**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЕСОСГОНКЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

А. Н. Домрачев

МБУ ДО «СШОР по боксу» Копейского городского округа

**Аннотация:** В данной статье представлены практические рекомендации по снижению массы тела спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства при подготовке и участии в соревнованиях по боксу различного уровня

**Ключевые слова:** снижение массы тела, «весосгонка», этап совершенствования спортивного мастерства, спортсмены, единоборства, бокс.

**Актуальность.** Наличие весовых категорий для спортсменов в боксе, требует от спортсмена постоянного поддержания и контроля массы тела, а в некоторых случаях – ее снижения. По этой причине среди боксеров распространено использование форсированных методов снижения массы тела, которые зачастую являются не физиологическими и могут отрицательно влиять на работоспособность спортсмена, а также представлять опасность для его здоровья. В связи с этим представляют практический интерес поиск, анализ и внедрение в практику физиологических и безопасных методов снижения массы тела боксеров перед участием в соревнованиях.

**Цель работы – на основе анализа литературных источников предложить** безопасные и эффективные практические рекомендации по снижению массы тела боксерами, которые готовятся к участию в соревнованиях.

**Результаты работы.**

Снижение массы тела в боксе – важный процесс, который требует грамотного подхода, чтобы избежать травм и сохранить здоровье спортсмена.

Вот несколько практических рекомендаций:

**1. Постепенное снижение веса**

**Не пытайтесь сбросить вес быстро**. Резкое снижение массы тела может привести к обезвоживанию, потере мышечной массы и ухудшению спортивных результатов.

**Ставьте реалистичные цели**. Оптимальная скорость снижения веса составляет около 0,5–1 кг в неделю.

**2. Питание**

**Калорийный дефицит**: Создавайте небольшой дефицит калорий, уменьшая потребление пищи на 10-20% от обычного уровня. Важно избегать резкого сокращения калорийности, чтобы не потерять мышечную массу и энергию.

**Белковые продукты**: Увеличьте потребление белка (курица, рыба, яйца, творог), чтобы поддержать мышцы и минимизировать потерю мышечной ткани.

**Ограничение углеводов и жиров**: Постепенно уменьшайте количество простых углеводов (сахар, мучные изделия) и насыщенных жиров, заменяя их сложными углеводами (овощи, цельнозерновые продукты) и полезными жирами (орехи, авокадо, оливковое масло).

**Гидратация**: Пейте много воды, чтобы поддерживать водный баланс и метаболизм

**Избегайте экстремальных диет**. Они могут негативно сказаться на здоровье и работоспособности.

**3. Тренировки**

**Интенсивные тренировки**. Включайте кардиотренировки (бег, плавание), силовые упражнения и интервальные тренировки для увеличения расхода калорий.

**Регулярность тренировок**. Поддерживайте регулярный график тренировок, чтобы поддерживать высокий уровень метаболизма.

**Разминка и заминка**. Не забывайте про разминку перед тренировкой и заминку после нее, чтобы предотвратить травмы и ускорить восстановление мышц.

**4. Восстановление и сон**

**Достаточный отдых**. Убедитесь, что вы получаете достаточное количество сна и отдыха между тренировками.

**Массажи и растяжка**. Используйте массажи и растяжки для улучшения кровообращения и ускорения восстановления мышц.

**5. Контроль веса**

**Ежедневный контроль веса**. Регулярно взвешивайтесь утром на голодный желудок, чтобы отслеживать прогресс.

**Корректировка плана**. Если вес снижается слишком медленно или быстро, корректируйте план питания и тренировок.

**Выводы:**

1. Снижение массы тела в единоборствах требует комплексного подхода: правильное питание, регулярные тренировки и психологическая подготовка. Важно помнить, что здоровье и безопасность всегда должны стоять на первом месте.
2. Следуя этим рекомендациям, вы сможете эффективно снизить массу тела, сохраняя при этом здоровье и спортивные результаты.

**Список литературы:**

1. Шарина, Е. П. Методика снижения массы тела боксеров в предсоревновательный период / Е. П Шарина, Н. А. Москальонова, З. В. Ригель // Ученые записки им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 296-299
2. Антонов А. Г., Практические рекомендации по безопасному снижению массы тела в спортивных единоборствах: обзор предметного поля / А. Г.Антонов, П. Д. Рыбакова, В. Д. Выборнов, А. Б. Мирошников, Р. А Ханферьян, М. М. Коростелева // *Спортивная медицина : наука и практика*. – 2023. – № 13(3). – С. 44-52.