

Бодибилдинг От увлечения к зависимости

Культуризм или бодибилдингом называют процесс преобразования тела через физические тренировки. В буквальном переводе с английского слово «bodybuilding» — это «телостроительство», то есть непрерывная работа над развитием силы, выносливости и наращиванием мускулатуры.

Бодибилдерами или культуристами называют постоянно выполняющих упражнения с различного типа отягощением атлетов. Они считают, что бодибилдинг — это целая жизненная философия, а не только спортивная дисциплина.

Актуальность данного проекта заключается в том, что в погоне за стремлением обладать красивым мускулистым рельефным телом человек не замечает, как наносит непоправимый вред своему здоровью.

Цель проекта: выяснить, какое влияние на организм человека оказывают постоянные занятия бодибилдингом.

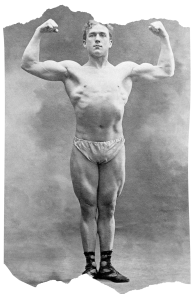
Автор проекта

Румянцева Елизавета,
Студентка 2 курса.
Специальность "Коррекционная педагогика в начальном образовании"
ГБПОУ "Педагогический колледж №18 "Митино", г. Москва
rumyanceva.elizaveta@mpc18.ru

Руководитель проекта

Фимин Кирилл Сергеевич,
Преподаватель возрастной анатомии, физиологии и гигиены
ГБПОУ "Педагогический колледж №18 "Митино", г. Москва
fimin.kirill@mpc18.ru
+79772747350

1 Введение



Как вид спорта бодибилдинг зародился давно, его породило стремление человечества к совершенной физической форме. Создание эстетично развитого тела, идеального мышечного рельефа – вот к чему стремятся культуристы.

Объектом стремления профессиональных бодибилдеров является победа в соревнованиях. Жюри определяет победителя на основании эстетики, качественного физического развития и объема мышц.

Родоначальником современного бодибилдинга считается сильнейшей человек XX века – Евгений Сандов. Принципы, лежащие в основе его тренировочной программы, использовал Иван Поддубный.

2 Подход к тренировкам



Профессиональные занятия бодибилдингом заставляют серьезно пересмотреть каждодневный распорядок и стиль жизни:

- Тренировки должны стать стилем жизни. Атлетам необходима постоянная аэробная нагрузка (занятия на велотренажерах, бег, плавание), силовые тренировки.
- Необходим переход на высокоэнергетическое питание. В рационе обязательно должны присутствовать продукты, богатые белком и углеводами.
- Зачастую необходимо принимать протеины, гейнеры.
- Для избавления от излишка жидкостей некоторые спортсмены начинают принимать диуретики, гормоны, стероиды.

3

Положительный эффект

Доказано, что культуризм помогает:

- Омолодить организм;
- Усилить сердечную мышцу;
- Улучшить эластичность сосудов;
- Вырабатывать природные антидепрессанты – эндорфины;
- Избавиться от солей;
- Сбросить лишний вес;
- Уменьшить уровень холестерина;
- Повысить иммунитет;
- Усилить выносливость организма;
- Увеличить силу человека.

4

Негативный эффект

Занятия бодибилдингом на профессиональном уровне приносят немало вреда для организма:

- Высокая вероятность травмы в тренажерном зале;
- изнашивание межпозвоночных дисков;
- Истощение нервной системы изнуряющими нагрузками;
- Атрофию яичек у мужчин, потерю потенции;
- Маскулинизацию тела у женщин;
- Появление клеточного биохимического разлада;
- Постоянные головные боли;
- Нарушение работы печени, ЖКТ, почек;
- Появление на теле акне;
- Развитие депрессии;
- Выпадение волос.

5

Выводы

В бодибилдинге вред и польза находятся рядом. Если фанатически относиться к тренировкам, то негативного результата не избежать. К занятиям нужно подходить исходя из пола, возраста, веса и подготовки. Обязательно делаются упражнения на укрепление сердца. Если нет цели заниматься профессиональным бодибилдингом и выступать на соревнования, то не рекомендуется начинать употребление стероидов.

Литература и источники

1. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М.: ФИС. 1987. 54-80 с..
2. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебнометодическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков: К-Центр. 1998. – 43с..
3. Дворкин ЛАС. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Ростов н/Д: Феникс. 2001. - 384 с..
4. <https://woman.rambler.ru/health/40643614-kak-bodibilding-vliyaet-na-zdorove-sportsmena>.
5. <https://moluch.ru/young/archive/11/833>.
6. <https://builderbody.ru/chto-takoe-bodibilding>.
7. https://steroid.by/info/articles/chto_takoe_b_.
8. https://www.kingprotein.ru/blog/est-li-vred-bodibilinga-dlja-zdorovja-opasen-li-on_.
9. <https://polzaivredno.ru/zanyatiya-bodibildingom-polza-i-vred/>