

УДК 640.41 + 7А

ПИТАНИЕ ПРИ КАТАБОЛИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ШЕЙПИНГЕ**Шкитырь О.Н., Гуторова Г.А.***ФГОУ ВПО «Брянский государственный университет», шейпинг-клуб «Фрау-класс», Брянск, e-mail: kfviomz@mail.ru*

Шейпинг является современной наукоемкой комплексной оздоровительной системой, предусматривающей гармоничное развитие и совершенствование человека. В данной статье рассматривается вопрос борьбы с лишним весом, то есть снижением количества лишнего жира, а иногда и лишней мышечной массы. Рассказывается об этапах тренировки. Более подробно рассматривается вопрос катаболической тренировки, рацион питания для создания катаболических условий. Говорится об этапах тренировок в шейпинге, оздоровительном – проводится с момента пока процент жира в теле не станет равен 24.5%. На этом этапе назначается только катаболическая тренировка. При катаболической тренировке дефицит энергии должен составлять 200-300 ккал. И этапе совершенствования – цель этого этапа заключается в улучшении форм тела, т.е. назначается катаболическая и анаболическая тренировка (поддержание мышечного тонуса).

Ключевые слова: шейпинг, катаболическая тренировка, рацион питания, шейпинг питание**POWER IN CATABOLIC WORKOUT IN SHAPING****Shkityr O.N., Gutorova G.A.***Bryansk State University, shaping the club «Frau-class», Bryansk, e-mail: kfviomz@mail.ru*

Shaping is a modern knowledge-based comprehensive health-system, providing a harmonious development and improvement of human. This article addresses the issue of the fight against excess weight, that is, reducing the amount of excess fat and sometimes excess muscle mass. It is told about the stages of training. More detail the question catabolic exercise, diet to create a catabolic conditions. Speaking about the stages of training in shaping, wellness – held since while the percentage of fat will not be equal to 24.5% in the body. At this stage, only appointed catabolic training. When training catabolic energy deficit should be 200-300 kcal. And the stage of perfection – the goal of this stage is to improve the body shape, ie appointed catabolic and anabolic training (to maintain muscle tone).

Keywords: shaping, catabolic exercise, diet, shaping power

Физическая культура и спорт является одним из важнейших средств укрепления здоровья, достижения физического совершенства, формирования моральных и волевых качеств.

Разрабатываются и осуществляются мероприятия по дальнейшему подъему физической культуры и спорта с тем, чтобы занятия физическими упражнениями стали повседневной потребностью человека.

Ведь сегодня мы стоим перед угрозой ослабления физического здоровья нашего населения. Число абсолютно здоровых людей уменьшается с каждым годом. Вобрав в себя дух современных высоких технологий, шейпинг заставил поосторониться самые модные системы занятий физическими упражнениями.

Шейпинг – современная наукоемкая комплексная оздоровительная система, предусматривающая гармоничное развитие и совершенствование человека.

Шейпинг – происходит от английского слова «shape», что означает формирование, придание формы, это система занятий, направленная на физическое, духовное и эстетическое совершенствование, создание имиджа современной женственной, элегантной женщины, использующая гим-

настические, танцевальные упражнения и ориентированная на людей всех возрастов и физических возможностей с широким использованием современных компьютерных технологий.

Руководит развитием шейпинга Международная Федерация Шейпинга. Она основана в 1991 году и объединяет шейпинг клубы по всему миру.

В нашем городе на данный момент действуют три шейпинг-клуба, которые являются членами Международной федерации шейпинга, и имеют лицензии и права на организацию шейпинг занятий на территории города Брянска.

Этапы тренировок в шейпинге:

– *оздоровительный* – проводится с момента пока процент жира в теле не станет равен 24.5%. Избыток жира основной фактор риска большинства заболеваний. Уменьшение жира до нормы оказывает мощное оздоровительное влияние на организм. На этом этапе назначается только **катаболическая** тренировка. При катаболической тренировке дефицит энергии должен составлять 200-300 ккал., т.е. отрицательный энергетический баланс (расход энергии превышает энергопоступление). При большем дефиците наблюдается снижение основного

обмена (затраты организма на выполнение всех физиологических функций в состоянии полного покоя) – это нежелательно для организма.

– *совершенствование* – цель этого этапа заключается в улучшении форм тела, т.е. назначается катаболическая и анаболическая тренировка (поддержание мышечного тонуса).

Занятия шейпингом разделяют обычно на две разновидности занятий – катаболический и анаболический. Анаболический шейпинг нацелен на укрепление и увеличение мышц. Шейпинг катаболический направлен на избавление от избыточного веса и уменьшения массы мышц. Таким образом, для занятий шейпингом для каждой разновидности тренировок должен быть разным режим питания. Если необходимо набрать мышечную массу, то необходимо за час до тренировки употреблять в пищу белок. Много белка содержится в мясе, однако злоупотреблять им не стоит.

Катаболическая и анаболическая тренировка требуют разных энергетических балансов. Поэтому их объединение в одну тренировку невозможно. В шейпинге эти тренировки разделяются по времени и по фазам ОМЦ (овуляторно-менструального цикла) женского организма.

1-3 день – фаза отдыха

С 3 по Д-17 (Д-длительность цикла) – катаболическая тренировка

С Д-17 по Д-14 – фаза отдыха

С Д-14 по Д – анаболическая тренировка.

Как показывает практика шейпинга, самая распространенная задача, которую решают все, кто борется с лишними килограммами – это снижение количества лишнего жира, а иногда и лишней мышечной массы [3 с. 72-74].

Рацион питания для создания катаболических условий должен быть распределен по приемам пищи с учетом следующих правил:

1. Питание 4-5 разовое с интервалами между приемами пищи 2-3 часа.

2. На каждый прием пищи должно приходиться не более 20 граммов моно и дисахаридов.

3. За три часа до тренировки нельзя употреблять животные белки. Можно – растительные белки, овощи, фрукты, чай, кофе. Все без сахара.

4. Три часа после тренировки не употреблять никакой пищи, кроме чая или кофе,

настоев из трав, плодов шиповника, минеральной воды.

5. Через три часа после тренировки необходимо съесть овощи, фрукты и ягоды в сыром виде (но не более 100 ккал). Еще через два часа возможен нормальный прием пищи.

6. Для сохранения биологической ценности и повышения процента усвоения компонентов пищи следует готовить блюда щадящими кулинарными приемами (припуск, короткая варка до готовности).

7. Не употреблять никаких пряностей, специй, острой и копченой пищи.

8. При избыточной массе тела ограничить потребление продуктов, содержащих большое количество сахара и жира.

9. Время последнего приема пищи должно быть не позднее трех часов до сна.

Анализ литературы позволил сделать следующие выводы:

– в процессе тренировки шейпингом гармонично развивается личность, повышается работоспособность практически всех функций организма.

– физические упражнения приводят в действие естественные резервные силы человека.

– чтобы реально приблизиться к параметрам фигуры «шейпинг-модели», надо соблюдать определенные режимы питания и физической тренировки, что в свою очередь, обеспечивает гарантию высокому уровню работоспособности.

Эстетика и привлекательность задают параметры фигуры женщины, при достижении которых во многом обеспечивается физическое здоровье, а также создаются надежные предпосылки для психического и социального благополучия женщины. Медицина искала подходы к этому сотни лет. Природа все давно уже определила: будь привлекательной – будь здоровой. Природа оставила даже время на размышление: теряется привлекательность фигуры – принимай. «Шейпинг-модель» – путеводная звезда на этом пути [2].

Список литературы

1. Михайлов В.В., Путь к физическому совершенству. – М.: ФиС, 1989.
2. Прохорцев И.В., Второе рождение идеи / Научные основы современной калократии. – С-П.: 2001.
3. Прохорцев И.В., Пшендин А.И., Сергеева Е.В., Шейпинг-питание 1 часть. – С-П.: 2002.
4. Прохорцев И.В., Пшендин А.И., Сергеева Е.В., Шейпинг-питание 2 часть. – С-П., 1998.
5. Сафронова Г.Б., Движение-залог здоровья. – М.: ФиС, 1983.