

ВПЛИВ ШТУЧНОГО ЗНИЖЕННЯ ВАГИ ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК-ДЗЮДОЇСТОК

А. СОЛОВЕЙ

Львівський державний інститут фізичної культури

Спортивна боротьба широко представлена в Олімпійській програмі. Комплекти нагород розігруються в трьох її видах (вільна, класична і дзюдо). На Іграх XXV Олімпіади до них додалися ще 7 комплектів медалей в жіночому дзюдо. У теперішній час, жінки виступають у 4 видах спортивної боротьби: дзюдо, вільна самбо, сумо. Це види спорту із строго фіксованими ваговими категоріями і більшість спортсменів намагаються перейти в більш легку тому, що це надає перевагу швидкісно-силовій підготовленості.

Не зважаючи на досить велику кількість досліджень, які проводяться в області жіночого спорту, до теперішнього часу, вся підготовка жінок в спортивних видах боротьби здійснюється на основі загальних положень теорії спортивного тренування для чоловіків (з механічним переносом на жіночий організм) (Ю.Т. Походилова, Н.В. Свечнікова, 1987). Це стосується і засобів штучного зниження ваги тіла (обезводнення організму). Вивчення впливу штучного зниження ваги тіла на жіночий організм, виявлення закономірностей зниження ваги тіла у різні фази місячного циклу жінок, дозволить оптимізувати тренувальний процес спортсменок у спортивних видах боротьби, зберегти працездатність спортсменки після форсованого зниження ваги тіла. Раціональний підбір засобів та методів штучного зниження ваги тіла жінок, враховуючи фізіологічні особливості організму, зможе покращити спортивний результат та зберегти на цьому фоні знижену працездатність.

Величина "зайвої" маси, яку необхідно знизити перед змаганнями коливається в досить широких межах: від 3% до 10-12% від вихідної. В зв'язку з тим, що у тренуваних борців кількість загального жиру в період штучного зниження ваги зменшується на 500-1500 г, основна втрата маси відбувається за рахунок обезводнення організму (В.С. Дахновський, С.С. Лещенко, 1989).

Метою нашої роботи було: дослідити вплив штучного зниження ваги тіла на організм жінок, які займаються спортивними видами боротьби.

Завдання дослідження: Дослідити вплив штучного зниження ваги тіла на організм спортсменок, визначити стан готовності до старту після зниження ваги у різні фази менструального циклу.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури
- анкетування, опитування (психологічний опитувальник за методикою САФ)
- біохімічний аналіз сечі (креатенін, кетонів тіла, сечовина)
- методи математичної статистики

У дослідженні приймали участь 20 жінок дзюдоїсток 16-19 років та спортивної кваліфікації I р., КМС та МС, які знижували вагу тіла перед змаганнями.

Результати анкетування показали, що всі спортсменки застосовували форсований метод зниження ваги тіла, тобто основна втрата маси відбувалася за рахунок обезводнення організму. Для зниження ваги спортсменками застосовувались такі

методи: обмеження в їжі та воді, потовиділення при фізичних навантаженнях, б з 20 спортсменок використовувало суху баню (тоді, як чоловіки використовують майже 100%). Спортсменки зменшували вагу тіла від 2 до 5 кг., що становило від 5% до 10% вихідної ваги тіла.

Дослідження показали, що спортсменки, у яких процес зниження ваги припадав на пост менструальну фазу оцінювали свій стан задовільно, процес зниження ваги проходив "досить легко". Спортсменки, у яких процес зниження ваги припадав на перед менструальну фазу, оцінювали своє самопочуття негативно і процес зниження ваги проходив "важко" та "дуже важко".

За допомогою методики САН визначався настрій, самопочуття, бажання працювати безпосередньо перед стартом. Була визначена залежність між отриманими результатами, фазами менструального циклу спортсменок та величиною втраченої маси.

В кожній спортсменки брали три забори проб сечі. Перші – фонові показники, другі – безпосередньо після зниження ваги тіла (перед зважуванням), треті – після завершення змагальних сутічок. За допомогою загальноприйнятих методик визначався вміст креатеніну, кетонових тіл, РН, білку, глюкози.

Фонові показники спортсменок відповідали нормі. Результати досліджень показали, що при порівнянні проб сечі у показниках є відмінності.

Фонові показники: визначений РН та креатенін – відповідають нормі. Після зниження ваги у всіх спортсменок спостерігаються сліди білку, у 40% спортсменок з'явилися кетонові тіла, креатенін перевищує норму в 2-3 рази, глюкози – немає. Після проведення змагальних сутічок у всіх спортсменок спостерігаються сліди білку, у всіх спортсменок з'явилися кетонові тіла, креатенін перевищує норму в 2-4 рази, глюкози – немає.

Висновок: Спортсменки знижують вагу форсованим методом. Величина втраченої маси коливається в межах від 3% до 7%. Під час зниження ваги спостерігався зв'язок між самопочуттям спортсменки та фазами місячного циклу. Проведення біохімічного аналізу сечі показало, що при відносно помірному обмеженні (5-7%) не тільки страждають системи, які відповідають за енергетичне забезпечення фізичної діяльності, але й порушується також білковий і жировий обмін.

Література

1. Платонов В. Н., Булатова М. М. *Фізична підготовка спортсмена*. – К.: Олімпійська література, 1995. – с. 109-214.
2. Пахоленчук Ю.Т., Свечникова Н.В. *Современный женский спорт*. – К.: Здоровья, 1987.- 190с.
3. Дикновский В. С., Лещенко С.С. *Подготовка борцов высокого класса*. – К.: Здоровье, 1989. – 188 с.

INFLUENCE OF DECREASE IN WEIGHT OF A BODY ON AN ORGANISM OF WOMEN-JUDOISTS

A. SOLOVEJ

Judo is a very popular kind of sports. Women act at all competitions. It is a kind of sports with weight categories. Sportsmen want to proceed in easier because it gives the superiority in power. The aim of work: to investigate influence of weight reduction on an organism of the woman.
