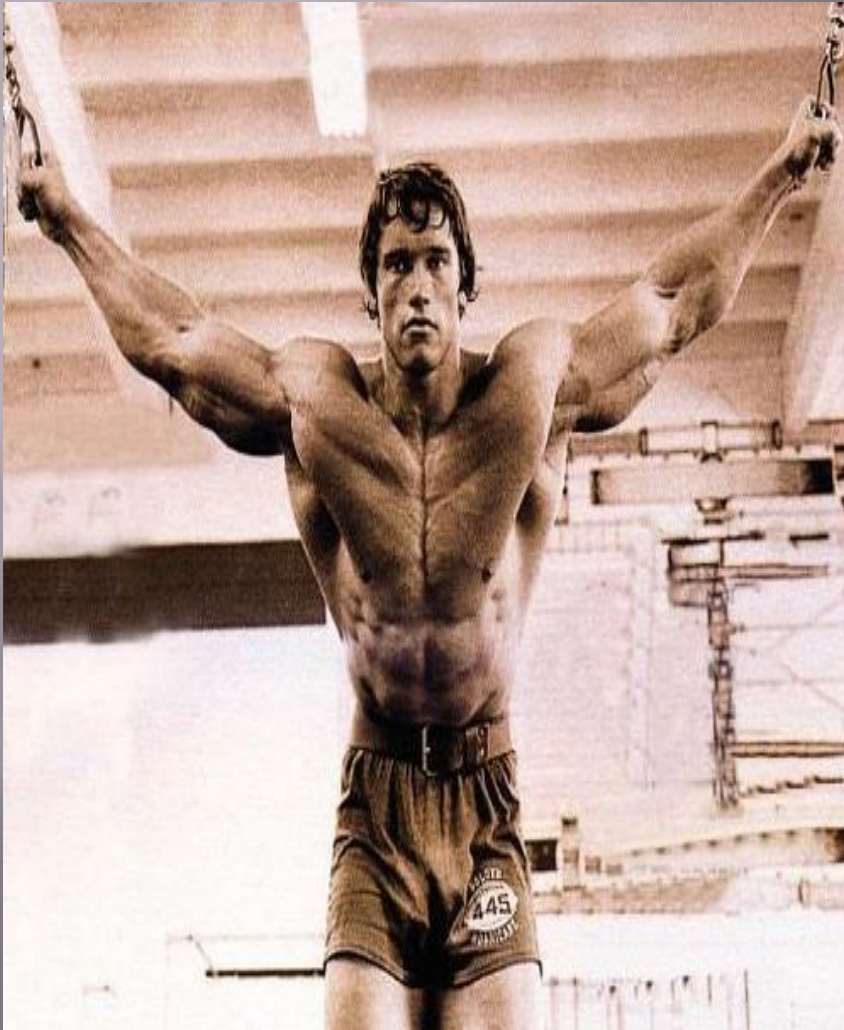


# Культуризм

Выполнил:  
Ученик 6 «Б» класса  
Иванов А. В.  
Проверила:  
Макарова И.П.  
Учитель по физ-ре  
Евгений Петрович

# Культуризм



- Культуризм (от фр. *culturi sme*), или бодибилдинг (от англ. *body* — тело<sup>[1]</sup> и *building* — строительство<sup>[1]</sup>) — процесс наращивания и развития мускулатуры, путём занятия физическими упражнениями с отягощениями и высокоэнергетического питания, с повышенным содержанием питательных веществ, в частности, белков, достаточным для гипертрофии скелетных мышц.

Я выбрал эту тему для того что бы  
люди узнали программы тренировок и  
чемпионы этого вида спорта

# Еда для бодибилдеров

- Едой может быть банан яблоко ну или какой нибудь фрукт или фруктовый салат т.к в них мало содержится  $CH_2-O-C-R$



# Анаболики и стероиды

- ▣ Анаболики – это фармакологическая группа синтетически произведенных стероидных гормонов, аналогов тестостерона – мужского полового гормона. Большая их часть производится из корневой части растения сарсапариллы, которое произрастает в Мексике.

# Бодибилдинг 70-е

- В 1970-е бодибилдинг стал особенно популярным благодаря Арнольду Шварценеггеру, а также фильму, в котором он снялся в главной роли в 1977 – Качая Железо. Имя Арнольда Шварценеггера является таким известным, что, думаю, о нем необходимо написать отдельную статью. К этому времени Международная Федерация Бодибилдинга (IFBB) добилась доминирующих позиций, а AAU отошла на задний план. Национальный Комитет по Физическому Развитию (NPC) был сформирован в 1981 Джимом Менион, который перед этим ушел с должности председателя...



# История мирового бодибилдинга

- Когда речь заходит о чем-то новом, сразу хочется спросить: а откуда это взялось, когда появилось, кто является родоначальником и появляется еще целая куча вопросов. Бодибилдинг в нынешнем понимании этого слова появился в нашей стране сравнительно недавно, и поэтому самое время обрисовать в общих чертах историю этого вида спорта. Если рассматривать бодибилдинг как часть такого понятия как атлетизм, то корни возникновения следует искать в Древней Греции. Прообразом первых атлетических залов можно считать Геракловы пещеры на юге полуострова

# Интервью с Алексеем Горошковым

## как он относится к стероидам

- ▣ - Как ты относишься к стероидам?
  - Отношусь отрицательно.
  - Почему?
    - Они вредны для здоровья. В свое время я употреблял их много, и долго. Больших мышц без стероидов не нарастишь, но те, кто думают, будто просто употребляя стероиды, они станут огромными ошибаются, это колоссальный труд! Мне пришлось перетягать тонны железа, чтоб достичь результата.
    - Но, я знаю много людей, которые утверждают что, употребляя стероиды в терапевтических дозах и циклически, они избегают вреда и используют их преимущества.
    - Что ты об это думаешь?
      - Они ошибаются, не до конца понимают, с чем имеют дело. Александр (прим. имеется в виду Горшков) употребляет стероиды и сейчас. Но для него бодибилдинг это вся его жизнь и он знает о нем и о фарм-поддержке ВСЁ, он - Эйнштейн в сфере железного спорта, в свое время это был «Человек Легенда». Когда я его увидел впервые, для меня это был шок. Высокий (прим. 190 см рост), он имел объем бицепса в 53 см, это как у многих ноги или даже толще. Это почти как у Шварценеггера, но это в кино, а тут живой человек! Благодаря его руководству мне удалось совершить колоссальный прорыв в результатах, за короткий срок.



# Что делают стероиды ?

А) Тщательно изучите вопрос. Взвесьте все «за» и «против».

За:

- 1) Наблюдается рост силовых показателей,
- 2) увеличивается мышечная масса,
- 3) увеличивается выносливость, способность выполнять больший объем работы,
- 4) Ускоряется время восстановления.

Против:

- 1) Отрицательное влияние на половую систему. Снижение секреции собственного тестостерона, что ведет к временной «химической кастрации».
- 2) Возможно развитие груди по женскому типу – гинекомастия.
- 3) Негативное влияние на сердечнососудистую систему. Такие побочные эффекты как: возникновение холестериновых бляшек, повышенное давление.
- 4) Нарушение в иммунной системе.
- 5) Вероятно негативное влияние на психику, в силу повышенных доз тестостерона и вследствие усиление агрессивности и полового влечения (но этот пункт некоторые могут записать в пользу стероидов).
- 6) Проблемы с кожей – появление угревой сыпи.
- 7) Прием стероидов может привести к поражению печени.

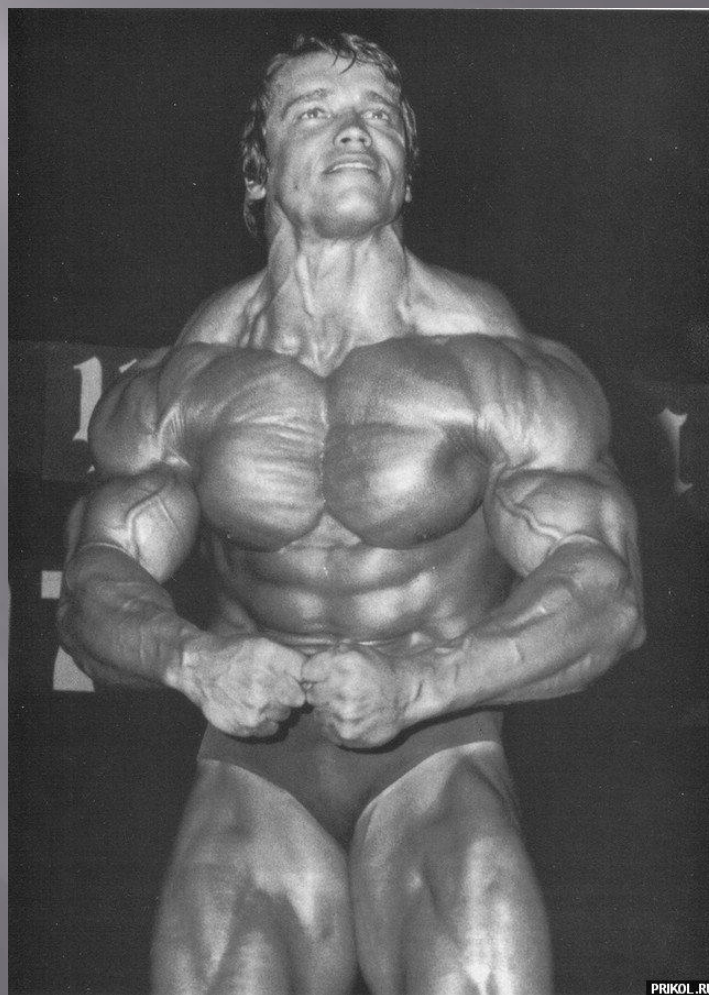
# Арнольд Шварценеггер

- Арнольд Шварценеггер начал свою карьеру в бодибилдинге в возрасте 15 лет. Основной проблемой начального этапа своей спортивной карьеры он называет недостаток опыта и знаний о таком относительно новом тогда виде спорта, как бодибилдинг. Своим идеалом юный Шварценеггер считал Регга Парка.
- Вместе с тем, он добивается впечатляющего прогресса; в своей книге «Новая энциклопедия современного бодибилдинга» Арнольд пишет, что его руки тогда увеличивались на полдюйма (1,27 см) за два месяца тренировок, а общая мышечная масса — на двадцать фунтов (9,071 кг) за год. Для получения своего первого титула «Мистер Олимпия» у Шварценеггера ушло всего пять лет. При этом Шварценеггер не отрицает, что употреблял в тот период анаболические стероиды, однако позже отказался от их приёма, узнав о вреде здоровью
- В 1967 году Арнольд стал самым молодым в истории «Мистером Вселенная». В то время рост Шварценеггера был 188 см, объём груди — 144 см, бицепса — 52 см, бедра 68,5 см, голени — 47 см, шеи — 46 см<sup>[14]</sup>. К 1968 году, выиграв все проводившиеся в Европе первенства культуристов, Арнольд Шварценеггер решил продолжить карьеру культуриста в США.

# Арнольд в детстве 15 лет

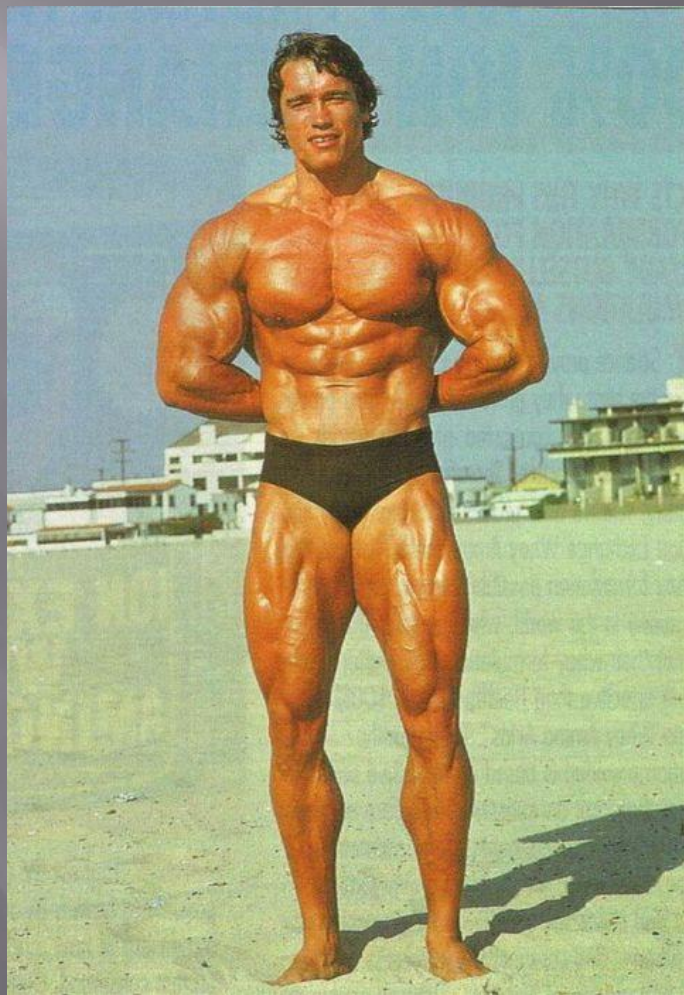


# 10 лет культуризма

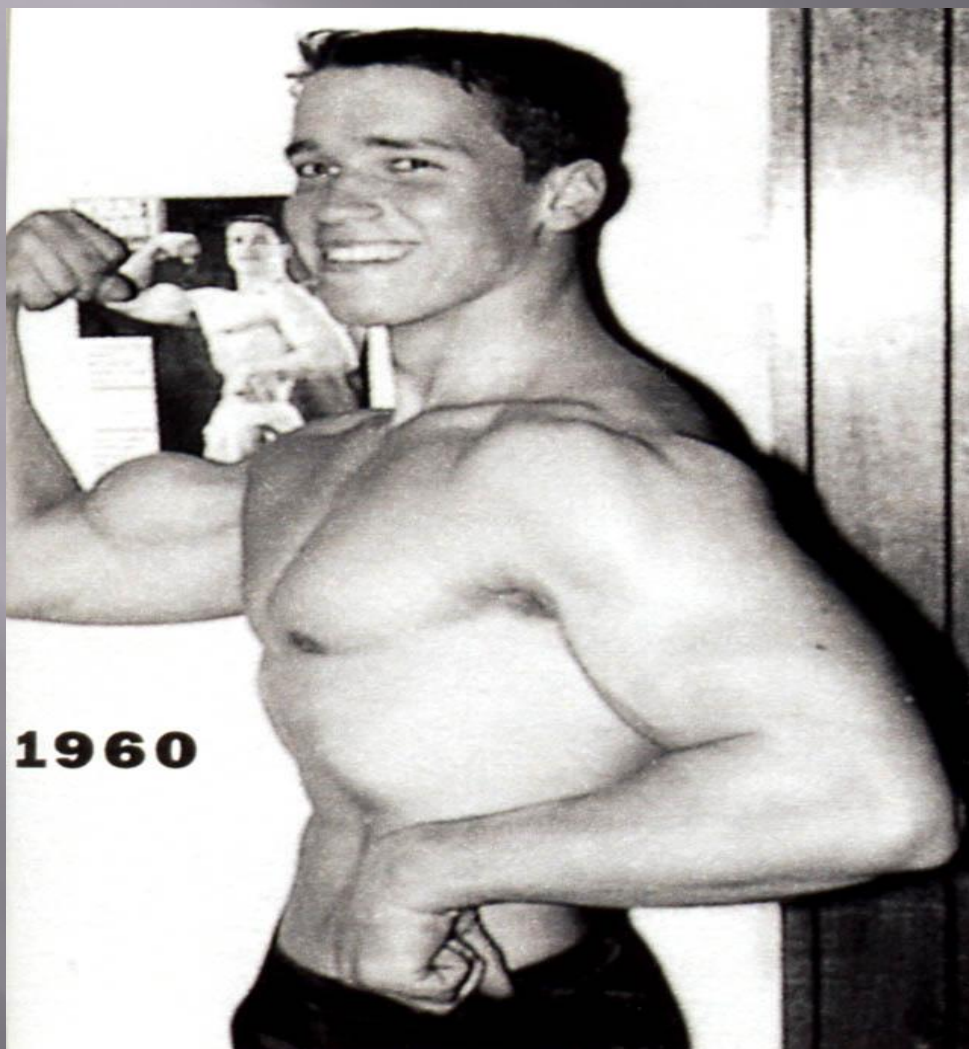




# 10 лет культуризма



# 16 лет Арнольду





Спасибо за внимание!

