

На последнем спортивном форуме «Звёзды Самарской губернии», проходившем в Тольятти, она стала победителем в номинации «Лучший детский тренер». Эта невысокая, хрупкая женщина ведёт в спорткомплексе «Атлант» секцию тяжёлой атлетики. Более того, она председатель городской федерации тяжёлой атлетики. В этот вид спорта Ирина Николаевна Гущина пришла, уже являясь кандидатом в мастера спорта по пауэрлифтингу, вместе с сыном. Он, выполнив норматив первого разряда, со штангой «завязал», а она продолжала тренироваться, стала чемпионкой России и Европы.

И сегодня многие удивляются, как она может тягать тяжеленную штангу, что привлекает в этом, казалось бы, совсем не женском спорте.

- Красота, - отвечает она, не задумываясь. - Это очень эстетичный вид спорта. И не я одна так считаю. У меня тренируется девочка, её мама тоже сокрушалась по поводу выбора дочери. А когда увидела её выступление на соревнованиях, поразились: «Так ведь это же красиво!»

Кстати, с девочками работать проще. Они более гибкие, у них лучше координация, зрительная память, они более податливы. В тяжёлой атлетике сила вторична, важнее голова, этот спорт технически сложен, важно понять, как делать упражнение правильно.

Сегодня в трёх группах у Ирины Николаевны занимается около сорока человек. Теперь ребят принимают с восьми лет, прежде брали с десяти. Но однажды на соревнованиях в Красном Яру тренер увидела десятилетних тяжелоатлетов. Чувствовалось, они не новички, оказалось, занимались уже по полтора-два года. Решено было опыт перенять. Конечно, никто сразу не даст ребёнку штангу. Первое время спортсмены занимаются общефизической подготовкой, потом с «палочкой» и так далее. А как же мнение, что штанга замедляет рост?

- Это один из мифов тяжёлой атлетики, - говорит Ирина Николаевна. - Если так рассуждать, у всех гимнастов должны быть руки до колен, ведь они много занимаются на перекладине. А если серьёзно, поднятие штанги никак не влияет на рост. Сколько тебе природой отмеряно, настолько и вырастешь. Кроме того, занятия укрепляют мышечный корсет. Среди тяжелоатлетов нет людей со сколиозом, другими проблемами позвоночника.

Ещё один миф - у девушек будут проблемы с деторождением и огромные мышцы.

У самой Ирины четверо детей! А мышцы у девушек не растут, для этого необходимо наличие мужского гормона - тестостерона, а он в женском организме может появиться только после приёма специальных препаратов. Известная тяжелоатлетка Валентина Попова, чемпионка мира, серебряный призер Олимпиады в Сиднее, пришла в этот вид после спортивной гимнастики. И когда её спросили, куда бы вы отдали свою дочь, она была категорична: в тяжёлую атлетику. Гимнастика тяжелее и травматичнее. Так что не бойтесь, мышцы не вырастут, а вот отличную фигуру занятия со штангой гарантируют. И не случайно с каждым годом всё больше девушек участвует в соревнованиях по тяжёлой атлетике.

Тяжёлая атлетика в стране начинает возрождаться. Этот вид спорта ещё в 1896 году вошёл в олимпийскую программу, в СССР был очень популярен и имел прекрасные победные традиции. Юрий Власов, Леонид Жаботинский, Василий Алексеев, Аркадий Воробьёв – это лишь немногие из имён, известных всему миру.

Ирине Николаевне есть кем гордиться. Из последних достижений: участие в первенстве России в составе сборной Самарской области Сергея Васильева, призовое место на первенстве федерального округа у Александра Роик.

Сама она уже не выступает. Нет времени. В этом году Гущина получила Всероссийскую судейскую категорию и теперь регулярно в качестве судьи участвует в различных соревнованиях. Каждый день она в спортзале, тренирует будущих чемпионов. Ещё Конфуций сказал: «Найди себе дело по душе, и ты не будешь работать в жизни ни одного дня». Ей удалось. И удалось создать в зале атмосферу, в которой тепло и комфортно каждому. «Мы одна семья», - говорит она.

В своей жизни Ирина Николаевна немного жалеет лишь об одном: слишком поздно пришла в тяжелую атлетику и не смогла добиться более высоких результатов. Таких, как она, в тяжёлой атлетике зовут «мухачи» - это самые лёгкие спортсмены - до 56 килограммов. Но поднимают они, если брать в расчет удельный вес, больше тяжеловесов. Атлет весом 55 килограммов может толкнуть три своих веса, тогда как для большинства супертяжей «потолком» становятся всего два. Вот и Ирина Николаевна в сумме двоеборья подняла 110 килограммов, при том, что сама она весит всего 50. Последний раз она выступала в 2012 году в Уфе на первенстве ПФО, стала третьей в своей весовой категории. А совсем недавно получила золотой значок, с лёгкостью сдав нормативы ГТО.