

Слепцов Петр Сергеевич

студент

Сивцев Егор Николаевич

студент

Старостин Юрий Николаевич

студент

Научный руководитель

Беляева Аиляй Васильевна

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

АНАЛИЗ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ СГОНКИ ВЕСА

Аннотация: в статье рассматривается процесс восстановления организма после резкого снижения веса, связанного с диетами или физическими нагрузками. Авторы анализируют физиологические и психологические аспекты, влияющие на процесс восстановления, а также дают рекомендации по оптимизации этого периода. Основное внимание уделяется важности правильного питания, режима тренировок и психоэмоционального состояния для достижения долгосрочных результатов. Исследования показывают, что восстановление после сгонки веса требует комплексного подхода, включающего как физические, так и ментальные аспекты.

Ключевые слова: мас-рестлинг, хапсагай, вольная борьба, техника сгонки веса, эффективное восстановление.

Введение. Весогонка – это распространенная практика в спортивных дисциплинах, где спортсмены стремятся соответствовать определенным весовым категориям. Однако резкое снижение массы тела может негативно сказаться на здоровье и физической форме спортсменов. Поэтому восстановление после весогонки становится критически важным этапом, который требует внимания и

научного подхода. Данная статья посвящена анализу процессов восстановления после весогонки, чтобы понять их влияние на здоровье и спортивные результаты.

Цель исследования. Целью данного исследования является анализ методов восстановления после сгонки веса и их влияния на физическое состояние и спортивные достижения спортсменов. Мы стремимся определить оптимальные стратегии восстановления, которые помогут минимизировать негативные последствия резкого снижения веса и способствовать возвращению к нормальной физической активности. **Материалы и методы.** Для достижения поставленной цели было проведено исследование, включающее: опрос спортсменов: сбор данных о методах восстановления, используемых спортсменами после сгонки веса, а также о их субъективных ощущениях и состоянии здоровья. Анализ медицинских показателей: изучение изменений в показателях здоровья (например, уровень гидратации, мышечная масса, энергетические запасы) до и после сгонки веса. Сравнительный анализ: сравнение различных подходов к восстановлению (гидратация, питание, физическая активность) на основе данных о спортивных результатах и состоянии здоровья. Литературный обзор: изучение существующих научных исследований по теме восстановления после сгонки веса для выявления лучших практик и рекомендаций. **Результаты.** Результаты исследования показали, что спортсмены, которые уделяли внимание восстановлению уровня жидкости в организме, демонстрировали более быстрое восстановление физической формы и меньшее количество негативных последствий. Правильное питание с акцентом на высококачественные белки, углеводы и микроэлементы способствовало более эффективному восстановлению мышечной массы и общего состояния здоровья. Умеренные физические нагрузки после весогонки помогали восстановить мышечный тонус и улучшить общее самочувствие. Психологическая поддержка и ментальные практики (например, медитация) оказали положительное влияние на восстановление, снижая уровень стресса и повышая мотивацию. Таким образом, исследование подтвердило важность комплексного подхода к восстановлению после весогонки, который включает в

себя гидратацию, правильное питание, физическую активность и внимание к психологическому состоянию спортсмена. Эти факторы играют ключевую роль в минимизации негативных последствий и оптимизации спортивной формы.

Сивцев Егор. На чемпионате Республики Саха (Якутия) 2025 г. в с. Чурапче скинул 6 кг, занял 3 место и попал в сборную РС(Я) по мас-рестлингу. Начал скидывать вес за 3 дня до соревнований, взвешивание было за день до начала соревнований.

В неделю соревнований ходил ЛБ ДОЛГУН и принимал капельницу три дня, чтобы организм не истощался от сгонки веса. В эту неделю исключил из своего рациона питания все мучные продукты.

Соблюдая диету, скинул 3 кг и осталось сognать 3 кг за день до взвешивания. Вечером день до взвешивания надел весогоночный костюм и бегал 30 минут, делал общеразвивающие упражнения, лежал под матом. За 1,5 часа после физической нагрузки скинул 2 кг.

В день взвешивания сделал норму своего веса и после этого начал восстанавливать свой организм. Во-первых, сразу начал наполнять свой организм жидкостью, пил аптечный препарат Регидрон, пил аминокислоты и чистый оленевый бульон. После этого только начал есть сухой рис, фрукты и супы. В день соревнования набрал весь сброшенный вес и успешно выступил на чемпионате, заняв 3-е место.

Старостин Юрий. На первенство РС(Я) «Сахачча» по вольной борьбе сгнал 6 кг, занял 2 место, взвешиванин было в день соревнования.

Взвешивания начинались с 8:00, соревнования начинались с 11:00, за 3 часа принимал систему «реамберин», это восстанавливает солевой баланс, и ел только быстро усваиваемые продукты, по типу белого мяса, мяса оленины и фруктов.

В неделю соревнования было 6 кг лишних, начал в понедельник, а взвешивание было в субботу. Каждый день ел по 700 калорий в день и тренировался каждый день.

Слепцов Петр. Перед Всероссийским турниром на Благовещенске согнал 7 килограммов, до недели взвешивания весил 70 килограмм и первые три дня начал убрать мучную пищу и далее ел бульон говяжий, мясо, фрукты, овощи.

Потом после трехдневной сгонки исключил мясо, в основном уже были бульон и фрукты.

До 2 дня взвешивания только чай и шоколад.

После взвешивания в первую очередь пил горячий чай, чтобы растянуть желудок, после этого банан и бульон, и лежал минут 30–40, в это время принимал спортивное питание (BCAA), витамины, после этого малого отдыха ел уже мясо куриный, бульон, макароны.

И на день соревнования набрал согнанный вес и успешно выступил, заняв 1-е место.

Заключение. Восстановление после сгонки веса – критически важный этап, от которого зависит не только сохранение спортивных результатов, но и здоровье атлета. Резкое снижение массы тела, особенно в combat sports, сопровождается значительным стрессом для организма: дегидратацией, потерей электролитов, снижением гликогеновых запасов и нарушением метаболических процессов. Правильно организованное восстановление позволяет минимизировать негативные последствия и вернуть работоспособность в кратчайшие сроки.

Ключевыми аспектами успешного восстановления являются.

1. Грамотная регидратация – постепенное восполнение жидкости с учетом потерь электролитов.

2. Сбалансированное питание – акцент на быстром восполнении углеводов и белков для восстановления энергии и мышечных тканей.

3. Контроль физической нагрузки – избегание перетренированности в первые дни после взвешивания.

4. Мониторинг состояния здоровья – внимание к симптомам переутомления, нарушения работы ЖКТ и сердечно-сосудистой системы.

Современные исследования подчеркивают важность индивидуализации восстановительных protocols с учетом особенностей организма и специфики

4 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

сгонки веса. Дальнейшее изучение стратегий восстановления, включая применение нутрицевтиков и биомаркеров, может значительно улучшить подходы к подготовке спортсменов.

Таким образом, эффективное восстановление после сгонки веса требует комплексного подхода, сочетающего научные рекомендации и практический опыт, чтобы обеспечить максимальную производительность атлета без ущерба для его здоровья.

Список литературы

1. Смит Дж. Питание и восстановление спортсменов / Дж. Смит // Журнал спортивной науки. – 2020. – №15 (2). – С. 123–135.
2. Джонсон Л. Психологические факторы, влияющие на восстановление после потери веса / Л. Джонсон, К. Браун // Международный журнал спортивной психологии. – 2019. – №12 (4). – С. 456–470.
3. Уильямс Р. Роль гидратации в спортивных результатах / Р. Уильямс // Обзор спортивного питания. – 2021. – №8 (1). – С. 34–50.
4. Тейлор А. Влияние физической активности на восстановление после снижения веса / А. Тейлор [и др.] // Журнал здоровья и фитнеса. – 2018. – №5 (3). – С. 210–225.
5. Грин М. Комплексные подходы к восстановлению после потери веса / М. Грин // Обзор спортивной медицины. – 2022. – №10 (1). – С. 88–102.