

РЕКОМПОЗИЦИЯ ТЕЛА: ПРЕВРАЩЕНИЕ ЖИРА В МЫШЦЫ

© 2020 Безрядина Полина Павловна*
студент

Самарский государственный экономический университет
E-mail: pbezryadina@gmail.com

Ключевые слова: рекомпозиция тела, бодибилдинг, тяжелая атлетика, жиросжигание, увеличение мышечной массы.

Рекомпозиция тела в наше время - модная тенденция в сфере фитнеса и бодибилдинга. Множество клиентов тренажерных залов стремятся одновременно избавиться от лишнего подкожного жира и придать своему телу атлетическую форму. Но процесс перестройки тела имеет свои особенности, которые рассмотрены в статье.

Рекомпозиция тела - распространенный феномен в сфере бодибилдинга и тяжелой атлетики. Он подразумевает собой одновременное снижение процента подкожного жира и увеличение мышечной массы. Данный термин начал активно продвигаться Даниэлем Робертсом и Лайлом Макдональдом¹.

В большинстве тематических журналов, блогов в социальных сетях можно наблюдать различные статьи на эту тему. Одни верят в рекомпозицию, подтверждая мнение собственным опытом, а другие не рассматривают данный метод. Противники рекомпозиции считают, что сначала нужно заниматься набором мышечной массы, а после заниматься "сушкой" - профессиональным снижением подкожного жира с максимальным сохранением мышечного корсета.

Стоит отметить, что рекомпозиция противоречит энергетическим потребностям организма. Чтобы терять общую массу, человек должен потреблять меньше калорий, чем тратит (с учетом естественного обмена веществ организма). При наборе массы следует оставаться в профиците общих потребляемых калорий. В наше время существует множество калькуляторов, которые рассчитают суточную норму потребления нутриентов в зависимости от вашей цели.

Рекомпозиция тела, как правило, представляет собой длительный процесс. При натуральном тренинге (без использования анаболических стероидов) период "перестройки" тела может длиться до года. Особенность такого подхода заключается в чередовании потребления калорий. В день тренировок следует придерживаться профицита потребляемой пищи, а в дни отдыха потреблять калорий меньше затраченной энергии за день (с учетом естественного обмена веществ в организме).

Немаловажным фактором является то, что процесс одновременного уменьшения жировой прослойки и увеличения мышечной массы должен сопровождаться силовыми тренировками². Это ключевой момент в рекомпозиции, так как с помощью снарядов с

* Научный руководитель - Савельева Ольга Викторовна, старший преподаватель.

веса ми минимизируется потеря мышечного корсета. Без силовых тренировок организм будет "сжигать" как и жир, так и мышцы.

Питание при таком подходе меняется в совершенно иную сторону. К примеру, возьмем офисного работника (например, Михаила) с примерным процентом подкожного жира 20%. При этом, рост Михаила составляет 180 сантиметров, вес - 90 килограммов, возраст - 35 лет. Чтобы рассчитать потребление калорий в дни тренировок и отдыха, прежде нужно воспользоваться формулой Харриса - Бенедикта для расчета базового обмена веществ организма:

Для мужчин: $BMR = 88,36 + (13,4 \times \text{вес, кг}) + (4,8 \times \text{рост, см}) - (5,7 \times \text{возраст, лет})$

Для женщин: $BMR = 447,6 + (9,2 \times \text{вес, кг}) + (3,1 \times \text{рост, см}) - (4,3 \times \text{возраст, лет})$

Таким образом, мы получаем, что естественное потребление организма человека в примере составляет примерно 2000 ккал. Также стоит учитывать коэффициент активности. В примере, приведенном выше, итоговое количество калорий, которые требуется потреблять для поддержания веса, составляет 2400 ккал.

Михаил задался целью уменьшить жировую прослойку при одновременном сохранении мышц, то есть заняться рекомпозицией своего тела.

Тем самым, Михаилу требуется употреблять в дни тренировок 110% от поддержания веса, а в дни отдыха - 90%, что составляет 2640 и 2160 ккал соответственно.

Важным моментом в рекомпозиции является разделение калорий на три главных нутриента - белки, жиры и углеводы. Так, Михаилу стоит придерживаться соотношения 30-20-50 (30% белков, 20% жиров и 50% углеводов). По мнению большинства тренеров в сфере бодибилдинга, это идеальное соотношение нутриентов для новичков.

Чтобы подтвердить или опровергнуть данный феномен, следует обратиться к исследованиям, проводимым в 1993 году специалистами Университета Небраска³. Для эксперимента были отобраны 2 группы мужчин с ожирением (примерно 25% подкожного жира). Первая группа следовала правилам рекомпозиции тела без отягощений, а вторая - используя тренировки с железом. Результаты 14-недельного эксперимента представлены в таблице.

Результаты исследования 1993 года о возможности гипертрофии мышц в условиях дефицита энергии

| | Процент жира | Процент мышц |
|---------------|--------------|--------------|
| Первая группа | -10% | -5% |
| Вторая группа | -13% | +2% |

Источник: Adding Muscle While Losing Fat : Q&A, - Текст: электронный //bodyrecomposition.com. : [сайт]. - 2009. - 29 дек. -Режим доступа URL: <https://bodyrecomposition.com/fat-loss/adding-muscle-while-losing-fat-qa> (дата обращения: 27.02.2020).

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что именно наличие силовых тренировок "запускает" процесс рекомпозиции тела в организме. Но следует в то же время следить за потреблением белка, который должен составлять примерно 1,5 г на килограмм веса тела.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что одновременное наращивание мышц и сжигание жировой прослойки - процесс длительный и сложный⁴. Нужно учитывать множество факторов, к примеру:

- употребление АС (анаболических стероидов);
- гормональные особенности организма;
- уровень общей физической подготовки человека;
- тип телосложения;
- интенсивность и частота тренировок.

Стоит заметить, что наиболее благоприятным типом телосложения для рекомпозиции тела принято считать мезоморфный. Он отличается выраженным мышечным корсетом даже при малой частоте тренировок. Также мезоморфы очень редко страдают накоплением жировой прослойки в организме.

Что же касается остальных типов, то у них есть свои особенности. Эктоморфы - люди с низким процентом подкожного жира и малой мышечной массой. Они меньше всего подвержены риску набрать лишний вес. Поэтому вопрос рекомпозиции стоит лишь в редких случаях, связанных с гормональными сбоями.

Эндоморфы отличаются как большим количеством мышечной массы, так и избыточными жировыми запасами. Одновременное сжигание жира и наращивание мышц возможно, но намного медленнее, чем у мезоморфов. Это связано с крайне низким обменом веществ, который можно ускорить лишь интенсивностью и частотой тренировочных программ.

В целом, рекомпозиция тела используется в большинстве случаев среди профессиональных атлетов при помощи применения фармакологии, например, принятия соматотропина (гормона роста). Благодаря его применению, профессиональные бодибилдеры достигают экстремально низкого процента жировой прослойки (5%) за короткие сроки, при условии сохранения мышечной массы.

Если рассматривать натуральный тренинг, без использования анаболических стероидов, то рекомпозиция имеет свои особенности. Прежде стоит снизить употребление продуктов с высоким гликемическим индексом, такие как рис, пиво и сдобные продукты. Также нужно учитывать норму сна 7-8 часов и при желании практиковать периодическое голодание.

¹ Рекомпозиция тела - Текст: электронный // sportwiki.to : [сайт]. - 2018. - 10 февр. - Режим доступа URL: http://sportwiki.to/Рекомпозиция_тела (дата обращения: 02.03.2020).

² Muscle hypertrophy with large-scale weight loss and resistance training / Donnelly JE, Sharp T, Houmard J, Carlson MG, Hill JO, Whitley JE, Israel RG. - Текст: электронный // researchgate.net: [сайт]. - 2019. - 28 окт. - Режим доступа URL: https://www.researchgate.net/publication/14818821_Muscle_hypertrophy_with_large-scale_weight_loss_and_resistance_training (дата обращения: 25.02.2020).

³ Adding Muscle While Losing Fat : Q&A. - Текст: электронный // bodyrecomposition.com. : [сайт]. - 2009. - 29 дек. - Режим доступа URL: <https://bodyrecomposition.com/fat-loss/adding-muscle-while-losing-fat-qa> (дата обращения: 27.02.2020).

⁴ Одновременное увеличение мышечной массы и уменьшение жира - Текст: электронный // fitness-pro.ru : [сайт]. - 2019. - 17 дек. - Режим доступа URL: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/odnovremennoe-uvelichenie-myshechnoy-massy-i-umenshenie-zhira.html> (дата обращения: 02.03.2020).

BODY RECOMPOSITION: TRANSFORMING FAT INTO MUSCLE

© 2020 Bezriadina Polina Pavlovna
Student
Samara State University of Economics
E-mail: pbezryadina@gmail.com

Keywords: body recomposition, bodybuilding, weightlifting, fat burning, increase in muscle mass.

Nowadays body recomposition is a fashion trend in the sphere of fitness and bodybuilding. A lot of clients of gyms strive to simultaneously get rid of excess subcutaneous fat and give their body an athletic shape. But the process of body restructuring has its own characteristics, which are considered in the article.

УДК 796.5
Код РИНЦ 77.01.39

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АКТИВНОГО ОТДЫХА И ТУРИЗМА

© 2020 Быстрякова Юлия Дмитриевна
студент
© 2020 Налимова Марина Николаевна
старший преподаватель
Самарский государственный экономический университет
E-mail: yulechka030899@mail.ru

Ключевые слова: дети, подростки, оздоровление, оздоровление детей и подростков, активный отдых, туризм, средства активного отдыха и туризма, проблемы организации оздоровления детей и подростков.

В статье рассмотрены факторы, оказывающие влияние на здоровье детей и подростков, приведен анализ заболеваемости детей и подростков, дана характеристика проблем организации оздоровления детей и подростков средствами активного отдыха и туризма.

Актуальность темы обусловлена следующими факторами.

Во-первых, за последнее десятилетие заболеваемость детей и подростков увеличилась, что, в свою очередь, сказывается на их дальнейшей жизни, способности создать семью, получить профессию.

Во-вторых, на здоровье детей и подростков оказывает влияние множество негативных факторов (курительные смеси, алкоголь и др.) Тем самым, под воздействием вышеописанных тенденций (уязвимость и беззащитность перед трудностями, соблазнами и рисками) формируется мировоззрение детей, подростков.