

4. Родригес, С. Фитнес-бокс / С. Родригес; пер. с фр. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2019. – 96 с.
5. Позняк, Ж. А. Методика организации занятий фитнес-боксом в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» со студентами первого курса медицинского университета / Ж. А. Позняк // Педагогическая наука и образование. – 2022 – № 1(38). – С. 72–79. – Режим доступа : <https://rep.vsu.by/handle/123456789/39538>. – Дата доступа : 03.10.2023.

УДК 796.894(476-055.2)

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО КУЛЬТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

**В.А. Полетыкина, Н.В. Минина**

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь*

e-mail: mininata@mail.ru

**Аннотация.** Современная женская атлетическая гимнастика (бодибилдинг) сталкивается с рядом проблем. Не многие женщины проявляют интерес к профессиональным занятиям в данном направлении. Посещение тренажерного зала в большинстве случаев ограничивается одной целью – сделать фигуру для себя. Женщина с мускулами воспринимается как гротеск. Многие девушки пошли более легким путем и стали пользоваться услугами пластической хирургии. Только женщина-атлет честно делает свое тело красивым как скульптор. Для этого необходима сильная воля и долгая работа для достижения результата.

**Ключевые слова:** бодибилдинг, женщины, система тренировок, атлетическая гимнастика.

## PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF FEMALE BODYBUILDING IN THE REPUBLIC OF BELARUS

**V.A. Poletykina, N.V. Minina**

*Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Republic of Belarus*

**Abstract.** Modern women's athletic gymnastics (bodybuilding) faces a number of challenges. Few women show interest in pursuing this sport professionally. Gym visits are often limited to one goal: to achieve a physique. A woman with muscles is perceived as grotesque. Many women have taken the easier route and resorted to plastic surgery. Only a woman athlete can truly achieve the beauty of a sculptor. This requires a strong will and long-term commitment to achieving results.

**Keywords:** bodybuilding, women, training system, athletic gymnastics.

Атлетическая гимнастика (бодибилдинг) – это система упражнений с отягощениями, направленная на развитие силы и формирование красивого тела. Атлетическая гимнастика – это преимущественно силовые упражнения, статические усилия, выполняемые из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Большое разнообразие этих упражнений позволяет избирательно влиять на отдельные мышцы и группы мышц. Занятия бодибилдингом вызывают выраженные структурные и функциональные изменения двигательного аппарата (гипертрофию мышц, увеличение их силовой выносливости), однако не приводят к повышению резервных возможностей кардиореспираторной системы. Кроме того, силовые упражнения сопровождаются резкими перепадами артериального давления, в результате задержки дыхания. Эффект атлетической гимнастики можно существенно усилить, если силовые упражнения сочетать с такими циклическими упражнениями, как ходьба, бег, езда на велосипеде и другими. Это позволит повысить резервы сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Тренировка в атлетической гимнастике представляет собой комплекс упражнений, последовательно нагружающих мышцы на различных участках тела. Каждая выбранная мышечная группа «прорабатывается» путем многократного повторения циклического упражнения. Повторение целесообразно продолжать до утомления, после чего меняется нагружаемая конечность

или группа мышц. Иногда мышечная группа прорабатывается несколькими упражнениями, или к ней возвращаются повторно в течение занятия.

Характерным для тренировки является то, что нагружаемые в ней мышцы, слабо задействованы в повседневной жизни. Выбор именно таких мышц, как раз и целесообразен методически, так как они открывают простор для значительных энергетических и морфологических сдвигов.

Различают 2 варианта тренировки: анаболический и катаболический. Первый предусматривает улучшение телосложения за счет формирования дополнительной мышечной ткани, а второй – улучшение формы тела благодаря потере «лишних» килограммов, снижения избыточной массы тела.

Волевое усилие, обеспечивающее выполнение последних повторов «через не могу», и психическое напряжение, направленное на преодоление боли в работающих мышцах, ведет к увеличению выработки гормонов адреналина и норадреналина способных стимулировать гликолиз и тканевое дыхание, а также мобилизацию свободных жирных кислот из жирового депо.

В отличие от аэробных видов физкультуры, где жировые запасы организма расходуются в основном в процессе тренировки, в атлетической гимнастике их мобилизация в наибольшей степени охватывает *восстановительный период* и, при ограничении потребления жиров и углеводов, служит для восполнения «калорий», израсходованных в спортивном зале [1].

Говоря о бодибилдинге невозможно обойти стороной историю становления в данном виде одного из выдающихся спортсменов нашего факультета физического воспитания ВГПИ имени С.М. Кирова, выпускника 1987 года отделения дневного обучения *Гришанова Николая Леонидовича* (рисунок 1).

Николай родился 7 апреля 1960 года в г. Гомеле, БССР. Советский штангист, культурист и тренер. Мастер спорта СССР международного класса (1983) по тяжёлой атлетике. Шестикратный чемпион БССР и восьмикратный рекордсмен БССР по тяжёлой атлетике. Мастер спорта СССР международного класса (1990) по культуризму. Чемпион Европы (1990), четырёхкратный чемпион СССР, двукратный обладатель Кубка СССР (1989, 1990) по культуризму. Победитель Второй матчевой встречи СССР-США (1989) по бодибилдингу.

Николай Гришанов родился в один день со своей сестрой Любовью Беловой, выдающейся белорусской спортсменкой в пауэрлифтинге. Николай вместе с сестрой Любовью с раннего детства начал заниматься различными видами спорта. В 13 лет он увлёкся тяжёлой атлетикой. К шестнадцати годам выполнял нормативы мастера спорта в легком весе. Службу в армии проходил в спортивной роте СКА под руководством Богдановского Фёдора Фёдоровича и Первушина Павла Владимировича, которые помогли Николаю в 19 лет выполнить норматив мастера спорта СССР по тяжёлой атлетике в полутяжёлом весе. После службы в армии в спортивной роте вернулся в родной город Гомель, где продолжил заниматься тяжёлой атлетикой. Но на одной из тренировок получил серьёзную травму – смещение позвоночных дисков. После полугодового восстановления продолжил заниматься самостоятельно [2].



Рисунок 1 – Гришанов Николай Леонидович

В 1981 году Николай выступил на молодёжных играх, где его заметил витебский тренер Владимир Смоляк, который предложил ему переехать жить и тренироваться в Витебск. За это время он выполнил норматив мастера спорта СССР международного класса, стал шестикратным чемпионом

БССР по тяжелой атлетике. Выступал в весовой категории до ста килограммов. Лучший результат, который им был показан на соревнованиях, – 180 килограммов в рывке и 220 – в толчке.

А потом случилось то, что в дальнейшем не позволило Николаю продолжить спортивную карьеру в тяжелой атлетике. На тренировке во время выполнения толчка штанги с рекордным для него весом он получил разрыв связок четырехглавой мышцы бедра и отрыв надколенной чашечки правой ноги. Перенёс четыре операции. Год передвигаясь на костылях, с помощью физических упражнений боролся с прогрессирующей дистрофией мышц ноги. После полного восстановления продолжил заниматься тяжелой атлетикой, выступил на чемпионате Беларуси по тяжелой атлетике, где взял в рывке вес в 170 килограммов, в толчке – 210 [3]. Но риск повторной травмы был слишком велик, и Николаю Гришанову пришлось окончательно оставить тяжелую атлетику.

Но без спорта свою дальнейшую жизнь он не представлял, поэтому перешёл в запрещенный в то время культуризм. В период с 1986-го по 1992 год Николай Гришанов стал четырехкратным чемпионом СССР, был капитаном сборной СССР тех времён. На пике своей спортивной формы Николай имел бицепс 53 см, за что получил неофициальный статус «Лучший бицепс СССР».

В 1989 году стал победителем Второй матчевой встречи СССР-США (1989) по бодибилдингу, проходившей в Санкт-Петербурге. Николай был участником первого в истории турне советской сборной по культуризму в США в 1990 году. С 24 июля по 3 августа 1990 года в городах Спокан, Лос-Анджелес и Сан-Франциско состоялось несколько выступлений советских и американских атлетов. Центральной же была встреча, прошедшая 3 августа в зале калифорнийского университета Беркли. В апреле 1990 года в Ленинграде на чемпионате Европы по культуризму Николай Гришанов в составе советской сборной завоевал первое место в командном позировании [2].

К сожалению, таких достижений в женском бодибилдинге, который был ранее популярным в настоящее время мы не наблюдаем. И этому способствует ряд причин. В связи с созданием в обществе определенных идеалов моделей и красавиц, а также развитием пластической хирургии молодые девушки выбирают именно этот более легкий путь. Как показал проведенный нами опрос тренировать свои мышцы и создавать свое тело желают лишь 7 % девушек факультета физической культуры и спорта и 2% студенток не физкультурных факультетов.

*Цель исследования* – выявить проблемы подготовки девушек, занимающихся бодибилдингом.

**Материал и методы.** Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение, наблюдение, опрос, методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Как показывает опрос общественного мнения обычно услышав слово «бодибилдинг» в отношении женского пола люди представляют девушек чьи габариты не уступают, а иногда и превосходят мужские, низкий голос, ярко-выраженный кадык и все остальные побочные эффекты переизбытка фармакологии.

Как самостоятельная дисциплина женский бодибилдинг начал развиваться еще в начале XX века. В 1965 году был проведен первый конкурс «Мисс Вселенная», однако это мероприятие больше походило на конкурс красоты нежели чем на соревнования по качеству и культуре тела. Первый конкурс, который оценивал женщин по стандартам бодибилдинга, прошел в 1978 году, где в отличие от предыдущих конкурсов, женщин судили в основном по красоте, на этом турнире главным критерием оценки стал размер и выработка мускулатуры. С этого момента и до сегодняшнего дня женщины по всему миру стали стремиться не только к изяществу, но и к силе своего тела.

Первый конкурс по бодибилдингу состоялся в Нью-Йорке в 1980 году и имел название «Мисс Олимпия», на котором победу одержала Рэйчел Маклиш. Первая женщина, одержавшая победу в столь серьезном конкурсе. В последствии еще огромное количество бодибилдерш завоевывали этот титул. Действующей «Мисс Олимпия» является Андреа Шоу. Она стала шестикратной чемпионкой этого конкурса.

В СССР женский бодибилдинг не получил широкого распространения и официального признания, поскольку власти считали накачивание мышц ради эстетики «бесполезным» и «вредным». Из-за этого культуризм был официально запрещен в 1973 году, хотя неофициально он существовал и развивался в подпольных залах.

Можно выделить только 4 женщины имеющие титулы победительниц: Анастасия Гурина, Галина Титова, Татьяна Севрук и Анна Кривда. Они добились успехов на республиканских соревнованиях в Белорусской Федерации Бодибилдинга и Фитнеса.

В нынешних реалиях женский бодибилдинг является отличным видом деятельности для женщин и девушек любого возраста. Помимо очевидных преимуществ практически любого вида спорта таких как укрепление мышц и костей, улучшения здоровья сердечно-сосудистой системы и повышение общего уровня энергии и самооценки, можно выделить благоприятное влияние во время менструального цикла, при наличии проблем со спиной-ногами улучшения состояния и даже исправление сколиоза.

При работе женщин в таком разностороннем виде спорта, нужно учитывать физические особенности женского организма: способности тела к физическим нагрузкам, психику, менструальный цикл. Среднестатистическая женщина имеет средний или ниже среднего уровень физической подготовки, что является нормой и достаточным для обычной жизни. И приходя в тренажерный зал женщины находятся на самой первой ступеньке развития мускулатуры. Поэтому, начать тренироваться достаточно тяжело и иногда кажется вовсе невозможным, ведь природные мускулы недостаточны для выполнения даже некоторых упражнений. К сожалению, из-за этого многие женщины отказываются от идеи заниматься культуризмом.

Исходя из этого стоит понимать, что для того, чтобы начать этот путь придется примириться с собственной физической «слабостью» и приложить немало усилий чтобы выйти в уровень среднестатистической посетительницы тренажерного зала.

Так же важными является психологические особенности женщин, которые неразрывно связаны с менструальным циклом. Женская психика основана на эмоциях, которые в свою очередь зависят от гормонов. Именно на эмоциях лежит ответственность за чувства женщины, за ее желания, физические возможности и состояние. Так же из-за этого женщины более остро реагируют на свои неудачи к спортивным достижениям и более склонные к самокритике касаясь физической формы и фигуры.

Решением этой проблемы является коррекция тренировочного плана и питания. Во время фолликулярной фазы стоит питаться так, чтобы поддержать гормональный баланс и высокий уровень энергии: включить в рацион белки клетчатку, жиры. Это время для поддержания организма, поэтому важно уменьшить количество простых углеводов.

Тренировки стоит сделать менее интенсивными: уменьшить количество подходов увеличив при этом количество повторений, сделав тренировку более интенсивной, но менее силовой. Либо перенести тренировку на другой день вовсе, чтобы дать организму отдохнуть и восстановиться. В течении овуляторной фазы состояние и гормональный фон достигает пика, что является благоприятным временем для силовых и интенсивных тренировок. Также важно питаться сбалансированно, включив в рацион продукты, богатые антиоксидантами, полезными жирами, белком, цинком и фолиевой кислотой, чтобы поддержать репродуктивное здоровье. Рекомендуется употреблять листовую зелень, ягоды, авокадо, орехи и семена, постное мясо, рыбу, яйца, а также крестоцветные овощи: брокколи, цветную капусту.

Лютеиновая фаза сопровождается сменой настроения, раздражительностью, увеличением аппетита, отечностью из-за задержки жидкости в организме, головными болями и т.д. В этот период стоит снизить рабочие веса до средних и работать на среднее количество подходов и повторений.

Касаясь питания нюансов не много и со скачками настроения потенциально помогут справиться кислоты Омега3, необходимо больше углеводов как простых, так и сложных, чтобы оставаться дольше сытой и не отказывать себе в любимой еде.

Таким образом учитывая эти факторы тренировочный процесс будет не только грамотным, но еще и максимально продуктивным и принесет намного больше пользы и эффективности.

**Заключение.** Постулаты бодибилдинга оказывают позитивное влияние на воспитание молодежи так как для достижения результатов необходимо соблюдать режим сна, питания, регулярных тренировок. Тем самым занятия воспитывают волю и самодисциплину. Без соблюдения этих основ результаты будут очень долгими и малозаметными, что делает тренировки «бесполезными» в глазах молодых людей, а значит и неинтересными, что сопровождается недовольством и желанием что-то изменить. А это является основой качественной и долговечной жизни.

### Литература

1. Оздоровительные системы и контроль в физической культуре: учебно-методический комплекс / сост. Н.В. Минина. – 2024. – 66 с. Текст: электронный // Репозиторий ВГУ имени П.М. Машерова. – URL: <https://rep.vsu.by/bitstream/123456789/46164> (дата обращения: 12.10.2025). – Электрон. копия печ. изд.: Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2024. 66 с.
2. Минина, Н.В. О роли факультета физической культуры и спорта в развитие спорта на Витебщине / Н.В. Минина, О.Н. Малах, Ю.В. Гапоненко, А.А. Синютин // Веснік ВДУ. – 2023. – № 4(120). – С. 57-66.
3. Гришанов Николай Леонидович [Электронный ресурс]. – <https://ru.wikipedia.org/wiki>. (дата обращения: 07.10.2025). – Текст: электронный.

УДК 336.581:796.06

## ГРАНТЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ФИНАНСИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ПРОЕКТОВ В СПОРТЕ

Д.Д. Просекова

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
Российская Федерация*

e-mail: kondmidar@yandex.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается роль грантов как инструмента целевой финансовой поддержки в сфере физической культуры и спорта. Приводится классификация основных видов грантов. Описаны ключевые организации и фонды, реализующие грантовые программы, и выделены направления их поддержки. Определены проблемы и перспективы развития грантовой поддержки.

**Ключевые слова:** грант, грантовая поддержка, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

## GRANTS AS A TOOL FOR FINANCING SOCIALLY SIGNIFICANT PROJECTS IN SPORTS

D.D. Proseкова

*Siberian State University of Physical Culture and Sports, Russian Federation*

**Abstract.** The article examines the role of grants as a tool for targeted financial support in the field of physical culture and sports. The classification of the main types of grants is given. Key organizations and funds implementing grant programs are described, and areas of their support are highlighted. The problems and prospects for the development of grant support have been identified.

**Keywords:** grant, grant support, physical education, sports, healthy living.

Информация, определяющая актуальность исследования. Физическая культура и спорт являются важными факторами укрепления здоровья нации, социальной интеграции и воспитания молодежи. Однако ограниченные ресурсы организаций и регионов требуют привлечения дополнительных источников финансирования. Грантовая поддержка позволяет решать актуальные задачи: развитие массового спорта, вовлечение в спортивные активности различных социальных групп, внедрение инновационных технологий и формирование современной спортивной инфраструктуры. В условиях роста интереса общества к здоровому образу жизни и необходимости поддержки талантливых спортсменов исследование системы грантов и возможностей их использования в сфере спорта приобретает особую значимость.

**Цель исследования** – Определить основные виды грантовой поддержки в сфере физической культуры и спорта, проанализировать направления деятельности организаций-грантодателей, выявить проблемы и перспективы развития грантовой поддержки.

**Материал и методы.** В качестве материалов использованы нормативно-правовые документы Российской Федерации в области грантовой поддержки, официальные данные фондов