

## **БОДИБИЛДИНГ В ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЯХ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

Сложно переоценить роль физических упражнений в наше время: большая часть населения работает в офисах, набирается знаний, сидя за партами в аудиториях и, как следствие, имеет проблемы со здоровьем.

«Сидячая» работа не только ухудшает общее состояние здоровья, но и способствует развитию таких заболеваний как остеохондроз, радикулит, простатити многих других.

Именно поэтому люди по всему миру понимают важность физических упражнений и их позитивное влияние на здоровье в целом.

Одним из прекрасных видов физической активности является бодибилдинг, который не только укрепляет организм, но и позволяет развить красивое тело, которое не оставляет равнодушными окружающих.

Бодибилдинг (от англ. body – тело и build – строить) – вид спорта, целью которого является максимальное развитие всех мышечных групп атлета и построение эталонных пропорций тела, что и оценивается во время соревнований (в различных весовых или ростовых категориях). Соревнования делятся на несколько раундов и включают в себя обязательное и свободное позирование, в ходе которого участники (в группе и индивидуально) должны продемонстрировать в том или ином ракурсе определенные группы мышц: двойной бицепс, трицепс, пресс, бедра и т.д. Судьи оценивают выступление атлетов по нескольким критериям в балах, которые затем суммируются.

Основополагающая идея бодибилдинга заключается в том, что можно вылепить из кого угодно что угодно. В отличие от тяжелой атлетики, на базе которой он возник, в бодибилдинге не имеет значения, какой вес может «взять» (или «выжать») спортсмен. Важны результаты, отразившиеся на его внешности: равномерно и пропорционально проработанные мышцы (крупные и мелкие), их объем и рельеф (соотношение мышц и жира). Соревнования по бодибилдингу не может выиграть атлет с мощными руками, но тощими ногами, с хорошей спиной, но «пивным животом». Фактически, бодибилдинг – физкультура, культура тела. Отсюда и другое название этого вида спорта: «культуризм».

Первые серьезные программы тренировок разработал общепризнанный пионер современного бодибилдинга, выходец из Германии Юджин Сэндоу (наст. имя – Фридрих Вильгельм Мюллер). Статуэтка с его изображением является самой почетной наградой в современном профессиональном бодибилдинге, ее получают победители конкурса «Мистер Олимпия».

Как и его коллеги, Сэндоу начинал свою карьеру с демонстрации силовых трюков. Вскоре он понял, что его личные достижения не ограничиваются одним лишь весом поднимаемых гирь: он сумел развить мощную, гармоничную мускулатуру, достойную зависти древнего грека. Свое новое шоу Сэндоу построил на демонстрации мускулов, в ходе которой он имитировал позы античных скульптур (тем самым заложив основы бодибилдерского позирования). С этим шоу атлет объездил всю Европу и Америку.

В Англии он со временем создал целую сеть атлетических клубов, начал издавать специализированный журнал. А осенью 1901 провел в Лондоне первый в истории организованный турнир по бодибилдингу. Авторитет Сэндоу был так высок, что его назначили на должность персонального тренера английского короля Георга

V (прав. в 1910–1936). Находясь на этой должности, Сэндоу немало сделал для увеличения государственного финансирования и развития спорта. Он также публиковал свои тренировочные программы, выпускал учебные пособия.

Его блистательная карьера оборвалась в 1920-е, – по официальной версии, от инсульта. Сэндоу якобы пошел на поводу у толпы зевак, ставших очевидцами дорожного происшествия, и согласился на предложение одной рукой вытащить из канавы угодивший туда автомобиль: перенапряжение стало причиной кровоизлияния в мозг.

Если Юджина Сэндоу по праву считают «дедушкой» бодибилдинга, то Джо Уайдера (легендарного тренера чемпионов, создавшего в 1946 вместе с братом Беном ИФББ, в состав которой входит уже 177 стран, и придумавшего самые престижные среди бодибилдеров-профессионалов соревнования – «Мистер Олимпия») величают не иначе, как «отцом» этого вида спорта.

Уайдеры создавали индустрию не с нуля, – она существовала и раньше: со своими учебными пособиями, специализированными журналами, конкурсами и тренировочными залами. Но именно братья Уайдеры подняли этот спорт на принципиально новый уровень. И именно они переманили в Америку будущего легендарного Терминатора – австрийца Арнольда Шварценеггера, сумевшего со временем завоевать семь золотых статуэток Сэндоу и ставшего едва ли не самой культовой фигурой в истории мирового бодибилдинга.

Многие ошибочно представляют себе бодибилдинг исключительно как систему упражнений с отягощениями, т.е. специальными тренажерами и свободным весом: гириями, штангами, гантелями. Другими словами, имеются в виду только силовые, в меру статичные анаэробные упражнения. На самом деле аэробные нагрузки (аэробика, бег, боевые единоборства, лыжи, теннис, всевозможные подвижные упражнения без отягощения, направленные на развитие выносливости) очень часто используются в бодибилдинге.

Мышечную массу бодибилдер набирает путем тренировок с отягощениями, подвергая свой организм продуманным стрессовым нагрузкам.

Нагрузки должны постоянно расти, а мышцы изнуряться полностью на каждой тренировке. В период восстановления и сна мышцы растут, чтобы приспособиться к увеличенной нагрузке. Если спортсмен высыпается, снабжает организм витаминами и белками для строительства мышц, его физические параметры неуклонно прогрессируют.

Бодибилдинг становится всё более популярным видом физической активности, поэтому важно знать и соблюдать технику безопасности при занятии данным спортом, уметь оказать первую помощь себе и другим, если это потребуется.

В случае соблюдения всех мер предосторожности бодибилдинг в целом положительно влияет на здоровье человека, так как любые физические упражнения (выполняемые с разрешения врача, учитывая состояние здоровья) развивают мышцы, укрепляют иммунитет и делают человека более привлекательным.

### **Литература**

1. Авсиевич, В. Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом : дис. д-ра философ. наук / В. Н. Авсиевич. — Алматы, 2016.
2. Белинская, Д. В. Социологический анализ отношения к бодибилдингу (культуризму) как канону мужественности / Д. В. Белинская // Социал.-экон. явления и процессы. — 2015. — Т. 10, № 3. — С. 99107.
3. Вейдер, Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. — М., 1991. — 112 с.
4. Виноградов, Г. П. Атлетизм как национальная идея формирования здорового образа / Г. П. Виноградов // Теория и практика физ. культуры. — 2006. — № 10. — С. 55-57.
5. Виноградов, И. Г. Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов : дис. . канд. пед. наук. / И. Г. Виноградов. — СПб., 2008.