

вание личности, которая может и умеет справляться и с жизненными неудачами, и с радостными событиями, не подстегивая себя извне.

А.Ю. Осипов,

доцент кафедры физической культуры
Сибирского федерального университета (г. Красноярск),
доцент кафедры физической культуры
Красноярского государственного медицинского университета
имени профессора В.Ф.°Войно-Ясенецкого,
кандидат педагогических наук, доцент

Способы предсоревновательного снижения веса тела спортсменами-единоборцами

С древних времен и по сегодняшний день различные виды боевых искусств, в первую очередь виды контактных единоборств, пользуются повышенным вниманием и интересом широкой аудитории: зрителей, болельщиков и участников. Сегодня единоборства являются одними из самых «медальных» видов спорта в программе летних Олимпийских игр (подсчитано, что соревнования по боксу, вольной, женской и греко-римской борьбе, дзюдо, тхэквондо, каратэ и фехтованию по количеству медалей занимают около 25% от общего количества Олимпийских наград). Поскольку завоевание Олимпийской медали является высшей целью для спортсменов и их тренеров, уровень подготовки спортсменов к выступлениям на соревнованиях высшего уровня (чемпионатов стран и континентов, чемпионатов мира, Олимпийских играх) постоянно повышается. Спортсмены стремятся повысить уровень соревновательной подготовки для достижения значимого преимущества над соперниками. Поскольку единоборства обычно представляют собой состязания спортсменов в определенных весовых категориях, большинство спортсменов совершают манипуляции со своим весом, связанные, как правило, со снижением веса тела, для достижения лимита предпочтительной для себя весовой категории, выступление в которой, по мнению спортсмена, позволит ему получить преимущество над соперниками.

К сожалению, спортивные ученые и врачи отмечают, что методы, которые используют спортсмены-единоборцы для снижения веса тела перед соревнованиями, представляют собой множество рисков для здоровья и даже жизни самих спортсменов. К подобным рискам относятся: обезвоживание, гипертермия (перегрев тела), нарушение нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, травматизм и пр. Купируя и устраняя угрозы подобных рисков, спортивные ученые и врачи должны заняться разработкой и апробацией эффективных стратегий коррекции веса тела спортсменов, при отсут-

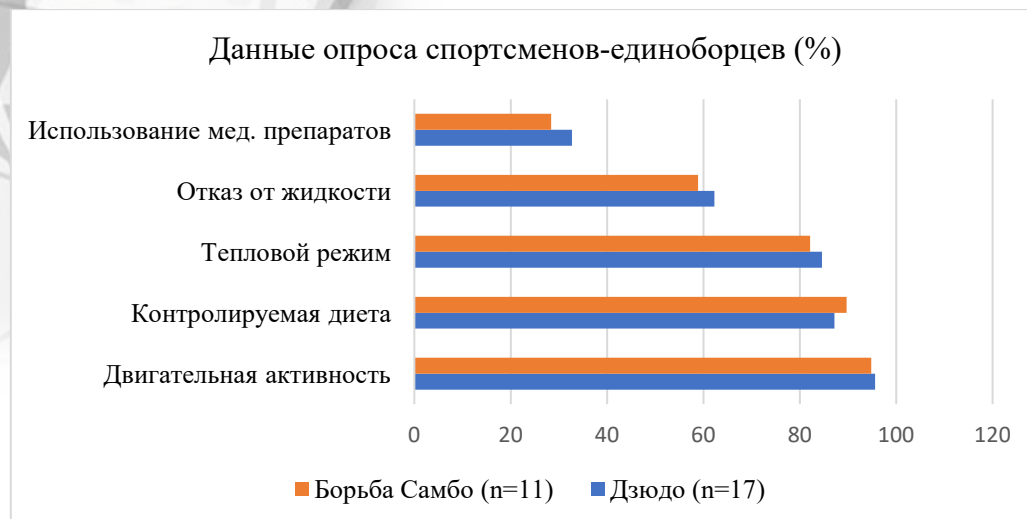
ствии рисков угроз здоровью и одновременной оптимизации соревновательных результатов¹. Разработка эффективных стратегий неразрывно связана со сбором данных о режиме питания и диетах спортсменов, предпочитаемых методах снижения веса тела и способах восстановления. В связи с указанными обстоятельствами, цель исследования связана с поиском достоверной информации о методах снижения и коррекции веса тела перед соревнованиями, практикуемых спортсменами, соревнующимися в борьбе самбо и дзюдо.

По мнению автора статьи, успешное достижение заявленной цели исследования должно быть связано с использованием в методов поперечного исследования (поперечный метод относится к методам научного познания, позволяющим выполнить сбор доказательств у конкретной выборки участников одномоментно). Выборку участников исследования составили борцы самбо и дзюдо (мужчины в возрасте от 18 до 28 лет), имеющие необходимый опыт тренировочной и соревновательной практики (общий стаж занятий данными видами борьбы у всех участников не менее 6 лет) и регулярно снижающие вес тела перед соревнованиями (в научной работе принимали участие спортсмены, соревнующиеся в весовых категориях: до 66 кг, до 73 кг, до 81 кг и до 90 кг (дзюдо); до 64 кг, до 71 кг, до 79 кг и до 88 кг (борьба самбо). Спортсмены, соревнующиеся в тяжелых и супертяжелых весовых категориях («тяжи»), а также спортсмены («мухачи»), соревнующиеся в наилегчайших весовых категориях, не принимали участие в данном исследовании. Отбор участников проходил посредством обхода спортивных школ и секций борьбы, расположенных в г. Красноярске. С тренерами и спортсменами были проведены короткие беседы, раскрывающие цели и задачи проводимого автором исследования. После окончания каждой из бесед спортсменам предлагалось стать участниками данного исследования. Информированное согласие дали 28 спортсменов (борьба дзюдо – n=17, борьба самбо – n=11), которые удовлетворяли всем необходимым условиям, предъявляемым участникам проводимого исследования. Был проведен опрос участников (вопросы были составлены с учетом научных рекомендаций по сбору данных о способах снижения веса у элитных спортсменов, соревнующихся в дзюдо². Результаты

¹ Оценка эффективности различных способов снижения веса тела, практикуемых в спортивных единоборствах / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, А.Ю. Осипов [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2024. № 2. С. 79-85; Weight loss magnitude, prevalence and methods among male and female Olympic-level judo athletes / A.F. Özbal, A. Ektirici, B. Ceylan // BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. 2025. Vol. 17. P. 385; Weight loss strategies in male competitors of combat sport disciplines / A. Martínez-Rodríguez, N. Vicente-Salar, C. Montero-Carretero [et al.] // Medicina. 2021. Vol. 57, № 9. P. 897. DOI: 10.3390/medicina57090897.

² Оценка эффективности различных способов снижения веса тела, практикуемых в спортивных единоборствах; Weight loss magnitude, prevalence and methods among male and female Olympic-level judo athletes.

опроса были обработаны автором с помощью графических методов представления доказательств (представление данных в виде таблиц, графиков, диаграмм и рисунков) и представлены ниже (рис.).



В ходе опроса спортсменов было обнаружено, что подавляющее большинство участников опроса отдают предпочтение способам снижения веса тела с помощью увеличения общего уровня двигательной активности (более 95% дзюдоистов и почти 95% самбистов) и контролируемой диете, связанной с постепенным снижением калорийности суточного рациона (около 90% борцов самбо и дзюдо). Также активно используются способы, связанные с повышением теплового режима (повышение температуры тела за счет использования специальных теплосберегающих костюмов, посещения бани и сауны). Об использовании теплового режима заявили чуть более 80% опрошенных борцов самбо и чуть менее 85% дзюдоистов. Также используются методы снижения веса, отмеченные специалистами как «агрессивные», быстрые и небезопасные для здоровья спортсменов. В частности, чуть более 60% дзюдоистов и около 60% борцов самбо заявили об использовании отказа от жидкости (прекращение потребления любой жидкости за 3-5 дней до начала соревнований), и около 30% борцов самбо и чуть более 30% спортсменов-дзюдоистов заявили об использовании различных препаратов и лекарственных средств в практике снижения веса тела перед соревнованиями (в частности, речь идет о диуретиках).

Полученные в ходе исследования результаты, конечно, подвержены ограничениям, связанным с малым количеством спортсменов-участников исследования и невозможностью объективной проверки представленной участниками информации, но в то же время представляют специалистам важные сведения о практике предсоревновательного снижения веса тела у спортсменов, соревнующихся в борьбе самбо и дзюдо на высоком уровне. Выявлено, что довольно значительная часть спортсменов применяет «агрессивные» и небезопасные для здоровья стратегии снижения веса тела, что нуждается в

серьезном контроле со стороны тренеров и врачей, а также просветительских образовательных мероприятиях, позволяющих борцам осознать все риски применения подобных методов снижения веса тела.

А.Г. Тарута,

преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Роль здорового питания и режима дня в формировании резистентности к наркотикам

Проблема наркотической зависимости остается одной из наиболее острых социальных и медицинских проблем современности. Несмотря на развитие фармакологических и психотерапевтических методов лечения, показатели первичного вовлечения в употребление психоактивных веществ среди подростков и молодежи сохраняются на высоком уровне.

Современные исследования показывают, что формирование зависимости – это не только социальный или психологический процесс, но и сложный биопсихосоциальный феномен, в основе которого лежат нейрохимические изменения в системе вознаграждения мозга. В этой связи особую актуальность приобретает изучение факторов, способных формировать устойчивость (резистентность) к аддиктивному поведению на ранних этапах развития личности¹.

Существует недостаточное внимание к профилактическому потенциалу формирования стабильных поведенческих паттернов, основанных на сбалансированном рационе и упорядоченном распорядке дня. Эти аспекты оказывают непосредственное воздействие на нейромедиаторный гомеостаз, повышают резистентность к стрессовым факторам и улучшают когнитивные функции саморегуляции.

Изучение механизмов формирования зависимости показало, что наркотическая зависимость запускается избыточной стимуляцией дофаминергической системы в мезолимбическом пути, охватывающем вентральную область покрышки и прилежащее ядро. При систематическом приеме психоактивных веществ нарушается естественный баланс дофамина, рецепторы теряют свою чувствительность, и формируется непреодолимое желание повторить стимулирующий эффект.

К другим возможным проявлениям относятся сбои в работе серотониновой системы, нарушения в регуляции стрессовых реакций через гипотала-

¹ Наркология: Национальное руководство. Краткое издание / И.А. Бедина, И.В. Белокрылов, Е.А. Брюн [и др.]. М.: «ГЭОТАР-Медиа», 2020. 704 с.