

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

MEDICAL-BIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL ASPECTS OF SPORTS TRAINING

Физическая культура. Спорт. Здоровье. 2022. № 1
Physical Education. Sport. Health, 2022, no. 1

Научная статья

УДК 796.011.3

Результаты анкетирования спортсменов смешанных боевых единоборств по некоторым проблемам сгонки веса в предсоревновательный период

Гнатовский Иван Андреевич^{1,2}, Рубанович Виктор Борисович^{1,3}

¹Новосибирский государственный педагогический университет

²Новосибирск, Россия, gnatovsky1999@gmail.com

³Новосибирск, Россия, rubanovich08@mail.ru

Аннотация. *Введение.* Предсоревновательная сгонка веса спортсмена-единоборца является важным аспектом его подготовки и залогом успешного выступления на соревнованиях, а также существенным фактором его спортивного долголетия и здоровья в целом. При неправильном построении данного процесса у спортсмена велика вероятность столкнуться с рядом проблем, осложняющих дальнейшее выступление на соревнованиях. Целью исследования было выявить некоторые проблемы предсоревновательной сгонки веса спортсменов-единоборцев по данным анкетного опроса. *Методология.* В анкетном опросе приняли участие 40 спортсменов-единоборцев, что позволило проанализировать и выявить такие недостатки процесса предсоревновательной сгонки веса, как очень частое ее использование, отсутствие медико-педагогического контроля и низкая информированность спортсменов по данному вопросу. По результатам анкетирования мы увидели, как изменялось физическое и психологическое состояние спортсменов после сгонки веса, но только по субъективным данным. *Заключение.* Необходимо проведение образовательных мероприятий по повышению уровня знаний спортсменов в области предсоревновательной сгонки веса, в том числе о ее последствиях. Это позволит спортсменам учитывать морфофункциональные и психофизиологические особенности своего организма при построении данного процесса.

Ключевые слова: сгонка веса, соревнования, единоборства, спорт, весовые категории

Для цитирования: Гнатовский И. А., Рубанович В. Б. Результаты анкетирования спортсменов смешанных боевых единоборств по некоторым проблемам сгонки веса в предсоревновательный период // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2022. – № 1. – С. 47–51.

The results of the questioning of athletes of mixed martial arts on some problems of weight loss in the pre-competitive period

Gnatovsky Ivan Andreevich^{1,2}, Rubanovich Viktor Borisovich^{1,3}

¹*Novosibirsk State Pedagogical University*

²*Novosibirsk, Russia, gnatovsky1999@gmail.com*

³*Novosibirsk, Russia, rubanovich08@mail.ru*

Abstract. *Introduction.* pre-competitive weight loss of a martial artist is an important aspect of his training and the key to successful performance in competitions, as well as a significant factor in his sports longevity and health in general. If this process is built incorrectly, the athlete is likely to encounter a number of problems that complicate further performance in competitions. The purpose of the study was to identify some of the problems of pre-competitive weight loss of athletes – martial artists according to a questionnaire survey. *Methodology.* 40 martial arts athletes took part in the questionnaire survey, which made it possible to analyze and identify such disadvantages of the pre-competitive weight loss process as its very frequent use, lack of medical and pedagogical control and low awareness of athletes on this issue. Based on the results of the survey, we saw how the physical and psychological state of athletes changed after weight loss, but only according to subjective data. *Conclusion.* It is necessary to conduct educational activities to increase the level of knowledge of athletes in the field of pre-competitive weight loss, including its consequences. This will allow athletes to take into account the morphofunctional and psychophysiological characteristics of their body when building this process.

Keywords: weight cut, competitions, martial arts, sports, weight categories

For citation: Gnatovsky I. A., Rubanovich V. B. The results of the questioning of athletes of mixed martial arts on some problems of weight loss in the pre-competitive period. *Physical Education. Sport. Health*, 2022, no. 1, pp. 47–51.

Введение. Практически во всех видах единоборств, где есть весовые категории, найдутся спортсмены, желающие получить дополнительные преимущества за счет перехода в весовую категорию ниже.

Регулирование массы тела – это комплексный процесс, включающий в себя правильное построение тренировочного режима, уменьшение объема и калорийности питания, а также использование тепловых процедур [5].

При подготовке к соревнованиям для входа в нужную весовую категорию спортсмены часто прибегают к методам экстремального снижения веса. В случае правильного построения данного процесса с учетом морфофункциональных особенностей организма, медицинского контроля, восстановительных процедур спортсмен может получить определенные преимущества. В противном случае он рискует нанести вред своему здоровью [3].

Однако в реальности теория в большинстве случаев не совпадает с практикой. Полученные результаты в ходе научных исследований в области предсоревновательной сгонки веса редко внедряются тренерами и спортсменами в процесс сгонки.

Цель данного исследования – выявить некоторые проблемы предсоревновательной сгонки веса спортсменов-единоборцев по данным анкетного опроса.

Методология. В качестве методов научного исследования использовались анализ научно-методической литературы, анкетирование. В анкетировании приняли

участие 40 спортсменов, занимающихся единоборствами, возрастом от 18 до 25 лет, имеющих разряды от 1-го взрослого до КМС. В анкетировании мы ставили целью понять, как спортсмены относятся к сгонке веса, как часто, какими способами и методами они прибегают к сгонке веса, как сгонка отразилась на их состоянии, спортивных результатах и т. п. Анкета состояла из 17 вопросов.

Обсуждение. По результатам анкетирования мы выяснили, что все 40 спортсменов прибегали к предсоревновательной сгонке веса, что подтверждает актуальность данного исследования. Однако отношение к этому процессу было неоднозначным: лишь 40 % респондентов относятся к нему положительно, а мнения остальных разделились между ответами «отрицательно» и «нейтрально». Несмотря на то что часть спортсменов относится к процессу сгонки веса отрицательно, они все равно снижали свой вес. Возможно, дело в том, что самым главным мотивом столь серьезной и частой сгонки веса большинство спортсменов (50 %) назвали «соответствие другим спортсменам, гоняющим вес», и лишь потом – «получение преимуществ» (30 %). Остальным же приходилось сгонять вес, так как была возможность попасть в сборную команду в более легкой весовой категории. Из этого следует, что большинство спортсменов не являются инициаторами сгонки веса, но, как они отмечают, им приходится сгонять вес, чтобы уравнивать преимущества соперников.

Одной из важных проблем предсоревновательной сгонки веса у единоборцев являются ее частота и величина снижения массы тела. Как показало исследование, 60 % единоборцев сбрасывало вес 3–4 раза в год, 25 % – 5–6 раз и 15 % применяли сгонку веса 7–8 раз за год.

Как мы видим, многие спортсмены очень часто сгоняли вес, что может отрицательно сказаться на показателях их здоровья. Эксперты в данной области не рекомендуют прибегать к сгонке веса чаще, чем 2–3 раза в год. Кроме того, отмечено, что не следует прибегать к ней, если перерыв между сгонками веса был менее двух месяцев [3].

Что касается величин снижения массы тела, то оказалось, что 35 % спортсменов сгоняли по 4–5 кг, 55 % – по 6–7 кг и 10 % – по 8–9 кг. Таким образом, большинство единоборцев значительно снижали свою массу тела. В связи с этим следует отметить, что согласно литературным данным при таком снижении веса возможны неблагоприятные и даже опасные последствия для здоровья спортсмена. Как показали исследования некоторых авторов, при этом снижаются показатели силы и физической работоспособности [1; 4].

Как известно, одним из важных факторов, влияющих на организм и спортивный результат после сгонки веса, является методика ее проведения. В основном все спортсмены применяли комбинированный метод сгонки веса, придерживаясь диеты и выводя воду из организма с помощью бега, бани, костюма-сауны и т. п.

Результаты анкетирования позволили увидеть, как изменялось физическое и психологическое состояние спортсменов после сгонки веса, но только по субъективным данным. При этом половина единоборцев отметили отрицательное влияние сгонки веса на физическое состояние: усталость, потерю сил, ухудшение выносливости. Не изменилось физическое состояние у 35 % опрошенных спортсменов, и лишь 15 % спортсменов отметило улучшение физических качеств: улучшение скорости выполнения технических действий и ловкости.

Психологическое состояние большинства спортсменов также подверглось изменениям: 75 % опрошенных отмечают ухудшение настроения, нервное состояние, агрессивность, импульсивность, тревогу, раздражительность. Это согласуется с имеющимися в литературе сведениями, что при обезвоживании организма может

наблюдаться ухудшение кровотока, что в свою очередь может негативно сказаться на деятельности сердца, питании головного мозга. Все это приводит к проблемам со стороны психического состояния, появлению раздражительности, усталости, замедлению реакций, резкому снижению зрения [2; 3].

Что касается врачебно-педагогического контроля в процессе сгонки веса, то, по данным опроса спортсменов, он ограничивался тем, что тренер проводил общее наблюдение за состоянием спортсменов, производил контроль за изменением веса тела. Со стороны медицинского контроля лишь 5 % единоборцев отметило, что у них измеряли ЧСС и давление. Остальные спортсмены утверждают, что медицинский контроль не производился.

Еще одной из важных проблем сгонки веса оказалась нехватка знаний по этому вопросу у большинства спортсменов (70 %). При построении процесса сгонки веса спортсмены в основном ссылаются на опыт своих одноклубников, свой собственный и знания тренера.

На вопрос «Как сгонка веса повлияла на ваши спортивные результаты?» затруднились ответить 55 % опрошенных, у 5% спортивные результаты не изменились, 10 % отметило ухудшение результатов, остальные 30 % улучшили результат.

Заключение. Анкетирование позволило выявить недостатки в организации и проведении снижения массы тела единоборцев в предсоревновательный период. По результатам проведенного исследования выявлено широкое распространение сгонки веса перед соревнованиями, хотя только 40 % относится к этому процессу положительно. Большое количество спортсменов значительно снижают свой вес, делая это очень часто: от 3 до 7 раз в год, то есть перед участием в большинстве соревнований, нарушая существующие рекомендации, что, по мнению специалистов, может быть предпосылкой негативного влияния на физические и психологические показатели здоровья большинства спортсменов.

Выявлено отсутствие медицинского, психологического контроля и индивидуального подхода к каждому спортсмену. Влияние сгонки веса на организм определяется только по субъективной оценке тренера и спортсмена, хотя проведение полноценного медико-педагогического контроля является одним из путей, уменьшающих риск отрицательных последствий нерациональной сгонки веса.

Выявлена низкая информированность опрошенных о процессе сгонки веса, основные знания спортсмены получают из опыта своих одноклубников и тренера. Таким образом, необходимо проведение образовательных мероприятий по повышению уровня знаний спортсменов в области предсоревновательной сгонки веса, в том числе о ее последствиях. Это позволит спортсменам учитывать морфофункциональные и психофизиологические особенности своего организма при построении данного процесса. Соблюдение этих условий может привести к улучшению спортивного результата спортсменов и минимизировать отрицательные последствия снижения веса.

Список источников

1. *Багдерин П. Г.* Снижение веса перед соревнованиями в борьбе самбо // Перспективные технологии и методики в спорте, физической культуре и туризме: сб. материалов всерос. науч.-практ. конференции. – Чайковский: Чайков. гос. ин-т физ. культуры, 2002. – С. 8–11.

2. *Геселевич В. А., Аракелян В. Б.* Методы сгонки веса у боксеров // Спортивная борьба: ежегодник. – 2015. – С. 19–22.

3. Дементьев В. Л. Регулирование веса тела борцов: учеб. пособие. – М.: ФиС: Спорткадем Пресс, 2007. – 143 с.

4. Казилев М. М., Подливаев Б. А. Проблемы сгонки веса и повышения работоспособности в спортивной борьбе // Известия МГТУ МАМИ. – 2014. – Т. 5, № 2 (20). – С. 155–162.

5. Кьергаард А. В., Цаллагова Р. Б. Распространенность и проблемы быстрой сгонки массы тела в единоборствах // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта – 2017. – № 9 (151). – С. 160–164.

References

1. Bagderin P. G. Weight loss before competitions in sambo wrestling. *Promising technologies and methods in sports, physical culture and tourism: collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference*. Tchaikovsky: Chaikov. State. Institute of Physics culture, 2002, pp. 8–11 (In Russian)

2. Geselevich V. A., Arakelyan V. B. Weight loss methods for boxers. *Wrestling: Yearbook*. 2015, pp. 19–22 (In Russian)

3. Dementiev V. L. Body weight regulation of wrestlers: a study guide. Moscow: FiS: Sportacadem Press Publ., 2007, 143 p. (In Russian)

4. Kazilov M. M., Podlivaev B. A. Problems of weight loss and performance improvement in wrestling. *Proceedings of MSTU MAMI*, 2014, vol. 5, no. 2 (20), pp. 155–162. (In Russian)

5. Kiergaard A. V., Tsallagov R. B. Prevalence and problems of rapid weight loss in martial arts. *Scientific Notes of the University Named After P. F. Lesgafta*, 2017, no. 9 (151), pp. 160–164. (In Russian)

Информация об авторах

И. А. Гнатовский, студент 2 курса магистратуры, направление «Педагогическое образование», профиль «Образование в области физической культуры и спорта» факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет.

В. Б. Рубанович, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры спортивных дисциплин факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет.

Information about the authors

I. A. Gnatovsky, Student of the 2nd year of the master's program, direction “Pedagogical education”, profile “Education in the field of physical culture and sports” of Faculty of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University.

V. B. Rubanovich, Professor, Doctor of Biological Sciences, Professor of the Department of Sports Disciplines of the Faculty of Physical Culture, Novosibirsk State Pedagogical University.

Поступила: 24.08.2022

Принята к публикации: 28.09.2022

Received: August 24, 2022

Accepted for publication: September 28, 2022