

УДК 316.012

**БОДИБИЛДИНГ: ПОЛЬЗА И ВРЕД**

М. Д. Бабанова, Е. А. Усольцева, студентки гр. УУб-161, I курс  
Научный руководитель: Н. Р. Барышева, к.и.н., доцент  
Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева  
г. Кемерово

Бодибилдинг – один из силовых видов спорта, цель которого – максимальное развитие всех групп мышц и построение эталонных пропорций тела атлета путем выполнения упражнений с различного типа отягощением.

Начало зарождения бодибилдинга в том виде, который известен современному человеку, началось в конце XIX века. Но окончательное его становление произошло благодаря «отцу-основателю» современного бодибилдинга Евгению Сандову. Именно он и организовал в 1901 году самый первый конкурс по культуризму, а позднее создал программу тренировок, направленную на увеличение объема и повышение силы мускулатуры. В 50-е и 60-е годы XX века бодибилдинг стал известен благодаря таким соревнованиям, как Мистер Америка и Мистер Олимпия. С тех пор этот вид атлетизма продолжает развиваться, чему способствовали легендарные А. Шварценеггер и Л. Ферриньо.

Однако вскоре стало очевидно, что большие нагрузки в зале не приводили к желаемым выносливости, гипертрофии и силе. Стимулировать быстрый прирост мышечной массы стало возможным при использовании стероидных препаратов. Накачать массивную мускулатуру было немыслимо без применения стероидов, которые пользовались большой популярностью среди множества соревнующихся культуристов, одним из которых был А. Шварценеггер. Многим соревнующимся атлетам в период их восхождения на пьедестал успеха в бодибилдинге шел третий-четвертый десяток лет, и к тому моменту они сумели навредить своему здоровью. Бодибилдеры подвергали себя большим рискам в погоне за рельефом с четко выраженным венозным рисунком, беспощадно экспериментируя с препаратами и тренировками. Немало было и таких, кто за желанный результат поплатился своей жизнью. Вспомним австрийского культуриста Андреаса Мюнцера, который обладал самой «просушенной» фигурой в бодибилдинге начала 1990-х годов. Он появлялся в рекламе спортивного питания и позировал для публики на светских мероприятиях. В марте 1996 года 31-летний культурист почувствовал себя плохо в самолете. В клинике Мюнхена, куда его доставили прямо с трапа, врачи диагностировали сильное внутреннее кровотечение. Мюнцер скончался на следующее утро после операции, так как у него не выдержало сердце. Известный российский спортсмен, рекордсмен в силовых видах спорта, а также теле- и радиоведущий, шоумен, актер и предприниматель, экс-президент Всероссий-

ской федерации силового экстрима Владимир Турчинский скончался от инфаркта ранним утром 16 декабря 2009 года. За три недели до этого Турчинский обращался в госпиталь с жалобами на боли в груди. Азиз Шаваршян – москвич, переехавший с семьей в Австралию, где прославился как модель и тренер. Он представлял любительский бодибилдинг Австралии, выпустил в 2011 году свой протеин «Протеин Богов» и свою линию одежды. 5 августа 2011 года он умер в Таиланде от сердечного приступа. И таких историй немало. Стероидные культуристы получали большой рост мышц вместе с большим ростом дурной славы, подвергая свое здоровье и жизни опасности.

Для того чтобы лучше разобраться в данном вопросе, рассмотрим пользу и вред бодибилдинга.

Частые силовые тренировки обладают выраженным омолаживающим эффектом. Бодибилдинг замедляет падение скорости процессов обмена в среднем возрасте, особенно в сочетании с правильным питанием. Тренировки заметно уменьшают количество лишнего подкожного жира. Несомненно, улучшается функция дыхательной системы. Занятия бодибилдингом укрепляют сердце, сосуды становятся более эластичными. Бодибилдинг помогает реанимировать мелкие капилляры, которые имеют свойство постепенно угасать с возрастом. Сердце приобретает способность выбрасывать в минуту до 42 литров крови. Занятия культуризмом нормализуют давление – при больших нагрузках капилляры лучше открываются, увеличивается объем циркулируемой крови, а дополнительная циркуляция крови пробивает холестериновые бляшки в сосудах.

Упражнения с отягощениями и бег на длинные дистанции помогают избавиться от депрессивного состояния и повысить настроение. Исследования показали, что во время занятий вырабатываются эндорфины (гормоны счастья). Также атлетическое телосложение часто решает проблемы с самооценкой, повышается уверенность в себе и самообладание.

Известен тот факт, что с возрастом кости становятся ломкими. Бодибилдинг помогает сохранить подвижность суставов и прочность костей, предотвращая артрит – отложение солей в суставах. Во время тренировки суставы действительно омываются кровью и, главное, напряженно работают. Артрит, как правило, – следствие малоподвижного образа жизни.

Итак, главными полезными эффектами бодибилдинга являются:

- Положительное влияние на здоровье;
- Улучшение внешнего вида;
- Повышение настроения и самооценки.

Один из главных побочных эффектов бодибилдинга состоит в том, что спортсмену всегда необходимо поддерживать форму, так как в результате прекращения тренировок тело теряет упругость, мышцы обвисают.

От выполнения самих силовых тренировок вреда нет. Но некоторые спортсмены, занимаясь бодибилдингом, принимают фармакологические препараты – анаболические стероиды – для быстрого роста мышц, повышения рельефности. Программа питания для набора массы абсолютно всех профес-

сиональных бодибилдеров включает стероиды. Употребление данных препаратов негативно сказывается на здоровье спортсмена, вызывает различные побочные эффекты (проблемы с печенью, сбой гормонального фона, маскулинизацию и другие), а поэтому всегда нужно быть готовым к намеренному причинению вреда организму.

Также бодибилдинг будет отрицательно влиять на сердце, если спортсмен с заведомо слабой сердечной мышцей будет обладать слишком большими мышечными объемами (более 100–110 кг).

Стероиды отрицательно влияют на половую функцию спортсменов.

Употребление анаболических стероидов ведет к росту мышц, но со временем разрушает изнутри практически все органы у потребляющего их спортсмена и ведет к необратимым последствиям для здоровья организма.

Последствиями длительного приема анаболиков являются:

- повышение кровяного давления;
- головные боли;
- изменение функций печени;
- нарушение работы желудочно-кишечного тракта;
- образование большого количества угрей;
- выпадение волос;
- агрессивность;
- депрессия;
- биохимический разлад в клетках и снижение потенции.

Конечным результатом длительного приема анаболиков является истощение нервной и гормональной систем, что ведет к нервному срыву. Эти добавки достаточно дорогостоящие и дают эффект при большой дозировке. Но, когда поступление стероидов закончится, мышцы со временем вернуться к прежнему состоянию.

Бодибилдинг может принести вред сердцу атлета. Для пропуска через громоздкую мышечную массу необходимых объемов крови требуется достаточно тренированное сердце. Но все тренировочное время культуристы используют на «накачивание» мышц, пренебрегая упражнениями, укрепляющими сердце, которое начинает работать с перегрузкой и, безусловно, быстрее изнашивается.

Бодибилдерам, демонстрирующим огромные мышцы на сцене, придется также выгонять воду из организма (что приводит к нарушению водно-электролитного баланса и влечет за собой ломкость и выпадение волос, сухость кожи и боли в суставах) и ограничивать потребление соли, поскольку соль имеет свойство удерживать воду в организме. В итоге из-за недостатка воды и деминерализации появляются судороги, вызванные нехваткой минералов.

Таким образом, обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод, что регулярная физическая нагрузка и правильное питание оказывают положительное влияние на организм человека, его здоровье и жизнь. Но во всем нужны мера и осторожность. Прием некоторых фармакологических средств

наносит сильный урон организму, поэтому относиться к ним легкомысленно нельзя.

#### **Список литературы:**

1. Смерти в истории бодибилдинга [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fitbody.by/article/7-samy-h-shokiruyushhih-smertej-v-istorii-bodibilinga.html#>
2. Вред бодибилдинга [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://vredpolza.ru/obraz-zhizni/item/12-vred-bodibilinga.html>
3. Польза и вред бодибилдинга для здоровья [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://4rama.com/threads/polza-i-vred-bodibilinga.880/>