

УДК 796.8:796.077.5

Е.Н. Долинин, доц. (БГТУ, г. Минск)

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ОБЕСПЕЧЕНИЯ
НЕОБХОДИМЫХ ВЕСОВЫХ ЗНАЧЕНИЙ
У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ХОДЕ ПОДГОТОВКИ
К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ**

Для видов единоборств, где правилами соревнований предусматриваются весовые категории, правильная организация предсоревновательной деятельности по обеспечению достижения требуемых весовых значений у спортсменов имеет весомую значимость. Одной из задач проводимых мероприятий является попадание по результатам контрольного взвешивания в заявленную весовую категорию, а второй – сохранение (поддержание) должного уровня соревновательной готовности (способности) спортсмена за счет минимализации последствий сгонки веса. При этом следует учитывать возраст спортсмена, величину «сгоняемого» веса, продолжительность имеющегося времени. Берется во внимание сколько времени прошло от предыдущей «сгонки», продолжительность переезда к месту соревнований и т.д.

Для спортсменов детского и юношеского возраста «сгонка» веса не рекомендуется. Оптимальный объем для молодежи составляет до 3% от первоначального веса, для взрослых – не более 5-6% от первоначального веса. В зависимости от величины «сгоняемого» веса мероприятия по целенаправленному уменьшению веса начинаются за 7-10 дней до начала соревнований.

Для правильной организации процесса сгонки веса применяется комбинированный подход с применением специальных поддерживающих диет, тренировочных действий, беговых и других физических упражнений, рекреационно-восстановительных мероприятий. Категорически запрещены медикаментозные методы на основе обезвоживания организма. В течение всего периода после каждого мероприятия осуществляется текущий контроль веса спортсмена. Важным моментом является знание спортсменом особенностей своего организма, а именно количество веса, «сгораемого» за ночь в ходе сна. На последнем этапе сгонки большую значимость имеет морально-психологическое сопровождение спортсмена тренером-преподавателем, призванного обеспечить неуклонное выполнение этапов намеченного графика достижения весовых значений.