

УДК 796.894

Караулова С.І.¹, Троян А.С.²

¹ д-р наук з фіз. вих. і спорту, професор, Запорізький національний університет

² здобувач освітньо-наукового рівня вищої освіти (ступеня доктора філософії) «Фізична культура і спорт», Запорізький національний університет

БОДІБІЛДИНГ – ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТА ДОСЯГНЕННЯ

Анотація. Авторами статті розглянуто історію виникнення бодібілдингу. У роботі також проаналізовано основні тенденції розвитку бодібілдингу та досягнення видатних атлетів.

Ключові слова: бодібілдинг, атлети, тренування.

Abstract. The authors of the article considered the history of bodybuilding. The work also analyzes the main trends in the development of bodybuilding and the achievements of outstanding athletes.

Key words: bodybuilding, athletes, training.

Бодібілдинг – це вид спорту, спрямований на розвиток і вдосконалення м'язової маси, рельєфу та пропорцій тіла за допомогою силових тренувань і спеціального харчування. Основною метою

бодібілдингу є досягнення гармонійної і добре розвиненої мускулатури, яка оцінюється на змаганнях за такими критеріями, як симетрія, пропорційність, рельєфність і загальний вигляд тіла.

Перші згадки про бодібілдинг можна зустріти у Стародавній Греції та Римі. Де фізична підготовка була невід'ємною частиною життя воїнів і спортсменів. Греки цінували гармонійний розвиток тіла, що підтверджують скульптури атлетів, зокрема Дорифора та Дискобола.

В XIX столітті спостерігається початок сучасного бодібілдингу. У цей період популярності набули силові тренування з гантелями, гирями та штангами. Одним із засновників сучасного бодібілдингу вважається Євген Сандов (Eugen Sandow) – німецький атлет, який прославився демонстрацією м'язів на виступах. Він організував перші змагання з бодібілдингу у 1901 році в Лондоні.

- В XX столітті бодібілдинг набув подальшого розвитку та популяризації. У 1930-40-х роках почали з'являтися перші журнали про бодібілдинг і спеціалізовані тренажерні зали. В 1939 році у Лондоні відбувся перший чемпіонат світу з бодібілдингу.

- У 1946 році брати Вейдери (Джо та Бен) заснували Міжнародну федерацію бодібілдингу (IFBB), що дало імпульс розвитку спорту.

- У 1965 році стартував конкурс «Містер Олімпія», який став головним змаганням у бодібілдингу.

- 1970-80-ті: «Золота ера бодібілдингу». У цей період головною зіркою став Арнольд Шварценеггер, який виграв сім титулів «Містер Олімпія» та зробив спорт популярним у всьому світі.

- Вихід у 1977 році документального фільму «Pumping Iron» («Качаючи залізо») підвищив інтерес до бодібілдингу.

- Рекордсменом світу за найбільшим об'ємом біцепса є Ронні Коулман. Його біцепс має об'єм 60 сантиметрів [3,4].

Бодібілдинг постійно еволюціонує, і сучасні тенденції значно відрізняються від класичних підходів минулого століття. Ось основні напрямки розвитку бодібілдингу сьогодні:

1. **Натуральний бодібілдинг.** Популярність натурального бодібілдингу зростає через ризики, пов'язані з використанням фармакології. Все більше атлетів обирають естетичний та здоровий підхід замість надмірної м'язової маси.

2. **Нові категорії у змаганнях.**

- **Менс-фізик (Men's Physique)** – атлетична фігура з меншою м'язовою масою та естетичним виглядом.

- **Класичний бодібілдинг (Classic Physique)** – проміжний варіант між традиційним бодібілдингом і менс-фізик, орієнтований на пропорції 70-80-

х років.

- Фітнес-бікіні та велнес – жіночі категорії, які акцентують увагу на підтягнутому, але не надмірно м'язистому тілі.

3. Використання сучасних технологій.

- Тренувальні програми на основі штучного інтелекту – аналіз прогресу, розрахунок навантаження, корекція плану харчування.

- Біохакінг – контроль гормонального фону, вітамінних показників, використання холодових ванн, саун, методів відновлення.

- Новітні тренажери – розумні гантелі, машини з біомеханічним аналізом руху.

4. Функціональний бодібілдинг.

- Поєднання бодібілдингу з елементами кросфіту, стронгмену та гімнастики для покращення витривалості й рухливості.

- Збільшення уваги до мобільності суглобів і гнучкості, щоб запобігти травмам.

5. Зміна підходу до харчування.

- Відхід від екстремальних дієт на користь збалансованого харчування.

- Популярність рослинного бодібілдингу (vegan bodybuilding) – зростає кількість спортсменів, які досягають хороших результатів без тваринного білка.

- Використання інтервального голодування як способу контролю жиру та покращення метаболізму.

6. Соціальні мережі та вплив блогерів.

- Бодібілдинг більше не обмежується змаганнями – соцмережі зробили популярними фітнес-інфлюенсерів, які заробляють на блогах, коучингу та рекламі.

- Фокус змістився з чистого об'єму м'язів на гармонійний стиль життя.

7. Допоміжні методи відновлення.

- Використання PRP-терапії, кріотерапії, масажних пістолетів, гіпербаричних камер для швидкого відновлення.

- Поширення технік майндфулнесу, йоги, дихальних практик, які допомагають знизити стрес і покращити продуктивність.

8. Жіночий бодібілдинг та нові стандарти краси.

- Жінки все більше займаються бодібілдингом, але без надмірної маси – популярніші категорії фітнес-бікіні, велнес.

- Прийняття різних типів фігури, де не лише сухість і дефініція визначають переможців [1, 2].

Отже, бодібілдинг продовжує розвиватися як професійний спорт і як

популярний напрямок фітнесу. У сучасному бодібілдингу великий акцент робиться на здоровому способі життя та науковому підході до тренувань. Загалом, бодібілдинг змінюється у бік більш здорового та технологічного підходу, з акцентом на довголіття та естетику.

Список використаних джерел

1. Караулова С. І., Маліков М. В. Сучасні інноваційні технології в професійній підготовці фахівців у сфері фізичного виховання та спорту. *Фізичне виховання і спорт*. 2022. №2. С. 90–95.
2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту. Київ, 2011. 442 с.
3. Караулова С. І., Троян А. Є. Роль самостійних занять фізичною культурою у збереженні та зміцненні фізичного здоров'я молоді. *Відновлення України та її регіонів в контексті глобальних трендів: управління, адміністрування та забезпечення*: праці II Міжнародній науково-практичній конференції (Запоріжжя, 23-24 травня 2024 р.). Запоріжжя, 2024. С. 741–745.
4. Караулова С. І., Троян А. Є. Сучасні методичні підходи до системної підготовки спортсменів-спеціалістів з бодібілдингу. *Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт як пріоритет сучасності»* : матеріали конференції (3-4 жовтня 2024 р.). Рига, Латвія : «Baltija publishing», 2024. Р. 10–14.