

Показатели снижения массы тела спортсменами в киокусинкай при подготовке к соревнованиям высокого уровня

К.В.Белый, Ассоциация Киокусинкай России

Киокусинкай – первый в истории вид спортивного контактного каратэ, созданный в конце 50-ых годов японским мастером Масутацу Оямой, и получивший огромное развитие во всем мире, и особенно в России.

По состоянию на 2018 год киокусинкай в системе спорта РФ занимается 132036 человек, работает 1007 тренеров (форма 1-ФК Минспорта).



Особенности киокусинкай, влияющие на подходы и методы снижения массы тела

- Силовой стиль каратэ.

Прим.: в силовых единоборствах существует прямая зависимость между массой тела и проявлением силы (М.Казиллов, 2014; В.Платонов, 2005). Для ряда видов спорта определены пределы сгонки веса без потери в физической силе (А.Ушенин, 2017)

- Различные интервалы весовых категорий в различных группах дисциплин вида спорта киокусинкай.

Прим.: В некоторых группах дисциплин у мужчин и женщин весовые категории идут с шагом в 10 кг с легких весов, что не имеет аналогов в других видах единоборств.

- Проведение соревнований (до 5-6 поединков) в один день, или в 2-3 дня (редко) без промежуточного взвешивания

Прим.: Это позволяет использовать более интенсивные методы сгонки и восстановления веса.

- Возможность в некоторых дисциплинах в случае ничейного исхода поединка одержать победу по результатам взвешивания (если разница в весе будет превышать установленный предел).

Прим.: Это с одной стороны подталкивает спортсменов к более значительному снижению веса, но с другой накладывает существенные ограничения на восстановительные методики.

С учетом указанных особенностей для отбора методов снижения массы тела и последующего восстановления работоспособности необходимо иметь количественные показатели величин сгонки веса спортсменами.



Организация исследования



Данные были получены путем анонимного опроса (анкетирования) участников соревнований высокого уровня 2019 года

Анкета выдавалась на комиссии по допуску и включала две группы вопросов:

- **пол спортсмена, возрастная группа и весовая категория**
- **снижал ли он вес к соревнованиям, и величина снижения**



1 этап – взрослые спортсмены

- Всероссийские отборочные на чемпионат мира соревнования (Москва, 1-2.05.19)
- Участники - спортсмены высшей квалификации (сборные своих групп дисциплин). Среди опрошенных были 5 ЗМС (3 у мужчин и 2 у женщин), 23 МСМК (15 и 8 соответственно), 63 МС (47 и 16 соответственно), а остальные - КМС
- Особенность турнира: максимальное для киокусинкай количество весовых категорий: 9 у мужчин (от 60 до 95 кг с шагом в 5 кг) и 6 у женщин (от 50 до 70 с шагом в 5 кг). При этом, победы по весам в данных соревнованиях не предусмотрены

2 этап – юные спортсмены

- Всероссийские соревнования в рамках 12-ых Всероссийских юношеских игр боевых искусств РСБИ, раздел «кумитэ» (Анапа, 12-15.09.19)
- Участники – спортсмены высокой квалификации. Среди опрошенных были 1 МС (юноши), 80 КМС (62 у юношей и 18 у девушек), 102 обладателей I разряда (76 и 26 соответственно), 188 обладателей II разряда (142 и 46 соответственно).
- Особенность турнира: три возрастные группы: 12-13 лет (7 весовых категорий у юношей и 6 у девушек), 14-15 лет (8 и 4 соотв.) и 16-17 лет (7 и 3 соотв.)

Общие результаты

К анализу принимались правильно заполненные анкеты спортсменов кроме тяжелых весов

Взрослые спортсмены

- К анализу принято 150 анкет спортсменов (101 у мужчин и 49 у женщин)
- В среднем 35,6 % спортсменов и 22,4 % спортсменок снижали массу тела

Сравнительные данные:

- В олимпийских видах спорта с использованием весовых категорий сгоняют вес до 94 % спортсменов (Й.Борген, 2011)
- До 92 % борцов периодически сбрасывали вес к соревнованиям, при этом постоянно сбрасывают вес 56 % борцов, временами - 36 %, а в период подготовки к Олимпийским играм 1992 и 1996 гг. использовали 72,1 % спортсменов-борцов (Н.Полева, 2010)
- Не менее 50 % спортсменов-мужчин, занимающихся рукопашным боем, снижают более 2 кг массы тела к соревнованиям. (А.Ушенин, 2017)

Юные спортсмены

- К анализу было принято 369 анкет спортсменов (291 у юношей и 78 у девушек)
- В среднем 21,3 % юных спортсменов и 29,5 % юных спортсменок снижали массу тела

Доли количества спортсменов, снижавших вес

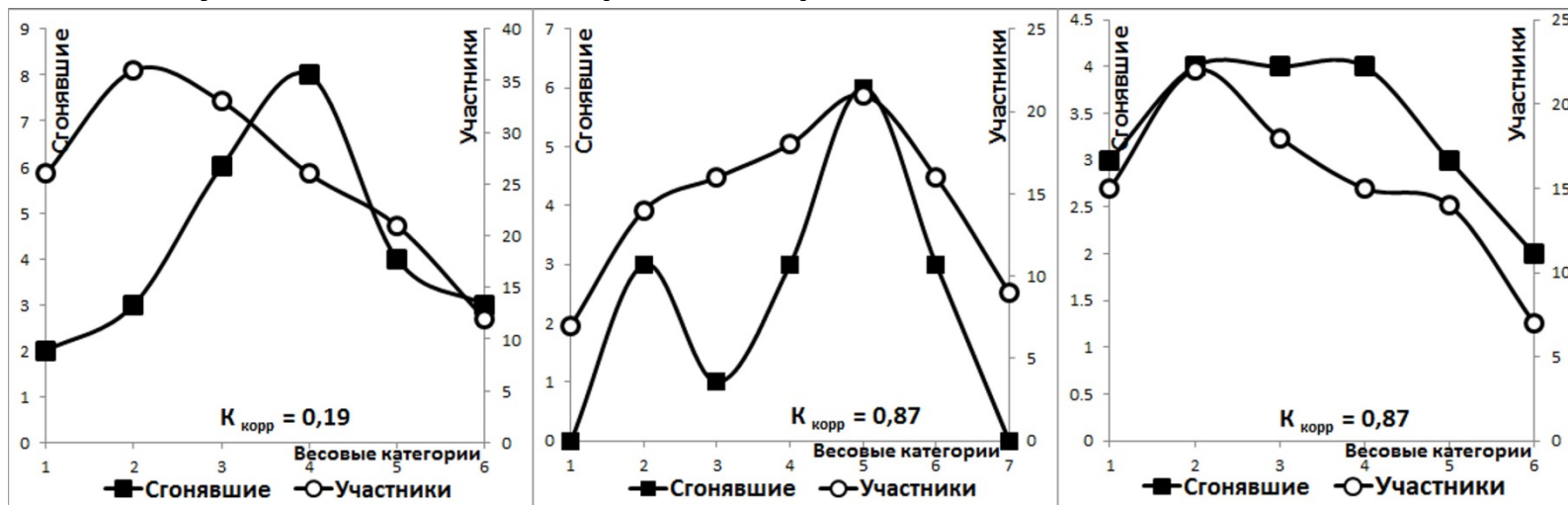
	12-13 лет (n = 134; 42)	14-15 лет (n = 85; 19)	16-17 лет (n = 72; 17)	Среднее (n = 291; 78)
Юноши	19,4%	18,8%	27,8%	21,3%
Девушки	28,6%	31,6%	29,4%	29,5%

Сравнительные данные:

- Для дзюдоистов 15-18 лет 56 % юношей и 64 % девушек снижают свой вес в предсоревновательный период. В более старших возрастных группах величины снижения веса еще больше (А.Лопатина, 2016)
- 92% борцов 18-21 года сталкивались со снижением веса к соревнованиям (А.Мушаев, 2018)

Анализ количества юных спортсменов, снижавших вес - по возрастным и весовым категориям

Для юных спортсменов установлена существенная корреляция количества участников в категории и спортсменов, снижавших вес.



а). 12-13 лет

б). 14-15 лет

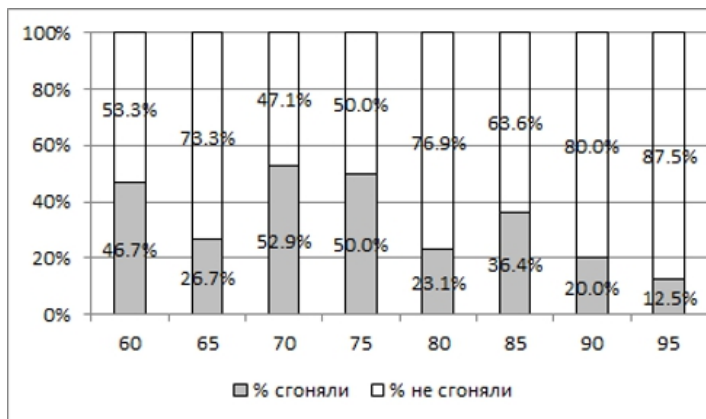
в). 16-17 лет

Данные по возрастным группам у юношей

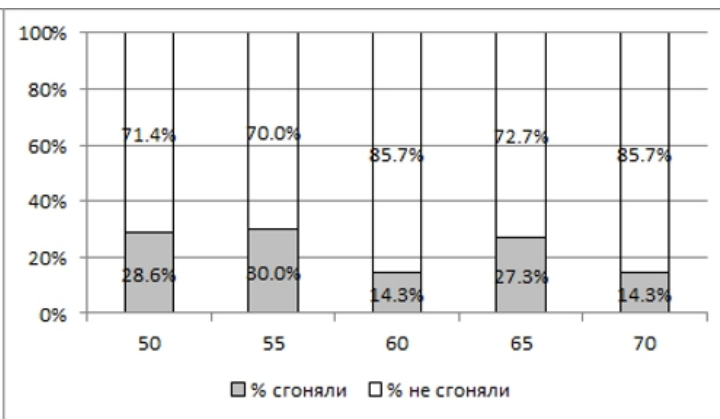


Анализ количества взрослых спортсменов, снижавших вес - по весовым категориям

В нижних категориях у мужчин доля сгоняющих вес спортсменов существенно выше средней.
У женщин разница в долях также имеется, но менее существенна.



а). Мужчины

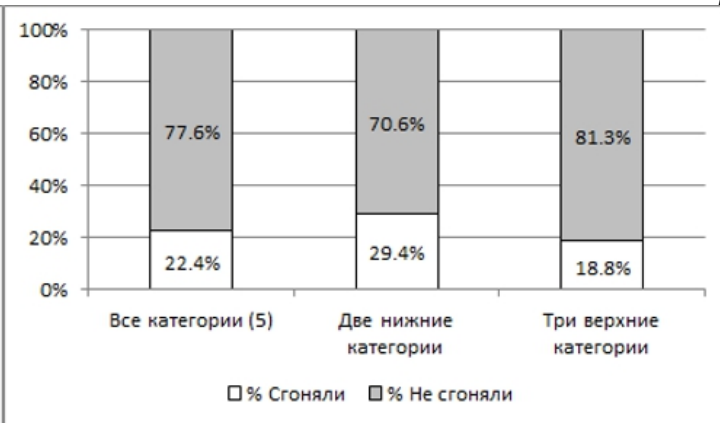


б). Женщины

Доли (в %) спортсменов снижавших и не снижавших вес в зависимости от весовой категории



а). Мужчины



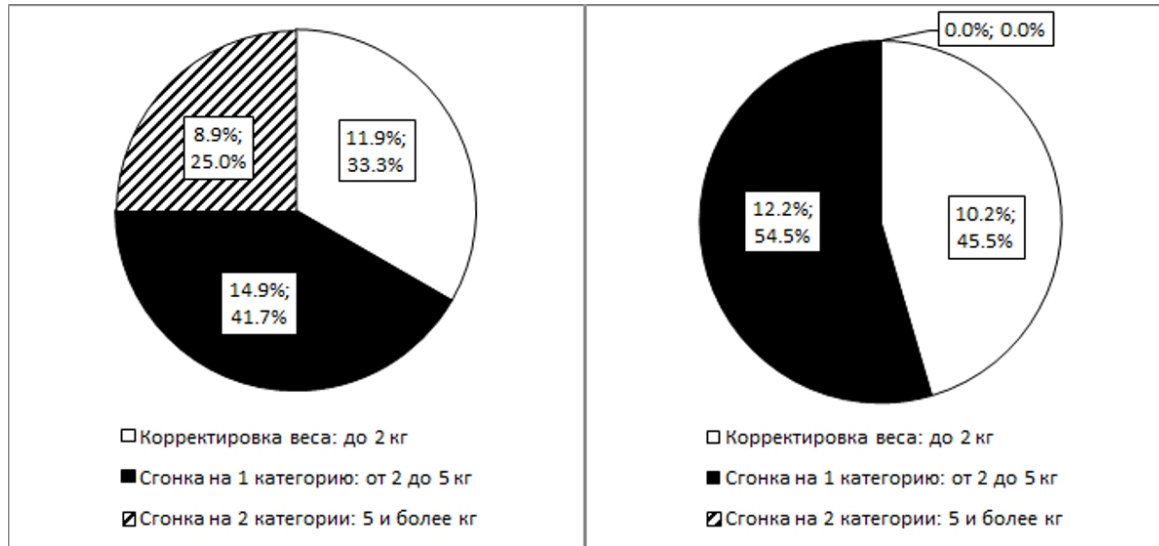
б). Женщины

Доли (в %) спортсменов снижавших и не снижавших вес по группам весовых категорий
(доля сгоняющих вес в «нижних» категориях почти в 2 раза выше для мужчин и в 1,5 раза для женщин)

Абсолютные величины снижения массы тела у взрослых спортсменов

Данные о величинах сгонки веса были сведены в три группы снижения веса:

- 1). менее чем на 2 кг (корректировка веса спортсменом в рамках своей весовой категории);
- 2). от 2 до 5 кг (сознательное изменение своей весовой категории на одну);
- 3). более чем на 5 кг (сознательное изменение весовой категории более чем на одну).



а). Мужчины

б). Женщины

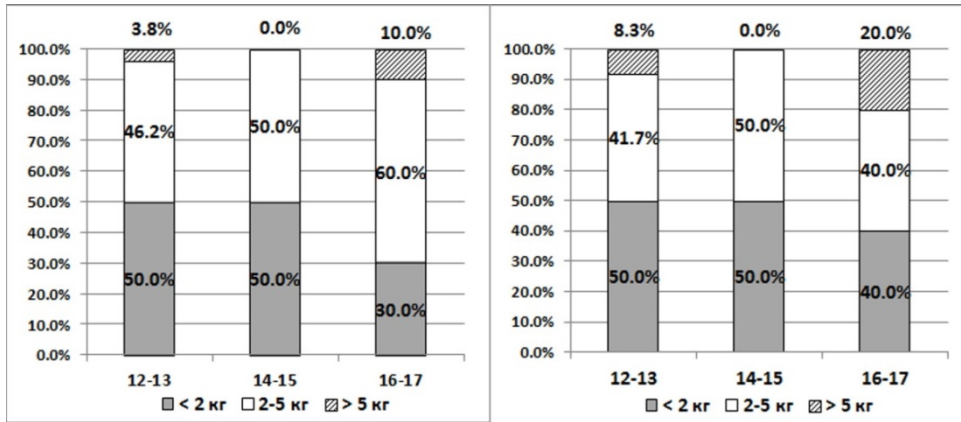
Доли величин сгонки по абсолютным значениям

Верхняя цифра – доля от числа опрошенных, нижняя – от числа сгонявших вес

Сравнительные данные:

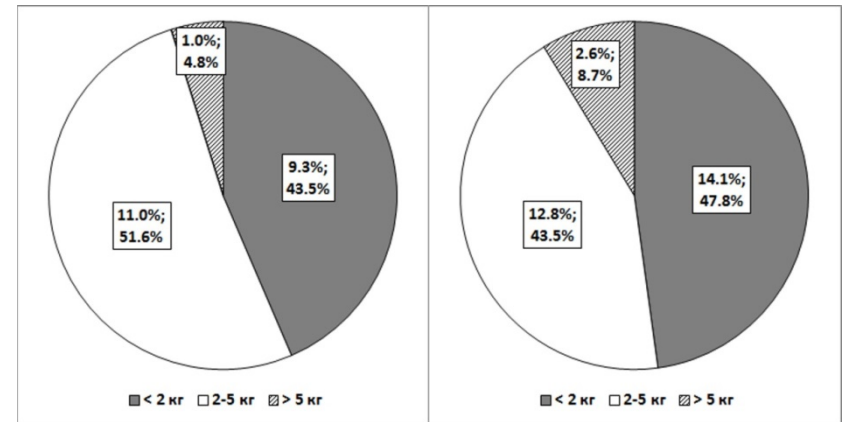
- Для рукопашного боя 50 % готовящихся к соревнованиям спортсменов-рукопашников сгоняют вес накануне турнира на 2 и более кг (А.Ушенин, 2017).
- 80,6 % борцов снижают массу на 1-3 кг, при этом спортсмены высокой квалификации (67,8 %, МСМК и МС) снижают вес на 4-8 кг (Н.Полева, 2010).
- Из борцов 18-21 года 63% сталкивались со сгонкой веса более 5 кг, 20 % от 2 до 5 кг, 9 % - до 2 кг и 8 % не сталкивались с процессом сгонки веса (А.Мушаев, 2018).

Абсолютные величины снижения массы тела у юных спортсменов



а). Юноши

б). Девушки



а). Юноши

б). Девушки

Доли величин снижения массы тела

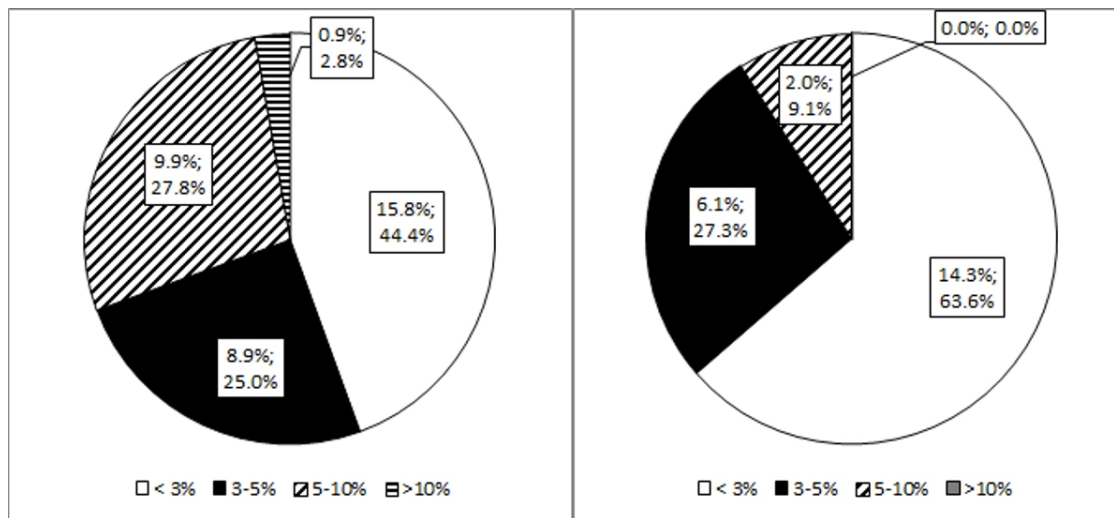
Слева - отдельно по возрастным группам, справа - в среднем по всем возрастам
(верхняя цифра – доля от числа опрошенных, нижняя – от числа сгонявших вес)



Доли снижения массы тела у взрослых спортсменов

Данные о долях снижения массы тела были сведены в четыре группы :

1). менее 3%; 2). 3-5%; 3). 5-10%; 4). более 10%



а). Мужчины

б). Женщины

Доли величин снижения массы тела в процентах от собственного веса

Верхняя цифра – доля от числа опрошенных, нижняя – от числа сгонявших вес

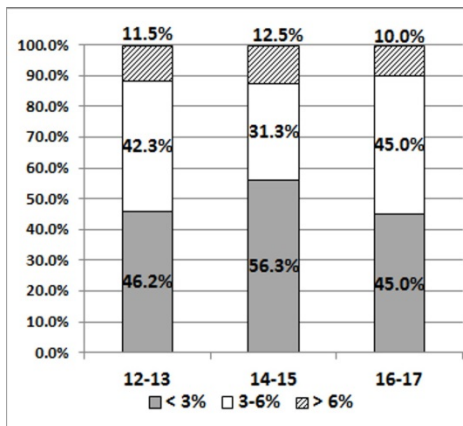
Сравнительные данные:

- Для олимпийских видов единоборств наиболее распространенными показателями уменьшения массы тела к соревнованиям является 3-6 %, хотя достигают и значений до 13 %. (Й.Борген, 2011).
- Интенсивная сгонка же веса на 4-8 % приводит не только к существенному снижению аэробной и анаэробной производительности, но скоростно-силовых возможностей (В.Платонов, 2005).
- Неинтенсивное снижение массы тела в пределах 3 % (иногда указывается до 5 %) существенно не влияет на результативность единоборца (А.Ушенин, 2017).

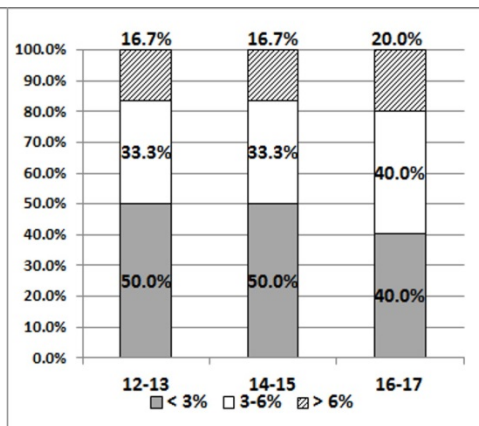
Доли снижения массы тела у юных спортсменов

Данные о долях снижения массы тела были сведены в четыре группы :

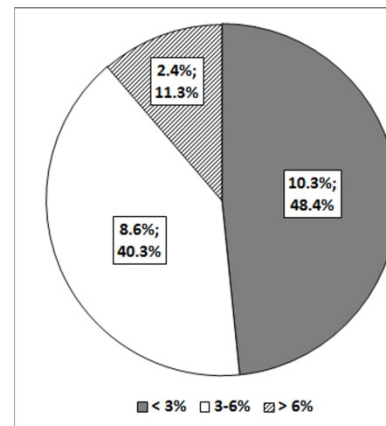
1). менее 3%; 2). 3-6%; 3). более 6%



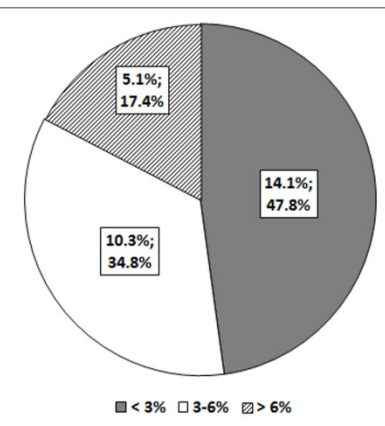
а). Юноши



б). Девушки



а). Юноши



б). Девушки

Доли величин снижения массы тела в процентах от собственного веса

Слева - раздельно по возрастным группам, справа - в среднем по всем возрастам
(верхняя цифра – доля от числа опрошенных, нижняя – от числа сгонявших вес)

Сравнительные данные:

Для дзюдоистов 15-18 лет из числа тех спортсменов, которые снижают свою массу в предсоревновательный период:

- 43 % снижают ее менее чем на 3 процента,
- 34% на величину от 3% до 6% (19 % - на 5 процентов, 15 % на 4 процента),
- 23 % снижают ее на 6 процентов и более

(А.Лопатина, 2016).



ВЫВОДЫ

В спорте высших достижений в киокусинкай практика сгонки веса к настоящему времени не получила такого широкого распространения, как в других видах единоборств, особенно, олимпийских. При этом величины и доли снижения веса в целом соответствуют общепринятым в других единоборствах величинам.

Взрослые спортсмены

- Снижение веса связано в большей степени с коррективкой веса, а не с переходом в другую категорию.
- Мужчины в больших пределах снижают свой вес к соревнованиям, чем женщины.
- В «нижних» весовых категориях доля сгоняющих вес спортсменов почти в 2 раза выше для мужчин и в 1,5 раза для женщин.

Юные спортсмены

- Сгонка веса более 5 кг практически не практикуется.
- Как у юношей, так и у девушек большую долю составляют спортсмены, снижающие вес на величину менее 3%.
- Существует существенная корреляция количества участников в категории и спортсменов, снижавших вес.

Практические рекомендации

Сгонку веса можно рассматривать как существенный, но недостаточно используемый резерв подготовки спортсменов к соревнованиям в киокусинкай. При этом, в виду ряда особенностей киокусинкай как единоборства, большие сгонки веса тут мало используются. Это означает, что методики снижения веса, принятые в борцовских или смешанных видах единоборств, где снижение веса спортсменами составляет в разы большие величины, чем сейчас в киокусинкай, следует использовать с осторожностью и адаптировать их.