**Арнольд Шварцнеггер**

**(30 июля 1947)**

Родился Арнольд Шварценеггер в 1947 году в Австрии. Лет с тринадцати стал увлекаться спортом. Его кумиром стал выдающийся культурист Рэг Парк. После учебы ходил на тренировки, а вечерами в кино, где любовался своим кумиром на экране. В кино он видел и другого известного культуриста Стива Ривса и, конечно, ему хотелось стать таким же могучим атлетом как эти герои экрана. С 1961 года начинает ходить на тренировки в спортивный клуб. Поражает всех своим упорством и целеустремленностью в тренировках. Для быстрейшего роста мышц начинает принимать &стероиды& и белковые препараты. Результаты быстро росли. В 18 лет Шварценеггера призывают в армию, где он приобрел специальность механика-водителя танка.

В 1965 году выигрывает звание "Мистер Европа" среди юниоров в городе Штутгарте. В 1966 году завоевывает титул "Мистер Германия". Продолжает всех удивлять своим фанатизмом в занятиях. В этот период тренировался по семь часов в день. В 1966 году принял участие в престижном конкурсе "Мистер Вселенная", который организовала Национальная ассоциация культуристов любителей (НАББА) в Лондоне и занял второе место. Своим выступлением произвел сенсацию среди зрителей. В 1967 году в Лондоне выигрывает первое место на конкурсе "Мистер Вселенная" - 1967 г. и становится самым молодым в истории этого титула. В 1968 году в Лондоне занимает 1-е место и получает титул "Мистер Вселенная". В 1968 году по приглашению знаменитого тренера культуристов Джо Вейдера приезжает в Америку и заключает контракт на год. В 1969 году по рекомендации Джо Бойлера снимается в своем первом фильме "Геракл". В этот период много тренируется по методике Вейдера. В 1970 году выигрывает звание "Мистер Мир" среди профессионалов, а затем "Мистер Олимпия" и "Мистер Вселенная". С этого момента он был общепризнан и становится кумиром многих энтузиастов спорта. В 1972 году получает титул "Мистер Олимпия". В 1974 году вышла книга "Качай железо", которая выдержала несколько изданий. Затем выходит фильм "Качая железо". В 1975 году становится пятикратным "Мистером Олимпия" В 1976 году получает титул "Мистер Америка". В 1978 году - "Мистер Вселенная". Последнее выступление Арнольда Шварценеггера было в 1980 году в Австралии, где он выиграл звание "Мистер Олимпия - 1980 г." Он уходит из спорта и всецело отдается съемкам в кино. В 1982 году в фильме "Конан-варвар". В 1983 году получает американское гражданство. Участвует в съемках фильмов "Конан-разрушитель", "Терминатор", "Командо", "Бегущий человек" и многих других.

За период с 1965 - 1975 гг. завоевал следующие титулы:

"Мистер Мир" - 1 раз;

"Мистер Вселенная" - 5 раз;

"Мистер Олимпия" - 6 раз.

Арнольд Шварценеггер рекомендует молодым атлетам:

Нет ничего лучше культуризма (атлетизма) для того, чтобы заставить тело полностью преобразиться.

Культуризм - это работа для парня, создающего свое тело, чтобы стать <Мистером Вселенная>, для каждого, кто просто хочет подтянуть живот и немного расширить плечи или нуждается в улучшении обмена веществ.

Занятия с отягощениями развивают каждый мускул вашего тела, что нельзя сказать о других видах спорта, так как в любом другом всегда есть мышцы, которые остаются в <тени>. И я могу вам обещать, что если будете тренироваться с соблюдением принципа постепенности в повышении нагрузки, то уже через короткое время заметите, что не только чувствуете себя лучше, но и ваши успехи в теннисе, гольфе, лыжах, плавании и в других видах спорта будут улучшаться. У вас улучшится выносливость, ловкость, координация движений, гибкость. Тренировка с отягощениями все шире используется для восстановления после ортопе- дических операций.

Затем одно из достоинств атлетизма в том, что он заставляет вас изучать и знать все свои мышцы. Тренируясь, запоминайте боль в тех или иных мышцах и связывайте ее в уме с упражнениями, которые делаете, - это поможет концентрировать внимание на мышцах, принимающих участие в том или ином упражнении. С самого начала надо находить в болевых ощущениях в мышцах положительное - как признак прогресса в атлетизме. Вообще занятия спортом, в частности атлетизмом, очень организуют человека, делают его ценителем своего времени. Без умения организовать свое время я бы не смог уделять достаточно внимания ни культуризму, ни кинематографу, ни политике, не говоря уже о семье и друзьях.

А теперь несколько советов для начинающих заниматься атлетизмом.

- Поставьте перед собой цель. Определите, для чего вы тренируетесь: чтобы нарастить немного мышц или чтобы стать чемпионом.

- Будьте целеустремленными, дисциплина - суть целеустремленности.

- От ступени к ступени стремитесь только вверх. - Учитесь на ошибках.

- Найдите себе надежного партнера для занятий. Тренировка с ним будет более интересна и может носить соревновательный характер.

- Должны быть положительные эмоции, которые помогут вам избавиться от неуверенности.

- Учитесь прислушиваться к вашему телу, определяйте, какие моменты влияют на него положительно.

- Полностью сосредоточивайтесь на каждом упражнении, старайтесь чувствовать, как данное упражнение воздействует на ваши мышцы.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.omenus.ru>