



10.5281/zenodo.11080135

РОМАНОВА Ксения Константиновнастудент, Казанский государственный энергетический университет,
Россия, г. Казань

ПЛАНИРОВАНИЕ МАКРОЦИКЛОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН В БОДИБИЛДИНГЕ (ФИТНЕС-БИКИНИ)

Аннотация. Данная статья рассматривает инновационные методы составления тренировочных планов для женщин, участвующих в соревнованиях по фитнес-бикини, объясняет, как должны учитываться физиологические и психологические особенности женщин при планировании макроциклов, то есть долгосрочных тренировочных программ, направленных на достижение пиковой формы к определенным соревнованиям. В работе приводятся примеры расписаний тренировок, режимов питания и восстановления, которые оптимизированы для максимального усвоения и эффективности. Также статья обсуждает возможные риски и меры предосторожности, которые необходимо принимать для предотвращения травм и перетренированности. Особое внимание уделяется тому, как адаптировать общепринятые подходы к специфике женского тела и гормонального фона, что является ключом к успешной подготовке атлетов в этой дисциплине.

Ключевые слова: бодибилдинг для женщин, фитнес-бикини, макроциклы, тренировочные программы, пиковая форма, расписание тренировок, режим питания, восстановление, риск травм, перетренированность, гормональный фон.

Актуальность исследования

Актуальность исследования о планировании макроциклов для женщин в бодибилдинге (фитнес-бикини) обусловлена растущим интересом к женскому бодибилдингу и специализированным подходам к тренировкам и питанию в этом виде спорта. Популярность соревнований по фитнес-бикини среди женщин требует разработки особых методик, которые учитывают уникальные физиологические и психологические аспекты женского организма.

Эффективное планирование макроциклов помогает достичь оптимальных результатов и предотвратить здоровьесберегающие проблемы, такие как перетренированность и травмы. Исследование способствует расширению знаний в области спортивной подготовки и предлагает научно обоснованные рекомендации для тренеров и спортсменок, стремящихся улучшить свои спортивные достижения и общее состояние здоровья.

Цель исследования

Цель исследования заключается в разработке и представлении комплексной методологии тренировочных программ, специально адаптированных под физиологические и

психологические особенности женщин, участвующих в соревнованиях по фитнес-бикини. Исследование стремится обеспечить научно обоснованные подходы для эффективного достижения спортивных целей, минимизации риска травм и улучшения общего состояния здоровья атлетов.

Основная задача – повысить эффективность тренировочных процессов и улучшить результаты на соревнованиях, при этом поддерживая здоровый баланс между интенсивностью тренировок, питанием, восстановлением и общим благополучием спортсменок.

Материалы и методы исследования

В исследовании используются разнообразные методы исследования, начиная с тщательного обзора научной литературы по тренировочным методикам, диетологии и физиологии женщин. Основой исследования являются практические эксперименты, в которых атлетки, занимающиеся фитнес-бикини, принимают участие в различных тренировочных программах.

Вот несколько ученых, которые внесли значительный вклад в данное направление: М.

Велла, В.А. Геселевич, А.Ф. Крефф, А.Н. Малютина и другие.

Результаты исследования

С увеличением популярности женского бодибилдинга, особенно в категории фитнес-бикини, возросла потребность в разработке специализированных тренировочных методик, которые учитывают уникальные требования этого вида спорта. Спортсменки, выступающие в категории фитнес-бикини, сталкиваются с необходимостью поддержания строгих физических стандартов, что требует не только интенсивных тренировок, но и точного планирования нагрузок, питания и восстановления.

Фитнес-бикини не только требует отличной физической подготовки, но и подразумевает высокий уровень эстетической привлекательности. Этот аспект делает планирование

тренировок особенно сложным, поскольку необходимо достичь идеального баланса между мускулатурой, жировой массой и общей пропорциональностью фигуры. В этой связи макроциклы помогают не просто укрепить физическую форму, но и тонко настроить каждый аспект внешнего вида атлета к определённому моменту – дню соревнований.

Макроцикл в контексте подготовки атлетов – это долгосрочный план тренировок, разбитый на несколько этапов, цель которого – систематическое и последовательное развитие физических качеств спортсменки. Этот цикл обычно охватывает период от шести месяцев до одного года и включает в себя несколько мезоциклов, каждый из которых имеет свои специфические цели (таблица 1).

Таблица 1

Структура макроцикла для женщин в бодибилдинге (фитнес-бикини)

Этап макроцикла	Описание	Основные цели	Ключевые тренировки и методики
Общеподготовительный период (ОПП)	Фокус на общем физическом развитии, укреплении здоровья, и подготовке тела к более интенсивным нагрузкам. Включает упражнения на все группы мышц, кардионагрузки, и базовые силовые тренировки.	Создание фундамента для более специализированных тренировок, улучшение общей выносливости и силы.	Комбинация кардио и силовых упражнений, упор на базовые движения.
Специализированный подготовительный период (СПП)	Более тесная связь с требованиями фитнес-бикини, с акцентом на формирование мускулатуры и снижение жировой массы. Вводятся сложные упражнения для работы над конкретными группами мышц.	Формирование желаемой мускулатуры, улучшение эстетики тела.	Целевые тренировки на определённые группы мышц, упор на гипертрофию.
Предсоревновательный период	Начинается за несколько недель до соревнований, с фокусом на максимизации рельефности мышц и минимизации подкожного жира. Включает увеличенный объем аэробных нагрузок.	Улучшение внешнего вида мышц, достижение оптимальной физической формы перед соревнованиями.	Высокоинтенсивные интервальные тренировки, аэробика, строгий контроль питания и сна.
Соревновательный период	Заключительная фаза, нацелена на выход на пик формы в день соревнований. Включает сушку тела и финальную корректировку питания.	Достижение наилучшего внешнего вида и физической формы в день соревнований.	Сушка, регулирование уровня воды и калорийности и состава питания, финальные корректировки.

Следует также обратить внимание на временные интервалы периода. Например:

1. ОПП 3-6 месяцев;
2. СПП от 3-6 месяцев до 1 года;

3. Предсоревновательный 2-4 месяца;
4. Соревновательный период 1-2 недели.

Длительность каждого этапа зависит от индивидуальных особенностей и исходных данных конкретной спортсменки. Например, увеличение сроков подготовки в отдельный период может зависеть от: отсутствия физической подготовки; большого веса, высокого процента жировой и низкого процента мышечной массы; низкая адаптивность и реакция на силовые нагрузки, пониженная склонность к гипертрофии. И, напротив, сокращение сроков подготовки будет в следующих случаях: девушка ранее занималась каким-либо активным видом спорта, либо другими активными видами нагрузок; имеется небольшой процент подкожного жира и достаточно большой мышечный объем; спортсмен имеет хорошую

адаптивность, восстановление и склонность к гипертрофии.

Эта таблица обеспечивает структурированный и последовательный подход к тренировочному процессу, учитывая все аспекты подготовки от начала макроцикла до выхода на сцену, позволяя спортсменам добиваться лучших результатов.

В начале макроцикла стоит фаза набора массы, целью которой является стимуляция гипертрофии мышечных волокон. Этот этап критически важен для создания объема мускулатуры, который будет дополнительно формироваться и совершенствоваться в последующих фазах [1, с. 105].

Тренировки в фазу набора массы характеризуются следующими особенностями, представленными на рисунке 1.

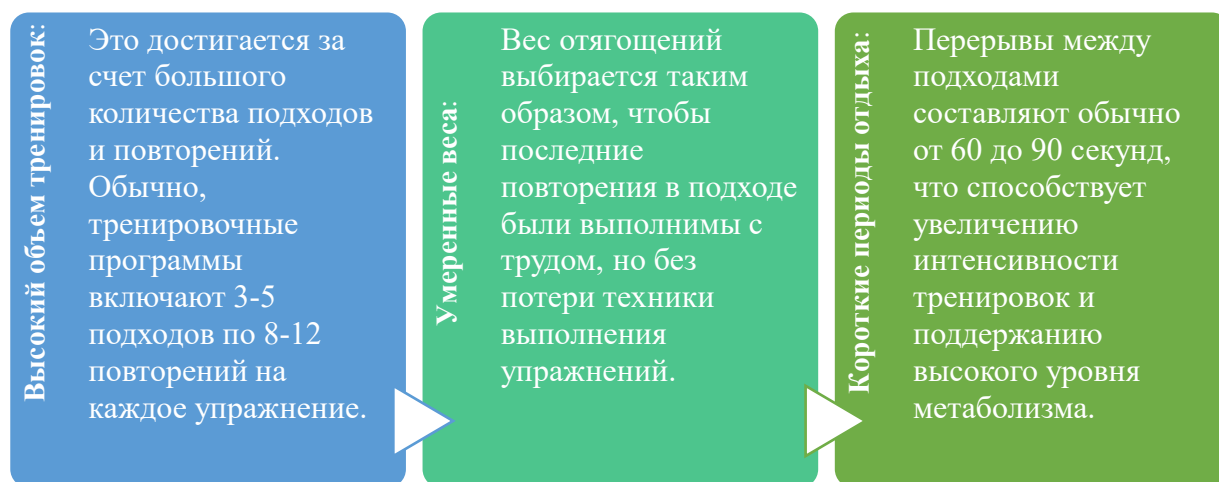


Рис. 1. Тренировки в фазу набора массы

На этом этапе преимущественно используются базовые многосуставные упражнения, такие как приседания, тяги, жимы лежа, которые позволяют работать одновременно над несколькими мышечными группами. Также включаются изолирующие упражнения для целенаправленной проработки отдельных мышц.

Во время фазы набора массы особенно важен калорийный избыток и баланс макронутриентов. Потребление достаточного количества белка критично для поддержки гипертрофии. Углеводы должны составлять основную часть калорий для обеспечения энергией тренировок, в то время как полезные жиры помогают в поддержании гормонального баланса.

Поскольку тренировки в этот период могут быть особенно истощающими, восстановление играет ключевую роль. Адекватный сон, правильное питание, поддержание водно-

солевого баланса, в частности гидратации, а также методы активного восстановления, такие как массаж или легкая аэробная активность в дни отдыха, способствуют ускорению восстановительных процессов и снижению риска травм [2, с. 93].

Фаза набора массы является основополагающей для достижения долгосрочных целей в бодибилдинге и требует комплексного подхода, включающего не только интенсивные тренировки, но и строгое соблюдение режима питания и восстановления. Этот этап задает тон всему тренировочному процессу, подготавливая тело к дальнейшим нагрузкам и соревновательным выступлениям.

После этапа набора массы наступает фаза снижения жировой массы, которая критически важна для женщин, участвующих в соревнованиях по фитнес-бикини. Цель этого этапа –

максимизировать видимость мускулатуры путем уменьшения процента подкожного жира, сохраняя при этом мускульную массу,

набранную в предыдущей фазе. На этом этапе происходит изменение в подходах к тренировкам (рисунок 2).

Увеличение аэробной активности: включение более длительных или интенсивных кардиосессий, таких как бег трусцой, езда на велосипеде, плавание или групповые аэробные занятия, которые способствуют сжиганию жира.

Циркулярные тренировки: применение интервальных тренировок с высокой интенсивностью (НПТ) или циркулярных тренировок помогает увеличить послетренировочный метаболизм и эффективно сжигать калории.

Силовые тренировки с меньшим весом и большим количеством повторений: хотя основная цель - снижение жира, важно поддерживать интенсивность силовых тренировок, но с более высоким количеством повторений (15-20) для поддержания мускульного тонуса.

Рис. 2. Методы тренировок на этапе фазы снижения жировой массы

Ключевыми аспектами питания в этой фазе являются:

1. Калорийный дефицит. Снижение общего калорийного потребления для создания энергетического дефицита, что необходимо для сжигания жировых запасов. Важно, чтобы дефицит был достаточным для снижения веса, но не столь значительным, чтобы вызвать потерю мускульной массы.

2. Высокий уровень белка. Поддержание высокого потребления белка помогает сохранить мускульную массу в условиях калорийного дефицита.

3. Контроль за углеводами. Углеводы необходимы для поддержания тренировочной активности, но их потребление должно быть сбалансировано с тем, чтобы не переходить в калорийный избыток.

4. Достаточное потребление жидкости. Гидратация важна для общего здоровья и помогает поддерживать метаболические процессы [3, с. 104].

Эффективное восстановление в этот период особенно важно, поскольку калорийный

дефицит и увеличенные нагрузки могут привести к усталости и перетренированности:

1. Достаточный сон. Не менее 7-8 часов сна каждую ночь для поддержки восстановления и оптимизации гормонального баланса.

2. Активное восстановление. Легкая аэробная активность в дни отдыха, такая как плавание или легкая прогулка, может способствовать восстановлению без добавления значительных нагрузок.

3. Регулярное растяжение и мобильность. Эти упражнения помогают поддерживать гибкость и могут снижать риск травм.

Этот этап требует тщательного баланса между поддержанием мускульной массы и эффективным сжиганием жира, что делает его критически важным в подготовке к соревнованиям по фитнес-бикини.

Этап пиковой формы является завершающим в макроцикле подготовки к соревнованиям по фитнес-бикини. На этом этапе основная цель – довести тело до идеального состояния с точки зрения эстетики: максимальная

рельефность мышц, симметрия и минимальный процент подкожного жира [4, с. 384].

Тренировочный процесс на этом этапе иной (рисунок 3).



Рис. 3. Тренировочный процесс на этапе формирования пиковой формы

Диета играет ключевую роль в подготовке атлетов к соревнованиям по фитнес-бикини. Она не только поддерживает тренировочные процессы, но и влияет на внешний вид

спортсмена, что особенно важно в этом виде спорта. Ниже (таблица 2) приведены основные аспекты диеты, которые требуют внимания.

Таблица 2

Информация о диете

Категория	Описание	Примеры или применение
Баланс макронутриентов	Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов, важное для поддержания мышечной массы, восстановления и гормонального баланса.	Белки для восстановления, углеводы для энергии, жиры для здоровья.
Калорийность	Калорийное содержание диеты меняется в зависимости от фазы макроцикла, калорийный избыток для набора массы и дефицит для сжигания жира.	Избыток в фазу набора массы, дефицит в фазу снижения жира.
Гидратация	Адекватное потребление воды критично для метаболизма, выведения токсинов и поддержания эластичности кожи.	Достаточное потребление воды каждый день.
Добавки	Добавки поддерживают различные аспекты здоровья и производительности, включая восстановление, силу и выносливость.	Протеиновые порошки, аминокислоты ВСАА, креатин, витамины.

Восстановление является ещё одним критически важным компонентом в подготовке к соревнованиям, поскольку оно напрямую влияет на способность атлета тренироваться эффективно и избегать травм:

1. Сон. Качественный и достаточно длительный сон является одним из самых эффективных методов восстановления. Он способствует регенерации тканей, улучшает психологическое состояние и оптимизирует гормональный профиль.

2. Активное восстановление. Легкие аэробные тренировки, такие как ходьба или плавание, могут помочь улучшить кровообращение и способствовать более быстрому восстановлению после интенсивных тренировок.

3. Пассивные методы восстановления. Включают массажи, сауны и холодные ванны. Эти методы помогают снизить мышечное напряжение и ускорить восстановление.

4. Мобильность и растяжка. Регулярные упражнения на растяжку и мобильность

способствуют поддержанию гибкости и предотвращению травм. Также они могут улучшить кровообращение в мышцах и способствовать лучшей доставке питательных веществ к тканям [5, с. 71].

Выводы

Планирование макроциклов для женщин в бодибилдинге, особенно в категории фитнес-бикини, является сложным и многогранным процессом, требующим тщательного учета множества факторов для достижения оптимальных результатов. Этот процесс включает в себя несколько ключевых этапов: фазу набора массы, фазу снижения жировой массы, и финальную подготовку к пиковой форме перед соревнованиями.

В каждой из этих фаз тренировочные методики, диета, и стратегии восстановления должны быть тщательно скоординированы для достижения целей, таких как увеличение мышечной массы, снижение жировой массы, и улучшение общей эстетики и производительности. Тренировки должны включать сочетание силовых упражнений, кардионагрузок и специализированных методик для улучшения мышечного рельефа и симметрии. Диета должна поддерживать эти усилия, обеспечивая необходимые макро- и микроэлементы для поддержания здоровья, восстановления и оптимальной энергетике. Кроме того, эффективные стратегии восстановления необходимы для минимизации риска травм и обеспечения быстрого восстановления между тренировками.

ROMANOVA Kseniia Konstantinovna

Personal trainer, athlete mentor, stage posing coach,
Fitness hall "NRGym", Russia, Krasnoyarsk

PLANNING MACROCYCLES FOR WOMEN IN BODYBUILDING (FITNESS BIKINIS)

Abstract. *This article examines innovative methods of drawing up training plans for women participating in fitness bikini competitions, explains how the physiological and psychological characteristics of women should be taken into account when planning macrocycles, that is, long-term training programs aimed at achieving peak fitness for certain competitions. The paper provides examples of training schedules, nutrition and recovery regimes that are optimized for maximum assimilation and effectiveness. The article also discusses the possible risks and precautions that must be taken to prevent injury and overtraining. Special attention is paid to how to adapt generally accepted approaches to the specifics of the female body and hormonal background, which is the key to the successful training of athletes in this discipline.*

Keywords: *bodybuilding for women, fitness bikinis, macrocycles, training programs, peak fitness, training schedule, diet, recovery, injury risk, overtraining, hormonal background.*

Литература

1. Бодюков Е.В. Методика занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 39-49 лет / Автореф. дис. канд. пед. наук. – Барнаул, 2018. – 138 с.
2. Велла М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла. – М.: Попурри, 2019. – 140 с.
3. Козлов А.В. Планирование тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге с учетом биологических особенностей организма спортсменов / А.В. Козлов, А.А. Бударников, Ю.С. Журавлева // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 101-107.
4. Николаев В.Т. Особенности тренировочного процесса девушек в силовом фитнесе на основе биоимпедансометрий / В.Т. Николаев // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 16-18 ноября 2018 г. / под ред. Р. А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – С. 382-386.
5. Николаев В.Т. Развитие максимальной силы и гипертрофии мышечной системы у начинающих спортсменов в пауэрлифтинге / В.Т. Николаев // «Виртуаль 32, часть 2». Физическая культура, спорт и здоровье / Марийский государственный университет; отв. ред. М.М. Полевщиков. – Йошкар-Ола, 2018. – № 32-2. – С. 69-73.