

Мое любимое хобби

Выполнил студент 2 курса Факультета Информационных технологий Калинин Артем

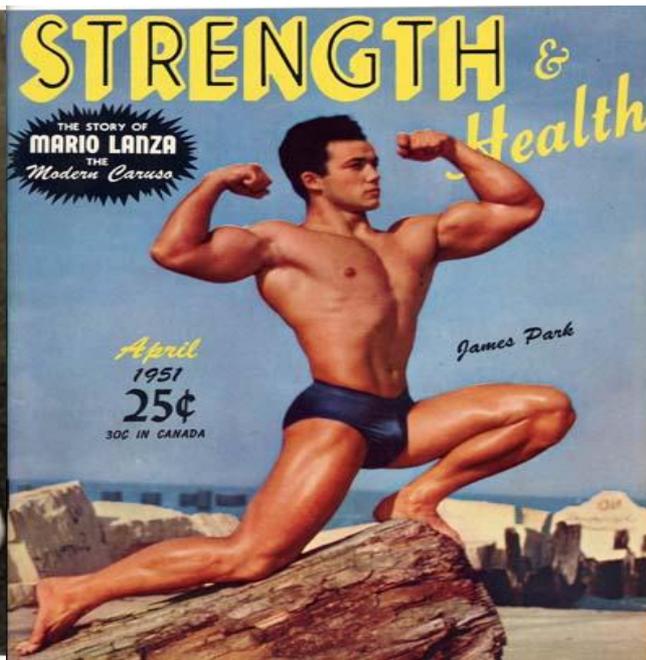
Культуризм

- Культуризм — 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.



Развитие культуризма

- Культуризм приобрел большую популярность в 1950—1960-х годах. Наибольшую пропаганду оказал Чарльз Атлас, чья реклама в комиксах и в других публикациях на основе мускулистых супергероев заставила многих молодых людей начать изучать способы развития тела. Именно тогда появились самые известные конкурсы и соревнования, такие как «Мистер Вселенная» и «Мистер Америка». Именно эти соревнования проложили дорогу для других современных состязаний. Тогда же появились и многие журналы популяризирующие культуризм — «Strength & Health» Съёмки некоторых культуристов в кино также только прибавили спорту популярности. Наибольшую популярность в кино получил Стив Ривз, сыгравший роли Геракла и других легендарных героев.



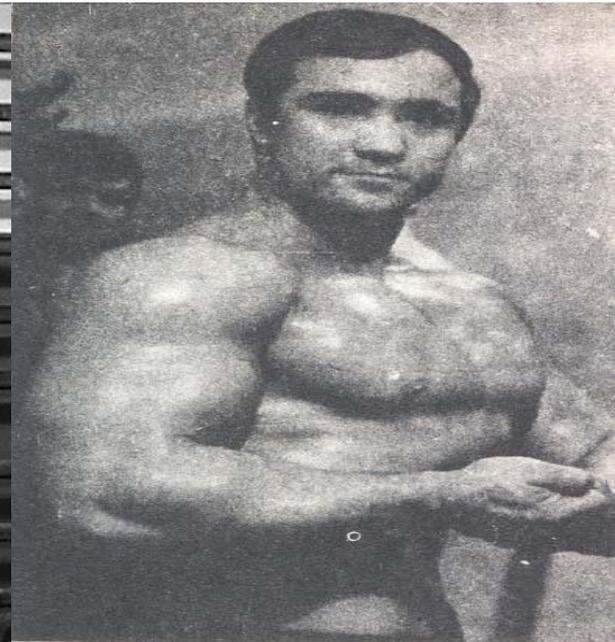
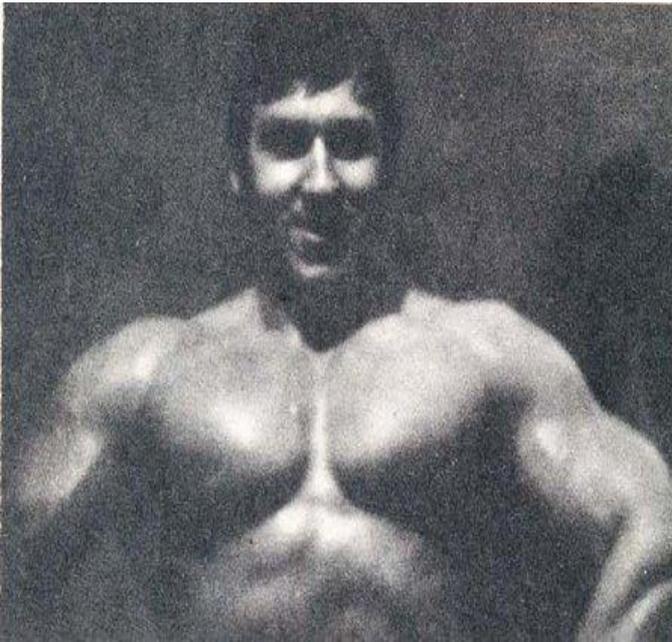
Культуризм в СССР и России

- Традиционно демонстрация телосложения и силы в СССР была связана с цирком. Так, в 1948 году в Концертном зале имени П. И. Чайковского в Москве был проведен конкурс красоты телосложения, победителем которого стал известный цирковой акробат Александр Ширый



Первые культуристы в СССР

- В СССР культуризм не был под запретом, однако и не испытывал государственной поддержки, поэтому в основном им занимались в так называемых «качалках» (любительских тренажёрных залах, обычно в подвальных помещениях, содержащихся энтузиастами). Первый культуристский зал в Советском Союзе открылся в 1962 году в Ленинграде, массово «качалки» стали открываться с конца 1960-х годов по всей стране. При поддержке местного руководства, администрации спортивных залов и домов культуры проводились любительские турниры. В 1968 году в Тюмени прошёл первый открытый «Сибирский конкурс атлетизма», а второй конкурс в 1969 году стал первым в СССР с участием и иностранцев.
- В феврале 1971 года в Северодвинске прошёл первый неофициальный Чемпионат СССР, первое место занял северодвинский атлет Александр Лемехов, второе место — Владимир Дубинин из Ленинграда, третье — Владимир Хомулев из Северодвинска.



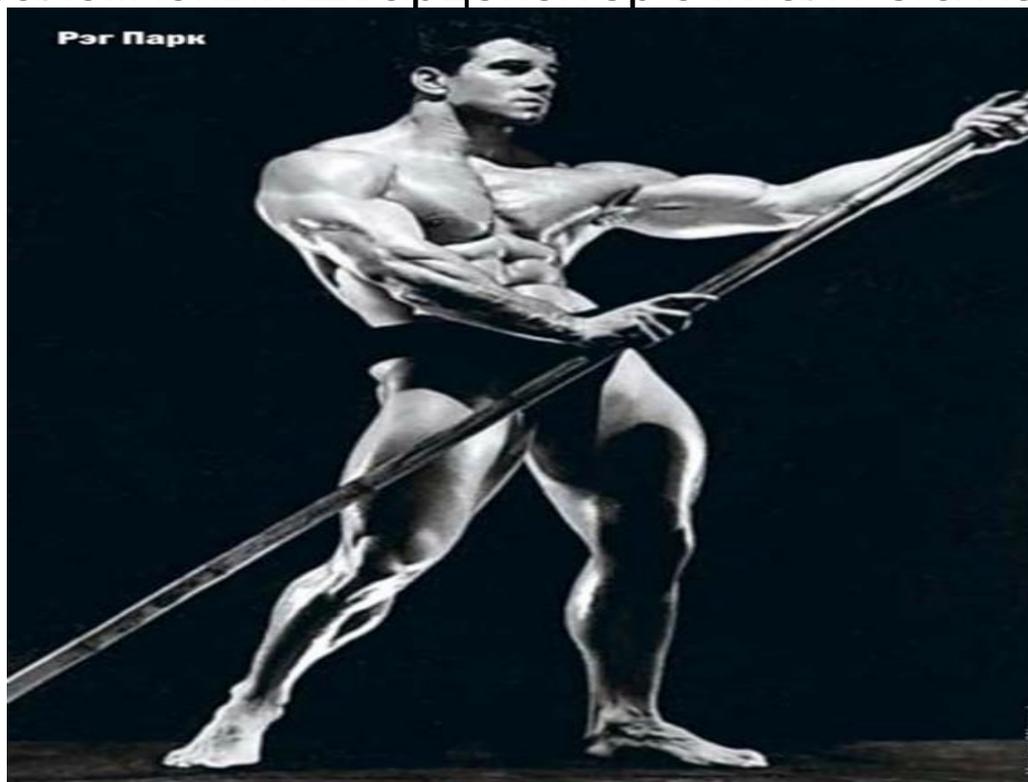
Звезды мирового бодибилдинга

Арнольд Шварценеггер



Карьера культуриста

- 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 Рега Парка.



Мистер Олимпия

- Напряжённая работа принесла многочисленные победы; особое место в его карьере занимает победа на конкурсе «Мистер Олимпия» в 1980 году; она стала неожиданным возвращением после пятилетнего перерыва. За время отсутствия Шварценеггера благодаря росту популярности бодибилдинга конкуренция на соревнованиях существенно возросла.