



10.5281/zenodo.11086551

РОМАНОВА Ксения Константиновна
персональный тренер, куратор спортсменов,
преподаватель сценического позинга, Фитнес-клуб NRGym,
Россия, г. Красноярск

СТРАТЕГИИ И МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ЖЕНЩИН В КАТЕГОРИИ ФИТНЕС-БИКИНИ

Аннотация. *Статья посвящена анализу и обсуждению различных стратегий и методик сушки тела, предназначенных для женщин, участвующих в соревнованиях по фитнес-бикини. Основное внимание уделяется комплексному подходу, который включает в себя рациональное питание, тренировочные программы и режимы восстановления. Рассматриваются диетические подходы, например, циклическое изменение углеводов. Также описываются различные типы тренировок, от высокоинтенсивных интервальных тренировок до силовых упражнений, и их роль в процессе сушки. Статья направлена на внимание спортсменов, тренеров и специалистов в области спортивной диетологии, стремящихся оптимизировать процессы подготовки к выступлениям в категории фитнес-бикини.*

Ключевые слова: *сушка тела, фитнес-бикини, диета для сушки, тренировочные программы, восстановление, гидратация, психология спорта, спортивная диетология, высокоинтенсивные интервальные тренировки, силовые упражнения.*

Актуальность исследования

Актуальность исследования определяется несколькими ключевыми аспектами. Во-первых, категория фитнес-бикини продолжает набирать популярность среди женщин, участвующих в соревнованиях по бодибилдингу и фитнесу. Это приводит к возрастающему спросу на специализированные методики тренировок и питания, адаптированные к нуждам спортсменок. Во-вторых, существует дефицит целенаправленной, научно обоснованной информации, которая была бы специально разработана для женщин, готовящихся к соревнованиям в этой категории. Многие доступные источники либо слишком обобщённые, либо не учитывают специфику требований и нагрузок, связанных с фитнес-бикини. Кроме того, правильная подготовка к соревнованиям требует комплексного подхода, включая диету, тренировочные режимы и психологическую подготовку, что делает такую статью весьма важной для спортсменок, их тренеров и специалистов в области спортивной диетологии.

Цель исследования

Целью исследования по теме является предоставление комплексного руководства, которое поможет спортсменкам эффективно

подготовиться к соревнованиям. Исследование направлено на детальное освещение различных аспектов процесса сушки, включая оптимизацию диеты, разработку адаптированных тренировочных программ и методов восстановления.

Особое внимание уделяется научно обоснованным подходам и практическим советам, которые могут быть применены для достижения максимальной эффективности подготовки и улучшения спортивных результатов.

Материалы и методы исследования

В исследовании используется комплексный подход, включающий анализ научной литературы и практических исследований. Изучаются рецензируемые журналы, охватывающие аспекты спортивной диетологии, тренировочных методик и психологии спорта. Важной частью работы является анализ исследований, касающихся влияния разных типов диет и тренировок на снижение жировой массы и поддержание мышечной массы.

Вот несколько ученых, которые внесли значительный вклад в данное направление: Т.М. Зеленина, В.Ш. Жигур, П.П. Николаев, А.С. Хорькова, Р.П. Самусев, В.А. Агеева, Е.В. Зубарева и другие.

Результаты исследования

Соревнования по фитнес-бикини – это не просто спортивное мероприятие, это сложное испытание, требующее от участниц не только отличной физической формы, но и глубокого понимания того, как управлять своим телом. Ключевым этапом подготовки к соревнованиям является процесс сушки, цель которого – максимальное снижение уровня подкожного жира при сохранении мышечной массы. Этот этап требует не только строгого соблюдения диеты и тренировочных режимов, но и умения адаптировать эти методы под индивидуальные особенности организма спортсменки.

Фитнес-бикини как категория выделяется среди других видов фитнес-спорта особым вниманием к эстетике формы, симметрии и общему внешнему виду участниц. Это делает сушку не просто одним из этапов подготовки, а ключевым элементом, определяющим успех на соревнованиях. Процесс сушки должен быть научно обоснован и хорошо спланирован, так как неправильные методы могут привести не

только к потере мышечной массы, но и к ухудшению общего здоровья и самочувствия.

Подготовка к соревнованиям по фитнес-бикини требует комплексного подхода, включающего в себя рациональное питание, тренировочные программы, методы восстановления, а также психологическую подготовку. Эффективная сушка предполагает тщательное планирование и выполнение всех компонентов подготовки, что и станет основной темой данной статьи.

Тема диетического подхода к сушке в фитнес-бикини включает ряд ключевых аспектов, которые помогают спортсменкам достигать необходимых результатов с минимальным риском для здоровья.

Основа диеты для сушки – это точный баланс белков, жиров и углеводов, который поддерживает мышечный анаболизм и способствует сжиганию жира. Белки важны для восстановления и роста мышц, жиры поддерживают гормональный баланс, а углеводы обеспечивают энергию для выполнения тренировок (таблица 1).

Таблица 1

Таблица макронутриентов для сушки в категории фитнес-бикини

Макронутриент	Рекомендации
Белки	Высокого качества, 2-2.5 гр. на килограмм идеального веса в день
Жиры	0.8-1.5 гр. на килограмм идеальной массы тела, 20-30% от общего количества калорий
Углеводы	2-4 гр. на килограмм идеальной массы тела

Эта таблица предоставляет детальные рекомендации по потреблению основных макронутриентов для женщин, готовящихся к соревнованиям в категории фитнес-бикини. Она включает указания по количеству и качеству белков, жиров и углеводов, необходимых для эффективной сушки, сохранения мышечной массы и поддержания энергетического уровня.

Идеальной массой тела условно можно считать форму спортсменки с процентом жировой 15-20% на этапе мышечно-формирующего периода, так называемого специализированного подготовительного периода, когда основной задачей является уже подготовка спортсменки к соревнованиям и акцент тренировок смещается на формирование гармоничных пропорций и работу с отстающими мышечными группами.

Наравне с тренировками важным аспектом подготовки формы являются манипуляции с рационом, именно это отражено в таблице и показано как интервалы по количеству белков,

жиров, углеводов. В зависимости от этапа соревновательной подготовки и актуальной формы спортсмена будет то или иное количество нутриентов.

Максимально качественный результат будет достигнут за счет плавной, заблаговременной, длительной подготовки и плавного и небольшого сокращения калорийности и углеводов в первую очередь.

Так же одним инструментов подготовки и работы с рационом является карбоциклинг.

Карбоциклинг – это стратегия питания, основанная на изменении количества углеводов в рационе в зависимости от дней недели или тренировочного цикла, чтобы оптимизировать метаболические процессы, связанные со сжиганием жира и восстановлением энергетических запасов [1, с. 22]. Эта методика особенно популярна среди спортсменок, участвующих в соревнованиях по фитнес-бикини, где важно достичь низкого уровня подкожного жира,

сохраняя при этом мышечную массу и общую функциональность.

Карбоциклинг делится на три основные фазы: дни с низким, средним и высоким содержанием углеводов (таблица 2).

Таблица 2

Фазы карбоциклинга для сушки в категории фитнес-бикини

Фаза	Углеводы в день (граммы)	Подходит для дней	Цели и эффекты
Низкое содержание углеводов	50-100	Менее интенсивные или дни отдыха	Использование накопленного жира как основного источника энергии
Умеренное содержание углеводов	150-200	Дни умеренных тренировок	Поддержка тренировочных активностей без значительного увеличения жировых запасов
Высокое содержание углеводов	300-400	Дни самых интенсивных тренировок	Максимальное восполнение гликогена, улучшение восстановления, поддержка настроения и работоспособности

Эта таблица предоставляет детальное описание фаз карбоциклинга, включая количество углеводов для каждой фазы, дни, на которые они наиболее подходят, и основные цели и эффекты, которые можно ожидать в каждой фазе. Этот подход помогает максимизировать

эффективность тренировок и управление жировой массой, а также поддерживает общее физическое и психологическое состояние спортсменов в период подготовки к соревнованиям.

Рассмотрим теперь преимущества и недостатки такого метода (рисунок 1).



Рис. 1. Таблица преимуществ и недостатков карбоциклинга

Для успешного карбоциклинга необходимо тщательное планирование рациона и тренировочных сессий. Желательно вести дневник питания и физической активности, чтобы корректировать рацион в зависимости от изменений в весе, уровне жира и общем самочувствии.

Консультации с диетологом и тренером помогут адаптировать этот метод под индивидуальные нужды и цели, что особенно важно в контексте подготовки к соревнованиям по фитнес-бикини [2, с. 57].

Тренировочные программы, используемые в процессе подготовки к соревнованиям по фитнес-бикини, должны включать как кардио, так и силовые упражнения для достижения оптимального баланса между сжиганием жира и сохранением мышечной массы. Важность такого подхода заключается в том, чтобы максимально эффективно использовать физические ресурсы тела, обеспечивая при этом его эстетичный вид, необходимый для успеха на соревнованиях.

НПТ – это форма кардио, которая чередует короткие периоды интенсивной активности с менее интенсивными периодами отдыха или умеренной активности. Этот метод тренировок показал высокую эффективность в сжигании жировых отложений за счет повышения общего метаболизма и ускорения потребления калорий.

Рассмотрим преимущества НПТ:

1. Эффективное сжигание калорий. НПТ позволяет сжигать больше калорий за меньшее время по сравнению с традиционными кардио тренировками.

2. Послетренировочный эффект. После тренировки типа НПТ продолжается ускоренный метаболизм, что способствует дополнительному сжиганию калорий (эффект послесожжения, обусловленный повышенной потребностью организма в кислороде для оптимального восстановления).

3. Сохранение мышечной массы. В отличие от длительных кардио тренировок, НПТ менее склонен к вызыванию потери мышечной массы.

Силовые тренировки включают выполнение упражнений, направленных на укрепление различных групп мышц с использованием свободных весов, машин или собственного веса тела. Они крайне важны для увеличения и поддержания мышечной массы, что не только улучшает общую физическую форму, но и ускоряет метаболизм, так как мышечная ткань активно потребляет калории даже в состоянии покоя [3, с. 72].

Преимущества силовых тренировок:

1. Увеличение мышечной массы. Регулярные силовые тренировки стимулируют рост мышечных волокон, что способствует улучшению метаболической активности.

2. Укрепление костей и суставов. Силовые упражнения помогают укрепить костную ткань, что предотвращает риск остеопороза.

3. Повышение функциональной силы. Улучшение силы помогает в повседневной жизни, делая легче выполнение различных задач.

Для достижения максимальных результатов тренировочные планы должны быть тщательно спланированы. Обычно рекомендуется чередовать дни НПТ с днями силовых тренировок, обеспечивая адекватное время для восстановления между сессиями. Регулярное изменение тренировочных программ также помогает предотвратить адаптацию организма к однотипной нагрузке и продолжать стимулировать прогресс.

Эффективное сочетание НПТ и силовых тренировок, а также их адаптация под индивидуальные потребности спортсмена, способствует достижению высоких результатов в подготовке к соревнованиям по фитнес-бикини.

Восстановление и поддержание оптимального уровня гидратации играют решающую роль в процессе подготовки к соревнованиям по фитнес-бикини. Эти аспекты важны не только для поддержания физической производительности и здоровья, но и для обеспечения успешного протекания процесса сушки и достижения желаемой физической формы.

Поддержание водного баланса критично для многих аспектов здоровья и производительности, включая регулирование температуры тела, транспортировку питательных веществ, и удаление отходов метаболизма. Недостаточная гидратация может привести к снижению производительности, утомляемости, нарушениям функций организма и даже к обезвоживанию. Вода помогает поддерживать объем мышц, что особенно важно в период сушки, когда общий прием жидкости часто сокращается [4, с. 177].

Восстановление после тренировок включает несколько компонентов, таких как адекватный сон, питание, активный отдых и регенеративные практики. Эффективные стратегии восстановления позволяют быстрее восстанавливаться и предотвращать перетренированность (рисунок 2).

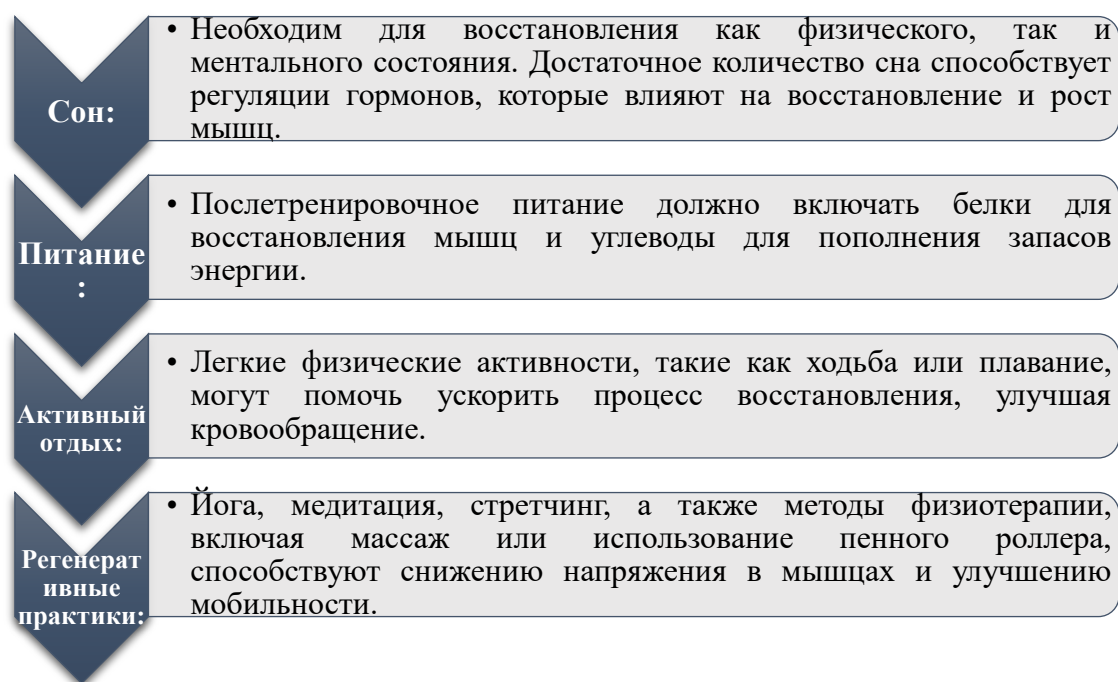


Рис. 2. Стратегии восстановления

Для поддержания оптимального уровня гидратации важно регулярно пить воду в течение дня, особенно перед, во время и после тренировок. Использование напитков с электролитами может быть полезным в дни интенсивных тренировок или при высоких температурах окружающей среды для поддержания электролитного баланса.

Сочетание эффективных методов восстановления и адекватной гидратации может значительно улучшить общее состояние здоровья, физическую производительность и внешний вид спортсменов в категории фитнес-бикини. Эти практики помогают достигать высоких результатов на соревнованиях, обеспечивая при этом здоровье и благополучие атлетов.

Психологическая подготовка играет критическую роль в успешной подготовке к соревнованиям по фитнес-бикини. Успехи в таких соревнованиях зависят не только от физической подготовленности спортсменов, но и от их способности управлять стрессом, поддерживать высокий уровень мотивации и эмоционального благополучия.

Основные компоненты психологической подготовки:

1. Целеполагание. Одним из основных аспектов психологической подготовки является установление четких и измеримых целей. Это помогает спортсменке оставаться сосредоточенной и направленной на результаты. Цели должны быть реалистичными и разделенными на этапы, чтобы обеспечивать постоянное чувство достижения и прогресса.

2. Техники визуализации. Визуализация успешных выступлений или идеальных движений в тренировках может значительно улучшить как техническое исполнение, так и уверенность спортсменки. Практика умственной репетиции позволяет лучше подготовиться к различным сценариям соревнований и повысить уровень контроля над своими действиями.

3. Управление стрессом. Соревнования и подготовка к ним могут вызывать значительное психологическое напряжение. Техники управления стрессом, включая дыхательные упражнения, медитацию, йогу или даже простые методы релаксации, могут помочь уменьшить тревожность и улучшить общее психологическое состояние.

4. Консультации с психологом. Регулярные встречи с психологом или спортивным психологом помогают спортсменке разрабатывать стратегии преодоления психологических барьеров и улучшать свои психологические навыки. Это включает работу над самооценкой, уверенностью и другими аспектами ментального здоровья.

5. Социальная поддержка. Поддержка со стороны тренеров, семьи, друзей и одноклубников может оказывать значительное влияние на мотивацию и общее психологическое состояние спортсменки. Вовлеченность близких в процесс подготовки и участие в соревнованиях помогают снизить ощущение одиночества и усилить чувство поддержки и принадлежности.

6. Копинг-стратегии. Разработка копинг-стратегий для обращения с возможными

неудачами или негативными результатами также критична. Это помогает спортсменке быстро восстанавливаться после поражений и поддерживать позитивный настрой на продолжение тренировок и соревнований.

Указанные компоненты психологической подготовки не только способствуют повышению спортивных достижений, но и помогают спортсменке находить удовлетворение в процессе тренировок и соревнований, поддерживать здоровье и благополучие в сложных условиях подготовки к выступлениям [5, с. 209].

Выводы

Эффективная подготовка к соревнованиям по фитнес-бикини, которая обеспечит успешную сушку тела и максимально эффективную соревновательную форму, соответствующую критериям оценки, требует комплексного подхода, включающего детально продуманные диетические стратегии, тренировочные программы, методы восстановления и позинг.

Диетические стратегии, такие как карбоциклинг, играют ключевую роль в оптимизации метаболизма и управлении уровнем жировой массы, при этом помогая сохранить мышечную массу. Тренировочные программы, сочетающие высокоинтенсивные интервальные и силовые упражнения, необходимы для поддержания физической формы и стимуляции мышечного роста. Методы восстановления, включая правильную гидратацию, сон и регенеративные практики, критичны для

поддержания здоровья и достижения лучших результатов.

Литература

1. Конституциональные особенности спортсменок с различными видами двигательной активности / Р.П. Самусев, В.А. Агеева, Е.В. Зубарева и др. // Волгоградский научно-медицинский журнал. – 2021. – № 4. – С. 21-24.
2. Николаев П.П. Повышение уровня физической подготовленности студенток высших учебных заведений на основе использования средств силового троеборья: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / Петр Петрович Николаев. – Москва, 2019. – 128 с.
3. Ситдииков Ф.Г., Зиятдинова Н.И., Зефиоров Т.Л. Физиологические основы диагностики функционального состояния организма: учебное пособие. – Казань: КФУ, 2019. – 105 с.
4. Хоффман М.С. Проблемы при подготовке девушек к соревнованиям по фитнес-бикини // Материалы XXV студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд-во: СибАК, 2020. – С. 176-179.
5. Шкалыгина А.В., Бумарскова Н.Н. Профессиональный спорт, категория фитнес-бикини // Международная научно-практическая и учебно-методическая конференция «Современные тенденции физической культуры и спорта», посвященной 95-летию НИУ МГСУ (Москва, 2021 г.). – М.: НИУ МГСУ, 2021. – С. 209-210.

ROMANOVA Kseniia Konstantinovna

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

STRATEGIES AND TECHNIQUES FOR PREPARING WOMEN FOR COMPETITIONS IN THE FITNESS BIKINI CATEGORY

Abstract. *The article is devoted to the analysis and discussion of various body drying strategies and techniques designed for women participating in fitness bikini competitions. The focus is on an integrated approach that includes a balanced diet, training programs and recovery regimes. Dietary approaches are considered, for example, the cyclic change of carbohydrates. Various types of training are also described, from high-intensity interval training to strength training, and their role in the drying process. The article is aimed at the attention of athletes, coaches and specialists in the field of sports nutrition, seeking to optimize the processes of preparation for performances in the category of fitness bikinis.*

Keywords: *body drying, fitness bikinis, drying diet, training programs, recovery, hydration, sports psychology, sports nutrition, high-intensity interval training, strength exercises.*