|  |
| --- |
|  |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Омская средняя общеобразовательная школа Омского муниципального района Омской области»

Тема: «Бодибилдинг: плохо или хорошо?»

Исследовательский проект

(Направление: здоровье и безопасность)

Выполнил: Филатов Андрей Ильич ученик 10 класса МБОУ «Омская СОШ»

Руководитель: Шитова Татьяна Георгиевна учитель обществознания МБОУ «Омская СОШ»

п. Омский – 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение …………………………………………………………………… 3

Глава 1. Бодибилдинг как вид спорта…………………………………….. 5

Глава 2. Изучение представлений обучающихся 9-11 классов МБОУ

«Омская СОШ» о пользе и вреде бодибилдинга для здоровья…............ 10

Заключение…………………………………………………………………. 15

Список литературы ……………………………………………………….. 16

Приложение 1 …………………………………………………………….. 17

ВЕДЕНИЕ

Актуальность. Бодибилдинг – красивый и силовой вид спорта, его целью является развитие групп мышц на максимальном уровне. Одни считают, что занятия в тренажёрном зале совместно с правильным питанием положительно влияют на здоровье спортсмена. Другие же считают, что занятие бодибилдингом не совсем положительно влияют на здоровье спортсмена. Бодибилдингом в настоящее время увлекается много молодых людей. Хотелось бы выяснить, знают ли они о влиянии бодибилдинга на здоровье.

Цель:

выявление представлений обучающихся 9-11 классов МБОУ «Омская СОШ» о пользе и вреде бодибилдинга для здоровья.

Задачи:

1. Охарактеризовать бодибилдинг как вид спорта.
2. Узнать о влиянии бодибилдинга на здоровье.
3. Исследовать представление обучающихся 9-11 классов МБОУ «Омская СОШ» о вреде и пользе бодибилдинга для здоровья.

Объект исследования: обучающиеся 9-11 классов МБОУ «Омская СОШ»

Предмет исследования: представления обучающихся 9-11 классов МБОУ «Омская СОШ» о пользе и вреде бодибилдинга для здоровья.

Гипотеза: молодые люди знают больше о пользе бодибилдинга для здоровья, чем о вреде.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений были использованы теоретические и эмпирические методы исследования: изучение и анализ научно-популярной литературы и источников Интернет по теме исследования, анкетирование, математическая обработка данных исследования, анализ результатов исследования.

Научно-практическое значение работы заключается в том, что результаты исследования помогут определить направления внеурочной деятельности во вопросам пропаганды бодибилдинга как вида спорта и здорового образа жизни.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

ГЛАВА 1. БОДИБИЛДИНГ КАК ВИД СПОРТА

Сегодня всё больше людей занимаются различными видами спорта. Сложно переоценить роль физических упражнений в наше время: бо́льшая часть населения работает в офисах и, как следствие, имеет проблемы со здоровьем. «Сидячая» работа не только ухудшает общее здоровье организма, но и способствует развитию таких заболеваний, как остеохондроз, радикулит, простатит и многих других. Именно поэтому люди по всему миру понимают важность физических упражнений и их позитивное влияние на здоровье в целом.

Относительно новым видом физической активности является бодибилдинг, имеющий сегодня большую популярность.

Культуризм (от фр. culturisme), или бодибилдинг (от англ. body — тело и building — строительство) — процесс наращивания и развития мускулатуры, включающий в себя занятия физическими упражнениями с отягощениями и приём высокоэнергетического питания с большим содержанием белков, достаточного для гипертрофии скелетных мышц.

Периодом наибольшей популярности культуризма в мире принято считать 1950–1960-е гг. В России в последнее десятилетие молодёжь проявляет активный интерес к занятиям бодибилдингом. Такие атлеты, как Арнольд Шварценеггер, Фрэнк Зейн и другие, являются кумирами миллионов, и именно они оказали огромное влияние на развитие непрофессионального бодибилдинга. Всё больше молодёжи увлекается этим видом физической деятельности не только для поддержания здоровья и увеличения физической силы, но и для усовершенствования своего тела.[[1]](#footnote-1)

Исследователи называют основные факторы позитивного влияния бодибилдинга на организм: увеличение физической силы, уменьшение жировой прослойки, увеличение выносливости, повышение иммунитета.

Увеличение физической силы. Это происходит даже тогда, когда в тренировочный процесс не включены специальные силовые тренировки. Рост показателей силы в этом случае происходит сам по себе. Это влияние постоянного увеличения тренировочного отягощения.

Уменьшение жировой прослойки и замещение этой прослойки мышечным корсетом. В атлетических тренировках используется большое количество энергии, и значительная часть этой энергии берётся из жировых запасов. При таком способе не происходит провисания кожи, так как жировой слой замещается слоем мышц, имеющих высокий тонус.

Увеличение выносливости — регулярные физические упражнения повышают общую выносливость организма, при этом данные изменения спортсмен замечает не только на тренировках, но и в повседневной жизни.[[2]](#footnote-2)

Повышение иммунитета и избавление от некоторых заболеваний. Регулярные занятия с отягощениями позволяют не только поднять общую сопротивляемость организма к различным заболеваниям, но и вылечить старые хронические болезни.[[3]](#footnote-3)

Имеется более двадцати конкретных полезных эффектов (по Д. Вейдеру), которых может добиться любой человек, регулярно и в прогрессирующей манере тренирующийся с отягощениями: увеличение мышечной силы; повышение мышечной выносливости; выдающееся средство формирования тела; увеличение прочности костей и связок, толщины хрящей и числа капилляров в мышцах; улучшение здоровья и физической подготовленности; повышение результативности в спорте; увеличение гибкости; увеличение мощности и скорости; помощь в ослаблении стресса и напряжения повседневной жизни; формирование позитивного мнения спортсмена о себе; привитие дисциплинированности и усиление мотивации, которая переносится на все другие сферы жизни; контроль веса и снижение доли жировой ткани в организме; укрепление сердца и сосудов, нормализация давления крови; интенсификация скорости метаболизма; увеличение продолжительности жизни; улучшение качества жизни; профилактика некоторых заболеваний, например остеопороза; увеличение уровня гемоглобина и количества красных кровяных телец; активное действие, полезное и мужчинам, и женщинам любого возраста; великолепная форма реабилитации после травм мышц или суставов; подходит нетрудоспособным лицам, которые хотя бы частично могут пользоваться своими руками и (или) ногами; снижение в организме уровня содержания холестерина; может удовлетворить потребность в соревновательной деятельности мужчин и женщин (профессиональные атлеты — чемпионы неплохо зарабатывают, занимаясь этим видом спорта).[[4]](#footnote-4)

С учётом исследований Д. Вейдера можно сформулировать ряд советов, позволяющих свести риск на тренировке к минимуму:

1. Пользоваться услугами страхующих. Это особенно важно, когда спортсмен вступает в атлетизме в стадию тренировок для опытных и использует очень тяжёлые отягощения в таких упражнениях, как жим штанги лёжа и приседание со штангой на спине. Страхующий может помочь снять штангу, когда атлета «задавило» в нижней позиции движения.

2. Использовать дополнительные упоры на оборудовании, если у нет страхующего (всё оборудование Вейдера снабжено такими упорами для размещения отягощения).

3. Необходимо пользоваться замками на штанге.

4. Никогда не задерживать дыхание. Задержка дыхания может привести к потере сознания.

5. Поддерживать порядок в зале. Легко споткнуться о снаряд и получить травму.

6. Строго придерживаться инструкций, не искать лёгких путей.

7. Не заниматься в переполненном зале.

8. Всегда тщательно разминаться.

9. Сохранять правильную биомеханическую позицию во всех упражнениях.

10. Применять тяжелоатлетический пояс при больших отягощениях.

11. Не давать вовлечь себя в попытки поднять вес больше, чем тот, который в состоянии преодолеть.

12. Овладевать как можно более широким кругом знаний о тренировке с отягощениями. Один из лучших способов — читать журналы по соответствующей тематике.[[5]](#footnote-5)

Д. Вейдер в своей книге «Система строительства тела» помимо упражнений описывает и возможные последствия неправильных тренировок — травмы. Опытный бодибилдер, анализируя свой опыт как спортсмена, так и тренера, говорит о самых распространённых травмах, причинах их возникновения и риске для здоровья, связанном с данным видом спорта.[[6]](#footnote-6)

М. Фрай и Г. Калхун занимались исследованием травм профессиональных тяжелоатлетов в олимпийских спортивных центрах США.[[7]](#footnote-7) Результаты показали, что за шестилетний период было сообщено о 873 травмах, 560 (64,2 %) из которых были классифицированы как спортивные, а 313 (35,5 %) не были связаны со спортивной деятельностью. По локализации преобладали травмы поясницы, колен и плеч, которые в сумме составляли 64,8 % от всех зарегистрированных спортивных травм. Статистика случаев травмирования профессиональных тяжелоатлетов такова: растяжение мышц — 44,8 %; тендинит — 24,1 %; растяжение связок — 13 %; судорога — 6,1 %; ушиб — 3 %; синовит — 1,8 %; бурсит — 1,6 % и т. д.

Из приведённых данных видно, что самыми распространёнными травмами в бодибилдинге являются растяжения — практически половина случаев, трендиниты — в четверти случаях. Также к частым травмам, по результатам исследований, относятся травмы колен, плеч и поясницы.

Перед тем как заняться бодибилдингом, необходимо проконсультироваться с врачом, поскольку состояние здоровья напрямую влияет на возможности организма.

Однако зачастую нехватка знаний и одновременное желание достичь больших результатов за короткий срок приводят к травмам, истощению организма и другим малоприятным последствиям.

 Таким образом, бодибилдинг становится всё более популярным видом физической активности, поэтому важно знать и соблюдать технику безопасности при занятии данным спортом, уметь оказать первую помощь себе и другим, если это потребуется. В случае соблюдения всех мер предосторожности бодибилдинг в целом положительно влияет на здоровье человека, так как любые физические упражнения (выполняемые с разрешения врача согласно состоянию здоровья) укрепляют мышцы и делают иммунитет сильнее.

ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МОЛОДЁЖИ ПОСЁЛКА ОМСКИЙ О ВРЕДЕ И ПОЛЬЗЕ БОДИБИЛДИНГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В исследовании принимали участие обучающиеся 9-11 классов МБОУ «Омская СОШ». Всего в анкетировании приняли участие 24 человека. Для исследования представления молодежи о вреде и пользе бодибилдинга для здоровья мы использовали готовую анкету с сайта Глобальная школьная лаборатория.[[8]](#footnote-8)

По результатам исследования выявилось, что 53,0% опрошенных считают бодибилдинг профессиональной деятельностью, 40,0% расценивают его как хобби и 7,0% затруднились ответить (см. табл. 2.1).

Таблица 2.1

Каким бывает бодибилдинг?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Варианты ответов | Количество | % |
| Профессиональная деятельность | 21 | 53,0 |
| Хобби | 16 | 40,0 |
| Затрудняюсь ответить | 3 | 7,0 |

Среди критериев, которыми можно руководствоваться при занятиях бодибилдингом, 31,0% респондентов считают подготовку, 24,0% - гендерный признак, 19,0% - возраст, 10,0% - вес и 16,0% затруднились ответить (см. табл. 2.2).

Таблица 2.2

Исходя из каких критериев нужно подходить к занятиям?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Варианты ответов | Количество | % |
| Гендерный признак | 14 |  24,0 |
| Возраст | 11 |  19,0 |
| Вес | 6 |  10,0 |
| Подготовка | 18 |  31,0 |
| Затрудняюсь ответить | 9 | 16,0 |

Большинство молодых людей (71,0%) считают, что занятия бодибилдингом полезны для здоровья, 17,0% уверены, что они вредят здоровью и 12,0% затруднились ответить (см. табл. 2.3)

Таблица 2.3

Как вы считаете, занятие бодибилдингом полезно для здоровья?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Варианты ответов | Количество | % |
| Да, это польза для здоровья. | 17 | 71,0 |
| Нет, это вредно для здоровья. | 4 |  17,0 |
| Затрудняюсь ответить | 3 | 12,0 |

Побочными эффектами при занятии бодибилдингом указаны: потребность в поддержании формы (14,0%), прекращение занятий влечёт потерю приобретённой телом эластичности (17,0%), принятие спортсменами анаболических препаратов, стимулирующих рост мышц (18,0%), агрессивность (7,0%), упор спортсмена на накачку мышц, без укрепления сердечной (6,0%), практически полное отсутствие жира в теле у культуристов (18,0%), проявление вреда только при длительном культуризме и чрезмерном тренинге (16,0%) и 4,0% затруднились ответить (см. табл. 2.4).

Таблица 2.4

Как вы считаете, какие побочные эффекты существуют при занятии бодибилдингом?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Варианты ответов | Количество | % |
| Потребность в постоянном поддержании формы. | 11 |  4,0 |
| Если прекратить занятия, то тело потеряет приобретённую эластичность. | 14 |  17,0 |
| Спортсмены принимают анаболические препараты, стимулирующие рост мышц. |  15 |  8,0 |
| Агрессивность. |  6 |  7,0 |
| Всё время спортсмен уделяет накачке мышц, а не укреплению сердечной мышцы. |  5 |  6,0 |
| У культуристов в теле практически нет жира. |  15 |  8,0 |
| Вред проявляется только при длительном культуризме и чрезмерных тренингах. |  13 |  6,0 |
| Затрудняюсь ответить |  3 |  4,0 |

Выделяют следующую пользу от занятий бодибилдингом: частые тренировки дают омолаживающий эффект (9,0%), высокая интенсивность на тренировках позволяет удалять подкожный жир (21,0), бодибилдинг в умеренной интенсивности рекомендуется людям с проблемами позвоночника (5,0%), нормализуется дыхательная система (12,0%), тренировки избавляют от депрессий (5,0%), повышается самооценка (23,0%), сохраняется подвижность суставов (17,0%) и 8,0% затруднились ответить (см. табл. 2.5).

Таблица 2.5

Какая польза, на ваш взгляд, от занятий бодибилдингом?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Варианты ответов | Количество | % |
| Частые тренировки дают омолаживающий эффект. | 8 | 9,0 |
| Высокая интенсивность на тренировках позволяет удалять подкожный жир. |  18 |  1,0 |
| Бодибилдинг в умеренной интенсивности рекомендуется людям с проблемами позвоночника. |  4 |  5,0 |
| Нормализуется дыхательная система. |  10 |  2,0 |
| Тренировки избавляют от депрессий. |  4 |  5,0 |
| Повышается самооценка. |  19 |  3,0 |
| Сохраняется подвижность суставов. |  14 |  7,0 |
| Затрудняюсь ответить |  7 |  8,0 |

 Таким образом, можно сделать вывод, что значительная часть обучающихся 9-11 классов МБОУ «Омская СОШ» считают бодибилдинг и профессиональной деятельностью, и хобби. Большая часть опрошенных (71,0%) уверены, что бодибилдинг приносит пользу для здоровья. Тем не менее, молодые люди назвали как положительные эффекты от занятий бодибилдингом, так и негативные. Причем, перечень последствий в обоих случаях довольно внушительный. Подводя итог, можно сказать, что гипотеза о том, что обучающиеся МБОУ «Омская СОШ» знают больше о пользе бодибилдинга для здоровья, чем о вреде не подтвердилась, поскольку исследование свидетельствует о том, что обучающиеся осведомлены о различных эффектах при занятиях бодибилдингом, как положительных, так и отрицательных.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Бодибилдинг (от англ. body — тело и building — строительство) — процесс наращивания и развития мускулатуры, включающий в себя занятия физическими упражнениями с отягощениями и приём высокоэнергетического питания с большим содержанием белков, достаточного для гипертрофии скелетных мышц

Бодибилдинг становится всё более популярным видом физической активности в первую очередь среди молодых людей, поэтому важно знать и соблюдать технику безопасности при занятии данным спортом, уметь оказать первую помощь себе и другим, если это потребуется. В случае соблюдения всех мер предосторожности бодибилдинг в целом положительно влияет на здоровье человека, так как любые физические упражнения (выполняемые с разрешения врача согласно состоянию здоровья) укрепляют мышцы и делают иммунитет сильнее.

Значительная часть обучающихся 9-11 классов МБОУ «Омская СОШ» считают бодибилдинг и профессиональной деятельностью, и хобби. Большая часть опрошенных (71,0%) уверены, что бодибилдинг приносит пользу для здоровья. Тем не менее, молодые люди назвали как положительные эффекты от занятий бодибилдингом, так и негативные. Гипотеза о том, что обучающиеся МБОУ «Омская СОШ» знают больше о пользе бодибилдинга для здоровья, чем о вреде не подтвердилась, поскольку исследование свидетельствует о том, что обучающиеся осведомлены о различных эффектах при занятиях бодибилдингом, как положительных, так и отрицательных.

Для повышения интереса к бодибилдингу можно проводить спортивные вечера с приглашением спортсменов и проведением показательных выступлений. Организовать работу спортивной секции по занятиям бодибилдингом. Включать элементы бодибилдинга на уроки физкультуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авсиевич, В. Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом : дис. … д-ра философ. наук / В. Н. Авсиевич. — Алматы, 2016.
2. Анкета. Польза или вред бодибилдинга для здоровья. [Электронный ресурс]//https://clck.ru/SxysL.- Дата обращения 02.02.2021
3. Белинская, Д. В. Социологический анализ отношения к бодибилдингу (культуризму) как канону мужественности / Д. В. Белинская // Социал.-экон. явления и процессы. — 2015. — Т. 10, № 3. — C. 99–107.
4. Вейдер, Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. — М., 1991. — 112 с.
5. Виноградов, Г. П. Атлетизм как национальная идея формирования здорового образа / Г. П. Виноградов // Теория и практика физ. культуры. — 2006. — № 10. — C. 55–57.

5. Виноградов, И. Г. Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов : дис. … канд. пед. наук. / И. Г. Виноградов. — СПб., 2008.

6. Данилов, А. В. Построение тренировок начинающих бодибилдеров в годичном цикле : автореф. … канд. пед. наук / А. В. Данилов. — СПб., 2009.

7. Калхун, Г. Статистика травматизма у профессиональных тяжелоатлетов / Г. Калхун, М. Фрай // Journal of Athletic Training. — 1999. — Т. 34. — С. 232–238.

8. Кочегаров, Н. В. Бодибилдинг как одно из направлений здорового образа жизни / Н. В. Кочегаров, В. П. Трусова // Научные исследования современных учёных : сб. материалов XV Междунар. науч.-практ. конф. — М., 2016. — С. 426–427.

9. Макроберт, С. Думай / С. Макроберт. — М. : Сила и красота, 2002. — 224 с.

10. Макроберт, С. Думай! Бодибилдинг без стероидов / С. Макроберт. — М. : АВ Паблишинг, 2001. — 217 с.

11. Минов, М. Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов / М. Ю. Минов // Вестн. Краснояр. гос. пед. ун-та им. В. П. Астафьева. — 2010. — № 2. — C. 47–51.

12. Перов, П. В.   Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом: дис. … канд. пед. наук / П. В. Перов. — СПб., 2005.

13. Уайдер, Д. Так тренируются звёзды / Д. Уайдер. — М. : Уайдер Спорт СУ, 1994. — 200 с.

14. Хэтфильд, Ф. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. Хэтфильд. — М., 1992. — 288 с.

 15. Щуров, А. Г. Современные проблемы науки и образования / А. Г. Щуров, Д. С. Медведев, О. А. Чурганов, С. А. Бондарев // Соврем. Проблемы науки и образования. — 2016. — № 6. — С. 98.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета «Польза или вред бодибилдинга для здоровья»

1. Каким бывает бодибилдинг?
2. Профессиональное направление
3. Хобби
4. Затрудняюсь ответить
5. К занятиям нужно подходить исходя из следующих критериев:
6. Выберите один или несколько вариантов ответа.
7. Гендерный признак (мужской или женский пол)
8. Возраст
9. Вес.
10. Подготовка
11. Затрудняюсь ответить
12. Как вы считаете, занятия бодибилдингом полезны для здоровья?
13. Выберете один вариант ответа
14. Да, это польза для здоровья.
15. Нет, это вредно для здоровья.
16. Затрудняюсь ответить
17. Как вы считаете, какие побочные эффекты существуют при занятии бодибилдингом?
18. Выберите один или несколько вариантов ответа
19. Потребность в постоянном поддержании формы.
20. Если прекратить занятия, то тело потеряет приобретенную эластичность.
21. Спортсмены принимают анаболические препараты, стимулирующие рост мышц.
22. Агрессивность.
23. Все время спортсмен уделяет накачке мышц, а не укреплению сердечной мышцы.
24. У культуристов в теле практически нет жира.
25. Вред проявляется только при длительном культуризме и чрезмерных тренингах.
26. Затрудняюсь ответить
27. Какая польза для здоровья, на ваш взгляд, от занятий бодибилдингом?
28. Выберите один или несколько вариантов ответа
29. Частые тренировки дают омолаживающий эффект.
30. Высокая интенсивность на тренировках позволяет удалять подкожный жир.
31. Бодибилдинг в умеренной интенсивности рекомендуется людям с проблемами позвоночника.
32. Нормализуется дыхательная система.
33. Тренировки избавляют от депрессий.
34. Повышается самооценка.
35. Сохраняется подвижность суставов.
36. Затрудняюсь ответить
1. Белинская, Д. В. Социологический анализ отношения к бодибилдингу (культуризму) как канону мужественности / Д. В. Белинская // Социал.-экон. явления и процессы. — 2015. — Т. 10, № 3. — C. 99–107. [↑](#footnote-ref-1)
2. Минов, М. Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов / М. Ю. Минов // Вестн. Краснояр. гос. пед. ун-та им. В. П. Астафьева. — 2010. — № 2. — C. 47–51. [↑](#footnote-ref-2)
3. Виноградов, Г. П. Атлетизм как национальная идея формирования здорового образа / Г. П. Виноградов // Теория и практика физ. культуры. — 2006. — № 10. — C. 55–57. [↑](#footnote-ref-3)
4. Вейдер, Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. — М., 1991. — 112 с. [↑](#footnote-ref-4)
5. Вейдер, Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. — М., 1991. — 112 с. [↑](#footnote-ref-5)
6. Вейдер, Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. — М., 1991. — 112 с. [↑](#footnote-ref-6)
7. Калхун, Г. Статистика травматизма у профессиональных тяжелоатлетов / Г. Калхун, М. Фрай // Journal of Athletic Training. — 1999. — Т. 34. — С. 232–238. [↑](#footnote-ref-7)
8. Анкета. Польза или вред бодибилдинга для здоровья. [Электронный ресурс]//https://clck.ru/SxysL.- Дата обращения 02.02.2021 [↑](#footnote-ref-8)