**Гимнастика силовая или тяжелая атлетика**

Юрий Новиков

Как это так - тяжелая атлетика и вдруг гимнастика? Да очень просто. Только это гимнастика силовая и очень ограниченная по своим целям и средствам. Раньше хоть три упражнения у штангистов было, но вот решили, что и двух хватит - толчка и рывка. Ну, решили и решили.

Хотел сказать, что гимнастика это или нет, а все равно вид богатырский, но... Женщины-то сейчас тяжелой атлетикой тоже занимаются. И пауэрлифтингом. И гиревым спортом. Они что - тоже богатыри? Или богатырки?

Тяжелая атлетика - вид спортивно-соревновательный. Но многие ей занимаются без претензий на всеобщее признание и рекорды, а "для себя". У кого-то получается, у кого-то нет. Но чаще это те, кто по мнению специалистов, для тяжелой атлетики как спорта интереса не представляет. Бесперспективные, так сказать. Хотя бывают и исключения. Как самостоятельный физкультурный вид тяжелая атлетика не существует, а как спорт - это занятие довольно престижное. Особенно среди мужчин тяжелых категорий. Но в целом как вид спорта почти умирающий. В смысле массовости. Конкуренция большая.

Для общей физической подготовки и занятий "для себя" методы тренировки штангистов можно использовать почти каждому. Но осторожно. В связи с этим интересный пример. Кое-кто считает, что занятия с отягощениями, особенно приседания со штангой, препятствуют росту мальчиков. А вы посмотрите на штангистов-тяжелоатлетов. Они же почти все ростом выше среднего. Хотя штангой занимаются с детства. Причем работают с такими весами, что и взрослым мало не покажется. Но ведь растут! Это природа, генетика. Конечно, не нужно перегружать и ломать спину. Но разумно нагружать нужно. И даже полезно. Грамотные специалисты знают как это делать. А вот неграмотные мамы-папы, не зная основ биологии, думают, что если они сами ничем не занимаясь не выросли выше среднего, то их чада, занимаясь со штангой, уж точно не вырастут.

Эта информация родителям, у которых 14-летние дети не растут как акселераты. Но им следует знать, что есть такое понятие - гетерохронность развития. Это значит, что растут дети неравномерно и не во все сразу. Обратите внимание на то, какая огромная голова у новорожденного в сравнении с остальным телом. Значит так надо. А во всем остальном каждый развивается по своему сценарию. Если у кого-то заложена программа вырасти до двух метров - вырастет. А если в программе только метр с кепкой, то тянись, не тянись, выше не будешь и никакая школа роста не поможет. Разве что хирургическая. Но тренировкой? Правда навредить действительно можно. Особенно когда здравый смысл в дефиците. И у того, кто занимается, и у родителей, и у тренера. Чего-чего, а дефицита здравого смысла у нас хватает.

Вернемся к тяжелой атлетике. Честно говоря, очень приятно смотреть на здоровенных мужиков-тяжелоатлетов. Но если вся тяжелая атлетика загибается, это не значит, что и тяжелоатлетов ждет судьба динозавров. Все более популярным становится пауэрлифтинг или силовое троеборье. Это более демократичный и доступный вид. Чаще его почему-то относят к сфере бодибилдинга или культуризма, но практически это та же тяжелая атлетика или силовая гимнастика, причем исторически более древняя, чем бодибилдинг и тяжелая атлетика. Задача этой гимнастики та же - развитие силы, только ее проверка гораздо универсальнее и естественнее, чем в тяжелой атлетике. Правда с точки зрения общей физической подготовки и в целом физкультурной можно было бы делать это более универсальными способами. Пока же на соревнованиях пауэрлифтеры выполняют три упражнения - приседания со штангой, жим штанги лежа и становую тягу. Хотя некоторые специализируются на каком-то отдельном виде, а многие, если не большинство, занимаются пауэрлифтингом "для себя". Вот только методы этих занятий явно не физкультурные. И не только методы. С тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом связаны постоянные скандалы из-за допинга. Не буду говорить хорошо это или плохо (все есть лекарство, и все есть яд, помните!), но во всех силовых видах спорта и даже занятиях спортом "для себя" допинг, причем в лошадиных дозах, это нормальное явление. Не в смысле его нормальности, а обычности, повседневного и повсеместного применения.

И еще. Когда взрослые пузатые мужики с явной гипертонией и еще кучей болячек тужатся изо всех сил и стараются "для себя" поднять железяку потяжелее, когда то же делают молодые пузатые и даже ожиревшие гипертоники... Странно это. И обидно. Так что с физкультурой, со здравым смыслом в этих видах, увы, напряжонка. Как и в тяжелой атлетике.

А вся беда в том, что любой человек, начиная заниматься силовыми видами физических упражнений, попадает в среду, где разговоры о физкультуре и прочие "телячьи нежности" не в почете. Там царит дух, а вернее культ силы, а не ума. Даже для женщин и детей.

Как соревновательный спорт, пауэрлифтинг - это не только мужское, но и женское и даже детское занятие. Проводят соревнования по пауэрлифтингу и среди инвалидов.

Гиревой спорт - так его обычно называют - еще один вид силовой гимнастики. Задача у него та же, что у тяжелой атлетики и пауэрлифтинга - развитие силы. Но если в первых двух видах для этого используется, в основном, штанга и с ней же выполняются упражнения для проверки этой силы, то гиревая гимнастика использует, само собой, гири. И не только в каких-то "классических" движениях вроде жимов или рывков, но и для жонглирования.

Как физкультурный вид или средство атлетической и общей физической подготовки, спорт (даже спорт, а не гимнастика), по-моему, более подходящее занятие, чем тяжелая атлетика и пауэрлифтинг. Гиревым спортом тоже занимаются мужчины и женщины, взрослые и дети.

К силовой гимнастике можно отнести и силовое многоборье. Это, когда очень здоровые мужики и... и тоже очень здоровые, но считающие себя женщинами, таскают разными способами огромные тяжести: автобусы, бревна и т.п. Это занятие не все и к спорту относят, а к развлечению и шоу. Но это же и есть спорт. Хотя к физкультуре он гораздо ближе, чем тяжелая атлетика, так как предполагает очень разнообразную силовую подготовку. Вернее ее наличие, ведь для дистрофиков такие соревнования-шоу не проводятся и специальных групп подготовки я не знаю. Это занятие для тех, кто уже слоном родился.

Всем, кто считает себя здоровыми, можно попробовать заниматься любым видом силовой гимнастики. Тем, кто хочет стать здоровым (в смысле сильным), попробовать тоже можно, но осторожно. Детям и женщинам такие занятия я не рекомендую. Даже как физкультуру. Но чем заниматься тем слонам и слонихам, даже маленьким, для которых дорога в художественную гимнастику и т.п. закрыта? Пробуйте. Ведь быть сильным и здоровым, совсем не значит быть еще и глупым.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.sport.iatp.org.ua/>