

БОДІБІЛДИНГ – ВІРНИЙ СУПУТНИК В ПОВНОЦІННОМУ ЖИТТІ СУЧАСНОЇ УСПІШНОЇ ЛЮДИНИ

Доповідач: Лапіна О., студентка гр. ЕС-81, СумДУ
Науковий керівник: Малигін А.О., викладач кафедри
фізичного виховання

Граціозність, рельєфне тіло, впевнений погляд - ця гармонія в людині заслуговує поваги. Люди спортивної статури, які ведуть активний спосіб життя, процвітають скрізь: у роботі, з дітьми, з друзями, у спілкуванні з новими знайомими. І все це завдяки своїй фізичній привабливості, яка, як відомо, притягує оточуючих, а також завдяки здоровій енергетиці, якій ви заряджаєтеся на ваших тренуваннях. Вид спорту, який допоможе досягти своїх ідеалів, зовнішньої краси та міцності тіла – бодібілдинг. Бодібілдинг дуже популярний і це не дивно. Кожному хочеться бути схожим на кіногероїв, які запросто рухають машини і демонструють з екранів телевізора величезні м'язи. Але, багато хто кидає це заняття, тільки-но почавши.

Що ж таке бодібілдинг?

Бодібілдинг (англ. – «тіло будування») - вид спорту, в якому спортсмен збільшує м'язову масу, покращує якість мускулатури - це рельєф, жорсткість, пропорції. Є окремим видом в силових дисциплінах. На змаганнях спортсменів розцінюють, по вищевикладеним якостям, наочно. Для любителів і професіоналів він стає не тільки спортом, але й стилем життя. Найбільше культуризм розвинений в США, але і в нашій країні він поступово займає гідні позиції. Багато спортсменів інших видів спорту вдаються до нього, щоб поліпшити свою фізичну форму і силові показники.

Бодібілдинг - це здоров'я. Систематичні тренування, здоровий спосіб життя, правильне харчування - ось основні критерії успіху в даній сфері. Бодібілдери дотримуються режиму: тренування, відпочинок, їжа, сон. Але тренування - це не просто ходіння в спортзал і безсистемні заняття на тренажерах, здоровий спосіб життя - це відмова від алкоголю, сигарет та інших шкідливих звичок, а правильне харчування - це збалансована корисна їжа, яка максимально поповнює потребу організму у поживних речовинах. Раціон бодібілдера вважається одним з найрозумніших і збалансованих. Ні для кого не таємниця, що вірно дозовані тренувальні перевантаження позитивно впливають на організм. І якщо цьому не слідувати, то ефекту від занять не буде ніякого. Тому бодібілдинг і звичайна шкідлива в більшості випадків їжа, а також шкідливі звички несумісні. Всі ці причини в цілому - це здоровий стиль життя і, я думаю, ви з цим погодитесь.

Дослідження, проведені вченими університету Тафта, доводять, що регулярні вправи з обтяженням дають виражений омолоджуючий ефект. Бодібілдинг уповільнює падіння швидкості метаболізму у людей середнього віку, особливо якщо він поєднується з дієтою. Навіть у людей похилого віку, які раніше не займалися культуризмом, тренування зумовили

підйом життєвих сил. Цей спорт тренує серцевий м'яз, стінки судин набувають еластичність, приходить в норму кров'яний тиск, культуристи навіть у літньому віці зберігають здоровими кістки та суглоби. Нарешті, заняття бодібілдингом можуть поліпшити самопочуття при деяких хворобах (цукровий діабет), запобігти і навіть повністю вилікувати деякі захворювання.

Основна мета занять - формування гарного тіла. Тобто, за допомогою вправ, спрямованих на всебічний розвиток усіх м'язових груп, створення по можливості досконалого м'язового рельєфу людського тіла. Основну увагу зосереджено на розвитку певних м'язових груп (гомілки, стегон, живота, плечового пояса, рук).

Кожна людина індивідуальна і для досягнення найбільш ефективних результатів складається індивідуальна програма тренувань. Далі йде спортивне харчування. Можна, звичайно, споживати тільки звичайну їжу, тобто корисні продукти з максимальним вмістом у них необхідних для організму речовин, але результатів доведеться тоді чекати довго. Зазвичай, їжа не в змозі забезпечити організм ані білками, ні амінокислотами, ні іншими речовинами в повному обсязі, а слід враховувати, що при тренуваннях саме вони є будівельним матеріалом для нарощування м'язових волокон. Тому спортивне харчування - найбільш оптимальний варіант при заняттях бодібілдингом. Саме спортивне харчування забезпечить весь комплекс необхідних речовин і вражаючі результати за короткий час.

Важливу роль у формуванні м'язів грають амінокислоти. Початківці спортсмени іноді упускають цю важливу складову, а дані речовини якраз безпосередньо відповідають за ріст м'язів. Амінокислоти підбираються індивідуально, так як в кожному конкретному випадку необхідно враховувати і поставлені цілі, та індивідуальні особливості організму.

Купити амінокислоти можна в магазинах спортивного харчування, де представлений широкий асортимент харчування і різних добавок для спортсменів. Купувати таку продукцію з рук або у продавців на ринку не рекомендується, тому що нерідкі випадки отруєння неякісними добавками.

Щоб почати займатися культуризмом, необхідно зрозуміти простий факт: природа дала людині будівельний матеріал, з якого він повинен побудувати досконале тіло. Люди захоплюються фігурою спортсменів, люблять спостерігати за змаганнями, але мало хто знає, якого титанічної праці і жакливого самоорганізації вартий кожен сантиметр об'єму м'язів. Силкові види спорту - насамперед залізна дисципліна, тренування волі людини. Регулярні тренування, режим, контроль харчування - все це стає способом життя тих, хто хоче домогтися результатів у культуризмі. Крім того, для досягнення спортивних успіхів треба ґрунтовно вивчити і застосовувати на практиці досягнення фізіології, дієтології, біохімії, а також знання анатомії людини.

Бодібілдинг - це шлях до самовдосконалення. Можливість дізнатися про своє тіло, зробити його сильніше, виховувати силу волі, ставити мету і домагатися її, отримувати

пізнання. Заняття цим видом спорту змінюють характер людини. Як показали дослідження, в процесі тренувань в організмі виділяються особливі речовини - антидепресанти, тому вправи з обтяженням рятують від депресії. Крім того, самі заняття бодібілдингом дають спортсменові сильні позитивні емоції, тому що з кожним днем він все ближче підходить до свого ідеалу. Набуття красивого, сильного тіла звільняє від комплексів, вселяє в людину впевненість і спокій. Ці якості з часом перетворюються на риси характеру. Далеко не всі шукають в культуризмі спортивних успіхів. Для багатьох людей культуризм - спосіб підтримувати і зміцнювати здоров'я, надати привабливі форми тіла, підвищити власну самооцінку, відчутти впевненість у своїх можливостях. Елементи бодібілдингу існують в житті практично кожної людини, елементарні присідання, віджимання та інші вправи може виконувати будь-який фізично розвинена людина. Але, на жаль, далеко не кожен робить це. Бодібілдинг робить з звичайної людини не тільки гарного, але й, що важливо, дисциплінованого і відповідального.