

August 2023), DOI: 10.1016/j.ajpc.2022.100425.

6. Ignaszewski M., Lau B., Wong S., Isserow S. (2017), "The science of exercise prescription: Martti Karvonen and his contributions", *British Columbia Medical Journal*, Vol. 59 (1), pp. 38-41.

**Контактная информация:** oleg.nemtsev@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 25.09.2023*

**УДК 796.853.23**

## **ПАРАДОКС ДВУХДНЕВНОЙ ПРОЦЕДУРЫ ВЗВЕШИВАНИЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

*Николай Юрьевич Неробеев, доктор педагогических наук, доцент, Андраник Грайрович  
Авакян, преподаватель, Борис Иванович Тараканов, доктор педагогических наук, про-  
фессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и  
здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

### **Аннотация**

Значительные изменения правил проведения соревнований по спортивной борьбе, введенные UWW в 2016 году после Олимпийских игр, проходивших в Рио-де-Жанейро, коснулись также и процедуры взвешивания в мужских дисциплинах (вольная и греко-римская борьба) и что немаловажно у женщин (женская борьба). Взвешивание проводится утром в 8 часов за полтора часа до начала соревновательных поединков как в первый, так и во второй день соревнований, но во второй день лишь для участников «утешения» и борцов попавших в финальную часть соревнований. Подобный регламент оказывает негативное влияние на здоровье спортсменов и несёт дополнительную нагрузку на все системы организма. Какое влияние оказывает принятый регламент процедуры взвешивания на организм спортсменов, а также мнения специалистов об изменениях этого регламента раскрыты в настоящей статье.

**Ключевые слова:** взвешивание, спортивная борьба, регламент, процедура взвешивания, сгонка веса, влияние, организм спортсмена.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p305-309**

## **THE PARADOX OF THE TWO-DAY WEIGHING PROCEDURE IN WRESTLING**

*Nikolay Yuryevich Nerobeev, doctor of pedagogical sciences, docent, Andranik Hrayrovich  
Avakian, teacher, Boris Ivanovich Tarakanov, doctor of pedagogical sciences, professor,  
Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, Saint Petersburg*

### **Abstract**

Significant changes in the rules of wrestling competitions introduced by the UWW in 2016 after the Olympic Games held in Rio de Janeiro also affected the weighing procedure in men's disciplines (freestyle wrestling and Greco-Roman wrestling) and, importantly, women's (women's wrestling). The weigh-in is held in the morning at 8 o'clock an hour and a half before the start of competitive matches both on the first day and on the second day of the competition, but on the second day, only for the participants of the "consolation" and those who got into the final part of the competition. Such regulations have a negative impact on the health of athletes and carry an additional burden on all body systems. What effect does such a regulation of the weighing procedure have on the body of athletes and sportswomen, as well as the opinion of experts on changes in the rules of the weighing procedure are disclosed in this article.

**Keywords:** weighing in wrestling, the rules of the weighing procedure, weight loss, the effect of weight loss on the athlete's body.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Влияние резкого снижения веса на организм спортсмена за счёт уменьшения объема подкожного жира и количества жидкости в тканях исследовано неоднократно. Результаты многочисленных исследований во многих случаях подтверждают негативный характер

этого явления. Помимо неутешительных выводов учёных о снижении веса, наглядней всего об этом говорит статистика смертельных случаев во время «весогонки» в мире спорта [1].

Цель исследования – изучить мнения тренеров и спортсменов по вопросу существующего регламента процедуры взвешивания участников соревнований по спортивной борьбе.

#### МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для того, чтобы понять отношения спортсменов и специалистов к процедуре взвешивания в современной спортивной борьбе, нами было проведено исследование, в рамках которого осуществлен опрос 111 респондентов (мужчин и женщин) в виде анкетирования. Всего в анкете было представлено десять вопросов, соотношения ответов, которые представлены в таблице в соответствии с предложенными вариантами ответов. Уровень компетентности и профессионализма респондентов характеризовался следующими показателями: в числе опрошенных спортсменов были 3 МСМК, 32 МС, 49 КМС, 4 перворазрядника, а в числе тренеров опрошены 5 ЗТР, 11 – тренеров высшей категории, 5 – первой категории и 2 второй.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При анализе ответов на первый вопрос анкеты (таблица) мнения респондентов разделились: 45% опрошенных считают, что проблем в действующем регламенте нет, 19% считают, что проблема существует и 36% уверены в необходимости модернизировать регламент. Однако сложив варианты ответов а) и б), мы получаем 55% специалистов, которые считают, что так или иначе проблема существует.

В ответах на второй вопрос уверенно лидирует мнение 53% респондентов заключающееся в том, что снижение веса – это положительный, необходимый процесс, но остаётся он положительным, только в том случае, если лимит не превышает 2–3 кг. 14% опрошенных уверены в необходимости снижения веса и еще 14% опрошенных респондентов высказали мнение, что снижение веса более 5 килограммов недопустимо. При этом как это не парадоксально, но 14% спортсменов и тренеров весьма негативно относятся к какой бы то ни было сгонке веса. Всего 3% опрошенных считают снижение веса более 5 килограммов оправданным и 2% уверены, что снижать вес менее 5 килограммов не имеет никакого смысла.

Результаты ответов на третий вопрос частично подтверждают нашу гипотезу о том, что существующий ныне регламент процедуры взвешивания создает дополнительные трудности на спортсменов. Таким образом 19% опрошенных не согласны с существующим регламентом, 40% опрошенных хотели бы отказаться от взвешивания во второй день соревнований, а 41% опрошенных специалистов полностью поддерживают действующий регламент процедуры взвешивания.

Фактическая интерпретация ответов на третий вопрос коррелирует с результатами ответов на четвёртый.

Ответы респондентов на четвёртый вопрос распределились следующим образом: 42% считают более удобной процедуру взвешивания вечером перед днем соревнований, 24% уверены, что достаточно одного контроля веса в первый день соревнований. 17% опрошенных высказали мнение, что взвешиваться спортсменам необходимо перед каждым соревновательным днем, 17% - не считают более приемлемой процедуру взвешивания, вечером накануне дня соревнований.

51% опрошенных специалистов (вопрос 5) снижают вес не более 3 раз в год, а к 34% борцов, которые снижают от 3 до 7 раз, прибавляются ещё 2%, которые снижают вес от 7 до 12 раз, что является чрезмерной нагрузкой на организм борца, которая накладывает отпечаток на его здоровье и ставит под вопрос спортивное долголетие. При этом 13% борцов

вообще не занимаются сгонкой веса.

Таблица – Соотношения ответов респондентов на вопросы анкеты

Вопросы:		Варианты ответов:
1	Существует ли на ваш взгляд в спортивной борьбе проблема в действующем регламенте процедуры взвешивания?	А) Существует – 19% Б) Существует, необходимо модернизировать регламент – 36% В) На мой взгляд проблемы нет – 45%
2	Как вы относитесь к снижению (сгонке) веса?	А) Хорошо – 14% Б) Хорошо, если 2-3 кг – 53% В) Хорошо, если более 4-5 кг – 3% Г) Плохо – 14% Д) Плохо, если до 5 кг – 14% Е) Плохо, если более 5 кг – 14%
3	Согласны ли вы с ныне действующим регламентом процедуры взвешивания?	А) Согласен (на) – 41% Б) Не согласен (на) – 19% В) Частично, не вижу необходимости взвешивания во второй день соревнований – 40%
4	Считаете ли вы процедуру взвешивания вечером, перед днём соревнований наиболее приемлемой?	А) Да – 42% Б) Да, только перед первым днём соревнований – 24% В) Да, накануне всех соревновательных дней – 17% Г) Нет – 17%
5	Сколько раз в год вы снижаете вес в свою основную весовую категорию?	А) Не снижают вес – 13% Б) От 1 до 3 – 51% В) От 3 до 7 – 34% Г) От 7 до 12 – 2%
6	Считаете ли вы целесообразным снижать вес к предстоящим соревнованиям за один-два дня?	А) Да – 27% Б) Нет – 73%
7	Считаете ли вы целесообразным снижать вес к предстоящим соревнованиям планомерно в течение недели?	А) Да – 88% Б) Нет – 12%
8	Какое количество дней необходимо вам для снижения веса к предстоящим соревнованиям?	А) От 1 до 3 – 7% Б) От 3 до 7 – 28% В) От 7 до 14 – 50% Г) От 14 до 30 – 15%
9	За сколько дней по вашему мнению необходимо снижать вес перед соревнованиями?	А) От 1 до 3 – 4% Б) От 3 до 7 – 44% В) От 7 до 14 – 38% Г) От 14 до 30 – 14%
10	Как вы относитесь к широко разрекламированной системе снижения веса, практикующей в ММА, суть которой сводится к выпиванию десятков литров воды?	А) Положительно – 19% Б) Положительно и сам использую подобную систему – 4% В) Отрицательно – 44% Г) Ни разу не слышал о подобной системе – 33%

Практически однозначным является мнение респондентов на шестой вопрос, где 73% считают, что необходимо более трёх дней для снижения веса в избранную весовую категорию. При этом 27% опрошенных уверены в правильности быстрой «сгонки» за один-два дня.

Как видно из ответов на седьмой вопрос, большинство респондентов (88%) уверены в целесообразности снижения веса к предстоящим соревнованиям в течение семи дней, 12% опрошенных имеют противоположное мнение.

Какое именно количество дней затрачивают спортсмены на снижение веса видно в ответах на восьмой вопрос. 50% считают оптимальным 7–14 дней для снижения веса в свою категорию, 28% уверены в том, что 3–7 дней достаточно для корректировки веса, 15% опрошенных выразили мнение, что процесс «весогонки» должен быть более длительным, а именно 14 – 30 дней, и всего 7% уверены в быстрой корректировке веса за 1–3 дня.

Ответы респондентов на вопрос о длительности снижения веса перед соревнованиями (вопрос 9) распределились следующим образом: 44% опрошенных считают, что оптимальный период от трех до семи дней, 38% предпочитают более длительный период (от семи до четырнадцати дней), 14% снижают вес от двух недель до одного месяца и в явном

меньшинстве (4% из числа опрошенных респондентов) предпочитают форсированную «сгонку» веса от одного до трех дней.

Соотношение ответов на заключительный десятый вопрос выглядит следующим образом: 19% респондентов относятся к данной системе положительно, 4% – используют данную методику, 33% – ничего о ней не слышали, а 44% борцов не приемлют подобного метода в своей практической деятельности.

## ВЫВОДЫ

По результатам анкетного опроса спортсменов и тренеров выявлено, что явное большинство специалистов (86%) положительно относятся к сгонке веса, из чего можно сделать предположение, что они пользуются ей в своей спортивной деятельности.

При этом всего 13% спортсменов не применяют сгонку веса в отличие от большинства борцов (85%), которые вынуждены «сгонять» значительный вес минимум 2 раза в год.

Спортсмены и тренеры, предпочитающие форсированную сгонку веса от одного до трех дней, оказались в явном меньшинстве (4%), большинство специалистов (82%) считают, что это более длительный процесс, который занимает от трех до четырнадцати дней.

Следует учесть, что больше половины опрошенных (55%) видят проблему в действующем регламенте процедуры взвешивания, еще больше опрошенных (59%) не согласны с регламентом.

Как ни парадоксально это звучит, но только 17% респондентов считают современную систему взвешивания в спортивной борьбе вполне приемлемой, хотя явное большинство специалистов (83%) полагают, что процедура взвешивания вечером, перед днем соревнований была бы более приемлемой в практике спортивной борьбы.

Следует отметить, что современная система процедуры взвешивания не является новой, так как она использовалась в спортивной борьбе в прошлом веке и, просуществовав довольно длительный период, была заменена Международной федерацией любительской борьбы (FILA), на процедуру с однократным взвешиванием вечером перед днем соревнований.

Также было выявлено частота применения спортсменами олимпийских видов борьбы к популярной в ММА системе снижения веса (резкой гидратации и дегидратации) организма. Суть методики затрудняются объяснить даже её адепты, однако убеждают в плюсах и необходимости её использования. Ученые биохимики давно утверждают, что данная система снижения веса приводит к практически полному обезвоживанию организма, которое грозит серьезными нарушениями гомеостаза тела спортсмена.

Несомненно, в спортивной борьбе как ациклическом сложнокоординационном виде спорта, который предъявляет чрезвычайно высокие требования к энергообеспечению деятельности в период соревновательных схваток, необходимо гарантировать сохранение здоровья и работоспособности спортсмена. В связи с этим необходимо осуществлять процедуру взвешивания накануне соревнований.

Для предотвращения экстремального снижения веса (от восьми и более килограммов) за короткий промежуток времени, что имеет эффект применения допинга, поскольку такие спортсмены имеют значительное преимущество в силе, достаточно ввести повторный весовой контроль для тех спортсменов, которые попали в финальную часть соревнований. Подобная практика реализуется в дзюдо.

Вместе с тем, для участников, попавших в финальный блок соревнований, было бы гуманным ввести допуск 2–4 кг, что существенно позволило бы сберечь силы и здоровье борцов, которые показывали более красочные поединки в финальной части.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Кьергаард, А. В. Распространенность и проблемы быстрой сгонки массы тела в единоборствах (обзор зарубежной литературы) / А.В. Кьергаард, Р.Б. Цаллагова // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9. – С. 160–164.

REFERENCES

1. Kjergaard, A.V. (2017), "Prevalence and problems of rapid weight loss in martial arts (review of foreign literature)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9, pp. 160–164.

**Контактная информация:** n.nerobeev@lesgaft.spb.ru

*Статья поступила в редакцию 06.09.2023*

УДК 796.012.13

**УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У СТУДЕНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ В  
ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА**

*Марина Андреевна Овсянникова, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет транспорта, Москва; Елена Александровна Поздеева, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, Москва*

**Аннотация**

Армия Российской Федерации нуждается в хорошо обученном военном резерве. На сегодняшний день молодые люди призывного возраста могут получить военную специальность, не отрываясь от дома и профильного обучения, в военном учебном центре. В рамках исследования осуществлялось сравнение уровня быстроты студентов, поступающих в ВУЦ 2021–2023 гг. Цель: выявить уровень быстроты студентов. Для этого использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, метод контрольного упражнения, методы математической статистики. Установили, что число абитуриентов растет, за два года увеличилось вдвое. Однако, число подающих заявку и пришедших на сдачу нормативов меньше в два раза. Авторы связывают это с юным возрастом поступающих. Анализируя протоколы сдачи упражнения № 41 видно, что каждый четвертый студент не может пробежать 100 метров быстрее 15,4 секунды. Кандидаты на обучение справились с критерием отбора по физическому качеству «быстрота» лучше всего в 2023 году, 351 человек из пришедших на сдачу, что соответствует 90%. Уровень развития быстроты низкий. Полученные данные помогут руководству университета предупредить низкий набор в ВУЦ, принять меры по увеличению физической подготовленности студентов.

**Ключевые слова:** поступление в военный учебный центр, армия, физическая подготовленность, быстрота, нормативы, военная подготовка.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p309-312

**LEVEL OF DEVELOPMENT OF SPEED AMONG STUDENTS ENTERING THE  
MILITARY TRAINING CENTER OF THE TRANSPORT UNIVERSITY**

*Marina Andreevna Ovsyannikova, candidate of pedagogical sciences, docent, Russian University of Transport, Moscow; Elena Aleksandrovna Pozdeeva, candidate of pedagogical sciences, docent, National Research Moscow State University of Civil Engineering*

**Abstract**

The Army of the Russian Federation needs a well-trained military reserve. Today, young people of military age can get a military specialty, without leaving home and specialized training, in a military training center. As part of the study, the level of speed of students entering the university in 2021–2023 was compared. Purpose: to identify the level of speed of students. To do this, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature, the method of control exercises, methods of mathematical statistics. We found that the number of applicants is growing, it has doubled in two years. However, the number of applicants and those who came to submit standards is less than half. The authors attribute this to the young age of applicants. Analyzing the protocols of passing exercise No. 41, it can be seen that every fourth student cannot run 100 meters faster than 15.4 seconds. Candidates for training coped with the selection criterion for physical quality "speed" best in 2023, 351 people from those who came to the change, which corresponds to 90%. The level of development of speed is low. The data obtained will help the