов в предсоревновательном мезоцикле.

**Анализ последних исследований и публикаций.** В специальной литературе достаточно широко представлены результаты научных исследований различных средств и методов снижения массы тела спортсмена в единоборствах. При этом, как правило, исследователи доказывают, что разработанный ими способ сгонки веса является самым лучшим и эффективным, забывая, что снижение массы тела трудоемкий и сложный, а главное, индивидуальный процесс, который зависит от целого ряда факторов (социально-экономических, психологических и физиологических) [2,3,5,9]. Только знание особенностей с совокупностью научно обоснованных средств и методов, а также индивидуальный подход может помочь специалистам в снижении и регулировании массы тела борцов.

**Цель исследования** – поиск путей оптимизации процесса регулирования веса спортсменов, которые специализируются в борьбе.

**Задачи исследования:**

1. Охарактеризовать современные средства и методы, способствующие снижению массы тела спортсменов.
2. Выявить особенности работы тренеров по регулированию веса борцов.
3. Выделить практические рекомендации по снижению массы тела борцов в предсоревновательном мезоцикле.

**Методы исследования:** теоретический анализ и синтез литературных источников, соотношения и сравнения, метод логических выводов, педагогические наблюдения, социологические методы: опрос, беседа.

**Результаты исследований.** Анализ теоретических научных знаний и результатов исследований практики спортивной борьбы позволил выявить методы и определить основные и вспомогательные средства снижения массы тела, применяемые борцами в процессе снижения массы тела в предсоревновательной мезоцикле. Многие специалисты выделяют два способа снижения веса тела: форсированный (в течение 1-2 дней) и рассредоточенный (на протяжении 7- 30 дней) [2,5,8,9].

При форсированном способе уменьшение веса происходит в основном за счет кратковременного обезвоживания организма, резервный жир при этом не используется и спортсменов во время соревнований ждут неприятности в первой схватке. Дело в том, что жидкость, выпитая после взвешивания, накапливается в мышцах, и в первой схватке отекают руки.

При рассредоточенном способе можно выделить несколько индивидуальных методов снижения веса:

1. **Равномерный** - когда спортсмен на протяжении всего периода снижения веса ежедневно сбрасывает определенное количество килограммов.

2. **Ударный (форсированно-рассредоточенный)** — в первые два дня сбрасывается 40-50% того веса, который надо согнать, а в последующие дни процент сгоняемого веса постепенно уменьшается.

3. **Постепенно нарастающий** — сгонка веса нарастает к последнему дню.

4. **Интервально-многоударный** — в течение 2-4 дней форсированно сгоняется 1 -3 кг, а затем достигнутый уровень сохраняется на протяжении нескольких дней, потом опять форсированная сгонка веса и т.д.

5. **Волнообразный** — в процессе продолжительной сгонки веса устанавливают кратковременные периоды его увеличения.

Спортсмены, снижающие вес тела в пределах 4-5 кг, чаще применяют равномерный и постепенно нарастающий методы. При сгонке веса более 5 кг используют остальные методы [8,9].

Каждый из разработанных способов по снижению массы тела борца подразумевает построение процесса регулирования веса тела таким образом,

что он осуществляется в четкой последовательности и в тесном единстве отдельных средств. Различия между предлагаемыми способами определяется временной продолжительностью процесса снижения массы тела, количеством лишнего веса, значимостью и степенью вовлечения различных средств в этот процесс.

Основными средствами сгонки веса борца в разработанных способах является: диета, сокращение потребления жидкости, сгоночный костюм, специальная тренировочная работа, банные процедуры. К вспомогательным (дополнительным) средствам снижения веса тела относятся: кросс, спортивные игры, велотренажер, массаж, голодание и медицинские средства. Выбор борцом какого-либо способа для снижения массы тела в процессе предсоревновательного мезоцикла определяется индивидуальными психофизическими особенностями, т.е. степенью влияния на него тех или иных средств, сгонки веса.

Снижение массы тела при помощи любой из представленных способов – трудный, ответственный и индивидуальный процесс. Исходя из этого очень важно, чтобы спортсмен постоянно находился под наблюдением тренера и, по возможности, врача. Повышенные физические нагрузки и нервная возбудимость борца в период снижения массы тела обязывают тренера к усиленному вниманию к своему воспитаннику. Также очень важны знания по правильному восстановлению веса тела борцом после взвешивания.

Выделим основные особенности необходимые для организации и осуществления процесса регулирования веса тела. Тренер должен помнить и внимательно следить за тем, чтобы юные борцы не занимались снижением массы тела, как это зачастую бывает в практике спортивной борьбы. Только на этапе специализированной базовой подготовки, когда вес спортсмена стабилизировался, а процесс психофизического становления борца достиг кульминации, тренер и его воспитанник должны определиться, в какой ближайшей более легкой весовой категории будет выступать борец, на главных

для него соревнованиях и какой способ снижения массы тела пользоваться. До этого момента, ни о какой, сгонке веса не может быть и речи.

Начиная с первых попыток снижения массы тела, тренер должен сформировать у борца стабильную установку на достижение запланированного веса и преодоление возникающих трудностей, умения контролировать свое психофизическое состояние на основе приемлемых и индивидуальных показателей (желание тренироваться и выступать на соревнованиях, сон, аппетит, и пр.). В то же время тренеру в процессе регулирования веса своего воспитанника необходимо самому постоянно осуществлять контроль, за его физическим и психическим состоянием на основе следующих методов: регулярного взвешивания, педагогического наблюдения, контроля ЧСС и др.

Приобретение опыта и определение наиболее подходящей для себя методик снижения массы тела, борцу целесообразно начинать с 14-15 лет путем сгонки 1-2 кг веса (но не более 3% от исходного) перед 1-2 главными соревнованиями года. При этом борец должен поставить перед собой цель, сбросить лишний вес и постоянно стремиться к этому, вести дневник самоконтроля. В дневнике борцу необходимо регулярно отмечать свое психофизическое состояние в процессе сгонки веса и динамику изменения веса тела. Ведение дневника имеет большое значение при выборе борцом способов снижения массы тела.

Борец должен помнить, что в процессе снижения массы тела взвешивание лучше проводить утром натощак в одно и то же время, без одежды, а результаты взвешивания записывать в дневнике самоконтроля или в ежедневном графике веса тела. Начинать практиковаться в снижении веса тела на основе предлагаемых способов нужно от более длительных, к менее длительным (от волнообразной к форсированной). Это связано с тем, что организму борца необходимо приспособиться к изменениям.

Борцу для успешной соревновательной деятельности необходимо осуществить подбор наиболее «комфортной» для себя методики снижения массы тела и при каждом последующей сгонке веса оттачивать свой опыт (на



основе субъективных ощущений). Рекомендуется сбросить лишний вес до 5-6% от исходного. Следует помнить, что снижение массы тела более 6% – это стресс для организма и опасность для вашего здоровья, а более чем на 9% от исходного необходимо проводить только под наблюдением тренера и, по возможности, врача [2].

Рекомендуется начинать снижение веса тела с постепенного снижения калорийности рациона питания и одновременного увеличения физической нагрузки. Питание должно быть качественно полноценное, но количественно недостаточное. Также оно должно быть регулярным 4-5 и даже 6 раз в день небольшими порциями. При составлении ежедневного меню необходимо учитывать калорийность и химический состав продуктов. В пищу рекомендуется употреблять малокалорийные продукты: нежирное мясо, рыбу, обезжиренный творог, овощи и фрукты. Снижение калорийности питания осуществляется главным образом за счет уменьшения углеводов (сахара, варенья, мучного) и некоторого ограничения жиров, особенно тугоплавких (свиного сала, жирного мяса и рыбы). Нельзя резко снижать жиры, это может привести к недостаточности жирорастворимых витаминов и незаменимых веществ. Белки снижать нельзя – запасов белка в организме нет. Белковая недостаточность приводит к тяжелым последствиям для здоровья. Следует помнить, что чем больше организм адаптирован к состоянию голода, тем легче переносится сгонка веса и быстрее происходит период восстановления [1,3,6].

После официального взвешивания на соревновании основу питания должны составлять легкоусвояемые высококалорийные и привычные продукты небольшого объема (500-1300г), приготовленные заранее в домашних условиях. Рацион питания необходимо обогатить углеводами. Предпочтение следует отдавать глюкозе и фруктозе, способствующие быстрому образованию в мышцах и печени гликогена и улучшающие питание сердечной мышцы. Нельзя забывать и о витаминизации питания, используя для этого богатые витаминами натуральные продукты или при их отсутствии поливитаминные препараты. Пить рекомендуется щелочную минеральную воду без газа, а также напитки,

приготовленные дома. Восстановление веса тела должно проходить медленно и постепенно. Исключается переедание и неограниченное потребление жидкости. Чтобы не переесть, надо научиться считать калории в продуктах и готовых блюдах. Показателем правильного питания является стабилизация веса тела, поэтому необходим регулярный контроль, за своим весом.

### **Выводы:**

1. Анализ литературных источников и опрос ведущих специалистов, тренеров и спортсменов позволил установить, что выделяют два способа снижения веса тела: форсированный (в течение 1-2 дней) и рассредоточенный (на протяжении 7- 30 дней). Каждый из разработанных способов по снижению массы тела борца подразумевает построение процесса регулирования веса тела таким образом, что он осуществляется в четкой последовательности и в тесном единстве отдельных средств. Различия между предлагаемыми способами определяется временной продолжительностью процесса снижения массы тела, количеством лишнего веса, значимостью и степенью вовлечения различных средств в этот процесс..

2. Установлено, что в процессе снижения и регулирования веса тренер должен сформировать у борца стабильную установку на достижение запланированного веса и преодоление возникающих трудностей, умения контролировать свое психофизическое состояние. Современная теория и практика свидетельствует, о недопустимости использования различных методик по снижению массы тела в подготовки юных спортсменов.

3. Выделены практические рекомендации регулирования веса борцов, главными особенностями которых является правильный рацион питания (специализированные белковые продукты, напитки, включающие витаминно-минеральный комплекс) и поддержание водного баланса на протяжении всего предсоревновательного мезоцикла. Выявлено, что выбор борцом какого-либо способа для снижения массы тела лимитируется индивидуальными психофизическими особенностями.

## Литература

- 1 Арансон М.В. Питание для спортсменов / М.В. Арансон. – М.: 1. Физкультура и спорт, 2001. – 224 с
- 2 Геселевич В. А., Аракелян В. Б. Методы сгонки веса / В. А. Геселевич // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, – 1990.
- 3 Дмитриев Р. М., Арацилов М.С. Особенности подготовки борцов, снижающих вес / Р. М Дмитриев // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, – 1989. – С. 20-23.
- 4 . Левченко К.П. Особенности питания борцов при сгонке веса / К. П Левченко // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1980. С. 62.
- 5 Мантыков А Л. Организация учебно-тренировочного процесса квалифицированных борцов при снижении массы тела перед соревнованиями: / А Л. Мантыков Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – Улан-Удэ: 2003. – 143 с.
- 6 Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
- 7 Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов / А.И. Пшендин. - 12. дин. – С.-Птб.: ГИОРД, 2002. – 158 с
- 8 Туманян Г. С. Спортивная борьба / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1997. – 284 с.
- 9 Чачанашвили М. Г. Влияние форсированного снижения массы тела физическими нагрузками и в парной бане на функциональное состояние борцов: / М. Г. Чачанашвили Автореф. дисс... канд. биолог. наук.: – Тбилиси: 1985. – 24 с