

Изследване на влиянието на изкуственото редуциране на телесната маса върху спортните постижения при тежкоатлети – жени и мъже

Нели Янкова, Валентин Панайотов

Counter balance represents actively maintain body weight at an optimum set of medical reasons or sport. It is particularly important in sports with weight categories. Participation in competitions often is associated with the regulation of body weight. Sometimes athletes need to artificially reduce body weight, leading to a decline in the competitive outcome [3,4].

Keywords: body mass, sport performance, methods, hard training athletes, weightlifter

ВЪВЕДЕНИЕ

Регулирането на теглото представлява активно поддържане на телесната маса в оптимални граници, определени от медицински или спортни съображения. То е особено важно при спортовете с теглови категории. Участието в състезания често пъти е свързано с регулиране на телесната маса. Понякога на състезателите се налага изкуствено да намалят телесната си маса, което води до спад на състезателния резултат [3,4].

Главен принцип при редуцирането на телесна маса независимо от използваните методи и средства е възможно най-бързото и краткотрайно редуциране преди състезание. Практиката показва, че колкото по-малко време отнема това, толкова по-добра възможност има за успешно представяне на състезание. Ограничаването на количеството на приеманата храна и течности по-продължително време (10-15 дни) се отразява отрицателно на редица функции на организма, основно чувствително се понижава мускулната сила и мускулния тонус. Настъпва обща слабост на целия организъм. Вследствие на това спадат постиженията в класическите упражнения (изхвърляне и изтласкване), а от там и в двубоя [3,4].

ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на изследването е да установим промените на спортното постижение при редуциране на телесната маса, чрез диета и дехидратация.

Задачите на изследването са:

1. Да установим какъв е процентът на състезателите (мъже и жени), които редуцират телесната си маса;
2. Да установим каква е схемата на редуцирането на телесната маса по време на тяхната подготовка до състезание;
3. Да установим колко килограма от собствената си телесна маса редуцират състезателите мъже и жени за изследвания период;
4. Да установим разликите между тренировъчните и състезателните постижения след редуциране на телесната маса при тежкоатлети – мъже и жени;
5. Да установим какви средства се използват най-често за редуциране на телесната маса;
6. Да установим колко пъти през годината тежкоатлетите – мъже и жени прибавят до редуциране на телесната си маса.

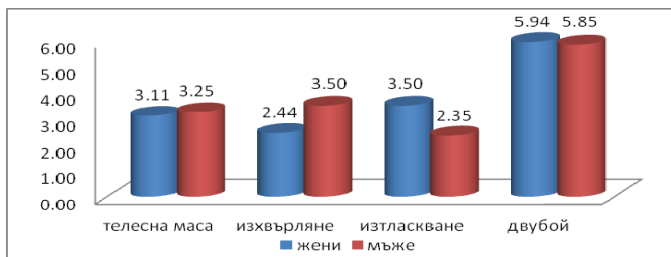
Контингент на нашето изследване бяха 20 български тежкоатлети от които 12 мъже на средна възраст 23,31 г. със средна продължителност на спортния стаж 10,15 г. и 8 жени на средна възраст 22,9 г. със средна продължителност на спортния стаж 6,3 г.

В настоящото изследване сме се опитали да оценим влиянието на редуцираната телесна маса върху спортното постижение при лицата от изследвания контингент. За целта измерихме промените в показателите ТМ и максималните им

постижения при състезателните упражнения преди и след редукция на телесната маса. Контролните измервания ни дадоха информация за изходните данни за телесната маса и спортното постижение които бяха сравнени с протоколираните от МФВТ резултати. За да определим особеностите на процеса на редукция на телесната маса използвахме анкетно проучване от 13 въпроса.

Резултати и анализ

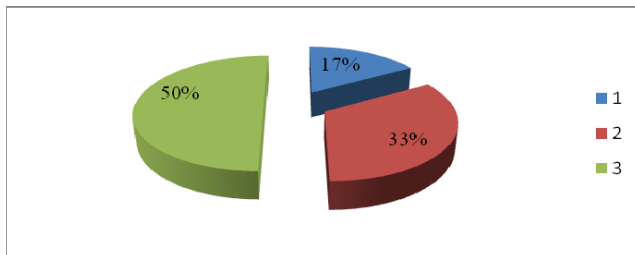
На фигура 1 са представени разликите в средните данни на показателите при тежкоатлети – жени и мъже. По отношение на показателите (телесна маса, изхвърляне изтласкване и двубой) установихме съществени различия и при жените и при мъжете.



Фиг. 1. Разлики на средните данни на показателите (в кг.) при тежкоатлети – жени и мъже

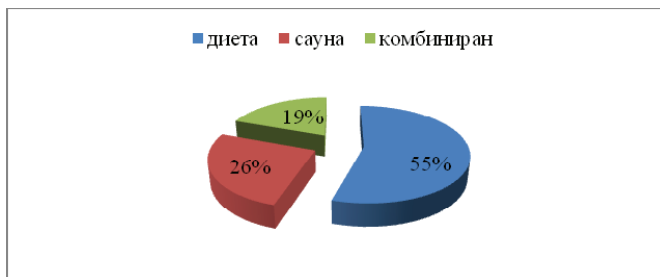
Редуцираната телесна маса при тежкоатлетките е средно 3,11 кг. Установеното намаление на средните стойности на спортните показатели са съответно за състезателното упражнение изхвърляне – 2,44 кг. и за изтласкването – 3,50 кг. Същевременно при мъжете констатираме средни стойности на редуцираната телесна маса с 3,25 кг., като обратна зависимост установяваме за спортните показатели в състезателното упражнение изхвърляне с 3,50 кг. и за състезателното упражнение изтласкване с 2,35 кг. Както се вижда от данните, жените и мъжете са редуцирали приблизително еднаква телесна маса.

Резултатите от анкетното проучване са представени на **фиг. 2-4**. Поради ограничения обем на доклада сме представили само част от отговорите на анкетните въпроси.



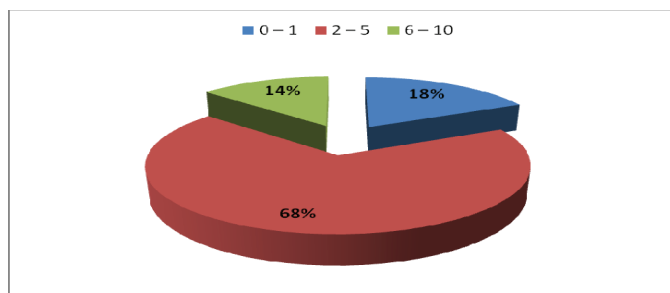
Фиг. 2. Отговори на въпроса „Колко пъти през годината редуцирате телесната си маса?“

50% от анкетиранияте тежкоатлети – жени и мъже редуцират 3 пъти годишно телесната си маса, 33% - 2 пъти, 17% - 1 път.



Фиг. 4. Отговори на въпроса „Какъв метод на редукция на телесната маса използвате?“

Данните показват, че 55% от анкетираните използват диета, 26% - сауна и най-малко - 19% , комбиниран метод.



Фиг. 5 Отговори на въпроса „Колко дни продължава редукцията? ”

От фигура 5 се вижда, че 68% от анкетираните използват интензивна редукция на собствена си телесна маса в последните 2 – 5 дни, 18% - 1 ден и най-малко - 14%, от 6 до 10 дни преди самото участие в дадено състезание.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Въз основа на проведеното изследване могат да бъдат формулирани следните **изводи**:

1. Редукцията на телесната маса повлиява отрицателно на спортното постижение в състезателните упражнения – изхвърляне и изтласкване.
2. 75% от мъжете прибегват до редукция на телесна маса, останалите 25% поддържат оптимална телесна маса в зависимост от категорията, в която участват. При жените процента на използващите редукция е 100.
3. Най-популярния способ за редуциране на телесната маса е интензивния метод.
4. Най-често използвания метод за редукция на телесната маса е диета, следван от сауна и комбинираната от двата метода.
5. Половината от тежкоатлетите – жени и мъже, прибегват до редукция на телесна си маса 3 пъти годишно.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Боянов, Вл., Делчев, Т. Опит за оптимизиране на индивидуалната подготовка на тежкоатлетите. – ВФК, № 2–3, 1992.

[2] Боянов, Вл., Янкова, Н., Сравнителен анализ и различия в индивидуалната подготовка на кадетки, девойки и жени – тежкоатлетки. Спорт и наука, изв.бр.2, 2009, с.19.

[3] Добрев, П., Гюрков, Д., Изследване влиянието на изкуственото редуциране на телесната маса върху спортните постижения при състезателки по вдигане на тежести. Треньорска мисъл, 1970, с.535.

[4] Добрев, П., Гюрков, Д., Спасов, А. Тежка атлетика. София, МиФ, 1976.

За контакти: Гл.ас. Нели Янкова, доктор, катедра «Тежка атлетика, бокс,фехтовка и спорт за всички», Национална спортна академия «Васил Левски», e-mail yanкова_nsa@abv.bg, Гл.ас. Валентин Панайотов, доктор, катедра «Тежка атлетика, бокс,фехтовка и спорт за всички», Национална спортна академия «Васил Левски», e-mail:v_panajotov@abv.bg

Докладът е рецензиран.