

14. Атлетизм Бодібілдинг

Галина Нижня, Артем Курас

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Атлетизм Бодібілдинг або культуризм – вид спорту, який набуває все більшої популярності в багатьох країнах світу і розвивається з приголомшливою швидкістю, маючи за плечима тисячолітню історію. Красиве тіло завжди було показником зовнішніх даних людини. Ще з часів античності художники і скульптори завжди зображували у своїх творах мистецтва яскраво-виражені форми людського тіла.

Матеріали і методи. Бодібілдинг – це процес тілобудування, а точніше нарощування мускулатури, шляхом заняття вправами з обтяженням і високого енергетичного харчування з підвищеним вмістом калорій і високим вмістом білків, достатнім для гіпертрофії м'язових волокон. У країнах СНД цей вид спорту також відомий як культуризм – термін, що зберігся з часів СРСР, незважаючи на той час, коли заборонялася будь-якого роду пропаганда західної культури. Суть бодібілдингу в показі тіла перед суддівським складом учасників на основі об'єму, естетичності і пропорцій, симетрії і збалансованості. Той, хто набирає більшу кількість балів і є переможцем.

Результати. У кінці 19 століття виник новий інтерес до силачів, не до фізичної сили, як засобу виживання і самооборони, а до гармонійного розвитку м'язів людського тіла, втіленого в ідеальних образах Стародавньої Греції. Прихильники здорового способу життя боролися з тенденцією мало рухливого способу життя, покладаючи надії на фізичне виховання, проповідуючи помірність і гармонічну рівновагу в усіх аспектах життя. Батьком сучасного культуризму у всьому світі прийнято вважати Євгенія Сандова (справжнє ім'я Фрідріх Вільгельм Мюллер). Він був піонером цього виду спорту, оскільки саме він першим дозволив аудиторії переглядати його мускулатуру в спектаклях. Публіка була рада бачити добре розвинену мускулатуру, бо під час показів використовувалася демонстрація сили і боротьба. З 1936 року хітом сезону став музичний фільм «Великий Зікфілд», який зображував приблизний початок сучасного бодібілдингу. Сандов став настільки успішним, що пізніше за допомогою своєї слави, створив свій бізнес і став одним із перших випускати продукти для бодібілдингу. Йому прописується винахід продажу перших тренажерів для розвитку мускулатури. Також Сандов організував перший Конкурс із бодібілдингу 14 вересня 1901 року, який був названий «Велика конкуренція» і відбувся в Альбертхоллі в Лондоні. Конкурс отримав величезний успіх, а переможець отримав статуетку з самим Сандовим – копію саме цієї статуетки вручають переможцям найпрестижніших конкурсів з бодібілдингу «Містер» і «Міс Олімпія».

Сьогодні титулом самої ідеально складеної людини за книгою рекордів Гіннеса володіє Арнольд Шварцнегер. Бодібілдинг набув великої популярності в 1950-1960-х роках. Найбільшу пропаганду надав Чарльз Атлас, чия реклама у коміксах і інших публікаціях на основі мускулатури змусила вивчати багатьох людей науку про розвиток тіла людини. Саме тоді з'явилися найпопулярніші конкурси та змагання, такі як «Містер Всесвіт» і «Містер Америка». Почали з'являтися перші журнали і фільми про культуристів.

Висновки. У 1970-х спостерігається «повстання анаболічних стероїдів». У 1990-му році Конгрес США вніс анаболічні стероїди до списку контрольованих речовин. На початку 2000-го року організація IFBB намагалася зробити бодібілдинг олімпійським видом спорту. Але цього не сталося, тому що багато хто не визнає культуризм спортом.