**Что такое атлетизм?**

Когда во второй половине XX века в Евро пе и Америке началось победное шествие культуризма или бодибилдинга, в СССР занятия с отягощениями стали именовать атлетизмом. Это понятие распространялось не только на бодибилдинг, но и на пауэрлифтинг. Таким образом, атлетизмом стали называть самостоятельные виды спорта.

Так, если бодибилдинг трактуют как телостроительство, в основе которого лежит наращивание и формирование мышечной системы, то пауэрлифтинг - это силовое троеборье, включающее приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа и становую тягу. В настоящее время атлетизм занимает свою нишу. Под атлетизмом подразумевают систему силовых упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы и формирование гармоничного телосложения.

Атлетизм можно рассматривать как базу для будущего перехода в профессиональный бодибилдинг, пауэрлифтинг, тяжелую атлетику, армрестлинг или гиревой спорт. С помощью атлетизма можно также улучшить физическое состояние атлетов любых видов спорта.

**Почему люди занимаются атлетизмом?**

В атлетизм приходят совершенно разные люди от детей до пенсионеров, с различным уровнем образования и относящиеся ко всем социальным группам. Понятно, что и мотивы для занятий у них разные. Так, большинство подростков мечтают быть похожими на своих сверхсильных кумиров. Они хотят иметь красивое тело и нравиться девушкам. Им нужны сильные мышцы, чтобы уметь постоять за себя. Люди среднего возраста имеют иные мотивы для занятий. Кто-то не нашел себя в жизни, но хочет самореализоваться. Кому-то атлетизм интересен как вид спорта, а чувство «мышечной радости» после тренировок усиливает тягу к занятиям с отягощениями. Многим атлетизм необходим для поддержания хорошей физической формы, чтобы было легче переносить сумасшедшие нагрузки на работе. Для артистов, фотомоделей, охранников, военнослужащих и служащих множества других профессий успех напрямую связан с внешними «кондициями» и физической силой. Среди людей среднего возраста немало таких, кто занимается атлетизмом для снижения растущего веса, а также тех, кто начинает задумываться о продлении жизни (см. раздел Долголетие). Для людей старшей возрастной группы главными причинами занятий атлетизмом становятся поддержание активности и увеличение продолжительности жизни. Интересен тот факт, что даже люди пенсионного возраста, начав заниматься атлетизмом, спустя некоторое время становятся способными выполнить нормативы в гиревом спорте и пауэрлифтинге.

**Что дает атлетизм?**

Как это ни странно, но занятия атлетизмом в корне меняют не только жизненный уклад, но и само отношение к жизни. Уже после первых месяцев тренировок исчезают ранее имевшиеся комплексы неполноценности, появляется вера в свои возможности. Можно сколь угодно долго говорить о том, что красивое, сильное и здоровое тело не главное, что наше время требует развития высокого интеллекта и деловых качеств. Комплексы все равно останутся. Они будут точить человека изнутри, оставаясь в глубинах подсознания. Единственная борьба с комплексами - победа над ними. Занявшись атлетизмом, люди с удивлением начинают замечать, что исчезает прежняя нервозность, что приходит успех на работе, что разнообразнее и интереснее становится жизнь. И это при минимальных временных затратах на силовые занятия. С точки зрения физиологии организма имеется вполне научное объяснение всему происходящему. Силовые занятия повышают жизненный тонус организма за счет улучшения обменных процессов. Медики заметили, что силовые тренировки также повышают иммунитет. Люди становятся менее восприимчивыми к различным болезням. В свою очередь, заболевшие атлеты лучше переносят течение болезней и быстрее выздоравливают. Однако это касается лишь любительского атлетизма. Как только спортсмен становится профессионалом и начинает тренироваться с максимальными и субмаксимальными весами, его начинают преследовать травмы и болезни. Из-за перегрузок снижается иммунитет, организм начинает изнашиваться и стареть. Тут уж каждый волен выбирать себе дорогу: быть ли здоровым и красивым или стать первым, потеряв часть здоровья. Стрессы, приводящие к выбросу адреналина и других гормонов в кровь, пагубно влияют на сосуды и нервную систему.

Занятия атлетизмом способствуют выведению вредоносных гормонов, предотвращая течение патологические процессов. В последнее время даже медики рекомендуют атлетизм в качестве лекарства от стресса. Имеются статистические данные о значительном продлении активной жизни людей, занимающихся атлетизмом, когда отступают болезни и человек живет полноценной, полнокровной жизнью, с яркой эмоциональной окраской. В процессе тренировок появляется чувство «мышечной радости», поднимается настроение, улучшаются контакты с людьми. Небольшая эйфория, появляющаяся после занятий и вызываемая эндорфинами, приводит к временному расслаблению и отдыху нервной системы. Поэтому людям, занимающимся атлетизмом, не нужны ни алкоголь, ни наркотики. Они живут реальной жизнью и расслабляются тренировками, которые делают их здоровыми, сильными и красивыми. Тренировки с отягощениями улучшают мозговое кровообращение и усиливают работу мозга. Длительный бег так же усиливает кровообращение, но при этом резко ускоряются окислительные процессы, ведущие к старению. При занятиях атлетизмом этого не происходит. Поэтому спортсмены-силовики выглядят моложе своих лет. Только 10% нервных клеток головного мозга отвечают за умственную деятельность, а остальные 90% - руководят движениями и участвуют в прочих процессах. Мощные импульсы от тренируемой мускулатуры тонизируют все нервные клетки головного мозга, стимулируя и заряжая его энергией. Своим долголетием и плодотворной умственной деятельностью известный японский изобретатель доктор Накамацу обязан именно атлетизму. Он не скрывает любви к занятиям с тяжестями и говорит об этом почти в каждом интервью. Атлетизм помог ему легко побить мировой изобретательский рекорд знаменитого Томаса Эдисона. Чемпионы мира по тяжелой атлетике, доктора наук Алексей Медведев и Аркадий Воробьев внесли огромный вклад не только в мировой спорт, но и в мировую науку. И таких примеров множество.

**Нелепости и мифы об атлетизме**

Вокруг атлетизма всегда было много разговоров. Эта шумиха еще раз подтверждает тот факт, что красота и сила интересны для большинства людей, а гармоничность сложения и совершенство форм волнует как мужчин, так и женщин. Как правило, сильные духом берут в руки гантели и начинают строить свое тело. Тем, у кого не хватило силы воли, остается быть статистами. Незнание предмета, а именно атлетизма, приводит к возникновению разного рода небылиц. Подобные несуразицы уже не раз встречались в истории человечества. Так, незнание ученых прошлого породило такие нелепости, например, как то, что мир покоится на трех китах, что Солнце вращается вокруг Земли, что рыбы появляются из ила, а в сперматозоидах мужчины уже имеется маленький сформированный человек и многое, многое другое. Ранее считалось, что тренировки с тяжестями останавливают рост. В действительности обнаружилось прямо противоположное явление. Подростки, занимающиеся атлетизмом, перерастали своих сверстников. Тренировки с отягощениями стимулируют зоны роста костей, что приводит к их ускоренному росту. Среди атлетов встречаются как низкорослые, так и гиганты за 2 метра. Всем известно, что спортсмены выступают в различных весовых категориях. Чем больше мышечная масса спортсмена, тем больше и его вес. Понятно, что только невысокий человек с большой мышечной массой будет выступать в легких и средних весовых категориях. Человеку среднего роста с большими мышцами предначертано выступать в полутяжелых весовых категориях, а атлеты выше среднего роста, соответственно, входят в категорию тяжеловесов. К тому же, чисто визуально, при одинаковом росте культурист и неспортсмен будут восприниматься, как люди разного роста. Тот же оптический обман лежит в основе вертикальных и горизонтальных полосок на одежде. Один и тот же человек кажется выше, если полоски на одежде вертикальные по сравнению с одеждой, имеющей горизонтальные полоски. Не обосновано утверждение, что мышцы после прекращения тренировок превращаются в жир. Мышцы и жир - два совершенно разных вида тканей. Они не могут превращаться друг в друга, как дерево не может превратиться в животное, а животное - в дерево. Другое дело что, прекращая занятия, человек продолжает питаться так же, как и раньше, при регулярном тренинге, уже не сжигая калории на тренировках. Это приводит к увеличению веса и, соответственно, жира. Те же спортсмены, кто после оставления спорта снижал потребление пищи до физиологической нормы, не только не толстели, но продолжали еще долгое время сохранять хорошую форму. Не обосновано утверждение о слабой потенции атлетов. Если человек тренируется для здоровья, красоты и силы и не употребляет анаболических препаратов, имеющих гормональную природу, то потенция у атлета, как правило, выше, чем у неспортсмена. Это объясняется высоким обменом веществ, хорошо работающей гормональной системой и прекрасным кровообращением, в том числе и в малом тазу. Как только начинаются многочасовые тренировки с максимальными весами, сопровождаемые потреблением гормонов, надо ждать сбоев в работе организма. Поступающие из вне гормоны приводят к тому, что железы внутренней секреции снижают или даже приостанавливают выработку собственных гормонов. Поэтому после прекращения употребления стероидов, организм оказывается неспособным на производство нужного количества секрета. Не обосновано утверждение, что большие мышцы являются бутафорией. Даже такой «чистый» культурист, как Арнольд Шварценеггер, тренировки которого были направлены исключительно на рост мышц, выжимал более 200 кг и делал тягу более 300 кг. Имеется почти прямая зависимость между поперечным сечением мышцы и ее силой. В этом убеждается каждый студент спортивного или биологического профиля на лабораторных занятиях. Не обосновано утверждение и о том, что бодибилдеры, штангисты, пауэрлифтеры, гиревики и силовые атлеты отстают в плане интеллекта. Большинство мировых изобретательских рекордов принадлежит именно силовому спортсмену - автору данной книги. Так, в «Книге рекордов Планеты» написано: «Москвич Игорь Иванов, мастер спорта по тяжелой атлетике, более известен в мире изобретений, ... зарегистрировал за один день сразу 110 патентов ...». Для примера, в бывшем СССР с населением в 300 миллионов человек, все НИИ, организации, предприятия и частные лица вместе взятые регистрировали за один день всего около 100 патентов. КПД выхода штангиста-изобретателя составил 99%, т.к. в один день подавалось 111 заявок на выдачу патентов на изобретения, по которым и было выдано 110 патентов. У «мозга планеты» - японцев, КПД составляет всего 40%. Самый короткий патент из 17 слов, как и 86 других самых коротких в мире патентов, также принадлежат автору-тяжелоатлету. Получить такой патент невероятно сложно. Ведь, чем короче формула изобретения, тем шире действие патента. Предыдущий самый короткий патент принадлежал Великобритании, составлял 48 слов и продержался с 1956 по 1992 год. Так почему же в народе бытует мнение о низком интеллекте силовиков? Ситуацию прояснил анализ потребностей атлетов. Как правило, люди, познакомившись с силовыми тренировками, привязываются к ним, что называется, «и душой и телом». Они настолько одержимы занятиями, что все остальное отходит на второй план. Это приводит к односторонним интересам, хотя знаний в своем деле им не занимать.

**Выбор спортсменом направленности занятий**

По мере занятий атлетизмом и приобретения навыков люди замечают, что у одних лучше получаются силовые упражнения и их будущая специализация возможна в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге или армспорте (армрестлинг), у других - прекрасная силовая выносливость и они могут начать тренироваться в гиревом двоеборье, у третьих - хорошая «фактура» мускулатуры и их дальнейшая спортивная карьера может сложиться в бодибилдинге. Правильно выбрать последующую направленность тренировок - одно из важнейших условий, т.к. по мере тренированности и улучшения всех показателей, появляется чувство неудовлетворенности, какой-то «тупиковости» ситуации. Приступив же к занятиям пауэрлифтингом или гиревым спортом, атлет начинает пугаться высоких нормативов. Ему кажется, что он никогда не достигнет тех или иных показателей.

Во-первых, никогда не говорите никогда. Такие слова, как «никогда», «он меня убил» и прочие, через подсознание могут работать как сильнейший тормоз, приводящий к неудачам. Замените их в своем лексиконе, например, на «пока не получается», «он меня расстроил» и на аналогичные более нейтральные.

Во-вторых, упритесь, что называется «рогом» и идите вперед. Пройдет немного времени и вы увидите, что приблизились к заветным цифрам. Если вы остановитесь, то результаты могут только ухудшиться, а ваши более упорные и менее одаренные друзья за время вашего бездействия смогут добиться успеха. Вам же останется только сожалеть об упущенной возможности и стыдится страха высоких нормативов. Кстати, все чемпионы вначале пути пугались высших показателей, которые преодолевали с годами упорных тренировок.

В-третьих, обязательно найдите для себя какое-либо хобби или работу, которые могут стать своеобразной «отдушиной». Это способствует переключению психики, принесет положительные эмоции и позволит жить не только «железками», но и полноценной реальной жизнью. К тому же, в периоды спада интересное дело будет выходить на первый план, не оставляя пустот в жизни и ликвидируя, тем самым, почву для пессимизма и упадничества.