

УДК 796.8
ББК 4571.2

БОДИБИЛДИНГ И ЗДОРОВЬЕ

В. Д. Иванов, С. Е. Суходоев

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрено влияние бодибилдинга на организм и здоровье человека в целом.

Ключевые слова: *здоровье, бодибилдинг, травмы, культуризм, влияние, физические нагрузки, организм.*

Сегодня всё больше людей занимаются различными видами спорта. Сложно переоценить роль физических упражнений в наше время: большая часть населения работает в офисах и, как следствие, имеет проблемы со здоровьем. «Сидячая» работа не только ухудшает общее здоровье организма, но и способствует развитию таких заболеваний, как остеохондроз, радикулит, простатит и многих других. Именно поэтому люди по всему миру понимают важность физических упражнений и их позитивное влияние на здоровье в целом.

Относительно новым видом физической активности является бодибилдинг, имеющий сегодня большую популярность.

Культуризм (от фр. culturisme), или бодибилдинг (от англ. body — тело и building — строительство) — процесс наращивания и развития мускулатуры, включающий в себя занятия физическими упражнениями с отягощениями и приём высокоэнергетического питания с большим содержанием белков, достаточного для гипертрофии скелетных мышц.

Периодом наибольшей популярности культуризма в мире принято считать 1950–1960-е гг. В России в последнее десятилетие молодёжь проявляет активный интерес к занятиям бодибилдингом. Такие атлеты, как Арнольд Шварценеггер, Фрэнк Зейн и другие, являются кумирами миллионов, и именно они оказали огромное влияние на развитие непрофессионального бодибилдинга. Всё больше молодёжи увлекается этим видом фи-

зической деятельности не только для поддержания здоровья и увеличения физической силы, но и для усовершенствования своего тела [2].

Литературные источники по теме исследования [3; 5; 9; 10; 12; 14; 15] позволяют назвать основные факторы позитивного влияния бодибилдинга на организм:

1. Увеличение физической силы. Это происходит даже тогда, когда в тренировочный процесс не включены специальные силовые тренировки. Рост показателей силы в этом случае происходит сам по себе. Это влияние постоянного увеличения тренировочного отягощения.

2. Уменьшение жировой прослойки и замещение этой прослойки мышечным корсетом. В атлетических тренировках используется большое количество энергии, и значительная часть этой энергии берётся из жировых запасов. При таком способе не происходит провисания кожи, так как жировой слой замещается слоем мышц, имеющих высокий тонус.

3. Увеличение выносливости — регулярные физические упражнения повышают общую выносливость организма, при этом данные изменения спортсмен замечает не только на тренировках, но и в повседневной жизни [12].

4. Повышение иммунитета и избавление от некоторых заболеваний. Регулярные занятия с отягощениями позволяют не только поднять общую сопротивляемость организма к различным за-

болеванием, но и вылечить старые хронические болезни [4; 9].

Д. Вейдер в своей книге «Система строительства тела» помимо упражнений описывает и возможные последствия неправильных тренировок — травмы. Опытный бодибилдер, анализируя свой опыт как спортсмена, так и тренера, говорит о самых распространённых травмах, причинах их возникновения и риске для здоровья, связанном с данным видом спорта [3].

Имеется более двадцати конкретных полезных эффектов (по Д. Вейдеру), которых может добиться любой человек, регулярно и в прогрессирующей манере тренирующийся с отягощениями:

- увеличение мышечной силы;
- повышение мышечной выносливости;
- выдающееся средство формирования тела;
- увеличение прочности костей и связок, толщины хрящей и числа капилляров в мышцах;
- улучшение здоровья и физической подготовленности;
- повышение результативности в спорте;
- увеличение гибкости;
- увеличение мощности и скорости;
- помощь в ослаблении стресса и напряжения повседневной жизни;
- формирование позитивного мнения спортсмена о себе;
- привитие дисциплинированности и усиление мотивации, которая переносится на все другие сферы жизни;
- контроль веса и снижение доли жировой ткани в организме;
- укрепление сердца и сосудов, нормализация давления крови;
- интенсификация скорости метаболизма;
- увеличение продолжительности жизни;
- улучшение качества жизни;
- профилактика некоторых заболеваний, например остеопороза;
- увеличение уровня гемоглобина и количества красных кровяных телец;
- активное действие, полезное и мужчинам, и женщинам любого возраста;
- великолепная форма реабилитации после травм мышц или суставов;
- подходит нетрудоспособным лицам, которые хотя бы частично могут пользоваться своими руками и (или) ногами;
- снижение в организме уровня содержания холестерина;

– может удовлетворить потребность в соревновательной деятельности мужчин и женщин (профессиональные атлеты — чемпионы неплохо зарабатывают, занимаясь этим видом спорта) [3].

С учётом исследований Д. Вейдера можно сформулировать ряд советов, позволяющих свести риск на тренировке к минимуму:

1. Пользоваться услугами страхующих. Это особенно важно, когда спортсмен вступает в атлетизме в стадию тренировок для опытных и использует очень тяжёлые отягощения в таких упражнениях, как жим штанги лёжа и приседание со штангой на спине. Страхующий может помочь снять штангу, когда атлета «задавило» в нижней позиции движения.

2. Использовать дополнительные упоры на оборудовании, если у нет страхующего (всё оборудование Вейдера снабжено такими упорами для размещения отягощения).

3. Необходимо пользоваться замками на штанге.

4. Никогда не задерживать дыхание. Задержка дыхания может привести к потере сознания.

5. Поддерживать порядок в зале. Легко споткнуться о снаряд и получить травму.

6. Строго придерживаться инструкций, не искать лёгких путей.

7. Не заниматься в переполненном зале.

8. Всегда тщательно разминаться.

9. Сохранять правильную биомеханическую позицию во всех упражнениях.

10. Применять тяжелоатлетический пояс при больших отягощениях.

11. Не давать вовлечь себя в попытки поднять вес больше, чем тот, который в состоянии преодолеть.

12. Овладевать как можно более широким кругом знаний о тренировке с отягощениями. Один из лучших способов — читать журналы по соответствующей тематике [3].

Виды травм при занятиях бодибилдингом.

М. Фрай и Г. Калхун занимались исследованием травм профессиональных тяжелоатлетов в олимпийских спортивных центрах США [8]. Результаты показали, что за шестилетний период было сообщено о 873 травмах, 560 (64,2 %) из которых были классифицированы как спортивные, а 313 (35,5 %) не были связаны со спортивной деятельностью. По локализации преобладали травмы поясницы, колен и плеч, которые в сумме составляли 64,8 % от всех зарегистрированных спортивных травм. Статистика случаев травмирования профессиональных тяжелоатлетов такова: растяжение

мышц — 44,8 %; тендинит — 24,1 %; растяжение связок — 13 %; судорога — 6,1 %; ушиб — 3 %; синовит — 1,8 %; бурсит — 1,6 % и т. д.

Из приведённых данных видно, что самыми распространёнными травмами в бодибилдинге являются растяжения — практически половина случаев, тендиниты — в четверти случаях. Также к частым травмам, по результатам исследований, относятся травмы колен, плеч и поясницы.

Перед тем как заняться бодибилдингом, необходимо проконсультироваться с врачом, поскольку состояние здоровья напрямую влияет на возможности организма.

Однако зачастую нехватка знаний и одновременное желание достичь больших результатов за короткий срок приводят к травмам, истощению организма и другим малоприятным последствиям.

Невнимательность к своему здоровью может существенно навредить и даже убить спортсмена. Нередки случаи смерти бодибилдеров от сердечной недостаточности. Например, бодибилдер и интернет-знаменитость Азиз Zyzz Шавершян умер в 2011 г. в возрасте 22 лет от сердечного приступа вследствие врождённого порока сердца, отягощённого интенсивнейшими тренировками.

В Челябинске около 250 тренажёрных залов. Однако после анализа статьи челябинской интернет-газеты SLO-VO.RU «ТОП-8 самых популярных тренажёрных залов Челябинска» [6], а также различных интернет-ресурсов с имеющимися базами данных тренажёрных залов, таких как «Карта спорта» (самая большая онлайн-база спортивных учреждений в России, <http://chelyabinsk.kartasporta.ru>), «Zoon» (база организаций и специалистов в Челябинске с отзывами и рейтингом, <https://chelyabinsk.zoon.ru/>), создаётся довольно цельное представление о ситуации с тренажёрными залами в городе.

В большинстве случаев залы удовлетворяют посетителей по нескольким показателям, но далеко не по всем. Посетители часто жалуются на недостаточную укомплектованность зала или на нехватку тренажёров. Персонал в большинстве заведений приветливый, готовый помочь, но не всегда компетентный, что в особенности важно для тренеров. В целом каждый тренажёрный зал предоставляет различные программы посещения: разовое посещение, абонемент, цикл занятий с тренером и др. Немаловажную роль посетители также отдают комфорту в спортивном учреждении: наличию кулера, объёму шкафчика и ширине скамейки в раз-

девалках, количеству и расположению душевых кабинок, спорт-бару.

Вследствие большого количества тренажёрных залов в Челябинске среди них достаточно высока конкуренция, поэтому существует отдельный рекламный сегмент, отведённый для этого. В основном используются рекламные баннеры в центре города рядом с наиболее посещаемыми заведениями, также довольно часто реклама в Интернете и интернет-сообществах (www.fitness-chel.ru).

Спорт-комплекс ЧелГУ включает в себя несколько игровых полей для мини-футбола, спортплощадки открытого и закрытого типа для волейбола и баскетбола, площадку для подвижных игр, а также несколько тренажёрных залов.

Тренажёрный зал в ЧелГУ представлен универсальным спортивным залом для шейпинга, бодибилдинга и силового фитнеса, тренажёрным залом для спортивных занятий атлетической гимнастикой, пауэрлифтингом и жимом лёжа. Недостатки данного зала: маленькая неохраняемая раздевалка, оснащённая небольшим количеством шкафчиков без замков, неудобными лавочками; в зале нет комфортных условий, тесно, оборудование устаревшее, частично в нерабочем состоянии, нет современных автоматов-дорожек с регулированием скорости бега, нет оборудования для отслеживания функционального состояния занимающихся, нет стандартных программ занятий в полиграфическом исполнении. Всё это создаёт некоторое негативное отношение к данному залу и желание посещать другие залы, с современным оборудованием и квалифицированными тренерами.

Однако близость зала к общежитиям, приемлемая цена за посещение, наличие разнообразных тренажёров дают студентам возможность сделать упор в упражнениях именно на то, в чём необходимо получить желаемый результат, или же просто поддерживать форму и делать переходы с периодов умственной активности на физическую, что способствует увеличению продуктивности любой деятельности.

Заключение. 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

согласно состоянию здоровья) укрепляют мышцы и делают иммунитет сильнее.

Список литературы

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. 99–107.
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.
6. Гудим, С. ТОП-8 самых популярных тренажёрных залов Челябинска / С. Гудим, В. Драго // Интернет-газета SLO-VO. — URL: <http://www.slo-vo.ru/specproekt/top-8-samyh-populyarnyh>
7. Данилов, А. В. Построение тренировок начинающих бодибилдеров в годичном цикле : автореф. ... канд. пед. наук / А. В. Данилов. — СПб., 2009.
8. Калхун, Г. Статистика травматизма у профессиональных тяжелоатлетов / Г. Калхун, М. Фрай // Journal of Athletic Training. — 1999. — Т. 34. — С. 232–238.
9. Кочегаров, Н. В. Бодибилдинг как одно из направлений здорового образа жизни / Н. В. Кочегаров, В. П. Трусова // Научные исследования современных учёных : сб. материалов XV Междунар. науч.-практ. конф. — М., 2016. — С. 426–427.
10. Макроберт, С. Думай / С. Макроберт. — М. : Сила и красота, 2002. — 224 с.
11. Макроберт, С. Думай! Бодибилдинг без стероидов / С. Макроберт. — М. : АВ Паблишинг, 2001. — 217 с.
12. Минов, М. Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов / М. Ю. Минов // Вестн. Краснояр. гос. пед. ун-та им. В. П. Астафьева. — 2010. — № 2. — С. 47–51.
13. Перов, П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом : дис. ... канд. пед. наук / П. В. Перов. — СПб., 2005.
14. Уайдер, Д. Так тренируются звёзды / Д. Уайдер. — М. : Уайдер Спорт-СУ, 1994. — 200 с.
15. Хэтфильд, Ф. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. Хэтфильд. — М., 1992. — 288 с.
16. Щуров, А. Г. Современные проблемы науки и образования / А. Г. Щуров, Д. С. Медведев, О. А. Чурганов, С. А. Бондарев // Соврем. проблемы науки и образования. — 2016. — № 6. — С. 98.

Поступила в редакцию 19 июня 2017 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Бодибилдинг и здоровье / В. Д. Иванов, С. Е. Суходоев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 4. — С. 96–100.

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. vdy-55@mail.ru

Суходоев Сергей Евгеньевич — студент второго курса, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. gmangun@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 4, pp. 96–100.

Bodybuilding and Health

V. D. Ivanov¹, S. E. Suhodoev²

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

¹vdy-55@mail.ru, ²gmangun@mail.ru

This article examines the influence of bodybuilding on the body and health in General.

Keywords: *health, bodybuilding injuries, bodybuilding, influence, physical exertion, the body.*

References

1. Avsiyevich V.N. *Upravleniye trenirovochnym protsessom yunoshey, zanimayushchihsya pauerliftingom* [The Management of the Training Process of Young Men Involved in Powerlifting. Thesis]. Almaty, 2016. (In Russ.).
2. Belinskaya D.V. *Sotsiologicheskiy analiz otnosheniya k bodibildingu (kul'turizmu) kak kanonu muzhestvennosti* [Sociological Analysis of the Relationship to Bodybuilding (Bodybuilding) as the Canon of Masculinity]. *Sotsial'no-ekonomicheskiye yavleniya i protsessy* [Socio-economic Phenomena and Processes], 2015, vol. 10, no. 3, pp. 99–107. (In Russ.).
3. Veyder D. *Sistema stroitel'stva tela* [System Construction of the Body]. Moscow, 1991. 112 p. (In Russ.).
4. Vinogradov G.P. *Atletizm kak natsional'naya ideya formirovaniya zdorovogo obraza* [Athleticism as a National Idea of Healthy]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2006, no. 10, pp. 55–57. (In Russ.).
5. Vinogradov I.G. *Soderzhaniye rekreatsionnykh zanyatiy atletizmom so studentami vuzov* [The Contents of Recreational Pursuits Athleticism with University Students. Thesis]. St. Petersburg, 2008. (In Russ.).
6. Gudim S., Drago V. *TOP-8 samykh populyarnykh trenazhyornykh zalov Chelyabinska* [TOP 8 Most Popular Chelyabinsk' Gyms]. *SLO-VO* [Internet-newspaper SLO-VO]. Available at: <http://www.slo-vo.ru/specproekt/top-8-samyh-populyarnykh> (In Russ.).
7. Danilov A.V. *Postroeniye trenirovok nachinayushchikh bodibilderov v godichnom tsikle* [Construction Training Novice Bodybuilders in the Annual Cycle]. St. Petersburg, 2009. (In Russ.).
8. Kalkhun G., Fray M. *Statistika travmatizma u professional'nykh tyazheloatletov* [Statistics of Injury in Professional Weightlifters]. *Journal of Athletic Training*, vol. 34, pp. 232–238. (In Russ.).
9. Kochegarov N.V., Trusova V.P. *Bodibilding kak odno iz napravleniy zdorovogo obraza zhizni* [Bodybuilding as one of the Areas of Healthy Lifestyles]. *Nauchnyye issledovaniya sovremennykh uchenykh: sbornik materialov XV Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Scientific Researches of Modern Scientists: proceedings of XV International scientific-practical conference]. Moscow, 2016. Pp. 426–427. (In Russ.).
10. MakRobert S. *Dumay* [Think]. Moscow, 2002. 224 p. (In Russ.).
11. MakRobert S. *Dumay! Bodibilding bez steroidov* [Think! Bodybuilding without Steroids]. Moscow, 2001. 217 p. (In Russ.).
12. Minov M.Yu. *Pauerlifting kak effektivnoye sredstvo razvitiya fizicheskikh kachestv i ukrepleniya zdorov'ya studentov* [Powerlifting as an Effective Tool of Development of Physical Qualities and Improve the Health of Students]. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta imeni V.P. Astaf'yeva* [Bulletin of Astafiev's Krasnoyarsk State Pedagogical University], 2010, no. 2, pp. 47–51. (In Russ.).
13. Perov P.V. *Soderzhaniye fizicheskoy podgotovki na nachal'nom etape zanyatiy pauerliftingom* [The Contents of Physical Preparation on the Primary Stage of Training Powerlifting. Thesis]. St. Petersburg, 2005. (In Russ.).
14. Uayder D. *Tak treniruyutsya zvyozdy* [So Exercise Star]. Moscow, 1994. 200 p. (In Russ.).
15. Heytfild F. *Vsestoronneye rukovodstvo po razvitiyu silyi* [Comprehensive Guide to the Development of the Force]. Moscow, 1992. 288 p. (In Russ.).
16. Schurov A.G., Medvedev D.S., Churganov O.A., Bondarev S.A. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern Problems of Science and Education]. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern Problems of Science and Education], 2016, no. 6, p. 98. (In Russ.).