

науки и практики / под ред. Е. С. Овечкина, Нижневартовск: Изд-во Издательский центр «Наука и практика», 2021. № 7 (7). С. 304-308. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/preimuschestva-vvedeniya-meditatsii-i-pranayamy-pered-i-posle-zanyatij-fizicheskoy-kultury>. Текст: электронный.

2. *Иванов, В. Д.* Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С. А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта / под ред. Е. В. Романова, Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2019. № 4 (15). С. 427-432. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-yogoy-usloviya-blagopriyatnogo-vliyaniya-na-organizm-cheloveka>. Текст: электронный.

3. *Имаева, Г. К.* Йога как инструмент психологической помощи / Г. К. Имаева // Символ науки / под ред. А. А. Сукиасян, Уфа: Изд-во ООО «Омега сайнс», 2021. № 6. С. 163-164. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-instrument-psihologicheskoy-pomoschi>. Текст: электронный.

4. *Сидоренко, И. А.* Хатха-йога в процессе физического воспитания детей среднего школьного возраста / И. А. Сидоренко // Теория и практика физической культуры / под ред. Л. И. Лубышева, Москва: Изд-во ТиПФК, 2010. № 1. С. 25.

Семилетова А. А, Бараковских К. Н.

*Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ЖЕНСКИЙ БОДИБИЛДИНГ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Аннотация. Женский бодибилдинг – явление, которое одновременно шокирует и привлекает. Данный вид спорта, которым увлекаются женщины, выходит за рамки моды и идеальных пропорций тела. «Золотой стандарт» или феномен «90-60-90» уходит в прошлое, наступил век сильных и «не таких как все» рельефных женщин. В статье рассматриваются мифы, которые сопровождают женский бодибилдинг и рассказывается о существующей реальности в данном виде спорта.

Ключевые слова: женщины, бодибилдинг, тренировочный процесс, гендер.

Почему женщины становятся культуристами, ведь существуют новые фитнес-направления, которые обладают щадящим воздействием на организм женщин. Причин, по которым женщины начинают заниматься тяжелой физической деятельностью много. Одной из главных является то, что женщина хочет стать стройнее, не прибегая к изнурительным диетам, а благодаря физическим нагрузкам, которые приносили бы удовольствие. Женщины, посещая фитнес-клубы и постоянно тренируясь, будь это занятия на пилоне, либо аэробика, со временем некоторые из них начинают замечать, что у них отличные данные и генетика для построения красивого атлетического тела с мышечным рельефом. У данной категории женщин начинают проявляться изменения в теле, вырисовываться рельеф, что не всегда бывает у других женщин. Одни могут усердно и на протяжении долгого времени заниматься, но их физиология не позволит им нарастить мышцы и сделать тело рельефным.

Женщине, которая хочет нарастить мышечную массу, следует - начинать с групповых тренировок, а затем добавить тренажёрный зал. Тренироваться следует 2 раза в день, утром – кардио-нагрузка, тренажерный зал, групповые занятия, вечером для тренировки – можно использовать пилон. Возможен ещё один вариант, утром кардио-нагрузка и тренажёрный зал, а вечером групповые фитнес-программы на протяжении двух часов.

Мотивируются женщины в решении набора мышечной массы тем, что у каждой из них своя история, своя мода и свои стереотипы по поводу внешнего вида. Мужчины, в большинстве случаев тренируются, чтобы нравиться женщинам и выделяться среди своего же пола, а

женщины тренируются, потому что им это нравится. Многие женщины, которые набирают мышечную массу, делают это ради удовольствия. Это касается любых сфер деятельности, в которых женщины принимали и принимают участие.

Многие женщины, которые добились результатов в бодибилдинге, выступают на соревнованиях. Кто-то добивается звания «Абсолютный чемпион в категории женский классический бодибилдинг» (Womens physique). К сожалению, в мире бодибилдинга много нюансов и конкуренция имеет место быть. В категории женского бодибилдинга конкуренции не так много, нельзя узнать заранее, сколько будет участниц. В фитнес-бикини огромная конкуренция, это зависит от того, что нет необходимости на протяжении нескольких лет делать форму и усердно готовиться к сцене. Женщины, которые не останавливаются на категории фитнес-бикини и уходят в бодибилдинг относят это к единственному фактору - это очень быстрый набор мышечной массы, который «перерастает» категорию фитнес-бикини [1].

Женский бодибилдинг принципиально не отличается от мужского. Тренировочный процесс организуется так же, как и у мужчин. Если смотреть отличия в сфере соревнований, то для женщин важно оставаться женственной. Граница между «перебором» мышечной массы и женственностью для каждого спортсмена индивидуальная, здесь нельзя провести границу. Все зависит от физиологии и предпочтений самого занимающегося. Если женщина умеет себя преподнести на соревнованиях, то даже при лишнем весе будет привлекательна для окружения. Дело не в количестве мышц, косметики или цифрах на весах, важную роль играет харизма - либо она есть, либо ее нет. Существует стереотип, что женщины «культуристки» подвергаются «сексизму» со стороны противоположного пола. Но факты говорят о другом, что мужчины начинают побаиваться женщин-бодибилдеров, возможно,

только из-за сурового взгляда. Второй стереотип в том, что женщинам «культуристам» нравится доминирование, либо нетрадиционная ориентация. Третий стереотип в том, что такие женщины могут ударить мужчину, а другие уверены, что такие не употребляют алкоголь и не курят, употребляют пищу по часам и ложатся спать в определенное время.

Бодибилдинг - это дорогой спорт. Основные траты женщин-бодибилдеров уходят на специализированную еду и обязательный контроль показателей состояния здоровья. Использование законного допинга в спорте бодибилдинга неотъемлемая часть, как и в любом профессиональном спорте. Важен тот факт, что обязателен грамотный подход с контролем врача-эндокринолога. К сожалению, физиология и телесность спортсмена не позволяет без использования стероидов добиться соревновательной формы. Специальные диеты не приведут к форме настоящего культуриста. Это сложный и слаженный труд самого занимающегося, тренера и врача. Если у спортсмена нет силы воли, посвятить себя тотальному контролю здоровья и культуре питания, то достижение наивысших результатов в данном виде спорта сводится к нулю. Физиология с годами человека не прибавляет в здоровье. Однако, как спортсмены следят за здоровьем, можно сделать выводы, что курсы стероидов обязательны в данном виде спорта [3].

Что касается профессии в сфере бодибилдинга, то тренерская деятельность самая распространенная и популярная профессия у людей из мира бодибилдинга. Не только мужчины, но и женщины становятся персональными тренерами. Несмотря на то, что тренером может быть женщина, клиенты мужского пола имеют возможность выбрать себе тренера по гендерному признаку, в фитнес-клубах клиенту не навязывают выбор. По этой причине, будь это женщина или мужчина, клиенты целенаправленно идут к определенному тренеру.

Не всегда получается так, что человек, который решил взяться за себя, через одно занятие наберёт мышечную массу и подтянет тело. К сожалению, этому мешают грандиозные планы и переоценивание возможностей с генетикой. Каждый тренер, может определить, целенаправленно ли человек обратился за помощью, либо данный клиент надолго не задержится. Существует стандартная ситуация по весне, когда приходят клиенты, которым нужно привести мышцы в тонус и похудеть к началу лета. Получить травму может любой спортсмен и любитель фитнес-клуба независимо от половой принадлежности и возраста. Неправильная техника выполнения упражнений и вес, к которому человек не готов, могут нанести серьезный вред. По этой причине есть необходимость в персональных тренировках, хотя бы на начальных занятиях. Неважно, мужчина или женщина, если человек никогда не занимался спортом, тут не имеет значения его гендерные различия. Люди, которые не знакомы с культурой питания и физической деятельности становятся однопольными [2].

«Бодибилдер» с английского языка переводится как телостроитель, в СССР это называлось культуризм. Заниматься бодибилдингом — это интересно или заниматься бодибилдингом — это некрасиво для женщин? Но такие спортсмены будут шокировать "нормальных" людей своим перекаченным телом. Как говорил Арнольд Шварцнеггер — «самое страшное, что может со мной случиться — я стану обыкновенным».

Библиографический список:

1. Иванов, В. Д. Бодибилдинг и здоровье / В. Д. Иванов, С. Е. Суходоев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация / под ред. С. А. Ярушин. Челябинск: Изд-во ФГБОУ ВО «ЧелГУ». 2017. № 4 (2). С. 96-100. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bodibilding-i-zdorovie>. Текст: электронный.

2. *Петров, Д. В.* Особенность построения тренировочного процесса в бодибилдинге с учетом различных соматотипов спортсменов / Д. В. Петров // Современное педагогическое образование / под ред. И. П. Гладилина. Москва: Изд-во ООО «Русайнс». 2021. № 2. С. 140-142. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennost-postroeniya-trenirovochnogo-protssesa-v-bodibildinge-s-uchetom-razlichnyh-somatotipov-sportsmenov>. Текст: электронный.

3. *Мухаматулин, Т. А.* "Женщины и штанга - слишком необычное сочетание": история женского атлетизма в СССР в 1960-е - начале 1970-х годов / Т. А. Мухаматулин // Вестник Пермского университета. Серия: История / под ред. Г. А. Янковская. Пермь: Изд-во ПГНИУ. 2019. № 4 (47). С. 113-119. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhenschiny-i-shtanga-slishkom-neobychnoe-sochetanie-istoriya-zhenskogo-atletizma-v-sssr-v-1960-e-nachale-1970-h-godov>. Текст: электронный.

Семилетова А. А., Комлева С. В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫБОР ПРОФЕССИИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Проведенные исследование среди студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета г. Екатеринбурга помогут выявить и наглядно показать, какое отношение складывается у студентов физической специальности к профессии учителя физической культуры.

Ключевые слова. Восприятие; профессия преподавателя; физическая культура; мотивация; выбор профессии.