

БОДИБÍЛДИНГ

Авторы: В. И. Линдер

БОДИБÍЛДИНГ (bodybuilding, букв. – строительство тела), 1) система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путём развития мышц. Во Франции, Италии, Испании, России и др. странах ранее были распространены термины культуризм (франц. culturisme) и атлетизм. 2) Вид спорта, суть которого заключается в художественном позировании, позволяющем наиболее эффектно продемонстрировать развитие мышечной системы спортсмена и получить за это соответствующую оценку. Цель бодибилдинга – гармоничное развитие тела посредством серий упражнений с помощью отягощений и тренажёров, развивающих каждую группу мышц. Большое значение для успеха в бодибилдинге имеет сбалансированное питание, которому уделяется очень серьёзное внимание.



Семикратный обладатель титула
«Мистер Олимпия»
А. Шварценеггер.

Родина бодибилдинга – Древняя Греция, где существовал культ красоты тела и физического совершенства. Описания упражнений с прообразом современных гантелей – гальтерсами (каменные или металлические ядра, соединённые ручками) – встречаются в трудах Гиппократ и его последователей. В дальнейшем систему физических упражнений греков унаследовали древние римляне. Как вид спорта бодибилдинг сформировался в последнее десятилетие 19 в. и 1-й половине 20 в. Родоначальником современного бодибилдинга считается легендарный немецкий атлет Е. Сандов (1867–1925). В сентябре 1901 он организовал в Королевском зале «Альберт-холл» («Royal Albert Hall») первый конкурс красоты мужского тела под названием «Великое соревнование» (в число судей, наряду с самим Сандовым, входил А. Конан-Дойл). В 1903 первое соревнование было проведено в США; через год Б. Макфадден, активный популяризатор бодибилдинга, организовал состязание в знаменитом «Мэдисон-сквер-гарден» («Madison Square Garden»), а победитель получил солидную по тем временам сумму – 1000 долл.

Ныне соревнования по бодибилдингу представляют собой конкурс, где участников оценивает жюри (обычно из 9 судей; оценки, как правило, по

10-балльной системе) по следующим критериям: объём мышечной массы, гармоничность пропорций, симметрия и сбалансированность мышц. Спортсменам необходимо принять несколько обязательных поз (для мужчин их обычно 8), продемонстрировав бицепсы, трицепсы, мышцы груди, брюшного пресса и бедра. В 1939 Американский атлетический союз учредил титул «Мистер Америка» («Mr. America»). В 1946 братьями Б. и Дж. Вейдер основана Международная федерация бодибилдинга (ИФББ); объединяет 191 национальную федерацию (на 1.12.2015), полноправный член МОК с 2000. С 1946 проводятся чемпионаты мира, с 1950 – чемпионаты Европы. В 1948 учреждён титул «Мистер Вселенная» («Mr. Universe»), в 1965 – самый престижный в современном бодибилдинге «Мистер Олимпия» («Mr. Olympia»). С 1981 по 2009 в программе Всемирных игр. В

1978 появился престижный турнир по бодибилдингу «Вечер чемпионов», с 1988 А. Шварценеггер организует соревнования «Арнольд Классик» («Arnold Classic»). Самые известные и титулованные спортсмены: А. Шварценеггер (США; 7-кратный обладатель титула «Мистер Олимпия» в 1970–80 и 4-кратный – «Мистер Вселенная» в 1967–70), А. Кайл (США; 10 раз удостоена титула «Мисс Олимпия» в 2001–14), Л. Мюррей (США; 8-кратная «Мисс Олимпия» в 1990–95, 2002, 2003), Л. Хейни (США; 8-кратный «Мистер Олимпия» в 1984–91), Р. Коулмен (США; 8-кратный «Мистер Олимпия» в 1998–2005), Д. Йейтс (Великобритания, 6-кратный «Мистер Олимпия» в 1992–97) и др. Популяризации бодибилдинга во многом способствовал культ супергероев, пропагандировавшийся в рекламе (с участием Ч. Атласа, Б. и Дж. Вейдеров и др.) и кино (в фильмах с участием таких бодибилдеров, как С. Ривз, Р. Парк, А. Шварценеггер, Ф. Коломбо, Л. Ферриньо и др.).

В России первые кружки, в которых занимались развитием силы и красоты, появились в конце 19 в. Основоположителем развития бодибилдинга в России можно считать петербургского врача В. Ф. Краевского, организовавшего в 1885 кружок любителей тяжёлой атлетики. Из кружка вышли знаменитые в конце 19 – начале 20 вв. атлеты: В. А. Пытлянский, П. М. Янковский, С. И. Елисеев, Г. Г. [Гаккеншмидт](#). Они приносили победы отечеству на международных соревнованиях по поднятию тяжестей, гиревому спорту, различным видам борьбы. В СССР в 1964 при Всесоюзной федерации тяжёлой атлетики создана комиссия атлетической гимнастики для пропаганды и популяризации её среди населения. В начале 1970-х гг. развитие культуризма в СССР было практически под запретом, однако неофициальные соревнования продолжали проводиться, особенно в Прибалтике. В 1987 (после официального признания атлетической гимнастики Госкомспортом СССР) образована Федерация атлетической гимнастики СССР. Её первым председателем стал олимпийский чемпион по тяжёлой атлетике, легендарный Ю. П. [Власов](#). В 1988 Федерация была принята в ИФББ, сборная страны впервые приняла участие в чемпионате мира (4-е общекомандное место) и начали проводиться чемпионаты СССР. В 1990 Ленинград принимал чемпионат Европы, на котором спортсмены СССР заняли 1-е место в командном позировании. С 1999 развитием бодибилдинга в нашей стране занимается Федерация бодибилдинга и фитнеса России. Наиболее известные российские бодибилдеры-профессионалы: С. И. Огородников [первый отечественный «Мистер Вселенная» среди любителей (2000) и профессионалов (2005)], А. П. Нетесанов («Мистер Вселенная» 2009 среди профессионалов), О. Гришина (2-кратная «Мисс Олимпия» и 3-кратная победительница турнира «Арнольд Классик» в категории «Фитнес» в 2014–16), Е. А. Мишин, С. В. Шелестов, Р. А. Тлякодугов. Самые известные российские шоумены и актёры, занимавшиеся бодибилдингом, – В. Е. Турчинский («Динамит»), А. А. Невский.

Негативная сторона бодибилдинга – использование анаболических стероидов, веществ, быстро увеличивающих мышечную массу и снижающих процентное отношение жира. Их применение повально началось в 1970-е гг. и считалось законным вплоть до 1990 (ныне они считаются допингом и входят в перечень запрещённых препаратов).

Литература

Лит.: Вейдер Дж. Система строительства тела. М., 1991; Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. М., 2000; Сила плюс грация: Атлетическая гимнастика для всех/Авт. сост. М. Б. Акопянц, Б. А. Подливаев. М., 1990; Спорт. Полная иллюстрированная энциклопедия (пер. с англ.). М., 2003.