**СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА**

Большинство борцов перед соревнованиями сгоняют вес. Считается, что, согнав вес. спортсмен тем самым увеличивает свою относительную силу. Это действительно так, но заботятся об «увеличении» силы таким путем в подав­ляющем большинстве те, кто недостаточно силен и обладает средним уров­нем мастерства.

Примеры эти должны нацеливать молодых спортсменов на постоянную работу над собой и надо помнить, что многократная сгонка веса лишь отда­ляет спортсмена от вершин спортивного мастерства.

Отрицательное влияние сгонки веса на рост спортивного мастерства мо­лодого спортсмена (когда вес еще не стабилизировался) состоит в том, что после сгонки вес восстанавливается «с запасом» (суперкомпенсация), и это увеличение происходит не за счет увеличения мышечной массы, а за счет во­ды, углеводов, жиров, межклеточного вещества и других компонентов, име­нуемых балластом. Перейти в следующую весовую категорию придется, но уже с уменьшившейся относительной силой, поэтому молодым спортсменам сгонять вес не следует, так как именно с 12 до 18 лет происходит наиболее бурный рост силы.

Сгонку веса могут позволить борцы, достигшие достаточно высокого спортивного мастерства, с устоявшимся весом.

Регулирование веса в пределах 2-3 кг способствует повышению работо­способности, улучшению ориентировки в пространстве, обострению чувств и повышению такого физического качества, как быстрота.

В основном борцы сгоняют вес по 4-5 кг. по 6-7 кг сгоняют ради боль­ших побед. Более 8 кг можно сгонять лишь 1-2 раза в своей спортивной карь­ере ради больших побед на крупных международных соревнованиях.

Большое внимание надо уделять частоте сгонки веса и обязательно пом­нить, что длительность периода восстановления должна быть в прямой зави­симости от количества сброшенных килограммов. Даже после однократного (что бывает редко! уменьшения веса на 4-5 кг период восстановления не должен быть меньше 6 месяцев.

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, 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.

При форсированном методе, как уже указывалось, снижение веса проис­ходит в основном за счет потери воды. Но не надо снижать вес при помощи парной бани. Длительное пребывание в парной сильно утомляет, с потом вымывается много нужных организм}1 веществ, горячий воздух обжигает слизистые оболочки рта. вызывая наряду с истинной ложную жажду. Схо­дить впарную можно за 5-7 дней до соревнований для восстановления кислотно-щелочного равновесия, выведения шлаков, расслабления мыши, ле­чения травм и снятия нервного напряжения.

Рассредоточенный метод предусматривает ограничение потребления во­ды, пищи, поваренной соли (она задерживает в организме воду), а также зна­чительное повышение физической нагрузки.

Случается, что спортсмены игнорируют в этот период физическую на­грузку и переходят на полное голодание. Это наиболее вредный и не приво­дящий к пели (успешное выступление на соревнованиях) способ сгонки веса. Надо учитывать, что при голодании вес снижается крайне медленно, так как­ао время голодания организм «запирает» свои запасы в печени, мышцах и подкожных отложениях, а в крови запас питательных веществ истощается и возникает постоянное ощущение голода.

Во время выполнения физических упражнений организм вынужден рас­ходовать энергию за счет расщепления углеводов, жиров и белков, что при­водит к снижению веса.

Наиболее подвижные компоненты состава тела — это резервные жиры, поэтому надо так строить процесс снижения веса, чтобы удалить именно их. Жиры при сгонке веса должны удаляться из организма в первую очередь. Ис­следованиями установлено, что при сгонке веса форсированным способом при помощи двухдневного ограничения водно-пищевого рациона из поте­рянных в среднем 1.9±0,5 кг на долю жиров приходится 7.4%. а на долю во­ды 6.8%. При десятисуточном постепенном ограничении водно-пищевого рациона из потерянных 3.0±0.6 кг на долю жиров приходится 28%, а на долю воды 48%.

Но так уж устроен наш организм, что прежде чем дело дойдет до удале­ния жира, организм истощает значительную часть своих углеводных запасов, особенно при длительном голодании пли при интенсивных физических на­грузках. А это ведет к расщеплению белка, из которого в организме образу­ется глюкоза. Кроме того, для полного сгорания жира требуется наличие определенного количества углеводов. Если же запас углеводов истощен и рабо­та происходит только за счет жиров, то в организме накапливаются вредные продукты неполного сгорания жиров (кетоновые тела), что приводит к ки­слотному отравлению и понижению физической работоспособности.

Следовательно необходимо умело сочетать физическую нагрузку с ра­циональным питанием, чтобы целенаправленно удалять из организма воду и жир и пополнять неизбежно теряемые белки, углеводы, витамины, мине­ральные вещества и микроэлементы.

Во время покоя (основной обмен) и при легкой длительной работе сред­ней и умеренной мощности (быстрая ходьба, легкий бег, малоинтенсивная работа, чередующаяся с совершенствованием техники или бегом а зале) пре­имущественно сгорают жиры. В последние дни перед соревнованиями осо­бенно эффективна длительная ходьба, что лучше делать на свежем воздухе, в лесу, так как для окисления жира требуется значительное количество кисло­рода. Большему усвоению кислорода будут способствовать витамин В15 и витамин С.

Естественно, что к беговым нагрузкам, как и *к* длительной ходьбе, надо готовиться заранее.

При интенсивных тренировках вес тоже значительно уменьшается, но это происходит в основном за счет потери воды. А при рассредоточенном способе сгонки веса надо, ограничив себя в приеме воды в течение 1-2 не­дель, сгонять вес за счет потери воды лишь в последние два дня перед сорев­нованиями. И только в последние дни можно проводить тренировки в капро­новых костюмах. В противном случае спортсмен будет только попросту «пе­регонять» воду (восполнять потери воды придется), вымывая из организма минеральные вещества, микроэлементы, витамины.

Здесь уместно сказать об отрицательных влияниях сгонки веса на орга­низм, когда спортсмен не заботится о восполнении израсходованных запасов.

При больших потерях воды значительно снижается общая работоспо­собность и интенсивность восстановительных процессов, уменьшается объем плазмы крови, происходит ее сгущение, что приводит к дополнительной на­грузке на сердце и увеличению частоты сердечных сокращений, уменьшают­ся запасы гликогена в мышцах и печени, затрудняется вывод из организма ядов и шлаков, физическая нагрузка в этот период переносится чрезвычайно тяжело.

При истощении углеводных запасов появляется сонливость, чувство слабости, торможение словесных и двигательных реакций. При значительном сокращении в крови уровня глюкозы появляются судороги.

Нельзя забывать, что углеводы — это основной энергетический матери­ал, и начинать соревнования с истощенными запасами углеводов рискованно. Поэтому лучше согнать лишние 300 г, но перед сном (взвешивание утром) надо принять 100 г сахара, прополоскать рот и выпить 200 г воды (синтез гликогена требует значительного количества воды), чтобы создать хоть не­значительный запас гликогена.

Те углеводы, которые организм получит во время завтрака ( после взве­шивания) активно откладываются про запас и во время соревнований воз­можно взаимодействие двух процессов — откладывание углеводов и изъятие их из депо, при чем первый может оказаться более интенсивным.

При большой сгонке веса важное значение имеет состояние здоровья спортсмена, его тренированность, устойчивые психофизические качества. Если имеется значительное превышение веса, то к его сгонке следует гото­виться заблаговременно.