

БОДІБІЛДИНГ ЯК СПОРТ ТА СПОСІБ ЖИТТЯ

Доповідач: Якименко В.В., студентка гр. ЕС-81, СумДУ

*Науковий керівник: Малигін А.О., викладач кафедри
фізичного виховання*

Бодібілдинг, як вид спорту, зародився у вічному прагненні людства до фізичної й духовної досконалості. Поняття досконалості людського тіла з'явилося ще в стародавньому світі.

Ви можете і сьогодні побачити чудові зразки людської статури, закарбовані майстрами - скульпторами стародавнього середземномор'я. Але у своїх творах майстра відображали не тільки зовнішню красу, але і багатий внутрішній зміст героїв своїх творінь, підтвердженням чому служать описані в літературі незабутні образи Геркулеса, Антея та інших героїв. У стародавніх державах таких як, наприклад, Спарта, де найважливішою вважалося виростити з людини справжнього воїна, величезна увага приділялася всебічному розвитку. Фізичне виховання невід'ємно поєднувалося з духовним і розумовим розвитком. Саме ця вічна ідея гармонійного розвитку особистості і лягла в основу сучасного бодібілдингу. Тут я хочу зробити невеликий відступ і пояснити, що професійний спорт в будь-якому своєму вигляді (будь то бодібілдинг, футбол і т.д.) - це світ рекордів і максимального прояву можливостей людини. Найчастіше спортсмен своїм девізом ставить: результат будь-яку ціну. Боротьба людських характерів перетворюється на боротьбу фармакологічних фірм, але це вже тема для окремої розмови. Багато хто стикався в повсякденному житті чи бачив на телеекрані, рекламних плакатах, журналах спортсменів-бодібілдерів. Чомусь у більшості обивателів складається неправильне ставлення до цього виду спорту як до марного заняття, марної трати часу, бездумного нарощування мускулатури.

Але насправді за цими величезними м'язами стоїть титанічна праця, регулярні тренування, залізна воля. Тільки людина, що володіє величезним прагненням, ґрунтовними знаннями з анатомії, фізіології, біохімії, дієтології, біомеханіці та істинним бажанням, зможе досягти високих результатів у цьому спорті.

Об'єктом прагнення будь-якого спортсмена є змагання. Змагання в бодібілдингу - це перш за все тактична боротьба, нервова і психічна напруга, важка м'язова робота. На сцені ми бачимо усміхнених спортсменів, і нам здається, що це лише конкурс краси. Але тим самим поглядом можна подивитися і на художню гімнастику, фігурне катання, акробатику, де на подумі всі виглядають легко і просто. Лише людина, хоч скільки-небудь знайома з будь-яким видом спорту, знає, як важко досягається ця легкість та невимушеність. Основна боротьба завжди протікає за кулісами і в спортивних залах. Не кожен хоче бути спортсменом - професіоналом, і тому не бачить сенсу в заняттях спортом. Але ж спорт існує не тільки заради рекордів, а бодібілдинг - не лише заради м'язів. Бодібілдинг це ще й здоров'я, задоволення, спілкування і нові цікаві знайомства. Займаючись бодібілдингом, ви зможете поправити своє здоров'я, нормалізувати обмін речовин, позбавитися від зайвої ваги, покращити роботу серцево-судинної системи, позбутися депресії, за бажанням збільшити м'язову масу або привести м'язи в тонус, не змінюючи їх обсягу, знайти красиві форми. У результаті у вас покращиться самопочуття, настрій, ви станете справжнім господарем свого тіла і життя, тому що бодібілдинг, як ніщо інше вчить ставити цілі і щабель за щаблем досягати їх.

Найважливішою ланкою бодібілдингу є його вплив на свідомість. Бодібілдинг робить істотний вплив на мозок. Важкі тренування змушують тіло виділяти ендорфіни (натуральні речовини, схожі на морфій), які піднімають настрій. Дуже сприятливий вплив робить збагачена киснем кров, яка прокачується через організм. Але бодібілдинг надає глибоке вплив і на особистість, спосіб життя, допомагає успішніше адаптуватися в сучасному житті.

Для бодібілдингу виключно важлива дисципліна. Як і здатність концентруватися, ставити собі цілі і досягати їх. Але бодібілдинг, вимагаючи від людини багато чого, віддає йому сторицею. Не було випадку, коли людина домагалася б успіхів у бодібілдингу, не

відчуваючи при цьому зростаючого почуття самоствердження, впевненості у своїх силах, не отримуючи великого задоволення від життя.

Почуття власної гідності залежить від реальних досягнень. Не можна просто так, раптом "повірити" в себе. Тренування мозку, відточування своїх здібностей, створення фізично досконалого тіла є способами підвищення самосвідомості. Якщо у вас досконале тіло, то пишатися ним - це не егоїзм, який проявляється тоді, коли ви намагаєтеся приписати собі якості, якими не володієте.

Бодібілдинг змінює вас. Він покращує самопочуття і змінює ставлення інших людей до вас. Цей шлях відкритий для всіх. Чоловік, жінка або дитина можуть поліпшити своє тіло за допомогою тренувань і підвищити разом з тим впевненість у собі. Бодібілдинг допоміг багатьом людям, що мають фізичні вади, подолати свою слабкість і значно зменшити свою неповноцінність.

Я завжди вважав, що бодібілдинг - це хороший спосіб не відриватися від реальності. Коли ви тренуєтеся з холодним залізом у руках, яке можете або не можете підняти, то це реальність. Реально видно і досягнутий прогрес. При правильному тренуванні ви домагаєтеся помітних результатів. Якщо ж тренуєтеся неправильно або як-небудь, то домагаєтеся небагато або взагалі нічого. Тут неможливо обдурити. Ви дивитеся фактам в обличчя.

Людське тіло не створене для сидячого життя. Воно було створене для полювання на шаблезубих тигрів, для походів по сорок кілометрів на день. Коли фізична енергія не знаходить виходу, наростає напруга. Організм неадекватно реагує на дрібні неприємні події. Наприклад, чиєсь неправильне поведіння на дорозі сприймається мало не як смертельна загроза - механізм "бий - біжи" спрацював, адреналін виділяється, кров'яний тиск стрімко зростає. Фізичні вправи в цілому, і бодібілдинг зокрема, дають вихід цього напрузі і задовольняють потребу тіла в м'язовій активності. Якщо це справедливо для більшості з нас, то особливо очевидним це у людей, що знаходяться в надзвичайних обставинах, - наприклад, в ув'язнених у в'язницях, учасників Паролімпіад.

Система реабілітаційних тренувань з підняттям тяжкості дуже ефективна. Багато ув'язнених у в'язницях страждають від відсутності поваги до самих себе, від нестачі уваги або поваги до них з боку оточуючих, від своєї економічної та соціальної неповноцінності. Вони відчували ці почуття задовго до того, як опинилися в ув'язненні. Багато хто з них все життя звинувачували інших за свої помилки, намагаючись виправдати свою поведінку, яке постійно приносило їм неприємності, і відмовляючись брати на себе відповідальність за свої ж вчинки. Але коли вони починали серйозно "качати залізо", все це мінялося. Це залізо було реальністю, і неможливо придумати виправдання невдачі. Але в кінцевому рахунку регулярні тренування, зростання сили м'язів і звичка до самодисципліни, без якої не досягти прогресу, впливають на розум і настрої людини. Якщо раніше багато хто з них намагалися привернути увагу до себе за допомогою антисоціальних коштів, то тепер вони залучають захоплену увагу людей, шанобливо відносяться до їхніх досягнень. Ця увага породжує гордість і впевненість у собі. Саме це є однією з причин, за якими тренування з вагами стали настільки популярні в багатьох в'язницях.

Якщо рівень генетичної обдарованості ставить перед вами очевидну межу, це не означає, що треба підняти руки догори. Ні, якщо ви ні до чого не прагнете, то нічого і не доб'єтесь. Самоповага і рішучість грають в бодібілдингу дуже велику роль.

Ставте перед собою серйозні цілі - "серйозні" не за чемпіонськими мірками, а за аматорськими. Нехай навіть ваш генетичний потенціал дуже невеликий - все одно ви зможете змінити себе! Нехай ви не станете Шварценеггером, проте жодна дівчина на пляжі не переплутає вас з нетренованим дохляком. Подумайте: хіба гра не варта свічок? Та й хто знає, наскільки ви обдаровані від природи? І ви самі не дізнаєтеся цього, якщо не почнете наполегливо і планомірно тренуватися рік за роком.

Багато любителів не можуть накачати величезні м'язи (генетика не дозволяє), натомість їм вдається зробити свої тіла потужними і красивими, а іноді і дуже красивими. У них немає відвислого живота і сутулої спини. Ці люди гармонійно складені, стрункі, у них характерна спортивна зовнішність. Класичний приклад - Сильвестр Сталлоне. Так, він зовні дуже далекий від бізнесмена, але до чого ж здорово виглядає його тіло!

Щоб на ваші м'язи було приємно дивитися, зовсім не потрібно накачувати їх до гігантських розмірів - ось істина, яку треба запам'ятати. У багатьох любителів тіла спочатку виглядають непоказно. Що робити - такими вже вони народилися. Тим не менш, ви зможете з гарантією вдосконалити те, що дала вам природа. Повірте, яким би ви не були зараз, зміни на краще будуть, і цілком помітні. Головне, перестаньте порівнювати себе з іншими, особливо з професіоналами, інакше будь-який власний успіх буде здаватися вам нікчемним. Ви не доженете профі, навіть якщо будете ковтати анаболіки жменями. Вам не подобаються такі поради? Що ж, дивитися правді в очі важко. На жаль, на світі, дійсно, існує величезна різниця між "заможними" і "незаможними" культуристами (в сенсі генетичного потенціалу). Повторюю, це не повинно бути причиною зневіри і відчаю. Нам всім потрібно чітко розуміти, яких саме переваг ми позбавлені. Завдяки цьому ми зможемо ставити перед собою реальні, а не маячні цілі та вибирати результативні методи тренінгу, призначені для нас, аматорів.

Список літератури:

1. Книга "Полный курс бодибилдинга." Авт. И.Е. Гусев. Минск 2002.
2. Книга "Думай! Бодибилдинг без стероидов", Стюарт МакРоберт, Изд. "Уайдер спорт", 1997 год.
3. Журнал "Muscle & Fitness".
4. Наукові статті взяті з інтернету.