КАК СОГНАТЬ ВЕС и не потерять при этом силу и выносливость: ЛИКБЕЗ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Александр Валерьевич ЛЕОНТЬЕВ,
главный врач сборной России по джиу-джитсу, врач-невролог, мануальный терапевт

Выступление спортсменов в более легкой весовой категории дает им неплохой шанс на выигрыш соревнований. Тренируясь с более тяжелыми спортсменами, они имеют преимущество в силе и выносливости. Однако сохранить спортивную форму во время сгонки веса удается далеко не всем.

Более того, неправильная сгонка веса может способствовать не только неудачному выступлению на соревнованиях, но и возникновению травм, состояний, угрожающих жизни и здоровью спортсмена, как до, так и во время соревнований, а также негативно отражаться на здоровье в дальнейшем.

Часто незнание основ физиологии человека приводит к возникновению заблуждений, которые формируются и закрепляются после успешного выступления на соревнованиях. Как правило, после нескольких таких сгонок веса спортсмен не в состоянии выдерживать прежних нагрузок и вынужден потратить много времени на восстановление, пропуская значимые для спортивной карьеры старты.

На сколько килограммов может уменьшить свой вес спортсмен?

Снизить вес можно за счет жировой ткани, составляющей в среднем 13–18% тела мужчин и 18–25% веса тела женщин в возрасте с 17 до 25 лет, не занимающихся спортом. Как правило, у спортсменов масса жировой прослойки меньше на 3–5%.

Учитывая опыт разгрузочной диетотерапии, потеря веса не должна превышать размер массы жировой прослойки организма, т.к. при отсутствии жировой прослойки поставщиком энергии организма станут внутренние органы. Кроме того, следует учитывать индивидуальные особенности организма спортсменов, в связи с чем масса жировой прослойки у них может быть меньше 13%, вот почему безопасный уровень потери веса за счет жиров не должен превышать 8–10%. Однако для точного определения массы жировой прослойки требуется ее измерение, которое позволит установить допустимый уровень уменьшения веса при сгонке. Для этого используется метод калиперометрии. С помощью калипера (механического приспособления) измеряется толщина кожно-жировых складок. По результатам измерений рассчитывается содержание жира в организме. Метод достаточно точен и по сравнению с другими дешев, надежен и прост. Рассчитать вес жировой прослойки можно в фитнес-центре или самостоятельно, купив калипер и следуя прилагающейся инструкции.

Снизить вес на короткий период можно за счет имеющейся в организме воды, ограничивая себя в питье. Потеря 4–5% жидкости на небольшой период времени за 8–10 часов до контрольного взвешивания никак не отразится на состоянии сгонщика.

Этапы сгонки веса

Сгонка веса состоит из трех этапов:
1) начального;
2) интенсивной сгонки;
3) завершающего.

Перед началом сгонки определяется допустимая величина максимально возможного уменьшения веса, необходимая для планирования тренировок и ограничений в еде и воде. Она состоит из величины потери веса за счет жировой ткани и величины потери веса за счет воды.

Величина потери веса за счет жировой ткани рассчитывается по результатам измерения жировой

ткани методом калиперометрии. Следует отметить, чтов организме должен оставаться небольшой запас жировой ткани после сгонки веса: слишком интенсивные соревновательные нагрузки требуют максимальной отдачи от органов. А нарушение их формы и структуры может привести к существенному ослаблению функций, поэтому безопасный уровень снижения веса за счет жировой ткани должен быть не более 80% от результата ее измерения.

Величина потери веса за счет воды рассчитывается с учетом вычета веса потери жировой ткани из общего веса спортсмена и составляет 5% от этой разницы.

Таким образом, спортсмен весом 80 кг, имея вес жировой клетчатки в размере 10% от массы тела, может согнать не 8 кг, а на 20% меньше – 6,4 кг. За счет воды спортсмен может дополнительно уменьшить вес на 5% от веса 80 кг за вычетом веса жировой ткани, то есть 5% от 74,6 кг, что составляет 3,73 кг. В итоге допустимая величина максимально возможного уменьшения веса спортсмена будет не более 10,13. Как правило, такой вес редко кто сгоняет, обычно ограничиваются 4–6 килограммами.

Первый, или начальный этап сгонки веса начинается за три недели до соревнований. Он заключается в контроле за питанием. Его девиз: «Ничего лишнего!»

Обычно при подготовке к соревнованиям у спортсменов возрастают нагрузки, а вместе с ними – энерготраты. Сохраняя привычный по объему и составу пищи рацион, не увеличивая его, в течение двух недель спортсмен уменьшает свой вес на 1– 2 кг. Такая потеря веса никак не отразится на состоянии сгонщика.

Этот прием используют на начальном этапе сгонки веса. За счет него уходят излишки жировой ткани.

Второй этап, или этап интенсивной сгонки веса. Его девиз: «Ешь по необходимости, пей по потребности!»

Для дальнейшего снижения веса требуются существенные ограничения в еде, но не в жидкости! (Питьевой режим остается без ограничений, т.к. снижение веса вызывает увеличение образования вредных веществ в организме. Их накопление провоцирует сонливость, депрессию и слабость. С водой эти вещества быстро выводятся из организма, облегчая самочувствие сгонщика. Потери воды с потом во время тренировки приводят к сгущению крови, что серьезно затрудняет работу всех внутренних органов. Удерживать таким образом вес – большое заблуждение, о котором будет рассказано позже. Борьбу за удержание веса без воды сгонщик проигрывает всухую еще до соревнований, теряя и силы, и здоровье).

В этот период значительное уменьшение количества съеденной пищи приводит к заметному снижению жировой прослойки. Следует отметить, что жировая ткань является не только резервным источником питания, но и «подушкой безопасности» при травмах, обеспечивает теплоизоляцию, поддерживая оптимальную температуру тела, представляет собой резервуар для хранения жирорастворимых витаминов (D, A, E). Кроме того, одна из функций жировой ткани – биотрансформация стероидных гормонов, а также выработка собственных гормонов, биологически активных веществ, оказывающих сильное влияние на организм. Такой механизм позволяет жировой ткани принимать участие в реализации эндокринной функции. Это объясняет, почему у женщин, стремящихся похудеть, часто возникают серьезные гормональные нарушения. Вот почему спортсменам второй этап сгонки веса следует проводить с осторожностью и желательно под наблюдением врача. Он начинается за 5–8 дней до контрольного взвешивания, когда программа тренировочных нагрузок этапа интенсивной подготовки уже выполнена и тренировки становятся не такими напряженными, благодаря чему ограничение в еде не вызовет серьезных изменений в состоянии спортсмена. Тогда как большие физические нагрузки могут оказать негативное влияние не только на уровень тренированности, но и на здоровье сгонщика, поскольку в этот период организм спортсмена недополучает должного количества полезных веществ, необходимых для обновления клеток тканей с высоким уровнем метаболизма (мышцы, сердце, кожа, печень, слизистые оболочки, кровь и т.д.).

Также из-за ограничений в еде возникает увеличение кислотности желудочного сока, который вырабатывается даже в покое, но не расходуется на еду. В связи с чем слизистая желудка и кишечника становится более чувствительной к еде, содержащей много грубой клетчатки и пищевых кислот (свежей капусте, свекле, моркови, лимонам, грейпфрутам, клюкве и пр.), лекарствам, способным раздражать желудок (карнитину, эссенциале форте в капсулах, стимолу, витаминам в таблетках, особенно комплексам витаминов группы В [нейромультивит, мильгамма, мультитабс и пр.]), и т.д.

Помимо этого, уменьшение жировой клетчатки при сгонке веса делает организм чувствительным к холоду – тело быстрее охлаждается и нуждается в холодное время года в более теплой одежде, ношение которой позволяет избежать простудных заболеваний.

На данном этапе можно уменьшить вес на 5–8 кг.

Как можно легко преодолеть второй этап сгонки веса: рекомендации спортсменам

1. Одевайтесь теплей, с потерей веса вы теряете защиту от холода.
2. Не экономьте на воде. Пейте, когда хотите!
3. Используйте для питья не просто воду, а специальные напитки, содержащие витамины и соли. Пейте их после тренировки, т.к. в этот период в течение 1–1,5 часов происходящие сдвиги в организме резко снижают выработку желудочного сока.
4. В случае вынужденного голодания на этапе интенсивной сгонки веса из-за чувствительности слизистой желудка и кишечника нежелательно употреблять кислые фрукты (лимоны, грейпфруты, киви, яблоки и т.д.), а также пищу, содержащую грубую клетчатку, – капусту, морковь, салат и подобное в свежем виде.
5. Все питье и еда должны быть подогреты до 38–42 градусов. Желудок в этот период чувствителен к охлаждению. Игнорирование такого простого совета может привести к гастриту и другим заболеваниям желудочно-кишечного тракта.
6. Прием многих медицинских препаратов в таблетках из-за чувствительности желудка и кишечника должен быть ограничен и скорректирован врачом. Предпочтительней применять препараты в инъекциях.
7. Используйте антацидные средства (фосфалюгель, гастал, альмагель и т.п.), которые не только снижают кислотность и защищают желудок от выделяющейся соляной кислоты, но и притупляют чувство голода. Принимаются 3–4 раза в день по инструкции.

Иногда за сутки до взвешивания остаются лишние 0,6–2,5 кг, которые необходимо согнать до контрольного взвешивания.

С этого момента начинается **третий, или завершающий этап** сгонки веса. Его девиз: «Потом можно все!»

Продолжение в следующем номере.