

# Изменение функционального состояния у боксеров при сгонке веса

Исполнитель: Гуляев Дмитрий Витальевич

с. Корткерос 2014

# Введение

- Сгонка или так называемое регулирование веса в спорте очень важна. За счет применения данного метода спортсмен достигает весовых параметров для выступления в той или иной весовой категории.
- В большинстве случаев сгонка веса применяется в единоборствах, так как твой собственный вес определяет твой результат. Поэтому это распространено от 2 разрядника до мастера спорта международного класса.
- Так как держать собственный вес в определенных рамках очень тяжело, то обычно вес «скидывают» незадолго до соревнований.
- Начав эту процедуру позже, чем обычно можно столкнуться с рядом проблем:
  1. Недостаточность энергообеспечения организма.
  2. Снижение работоспособности.

- *Актуальность* исследования по данной проблеме можно доказать тем, что применение сгонки веса распространено повсеместно, а изучения влияния ее на жизнедеятельность организма в процессе тренировок не достаточно прослеживается.
  - Ограничивая в какие-то рамки сгонку веса – временные, по физиологическим сдвигам в организме и т.д., можно предотвратить отрицательные последствия и оптимизировать состояние организма в момент выступления на соревнованиях.
- Исходя из актуальности, *цель* моей работы стало определение изменений в организме при применении «сгонки» веса боксера.
  - *Задачи*, поставленные для достижения этой цели:
    1. Рассмотреть физиологию бокса.
    2. Изучить основные методики сгонки веса.
    3. Определить влияние сгонки веса на организм боксеров.

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СГОНКИ ВЕСА

- Сгонка веса – это комплекс методов, включающий в себя современную систему спортивной тренировки в избранном виде спорта, рациональную диету с постепенным уменьшением объема и калорийности пищевых продуктов и ограничением жидкости, тепловые процедуры, использование психологических методов и медикаментозной терапии и т. д.
- Рациональное регулирование веса спортсмена-боксера является важным аспектом его подготовки и залогом успешного выступления на соревнованиях, а также существенным фактором его спортивного долголетия.
- Приступая к регулированию веса, необходимо ориентироваться на граничные значения тренировочного веса и длины тела сильнейших боксеров соответствующих весовых категорий. Процесс «сгонки» веса следует строить так, чтобы снизить массу тела за счет резервного жира и воды, не затронув при этом мышечной ткани.
- Большое внимание надо уделять частоте сгонки веса и обязательно помнить, что длительность периода восстановления должна быть в прямой зависимости от количества сброшенных килограммов.

- Существует два способа снижения веса тела: форсированный (в течение 1-2 дней) и рассредоточенный (на протяжении 7- 30 дней).
- При *форсированном* способе уменьшение веса происходит в основном за счет кратковременного обезвоживания организма (тренировка в теплой одежде, парная баня). При этом в результате резкой дегидратации организма происходят изменения в крови, она густеет, повышается ее вязкость.
- 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.
  5. *Волнообразный* — в процессе продолжительной сгонки веса устанавливают кратковременные периоды его увеличения.

# ВЛИЯНИЕ СГОНКИ ВЕСА НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА

- Воздействие банной процедуры на сердечно-сосудистую систему прежде всего проявляется в расширении и увеличении количества функционирующих капилляров, в ускорении продвижения крови по артериям и в облегчении венозного кровообращения. под действием банного жара происходит значительная активизация процессов кровообращения. Сердце сокращается чаще, ускоряется кровоток. Изменяется и кровяное давление.
- В условиях спортивной тренировки, когда происходит долговременная адаптация организма к физическим нагрузкам, имеют место морфофункциональные сдвиги в состоянии системы микроциркуляции крови.
- Многочисленные морфологические, биохимические, физиологические исследования свидетельствуют, что большие физические нагрузки способствуют значительным сдвигам в морфологических структурах и в химизме тканей и органов.
- Недопереваренные продукты, в основном белки, вовремя не выведенные из организма, сразу же начинают загнивать и в кровь из толстого кишечника непрерывно начинают всасываться различные токсины и бактерии.

# ВЫВОДЫ

1. Сгонка веса – это комплекс методов, включающий в себя современную систему спортивной тренировки в избранном виде спорта, рациональную диету с постепенным уменьшением объема и калорийности пищевых продуктов и ограничением жидкости, тепловые процедуры, использование психологических методов и медикаментозной терапии и т. д.

2. Большое внимание надо уделять частоте сгонки веса и обязательно помнить, что длительность периода восстановления должна быть в прямой зависимости от количества сброшенных килограммов.

3. Существует два способа снижения веса тела: форсированный (в течение 1-2 дней) и рассредоточенный (на протяжении 7- 30 дней).

4. Воздействие бани на функции дыхательных органов - значительно и положительно. При вдыхании горячего воздуха возникает температурное раздражение. Это вызывает значительный приток крови и повышение влагообмена – одного из путей терморегуляции. А также парная баня оказывает хорошее профилактическое воздействие.

5. Многочисленные морфологические, биохимические, физиологические исследования свидетельствуют, что большие физические нагрузки способствуют значительным сдвигам в морфологических структурах и в химизме тканей и органов.

6. Главными способами поддержания кислотно-щелочного равновесия можно считать правильное питание, сбалансированные физические нагрузки и своевременное очищение организма от шлаков.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**