

შინაარსი

1. შესავალი
2. მძიმე ათლეტიკა და მისი საწყისები
3. მძიმე ათლეტიკა ალორძინების ეპოქაში
4. მძიმე ათლეტიკიდან სპორტის სახეობების ჩამოყალიბება

1. შესავალი

დასაბამიდან მოყოლებული ადამიანი ყოველთვის ისწრაფოდა ყოფილიყო ძლიერი. საკვების მოპოვებისა და ნადირობის, მეზობელი ტომებისაგან თავის დაცვის, თუ გადარჩენისათვის ბრძოლის სხვა შემთხვევებში ფიზიკური ძალა ისევე აუცილებელი იყო, როგორც სწრაფად სირბილი, მიზანში ზუსტად სროლა, გამძლეობა, მოქნილობა, მოხერხებულობა და სხვა თვისებები. ფიზიკური ძალით გამორჩეული ადამიანები განსაკუთრებულ როლს თამაშობდნენ საკუთარი ტომის და ტერიტორიის დაცვაში. ისინი, როგორც წესი თავისი ერის გმირები ხდებოდნენ და დიდი პატივით სარგებლობდნენ საზოგადოებაში. ასეთი გმირების შესახებ მრავალი ამბავია შემორჩენილი სხვადასხვა ერების წერილობით, თუ ზეპირ ისტორიულ წყაროებში, ლეგენდებსა და მითებში.

კაცობრიობის მთელი ისტორიის მანძილზე ადამიანებს შორის უძლიერესის გამოვლენის მრავალი მეთოდი იყო ცნობილი, რომელთაგან ყველაზე ძველი მეთოდი სიმძიმეების აწევაში შეჯიბრებაა. სიმძიმეების აწევაში სხვადასხვა სახის თამაშობები და შეჯიბრებები ოდითგანვე იზიდავდა ადამიანებს და მას ყოველთვის განსაკუთრებული ადგილი ეკავა მსოფლიო ხალხების კულტურასა და ტრადიციებში. დროთა განმავლობაში ასეთი თამაშობების დიდი ნაწილი დავიწყებას მიეცა ან დღეს მხოლოდ წერილობით წყაროებშია შემორჩენილი, ზოგი საჩვენებელი გამოსვლების და საცირკო ნომრების სახით გვხვდება, ზოგიერთი სახეობა კი დაიხვეწა, გარკვეული წესებით შეივსო და თანამედროვე სპორტის სახეობად ჩამოყალიბდა.

2. მძიმე ათლეტიკა და მისი საწყისები

“ათლეტიკა” (ბერძნულად- ἀθλητική) ასე უწოდებდნენ ძველ საბერძნეთში ფიზიკური ვარჯიშით ძალისა და სხვა ფიზიკურ თვისებათა განვითარების ხელოვნებას. იმ დროისთვის ათლეტიკური შეჯიბრებების პროგრამაში შედიოდა სიმძიმეების აწევა, კრივი, ჭიდაობა, სიმძიმეების გადაგდება, ბაგირის გადაწევა, ქვის სროლა და ა.შ.

“ათლეტი” ასე ეძახდნენ ძველი ბერძნები ყველას ვინც სახალხო თამაშებში გამოდიოდნენ და სხვადასხვა პრიზების მოსაპოვებლად ერთმანეთს ძალ-ღონესა და მოხერხებულობაში ეჯიბრებოდნენ.

“მძიმე ათლეტიკა” არაოფიციალური კლასიფიკაციით ასე ეძახიან სპორტის იმ სახეობებს, რომლებშიც სპორტსმენები ერთმანეთს სხვადასხვა მოძრაობებით სიმძიმეების აწევაში ეჯიბრებიან. მძიმე ათლეტიკა, ათლეტიკის შემადგენელი ნაწილია, რომელიც

უძველესი დროიდანვე ითვლება უძლიერესის გამოვლენის ყველაზე ობიექტურ მეთოდად. ის შეიძლება მივაკუთვნოთ შეჯიბრებების ერთ-ერთ ყველაზე ძველ სახეობას, რომელსაც გამოკვეთილი სპორტული ასპარეზობის სახე აქვს.

ქრისტეს შობამდე ათობით სააუკუნის წინ დედამიწის სხვადასხვა კუთხეში დასახლებულმა ადამიანებმა უკვე კარგად იცოდნენ, რომ მძიმე საგნებით თამაშობები და ვარჯიშები ხელს უწყობს ფიზიკური ძალის განვითარებას. ყველაზე ძველი წყარო, რომელიც ჩვენამდეა შემორჩენილი და რომელშიც სიმძიმეების აწევას მოხსენიებული ჩინეთს ეკუთვნის. უძველესი ჩინური ხელნაწერი გადმოგვცემს, რომ ძველი წელთაღრიცხვის X საუკუნეში, შუს დინასტიის პერიოდში, მებრძოლები ჩინეთის ჯარში ჩასარიცხად ვალდებულნი იყვნენ გაევილოთ ტესტი სიმძიმეების დაძლევაში.

სიმძიმეების აწევის მრავალი სცენაა შემორჩენილი ძველ ეგვიპტურ ჩანახატებშიც, სადაც გამოხატულია მასიური მორების და ქვიშიანი ტომრების აწევის სცენები. ეგვიპტელი მეომრები უძლიერესის გამოვლენის მიზნით ერთმანეთს ქვის ან რკინის მასიური ბლოკების და ძელების აწევაში ეჯიბრებოდნენ. სიმძიმეებით ვარჯიშებს ჩვენს წელთაღრიცხვამდე დიდი ხნით ადრე იცნობდნენ ინდოეთშიც.

მიუხედავად იმისა, რომ სიმძიმეების აწევის შესახებ უძველესი მონაცემები ჩინეთში, ეგვიპტესა და ინდოეთშია აღმოჩენილი, ისტორიულ წყაროებზე და არქეოლოგიურ მასალებზე დაყრდნობით შეგვიძლია ვთქვათ, რომ ათლეტიკას შეჯიბრების სახე მაინც საბერძნეთში მიეცა და ათლეტური სპორტის საწყისებიც სწორედ საბერძნეთში უნდა ვეძებოთ. მართალია სიმძიმეების აწევა არ შედიოდა ანტიკური ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში, მაგრამ არაერთი ფაქტი მეტყველებს იმაზე, რომ სიმძიმეების აწევაში შეჯიბრებები ძველ საბერძნეთში ძალიან პოპულარული იყო. ძველი ათენის ცენტრალურ მოედანზე მუდმივად იდო დიდი რკინის ბირთვი და ნებისმიერ მსურველს შესაძლებლობა ეძლეოდა თავისი ძალის დემონსტრირება მოეხდინა. საბერძნეთის კუნძულ სანტორინზე ნაპოვნი იქნა შავი ვულკანური ქვის ბლოკი რომლის მასა 480 კილოგრამია. ბლოკზე გაკეთებულია წარწერა “**ევმასტმა კრიტობულის შვილმა ამწია მე მიწიდან**”. ერთ-ერთ უძველეს ბერძნულ ტაძარში აღმოჩენილი იქნა 68-39-33სმ ზომისა და 143კგ წონის ქვის ბლოკი, რომელიც ჩვენს წელთაღრიცხვამდე VI საუკუნეს მიეკუთვნება. ქვაზე გაკეთებული წარწერა გვამცნობს “**ფოლოსის შვილმა ბიბონმა აწია ეს ქვა ერთი ხელით**”. ამ ქვას ანტიკური ოლიმპიადის მონაწილეები ეწეოდნენ დღეს კი ის ათენში ოლიმპიის მუზეუმში ინახება.

ძველი ბერძნები სიმძიმეებით ვარჯიშებს შეჯიბრებების გარდა ჯანმრთელობისა და ფიზიკური მონაცემების განვითარების მიზნითაც იყენებდნენ. სწორედ ბერძნებმა შემოიტანეს პირველად გამოყენებაში თანამედროვე განტელების პირველი პროტოტიპი, ხელსაწყო რომელშიც ქვის, რკინის ან ტყვიის ორი ბირთვი ერთმანეთთან სახელურით იყო შეერთებული. ასეთ სავარჯიშოს “**გალტერესი**” ეწოდებოდა და ის სხვადასხვა წონის იყო (1,5კგ; 2კგ და მეტი). ძველი საბერძნეთის მედიცინა ამტკიცებდა რომ გალტერესებით ვარჯიში დადებით გავლენას ახდენს ადამიანის ჯანმრთელობასა და ფიზიკურ მდგომარეობაზე. ბერძენი ექიმები თავის ტრაქტატებში აღწერდნენ სხვადასხვა კუნთებისათვის განკუთვნილ ვარჯიშებს. ისინი თვლიდნენ, რომ ათლეტის დიდი მასა შეჯიბრებებში წარმატების მისაღწევად სულაც არ იყო საჭირო და გადაამწყვეტ როლს

კუნთის სიძლიერე თამაშობდა. სოლონი, ლიკურგი, პლატონი, არისტოტელე და სხვა გამოჩენილი ადამიანები ათლეტიკას ადამიანის აღზრდის ძირითად ელემენტად მიიჩნევდნენ.

ბერძნებისთვის ათლეტიკა ისეთივე ფასეული იყო, როგორც სიმღერა, პოეზია, მხატვრული კითხვა და ა.შ. თავდაპირველად ათლეტიკაში მხოლოდ წარჩინებული ადამიანები ვარჯიშობდნენ და ასპარეზობებშიც ისინი მონაწილეობდნენ. ნაციონალურ თამაშებში გამარჯვებულებს ბერძნები დაფნის გვირგვინებით აჯილდოებდნენ. ძველი წელთაღრიცხვით V საუკუნიდან ათლეტური სპორტი პროფესიულ ხასიათს იღებს. ბევრი ახალგაზრდა საზოგადოების დაბალი ფენებიდან ათლეტიკაში ვარჯიშს ხელობად აქცევს და ასპარეზობებზე დაწესებული პრიზებისა და სახელის მოხვეჭის ინტერესით იწყებს მხოლოდ ათლეტიკაში ვარჯიშს. მოვარჯიშეები ყველასგან განსხვავებული წესით ცხოვრებას და სისტემატურ ვარჯიშებს იწყებენ, რის გამოც მათ "ათლეტები" შეარქვეს. ათლეტები ძალის გასავითარებლად სხვადასხვა მოძრაობებს ასრულებდნენ, პოპულარული იყო სხვადასხვა სიმძიმის ქვების ერთი ადგილიდან მეორემდე გადატანა, განტელებით ვარჯიშები და ა.შ. სიმძიმეებით ვარჯიშები იმდენად გავრცელებული იყო, რომ ასეთი ვარჯიშის სცენებს ხშირად გამოსახავდნენ ჭურჭელსა და სხვადასხვა ნივთებზე.

ბერძნები ამაცობენ იმითი, რომ მათ მითიურ ძალოსანს ჰერაკლეს ძველი წელთაღრიცხვით VI საუკუნეში ყავდა რეალური ორეული, რომლის შესახებ ამბავი მალე მთელ ქვეყანას მოედო. ეს იყო მილონი კროტონიდან. მილონი იყო პითაგორას ერთ-ერთი ყველაზე ერთგული მოწაფე და შემდეგ მისი სიძეც გახდა. ის იყო გამოჩენილი მოძღვრალი და ფილოსოფოსი თუმცა უფრო დიდი სახელი თავისი სპორტული მიღწევებით მოიპოვა. მილონი იყო პირველი ათლეტი რომელმაც ვარჯიშებში გამოიყენა ფიზიკური მომზადების სამი უმნიშვნელოვანესი პრინციპი:

1. დატვირთვის ხანგრძლივობა
2. დატვირთვის უწყვეტობა
3. დატვირთვის თანდათანობითი მატება.

ლეგენდის მიხედვით მილონი კროტონელმა ამ პრინციპების გამოყენებით ვარჯიშში ჯერ კიდევ ბავშვობაში დაიწყო. იგი ყოველდღე მხრებზე ისვავდა პატარა ხბოს, მიდიოდა სტადიონზე, მოედანს ერთ წრეს შემოუვლიდა და ისევ სახლში ბრუნდებოდა. დროთა განმავლობაში ხბო იზრდებოდა და შესაბამისად მილონსაც ძალა ემატებოდა. ლეგენდა გადმოგვცემს, რომ მილონი ასე ოთხი წელი ვარჯიშობდა და ბოლოს ოთხი წლის ხარი მხრებზე შესმული მიიყვანა სტადიონზე.

ძველი წელთაღრიცხვის 540 წელს მილონი, 14 წლის ასაკში, პირველად იქნა დაშვებული ოლიმპიურ თამაშებზე და ის ჩემპიონი გახდა ჭიდაობაში. ისტორიკოსის გადმოცემით, მილონი მას შემდეგ კიდევ 20 წლის განმავლობაში გამოდიოდა ოლიმპიურ თამაშებზე და 6-ჯერ გახდა გამარჯვებული.

ფიზიკურ ვარჯიშებს განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობდნენ სპარტანელებიც. ქსენოფონტი გადმოგვცემს, რომ სპარტანელებში მრავლად იყვნენ ძლიერი და ათლეტური მამაკაცები, ხოლო მათი ქალები განსაკუთრებული სილამაზით გამოირჩეოდნენ.

ძველი ბერძნების ათლეტური ტრადიციები შემდეგში რომაელებმა გააგრძელეს და განავითარეს. რომაელი ექიმი გალენი თავის სამედიცინო შრომებში აღწერდა რომ განტელებით ვარჯიშები ხელს უწყობს კუნთური მასის ზრდას. იგი ხაზს უსვავდა ასეთი ვარჯიშების სარგებელს ჯანმრთელობისთვის. რომაელი ისტორიკოსი ტაციტი ამბობდა: **“არ იყო ავად ეს ძაან ცოტაა”**, მასვე ეკუთვნის გამონათქვამი: **“ჯანმრთელობა არ ნიშნავს, რომ არ ხარ სუსტი”**. ის უპირატესობას ანიჭებდა ძლიერ, ენერგიულ და მხიარულ ადამიანებს. მსგავსი გამონათქვამები მიუნიშნებს იმაზე, რომ რომაელები ჯანმრთელობასთან ერთად დიდ ყურადღებას აქცევდნენ მამაკაცის ფიზიკურ სიძლიერეს, რაც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი იყო რომაელების მრავალრიცხოვანი ომების პირობებში. ისტორიამ შემოგვინახა ამბავი რომაელი ჯარისკაცის **ვინია ვალენტის** შესახებ. იმ დროისათვის წყლის შესანახად და გადასაზიდად ურმებზე მოწყობილ ტყავის დიდ ტიკებს იყენებდნენ. ერთხელ ვალენტმა წყლით სავსე ურემი, რომელიც ტონანახევარს იწონიდა მხრებით წამოწია და ასე ეჭირა წყლის დაცლამდე. ჯარისკაცებს ძალით არც რომაელი მმართველები ჩამოუვარდებოდნენ. ისტორიკოს სვეტონიას გადმოცემით ტიბერიის იმპერატორს ერთი თითით მწიფე ვაშლის გახვრეტა და წკლიპურტის დარტყმით ადამიანის დაშავება შეეძლო.

ძველ რომში მრავლად იყო სკოლები, რომლებშიც ატლეტები სპეციალურ ვარჯიშებს გადიოდნენ. ისინი ძალის მოსამატებლად ტყვიისგან დამზადებულ მძიმე მოსასხამს და ფეხსაცმელს იცვავდნენ და ისე მოძრაობდნენ, ადიოდნენ კიბეებზე და ასრულებდნენ სხვადასხვა ვარჯიშებს. დიდი პოპულარობით სარგებლობდნენ ძალოსანი არტისტები, რომლებიც კოლეზიუმის არენაზე საჩვენებელი ნომრებით გამოდიოდნენ და ხალხს თავის ფიზიკური შესაძლებლობებით აოცებდნენ. მაყურებელს განსაკუთრებით უყვარდა ცნობილი ათლეტი **ატანატა**, რომელიც ტყვიის 200 კილოგრამიან მოსასხამს და 100 კილოგრამიან ფეხსაცმელს იცვავდა და სცენაზე ისე დადიოდა. პოპულარული იყო **ფუბიო სილვია**, რომელიც 320 კილოგრამიანი ტვირთით კიბეებზე ადიოდა და ასევე **რესტიცილია**, რომელსაც ხალხმა მეტსახელად **“ჰერკულესი”** შეარქვა.

ათლეტიკის ასეთი პოპულარობის მიუხედავად ძველ რომში ფიზიკური ძალის დემონსტრირების ყველაზე გავრცელებულ ფორმად მაინც ორთაბრძოლები კერძოდ კი პანკრატიონი, გლადიატორების ბრძოლები და მტაცებელ ცხოველებთან დაპირისპირებები ითვლებოდა. მართალია მსგავსი ორთაბრძოლები დიდი სისასტიკით გამოირჩეოდა და ხშირად ატლეტების სიკვდილით მთავრდებოდა, მაგრამ სიმდიდრესა და ფუფუნებაზე ორიენტირებულ რომაელებს უბრალო სიმძიმეების აწევაზე და ჭიდაობაზე მეტად ასეთი ორთაბრძოლები მოწონდათ.

რომის იმპერიის დაცემის შემდეგ ათლეტიკისადმი ინტერესი შენედა და ის მხოლოდ აღორძინების ეპოქაში განახლდა.

3. მძიმე ათლეტიკა აღორძინების ეპოქაში

ჩვენი წელთაღრიცხვის V საუკუნიდან აღორძინების ეპოქამდე ათლეტიკის ან ათლეტური შეჯიბრებების შესახებ მონაცემები თითქმის აღარ მოიპოვება. შუა

საუკუნეებში ფიზიკური ვარჯიშებიდან მხოლოდ ცხენოსნობა, ფარიკაობა და ზოგან ცურვა გვხვდება. ასევე გავრცელებულია ნადირობა და მშვილდოსნობა, მაგრამ არცერთი მათგანი არ შეიძლება ათლეტიკას მივაკუთვნოთ. შემდეგი ინფორმაცია ათლეტიკაზე აღორძინების ეპოქის ბრიტანეთში ჩნდება, როცა XIV-XV საუკუნეების ბრიტანულ ჯარში შემოდებული იქნა რკინის ღერძით და სხვა სიმძიმეებით ვარჯიშები. ასეთ ვარჯიშებს განსაკუთრებული ადგილი ეკავა ჯარისკაცების მომზადებაში.

მამაკაცის სიძლიერე დიდად ფასობდა აღორძინების ეპოქის შოტლანდიაშიც, სადაც არსებობდა ე.წ. **“ოქროს წესი”**. შოტლანდიელები ჭაბუკებს მამაკაცად არ ცნობდნენ და ქულის დახურვის უფლებას არ აძლევდნენ ვიდრე ის 100 კილოგრამიან ქვას მეორე ანალოგიურ ქვაზე არ შემოდებდა. ეს იყო რიტუალი, რომელიც უნდა გაეგლო ყველა ახალგაზრდას მამაკაცად ჩამოყალიბების პროცესში.

XVI საუკუნის დასასრულს ინგლისში ელისაბედ ტიუდორის დედოფლობის პერიოდში ცეკვების და სხვა გართობების პარალელურად პოპულარული იყო სიმძიმეების გამოყენებით ფიზიკური ვარჯიშების შესრულება, კრივი და ჭიდაობა. იმ დროისთვის სიმძიმეებად უკვე იყენებდნენ თანამედროვე შტანგის პროტოტიპს. ეს იყო რკინის ღერძი რომლის ბოლოებზე დაკიდებული იყო ტყვიის სიმძიმეები. ისტორიკოსი ჯონ ნორდბრეკი წერდა **“ვარჯიში ჯოხით, რომლის ბოლოებზე ტყვიის სიმძიმეებია დაკიდებული აძლიერებს მკერდს და ხელებს. გარდა ამისა სიმძიმეებით ვარჯიშის დროს ათლეტები განიცდიან ისეთივე სიამოვნებას, როგორც კრივში, იმ განსხვავებით, რომ ისინი არ იღებენ დარტყმებს და ტრამვებს”**.

XVII - XIX საუკუნეებში დასავლეთ ევროპის ქვეყნებსა და ამერიკაში გამოჩნდნენ ძალოსანი არტისტები, რომლებიც საცირკო არენებზე, სადღესასწაულო შეკრებებზე, ბაზრობებზე და სხვა ხალხმრავალ ადგილებში თავისუფალი პროგრამებით გამოდიოდნენ და ხალხს თავის ძალოსნურ შესაძლებლობებს აჩვენებდნენ. ძალოსანმა არტისტებმა მნიშვნელოვანი როლი ითამაშეს მძიმე ათლეტიკის პოპულარიზაციაში და შემდეგ სპორტის სახეობად ჩამოყალიბებაში. ასეთი გამოსვლები განსაკუთრებით პოპულარული იყო საფრანგეთში, ინგლისში, გერმანიაში, ჰოლანდიაში, დანიაში, იტალიაში, რუსეთსა და ევროპის სხვა ქვეყნებში. ბევრ ქვეყანაში ყავდათ თავისი **“ჰერკულესები”**, რომლებიც საზოგადოებაში ათლეტიზმისადმი ინტერესს აღვივებდნენ. XVIII საუკუნეში სახელი გაითქვა ინგლისელმა ძალოსანმა **ტომ ტოფანმა**, რომელსაც **“ბრიტანელ ჰერკულესს”** ეძახდნენ. სისტემატური და მკაცრი ვარჯიშების საშუალებით მან შეძლო გასაოცარი ფიზიკური ძალის განვითარება. 31 წლის ასაკში ტოფანს შეეძლო მიწიდან წამოეწია 3 სავსე კასრი, რომელთა საერთო წონა 750 კილოგრამს აღემატებოდა. მას ასევე შეეძლო რკინის გელა კისერზე შემოეხვია.

კანადელმა **ლუი სირმა** 1880 წელს მუხლებამდე აწია ვაგონის ღერძი, რომელიც 669კგ. იწონიდა. მას ასევე შეეძლო ზურგზე გაეჩერებინა 14 ზრდასრული ახალგაზრდა. ამერიკელმა **ტომ ვალტერ კენედიმ** მიწიდან ფეხების და ზურგის გაშლამდე წამოწია 600კგ. ბირთვი. ჩეხმა **ანტონ რიხამ** სხეულზე გადაიტარა 854კგ. წონის ტვირთი. უკრაინელმა ძალოსანმა **ივანე ზაიკინმა** რელსი მოღუნა და კვანძად შეკრა. ეს რელსი ექსპონატის სახით დღესაც ინახება პარიზის ერთ-ერთ მუზეუმში. ფრანგი ათლეტი **ლუი იუნი** შიშველი ხელებით ხსნიდა რკინის გისოსებს და გალიიდან გამოდიოდა. გერმანელ **კარლ აბსს** და

ლიტველ ალექსანდრე ზასს შეემლოთ მხრებით ცხენის აწევა. მსგავსი ისტორიები იმ დროისთვის დაუჯერებელი იყო და მათ ხალხი ალტაცებაში მოყავდა. ასეთი ისტორიები სწრაფად ვრცელდებოდა ქალაქიდან ქალაქში და ქვეყნიდან ქვეყანაში.

4. მძიმე ათლეტიკიდან სპორტის სახეობების ჩამოყალიბება

სიმძიმეების აწევა სხვა სპორტის სახეობებისგან იმითი განსხვავდება, რომ მასში წარმატების მისაღწევად რეალურ მოწინააღმდეგესთან უშუალო შეხვედრა საჭირო არ არის. ათლეტმა უნდა დაამარცხოს რეკორდი ანუ საუკეთესო შედეგი და ამ პაექრობაში ნებისმიერს შეუძლია ჩაერთოს. როცა ამა თუ იმ ქვეყნის ათლეტი გებულობდა, რომ სხვა ქვეყანაში მისმა კოლეგამ რომელიმე მოძრაობით დიდი სიმძიმე დაძლია, ყოველმხრივ ცდილობდა მისი შედეგის გაუმჯობესებას. მძიმე ათლეტიკის ასეთმა თავისებურებამ ხელი შეუწყო მისი სავარჯიშო და სანახაობითი სახეობიდან საშეჯიბრო სახეობად გარდაქმნას.

მძიმე ათლეტიკიდან სპორტის სახეობის ჩამოყალიბება 1860 წლიდან დაიწყო, როცა ევროპაში, ამერიკაში, კანადასა და ავსტრალიაში შეიქმნა პირველი ათლეტური წრეები, სალონები და კლუბები. საჭიროა აღინიშნოს, რომ იმ დროისთვის მძიმე ათლეტიკა ჯერ კიდევ ათლეტიკის ნაწილი იყო ამიტომ ათლეტური წრეები და სალონები მარტო მძიმე ათლეტიკაზე არ იყო გათვლილი და მათში ათლეტები სიმძიმეებზე ვარჯიშის გარდა ჭიდაობასა და კრივში ვარჯიშობდნენ. მართალია ასეთი მრავალფეროვნება გარკვეულწილად აფერხებდა მძიმე ათლეტიკის განვითარებას, მაგრამ მიუხედავად ამისა ასეთი კლუბების საქმიანობა ძალიან მნიშვნელოვანი იყო. ამ კლუბებში მზადდებოდა და იხვეწებოდა სხვადასხვა სახის სავარჯიშო იარაღები, ვითარდებოდა ვარჯიშის მეთოდები, სრულყოფილ სახეს იღებდა საშეჯიბრო წესები, რამაც უმნიშვნელოვანესი როლი შეასრულა მძიმე ათლეტიკიდან სპორტის ჩამოყალიბებაში.

XIX საუკუნის მეორე ნახევარში სიმძიმეებით ვარჯიშები ისე გავრცელდა საზოგადოებაში, რომ მედიცინის წარმომადგენლები და გამოჩენილი საზოგადო მოღვაწეები სულ უფრო მეტს წერდნენ მძიმე ათლეტიკის მნიშვნელობაზე და მის დადებით გავლენაზე, როგორც ძალის მომატების, ისე ადამიანის ჯანმრთელობისა და საერთო ფიზიკური შესაძლებლობების თვალსაზრისით. მძიმე ათლეტიკის ვარჯიშები სპორტის სხვა სახეობებისგან განსხვავებით ასაკობრივ შეზღუდვებს არ აწესებდა, ამიტომ ვარჯიშებში აქტიურად ერთვებოდნენ, როგორც ახალგაზრდები ისე 40 წელს გადაცილებული ადამიანები. ყოველივე ამის მიუხედავად, მძიმე ათლეტიკიდან კლასიკური სპორტის სახეობის ჩამოყალიბება მაინც ნელი ტემპით მიდიოდა რაც გამოწვეული იყო შემდეგი გარემოებებით:

ა) სიმძიმეებით ვარჯიშებში სხვადასხვა ქვეყანაში სხვადასხვა იარაღები გამოიყენებოდა შტანგები, გირები, რკინის ღერძები, ლითონის ბულდოგები, განტელები, ქვის ან ლითონის ბირთვები, სხვადასხვა საგნები და ხელსაწყოები. მაგალითად, ბავარიელი ლუდის მწარმოებლები ერთმანეთს ლუდით სავსე კასრების აწევაში ეჯიბრებოდნენ. ასევე გავრცელებული იყო ვაგონის ღერძის აწევა და ა.შ. იარაღების ასეთი მრავალფეროვნების პირობებში სხვადასხვა ქვეყანაში სხვადასხვა იარაღი იყო

პოპულარული, რის გამოც გაძნელებული იყო საშეჯიბრო იარაღების გამორჩევა. ამას ემატებოდა ისიც, რომ მსგავსი იარაღებით შეჯიბრებების დროს სიმძიმის სწრაფად მომატება ან მოკლება ვერ ხერხდებოდა.

ბ) სიმძიმეებით ვარჯიში მრავალ და ერთმანეთისგან სრულიად განსხვავებულ მოძრაობებს მოიცავდა. ამ მოძრაობებიდან სხვადასხვა ქვეყანაში სხვადასხვა მოძრაობებს ანიჭებდნენ უპირატესობას, რის გამოც პირველი შეჯიბრებები სხვადასხვა ქვეყნებში განსხვავებულ მოძრაობებში იმართებოდა. საერთო საშეჯიბრო მოძრაობები ჯერ კიდევ არ იყო გამოყოფილი და სტანდარტული.

სავარჯიშო მოძრაობებში შედიოდა:

- შტანგის ატაცი მარჯვენა (მარცხენა) ხელით
- შტანგის აჭიმვა ორი ხელით
- შტანგის ატაცი ორი ხელით
- შტანგის აკვრა ორი ხელით
- შტანგით ჩაჯდომა
- შტანგით წოლჭიმი
- შტანგის ამოწევა
- გირების აკვრა ორი ხელით
- გირის აჭიმვა მარჯვენათი (მარცხენათი)გამეორებები
- გირების აწევა ორი ხელით და განგაშლა ჰორიზონტალურად
- გირის განგაშლა მარჯვენა (მარცხენა) ხელით
- ბულდოგით შესასრულებელი მოძრაობები

და ბევრი სხვა მოძრაობა. გავრცელებული იყო ასევე მოძრაობის გამეორებებში შეჯიბრებები.

გ) 1905 წლამდე არ იყო გამოყოფილი წონითი კატეგორიები, რის გამოც შეჯიბრებებში მონაწილე ყველა წონის სპორტსმენს ერთ ჯგუფში უხდებოდა გამოსვლა. ასეთ პირობებში მძიმე და მსუბუქი წონის სპორტსმენები არათანაბარ პირობებში ექცეოდნენ რაც ეწინააღმდეგება სპორტული შეჯიბრების ძირითად პრინციპებს.

დ) არ იყო შემუშავებული შეჯიბრებების ჩატარების ერთიანი წესები რის გამოც სპორტსმენების ობიექტური შეფასება ვერ ხერხდებოდა.

ე) არ არსებობდა ერთიანი და ძლიერი ხელმძღვანელი ორგანო, რომელიც კოორდინაციას გაუწევდა სხვადასხვა ქვეყნის ათლეტური კლუბების საქმიანობას, შემოიღებდა საერთო და სტანდარტულ წესების სისტემას, გადაწყვეტდა არსებულ პრობლემებსა და იზრუნებდა მძიმე ათლეტიკის შემდგომ განვითარებაზე.

იყო კიდევ სხვა მრავალი გარემოება, რაც აფერხებდა მძიმე ათლეტიკიდან სპორტის ჩამოყალიბებას, მაგრამ ძირითადი მაინც ა) დაბ) პუნქტებში აღნიშნული საშეჯიბრო იარაღების და მოძრაობების მრავალფეროვნება იყო. შეიძლება ითქვას, რომ საშეჯიბრო იარაღებისა და მოძრაობების შერჩევის პროცესმა განსაზღვრა მძიმე ათლეტიკიდან სპორტის ჩამოყალიბების საკითხი.

პირველი სპორტის სახეობა, რომელიც მძიმე ათლეტიკიდან ჩამოყალიბდა
ძალოსნობა იყო.

ძალოსნობის წარმოშობა

XIX საუკუნის ბოლოსთვის ძალოსნობას უკვე გამოკვეთილი შეჯიბრების სახე მიეცა, რასაც ხელი შეუწყო იმან, რომ მძიმე ათლეტიკის მრავალფეროვანი იარაღებიდან უმეტეს ქვეყნებში პოპულარულარობით შტანგა სარგებლობდა. გერმანელები შტანგას (გერმანული Stange) რკინის ღერძს ეძახდნენ, რომელსაც თავდაპირველად ბოლოებზე სიმძიმეები არ ქონდა. ასეთი ღერძი 50მმ. დიამეტრის იყო და 20,5კგ. იწონიდა. შეიძლება ვივარაუდოთ, რომ თანამედროვე შტანგის გრიფის სტანდარტული წონა 20 კილოგრამი სწორედ იქედან არის აღებული (თანამედროვე შტანგაში ღერძის დიამეტრი 28მმ-ს შეადგენს). ინგლისში ასეთ ღერძზე წონის მოსამატებლად სიმძიმეებს კიდებდნენ. ფართოდ გამოიყენებოდა სფეროიანი შტანგებიც, რომლებიც ორი სახის იყო: მუდმივი წონის და ცვალებადი წონის. ცვალებადი წონის სფეროებიან შტანგებში სფერო სიცარიელეს წარმოადგენდა და მასში წონის შესაცვლელად ქვიშა ან ტყვიის საფანტი იყრებოდა. ასეთი შტანგები მოუხერხებელი იყო, რადგან შეჯიბრების დროს წონის სწრაფად მომატება და მოკლება ვერ ხდებოდა, ამიტომ მალე სფეროებიანი შტანგა ასაწყობი შტანგით შეცვალეს, რომელშიც ღერძზე სხვადასხვა წონის რკინის დისკოები ეგებოდა.

შტანგის განსაკუთრებული პოპულარობის მიუხედავად XX საუკუნის 20-იან წლებამდე ის ჯერ კიდევ არ იყო ძალოსნობის ერთადერთი საშეჯიბრო იარაღი. ძალოსნობის პირველი შეჯიბრებების პროგრამაში შტანგის გარდა შედიოდა გირები და თუჯის ბულდოგები რის გამოც იმ დროის ძალოსნობა მნიშვნელოვნად განსხვავდებოდა თანამედროვე ძალოსნობისგან. პირვანდელი ძალოსნობის ტრანსფორმაციას და კლასიკურ სპორტის სახეობად ჩამოყალიბებას თითქმის 60 წელი დასჭირდა და ეს პროცესი 1860-იანი წლებიდან 1920-იან წლებამდე გაგრძელდა.

ძალოსნობის განვითარებაში მნიშვნელოვანი როლი ითამაშა პირველი საერთაშორისო ტურნირების, ევროპის და მსოფლიოს ჩემპიონატების ჩატარებამ. სწორედ ასეთ ტურნირებზე ხდებოდა საშეჯიბრო წესებში არსებული ხარვეზების გამოვლენა და მათი სრულყოფა.

ევროპის I ჩემპიონატი ძალოსნობაში 1896 წელს ჩატარდა და მას როტერდამმა უმასპინძლა. ჩემპიონატში მონაწილეობა მიიღეს ჰოლანდიის, ავსტრიის, დანიის, საფრანგეთის და გერმანიის წარმომადგენლებმა. მძიმე ათლეტიკის მოძრაობებიდან ევროპის I ჩემპიონატისთვის შეირჩა მხოლოდ შტანგით შესასრულებელი 2 მოძრაობა: **შტანგის აჭიმვა ორი ხელით** და **შტანგის აკვრა ორი ხელით**. ჩემპიონატზე წონითი კატეგორიები არ იყო, ამიტომ გამოვლინდა მხოლოდ აბსოლუტური ჩემპიონი. ეს იყო 120 კილოგრამიანი ლუდის მწარმოებელი ბავარიიდან **განს ბეკი**, რომელმაც ორი ხელით აჭიმა 130კგ და აკვრით დაძლია 135კგ.

მიუხედავად იმისა, რომ ძალოსნობის საშეჯიბრო წესები ჯერ კიდევ არ იყო სტანდარტული და დახვეწილი, იმავე 1896 წელს ის შეტანილი იქნა პირველი განახლებული ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში, რომელიც ათენში გაიმართა. სიმძიმეების აწევის მრავალრიცხოვანი მოძრაობებიდან ოლიმპიადისთვის შერჩეული იქნა მხოლოდ ორი მოძრაობა **შტანგის აწევა ერთი ხელით** და **შტანგის აჭიმვა ორი ხელით**.

პირველ მოძრაობაში სულ 3 ქვეყნის 4 სპორტსმენი გამოვიდა და ოლიმპიური ჩემპიონი გახდა ინგლისელი **ლანცესტონ ელლიოტი**, რომელმაც 71.0კგ აწია. II მოძრაობაში 5 ქვეყნის 6 სპორტსმენი გამოვიდა და ოლიმპიური ჩემპიონი გახდა დანიელი **ვიგო იენსენი**, რომელმაც ორი ხელით 111,5კგ აჭიმა.

მსოფლიოს I ჩემპიონატი ძალოსნობაში 1898 წელს ვენაში (ავსტრია) გაიმართა. ჩემპიონატის პროგრამაში სიმძიმეების აწევის 14 სხვადასხვა მოძრაობა იყო შეტანილი, სიმძიმეებად კი საფანტის ჩასაყრელი სფეროებიანი შტანგა და ჩუგუნის ბულდოგები იქნა არჩეული. შეჯიბრებაზე ათლეტი თითოეულ მოძრაობაში გარკვეულ ქულებს იღებდა. მაგალითად, რომელიმე მოძრაობაში I ადგილის დაკავების შემთხვევაში ათლეტს ენიჭებოდა 1 ქულა, II ადგილის დაკავებისთვის 2 ქულა და ა.შ. მთლიანი შეჯიბრების გამარჯვებული ხდებოდა ის ათლეტი, რომელიც ყველა მოძრაობაში ჯამურად ყველაზე დაბალ ქულებს დააგროვებდა. I მსოფლიო ჩემპიონი გახდა ავსტრიელი **ვილგელმ ტიურკი**, რომელიც თითქმის ყველა მოძრაობაში I ადგილზე გავიდა და 14 მოძრაობის ჯამში 30 ქულა დააგროვა. ძირითად მოძრაობებში მისი შედეგები ასეთი იყო:

შტანგის აკვრა ორი ხელით - 150,8კგ

შტანგის აჭიმვა ორი ხელით - 127,5კგ

ორი ხელით ორი თუჯის ბულდოგის აწევა - 145,4კგ

ძალოსნობის I მსოფლიო ჩემპიონატი გამორჩეული იმითი იყო, რომ სპორტსმენების დასაჯილდოებლად შემოღებული იქნა მედლები, ლენტები და დიპლომები.

ძალოსნობის II მსოფლიო ჩემპიონატი 1903 წელს პარიზში (საფრანგეთი) ჩატარდა და ის მნიშვნელოვნად განსხვავდებოდა I მსოფლიო ჩემპიონატისგან. ძირითადი განსხვავება ის იყო, რომ 14 საშეჯიბრო მოძრაობიდან დატოვებული იქნა 11 მოძრაობა, ხოლო საშეჯიბრო იარაღებში შტანგისა და თუჯის ბულდოგების გარდა დამატებული იქნა გირები.

1904 წ. ძალოსნობის III მსოფლიო ჩემპიონატზე პირველად იქნა შემოღებული წონითი კატეგორიები, რითაც შეჯიბრი უფრო ობიექტური და ყველა წონის სპორტსმენისთვის ხელმისაწვდომი გახდა. თავდაპირველად სულ 3 წონითი კატეგორია იქნა შემოღებული:

1. 70კგ-მდე - მსუბუქი
2. 80კგ-მდე - საშუალო
3. 80+კგ - მძიმე

დროთა განმავლობაში ნათელი გახდა, რომ ატლეტების წონებში მცირე განსხვავებაც კი მნიშვნელოვან გავლენას ახდენდა მათ შედეგზე და წონითი კატეგორიები კიდევ უნდა გაზრდილიყო.

საინტერესოდ წარიმართა ძალოსნობის საშეჯიბრო მოძრაობების შერჩევის პროცესიც. 1906 წელს გამართულ VII მსოფლიო ჩემპიონატის შემდეგ ძალოსნობაში დამკვიდრებული იქნა ოთხჭიდი, რომელიც შემდეგ მოძრაობებს მოიცავდა:

1. შტანგის ატაცი ერთი ხელით
2. გირის განგაშლა ერთი ხელით
3. შტანგის აჭიმვა ორი ხელით
4. შტანგის აკვრა ორი ხელით

გირის განგაშლა - განსაკუთრებული მოძრაობაა, რომელიც გირის გამოყენებით, შემდეგი წესით, სრულდება: ათლეტმა გირა ერთი ხელით იატაკიდან ჯერ მხართან უნდა მიიტანოს, შემდეგ კი ჰორიზონტალური მოძრაობით გააკეთოს განგაშლა იდაყვის სრულ გაშლამდე. 1907 წელს ეს მოძრაობა ამოღებული იქნა პროგრამიდან და ოთხჭიდის პროგრამაში შევიდა მხოლოდ შტანგით შესასრულებელი შემდეგი მოძრაობები:

1. ატაცი მარჯვენა ხელით
2. ატაცი მარცხენა ხელით
3. აჭიმვა ორი ხელით
4. აკვრა ორი ხელით

1913 წლის მსოფლიო ჩემპიონატზე პირველად იქნა შემოღებული წესი რომლის მიხედვითაც სპორტსმენებს თითოეულ მოძრაობაში წონის დასაძლევად 3 ცდის უფლება ეძლეოდათ. ახალი წესებიდან ასევე აღსანიშნავი იყო ის, რომ სპორტსმენების აწონვა სრულად გახდილზე შეჯიბრებამდე 3 საათით ადრე უნდა მომხდარიყო (მანამდე აწონვა ერთი დღით ადრე ხდებოდა). ეს წესი შემდეგ მხოლოდ უმნიშვნელოდ შეიცვალა და დღეს სპორტსმენების აწონვა ხდება სრულად გახდილზე ან მარტო ტრუსებში შეჯიბრამდე 2 საათით ადრე.

საერთაშორისო ტურნირების ჩატარებას მართლაც დიდი მნიშვნელობა ქონდა ძალოსნობის განვითარებისთვის, მაგრამ მარტო ეს საკმარისი არ იყო და 1920-იან წლებამდე მისი განვითარების პროცესი მაინც ნელა მიდიოდა. ძალოსნობას, ჯერ კიდევ, საცირკო ხელოვნებასთან უფრო მეტი საერთო ქონდა, ვიდრე სპორტთან, რის გამოც ის ვერ ხვდებოდა მსოფლიოში მიმდინარე სპორტის სახეობების განვითარების საერთო პროცესში. 1900 წელს საფრანგეთში და 1904 წელს ამერიკის შეერთებულ შტატებში ჩატარებულ II და III ოლიმპიურ თამაშებზე ძალოსნები მოუმზადებლობის გამო არ გამოვიდნენ. 1908 და 1912 წლებში ჩატარებულ IV და V ოლიმპიადებზე კი ძალოსნობა საერთოდ ამოღებული იქნა პროგრამიდან.

მძიმე ათლეტიკიდან ძალოსნობის ნელი განვითარების ერთ-ერთი მიზეზი ისიც იყო, რომ სიმძიმეების აწევა ჯერ კიდევ არ იყო დამოუკიდებელი სახეობა. XIX საუკუნის დასასრულსა და XX საუკუნის დასაწყისისათვის ატლეთიკაში, ისევე როგორც ზოგადად

სპორტში ჯერ კიდევ არ იყო ვიწრო სპეციალიზაცია ცალკეულ სპორტის სახეობებად. ეს იმას ნიშნავდა, რომ სხვადასხვა სახეობის სპორტსმენთა მომზადების მეთოდები, საშეჯიბრო წესები და სხვა ელემენტები ჯერ კიდევ არ იყო ერთმანეთისგან მკვეთრად გამიჯნული. პირველ ათლეტიკურ კლუბებსა და სალონებში სპორტსმენები მრავალმხრივ მომზადებას გადიოდნენ. ისინი სიმძიმეებზე ვარჯიშის გარდა ემზადებოდნენ კრივში, ჭიდაობაში ან სპორტის სხვა სახეობაში. ასეთ პირობებში სიმძიმეებზე ვარჯიშებს სავარჯიშო დანიშნულება უფრო ქონდა ვიდრე საშეჯიბრო. ფიზიკური ძალის განვითარების შემდეგ ათლეტები გარკვეულ უნივერსალურობას იძენდნენ და ერთდროულად შეეძლოთ გამოსულიყვნენ სპორტის სხვადასხვა სახეობებში. იმ დროის მსოფლიოს ყველა ცნობილი ძალოსანი იმავდროულად წარმატებული იყო ჭიდაობაში, კრივში ან სხვა სახეობაში. მაგალითად რუსი ათლეტი გიორგი ხაკენშმიტი ასევე იყო ევროპის და მსოფლიოს ჩემპიონი ჭიდაობაში. ცნობილი ფრანგი ათლეტი შარლ რიგულო XX საუკუნის 20-იან წლებში არაერთგზის გახდა საფრანგეთის ჩემპიონი ველოსპორტში და ასეთი მაგალითები მრავლად იყო.

პრაქტიკამ აჩვენა, რომ ის სპორტსმენი, რომელიც მხოლოდ ერთ სახეობაში ვარჯიშობდა შეჯიბრებებზე უფრო მაღალ შედეგს აჩვენებდა. დროთა განმავლობაში მსოფლიო სპორტში მოხდა სპეციალიზაცია და სპორტის თითოეული სახეობა დამოუკიდებელი გახდა სპეციფიური და ერთმანეთისგან სრულიად განსხვავებული სავარჯიშო მეთოდებით, საშეჯიბრო წესებით და სხვა თავისებურებებით.

ძალოსნობის განვითარებაში გადაწყვეტი რიგი ძლიერი საერთაშორისო ორგანიზაციის შექმნამ ითამაშა. 1913 წლის 5 ივნისს ბერლინში გამართულ ათლეტიკოსთა მსოფლიო კონგრესზე ოფიციალურად შეიქმნა “**ძალოსნობის საერთაშორისო ასოციაცია**”. ასოციაციას კოორდინაცია უნდა გაეწია ათლეტიკური გაერთიანებების საქმიანობაზე, რომელშიც შედიოდნენ ძალოსნები (სიმძიმეებთან მომუშავე ათლეტები), მოჭიდავეები და მოკრივეები. აღნიშნული კავშირის მიერ სიმძიმეების აწევის მოძრაობებიდან საშეჯიბროდ გამოყოფილი იქნა 11 მოძრაობა და მსოფლიო რეკორდებიც მართლაც ამ მოძრაობებში რეგისტრირდებოდა. მიუხედავად იმისა, რომ “**ძალოსნობის საერთაშორისო ასოციაცია**” მუშაობას აქტიურად შეუდგა, მას დიდხანს არ უარსებია. 1914 წელს I მსოფლიო ომის დაწყების გამო მან მუშაობა შეწყვიტა და მძიმე ათლეტიკა 1920 წლამდე კვლავ მმართველი ორგანიზაციის გარეშე დარჩა.

1920 წლის 20 სექტემბერს მძიმე ათლეტიკის მესვეურთა მიერ შექმნილი იქნა ახალი საერთაშორისო ორგანიზაცია, რომელსაც “**ძალოსნობის საერთაშორისო ფედერაცია**” ეწოდა (იხილეთ: <http://www.iwf.net>). ფედერაციის შექმნის შემდეგ მძიმე ათლეტიკიდან სპორტის ჩამოყალიბების პროცესი სწრაფი ტემპით წავიდა. ჩატარებული იქნა უდიდესი სამუშაო ძალოსნობაში საერთო წესების და სტანდარტების შემოღების კუთხით. მართალია სრულყოფის გზაზე შემდეგშიც არაერთი ცვლილება განხორციელდა, მაგრამ სპორტად ჩამოყალიბებისათვის აუცილებელი ყველა ძირეული ცვლილება სწორედ 20-იან წლებში მოხდა. წესებზე მუშაობის პროცესში გადაწყვეტი იყო ის, რომ “**ძალოსნობის საერთაშორისო ფედერაციამ**” ერთადერთ საშეჯიბრო იარაღად შტანგა დაამტკიცა. ასეთი ცვლილებების შედეგად მძიმე ათლეტიკიდან წარმოიშვა კლასიკური სპორტის სახეობა, რომელსაც “**ძალოსნობა**” ეწოდა. მართალია ძალოსნობის სავარჯიშო პროცესში დღემდე გამოიყენება სხვადასხვა იარაღები, მაგრამ საშეჯიბრო პროგრამაში მხოლოდ შტანგა შედის,

რის გამოც ძალოსნებს კიდევ ერთ სახელს "შტანგისტებს" ეძახიან. რაც შეეხება ძალოსნობის საშეჯიბრო მოძრაობებს, ის 1920 წლის შემდეგ რამდენჯერმე შეიცვალა. ძალოსნობის საშეჯიბრო მოძრაობებში სხვადასხვა დროს შედიოდა:

- 1920-1924წწ. - სამჭიდი (ატაცი და აკვრა ერთი ხელით, აკვრა ორი ხელით)
 - 1924-1928წწ. - ხუთჭიდი (ატაცი და აკვრა ერთი ხელით, აჭიმვა, ატაცი და აკვრა ორი ხელით)
 - 1928-1972წწ. - სამჭიდი (აჭიმვა, ატაცი და აკვრა ორი ხელით)
 - 1973 წლიდან - ორჭიდი (ატაცი და აკვრა ორი ხელით)
- <photo id="9" /><photo id="10" />

ძალოსნობის საერთაშორისო ფედერაციის მიერ ჩატარებული სამუშაოებიდან ასევე განსაკუთრებული მნიშვნელობა ქონდა იმას, რომ დამყარდა კავშირი საერთაშორისო სპორტულ ორგანიზაციებთან, რომელთაგან ყველაზე მნიშვნელოვანი იყო კავშირი **საერთაშორისო ოლიმპიურ კომიტეტთან** (იხილეთ: www.olympic.org). ნაყოფიერი მუშაობის შედეგად 1925 წელს ძალოსნობა, როგორც სპორტის სახეობა აღიარებული იქნა საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის მიერ და ის შეტანილი იქნა ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში, როგორც ცალკე სპორტის სახეობა.

ზემოთ აღნიშნულიდან გამომდინარე შეგვიძლია დავასკვნათ, რომ “ძალოსნობა” არის პირველი სპორტის სახეობა, რომელიც მძიმე ათლეტიკიდან წარმოიშვა, თუმცა მძიმე ათლეტიკის განვითარების პროცესი ამით არ დამთავრებულა. მძიმე ათლეტიკა იმდენად მდიდარი და მრავალფეროვანი იყო სპორტული იარაღებითა და სავარჯიშო თუ საშეჯიბრო მოძრაობებით, რომ მისგან ძალოსნობის გარდა კიდევ რამდენიმე სპორტის სახეობა წარმოიქმნა, რომლებიც განვითარდნენ და დღემდე სხვადასხვა წარმატებით აგრძელებენ არსებობას.

კულტურიზმის წარმოშობა

XX საუკუნის 20-იან წლებისთვის სხვადასხვა ქვეყანაში მოქმედ ათლეტიკურ კლუბებსა და სალონებში უკვე გაჩნდა სიმძიმეებზე ვარჯიშის მრავალი განსხვავებული მეთოდი და სისტემა, რამაც ხელი შეუწყო სხვადასხვა მიმართულებების წარმოქმნას. მაშინ როცა ძალოსნები დიდ სიმძიმეებზე ვარჯიშობდნენ და მაქსიმალური წონების დამღევას ცდილობდნენ, ათლეტების ერთი ნაწილი აწეულ სიმძიმეს ყურადღებას არ აქცევდა და ძირითადი აქცენტი სხეულის გარეგან სახეზე და კუნთური მასის შეცვლაზე ქონდა გაკეთებული. პრაქტიკამ აჩვენა, რომ ორივე შემთხვევაში შედეგის მისაღწევად ვარჯიშების სრულიად განსხვავებული მეთოდი იყო საჭირო. ამგვარად 20-იანი წლების ბოლოსთვის მძიმე ათლეტიკიდან წარმოიქმნა ახალი სპორტის სახეობა, რომელსაც “**კულტურიზმი**” ეწოდა. თუ კი ათლეტებს, რომლებიც ერთმანეთს სიმძიმეების აწევაში ეჯიბრებოდნენ **ძალოსნებს** ეძახდნენ, ათლეტებს, რომლებიც სხეულის ფორმების დემონსტრირებას ახდენდნენ **კულტურისტები** უწოდეს. მართალია კულტურისტები სიმძიმეებით ვარჯიშობენ, მაგრამ ისინი ერთმანეთს სიმძიმეების აწევაში არ ეჯიბრებიან, ამიტომ თავად კულტურიზმი მძიმე ათლეტიკას არ მიეკუთვნება ის სრულიად ახალი მიმართულებაა.

თანამედროვე ტერმინოლოგიით კულტურიზმს **ბოდიბილდინგსაც** ემახიან, რაც ინგლისური სიტყვაა (Bodibilding) და სხეულის მშენებლობას ნიშნავს.

კულტურიზმის წამყვანი საერთაშორისო ორგანიზაციაა IFBB (იხილეთ: <http://www.ifbb.com/index.php>).

IFBB 1965 წლიდან ატარებს მსოფლიოში ყველაზე პრესტიჟულ საერთაშორისო შეჯიბრებას Mister. Olympia (იხილეთ: <http://mrolympia.com>).

1989 წლიდან კულტურიზმი შეტანილია არნოლდ ფესტივალის პროგრამაში (იხილეთ: <http://www.arnoldsportsfestival.com/home/sports-and-events/22nd-arnold-classic.html>).

პაუერლიფტინგის წარმოშობა

ზემოთ უკვე აღინიშნა, რომ ძალოსნობაში შეტანილი 2 მოძრაობის (ატაცი და აკვრა) გარდა მძიმე ათლეტიკაში შტანგით შესასრულებელი კიდევ მრავალი მოძრაობა შედიოდა. ამ მოძრაობებიდან გამორჩეული იყო ჩაჯდომა, წოლჭიმი, ამოწევა და ბიცებსებით წონის აწევა, რომლებსაც ძალოსნები, კულტურისტები და სხვადასხვა სპორტის წარმომადგენლები ძალისმიერი და სხვა ფიზიკური მონაცემების გაზრდის მიზნით იყენებდნენ. მართალია ძალოსნობა 1925 წლიდან ოლიმპიადის პროგრამაში შევიდა და თითქმის მთელ მსოფლიოში იყო გავრცელებული, მაგრამ ბევრ ქვეყანაში ჩაჯდომა, წოლჭიმი და ამოწევა უფრო პოპულარული გახდა. განსაკუთრებული პოპულარობა ამ მოძრაობებმა ამერიკის შეერთებულ შტატებში მოიპოვა, სადაც XX საუკუნის 50-ინ წლებში მათ ბაზაზე ჩამოყალიბდა ახალი სპორტის სახეობა, რომელსაც “**პაუერლიფტინგი**” ეწოდა. პაუერლიფტინგის ოფიციალურ საშეჯიბრო მოძრაობებში შეტანილი იქნა სამი მოძრაობა **ჩაჯდომა, წოლჭიმი და ამოწევა**, რის გამოც მას კიდევ ერთი სახელი “**ძალისმიერი სამჭიდი**” დაერქვა.

პაუერლიფტინგის წამყვანი საერთაშორისო ორგანიზაციაა **IPF** (International Powerlifting Federacion), რომელმაც 2004 წელს მიიღო საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის ოფიციალური აღიარება (იხილეთ: www.powerlifting-ipf.com).

მსოფლიოს I ჩემპიონატი პაუერლიფტინგში 1971 წელს პენსილვანიის შტატის ქალაქ იორკში ჩატარდა, ხოლო ევროპის I ჩემპიონატი 1978 წელს ინგლისის ქალაქ ბირმინგემში

1964 წელს პაუერლიფტინგის ერთ-ერთი მოძრაობა წოლჭიმი შეტანილი იქნა პარალიმპიური თამაშების პროგრამაში (იხილეთ: www.paralympic.org). 2000 წლის პარალიმპიურ თამაშებზე ძალისმიერ სამჭიდიში პირველად დაშვებული იყვნენ ქალი პაუერლიფტერებიც.

მართალია პაუერლიფტინგი ჯერ არ შედის ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში, მაგრამ ის შეტანილია თანამედროვეობის თითქმის ყველა უმნიშვნელოვანესი საერთაშორისო შეჯიბრების კერძოდ კი მსოფლიო თამაშების, არნოლდ ფესტივალის და

სხვა შეჯიბრებების პროგრამაში. (იხილეთ: <a>www.theworldgames.org;
<a>www.arnoldsportsfestival.com).

შენიშვნა: პაუერლიფტინგის სრული ისტორია იხილეთ თემაში - პაუერლიფტინგის ისტორია

გირების სპორტის წარმოშობა

XIX საუკუნის ბოლოსთვის მძიმე ათლეტიკის იარაღებიდან შტანგის გარდა გავრცელებული იყო გირებიც. გირებს, როგორც წესი სფეროსებური ფორმა და ხელის მოსაკიდებელი სახელური აქვს. სპორტის ისტორიის ბევრი მკვლევარის აზრით გირების წარმომავლობა ისევე, როგორც განტელების საბერძნეთს უკავშირდება. ძველი ბერძნები ანტიკურ ოლიმპიურ თამაშებში იყენებდნენ სიმძიმეებს, რომლებიც თავისი მომრგვალო ფორმებით წააგავდნენ თანამედროვე სპორტულ გირებს. თანამედროვე ფორმის გირები პირველად XVIII საუკუნეში რუსეთში იქნა დამზადებული. რუსმა მეზარბაზნეებმა, რომლებსაც ზარბაზანში ბირთვის ჩასატენად დიდი დრო და ენერგია ეხარჯებოდათ გადაწყვიტეს ბირთვზე ხელის მოსაკიდი რგოლი დაემატებინათ. დროთა განმავლობაში მეზარბაზნეებმა ასეთი ბირთვებით ვარჯიშები დაიწყეს, რაც მალე საზოგადოებაშიც გავრცელდა.

გირებით ვარჯიშები ხელს უწყობს კუნთური ძალის განვითარებას და სახსრების გაძლიერებას, რის გამოც ის თავიდანვე სხვადასხვა სპორტის სახეობაში სავარჯიშო იარაღად გამოიყენებოდა. XIX საუკუნის ბოლოსთვის გირებით ვარჯიში იმდენად პოპულარული გახდა, რომ სავარჯიშო დანიშნულების გარდა შეტანილი იქნა ძალოსნობის საშეჯიბრო იარაღებში (ევროპისა და მსოფლიოს პირველ ჩემპიონატებზე). გირები ძალოსნობის საშეჯიბრო იარაღებში XX საუკუნის 30-იან წლებამდე შემორჩა. 1925 წელს კლასიკური ძალოსნობის წარმოქმნის და მისი საშეჯიბრო პროგრამიდან გირების ამოღების შემდეგ გირებით ვარჯიშებმა დამოუკიდებლად განაგრძო განვითარება. მიუხედავად იმისა, რომ გირებით ვარჯიშებს მძიმე ათლეტიკაში უძველესი დროიდანვე წამყვანი ადგილი ეკავა დამოუკიდებლად მისი განვითარება მაინც ნელა მოხდა და სპორტის სახეობად ის მხოლოდ 90-იან წლებში ჩამოყალიბდა. ამგვარად, მძიმე ათლეტიკიდან წარმოიქმნა კიდევ ერთი სპორტის სახეობა, რომელსაც “გირების სპორტი” ეწოდა.

თანამედროვე სპორტულ გირებს სტანდარტული წონები აქვს და შეიძლება იყოს 4, 8, 12, 20, 24, 28,32, 36, 40, 48, 56 კილოგრამი, მაგრამ გირების სპორტში შეჯიბრებები მხოლოდ 16, 24 და 32 კილოგრამიანი გირებით იმართება. სტანდარტული წონის გარდა სპორტულ გირებს უნდა ჰქონდეს სტანდარტული ზომები და შეფერილობა, კერძოდ:

16კგ - ყვითელი

24კგ - მწვანე

32კგ - წითელი

გირების სპორტში შეჯიბრებები სხვადასხვა პროგრამით ტარდება:

- ა) ორჭიდი – ორი გირის აკვრა ორი ხელით და ერთი გირის ატაცი ჯერ ერთი მერე მეორე ხელით შეუჩერებლად;
- ბ) გრძელი ციკლი – ორი გირის აკვრა ორი ხელით დამატებული გირის მოკლე დაშვება
- გ) გირით ჟანგლიორობა – კაცებში გამოიყენება 24კგ. და ქალებში 16კგ. გირები.

1992 წელს შეიქმნა “გირების სპორტის საერთაშორისო ფედერაცია” - IUKL (იხილეთ: <http://www.giri-iukl.com>).

ევროპის I ჩემპიონატი გირების სპორტში ჩატარდა 1992 წელს.

მსოფლიოს I ჩემპიონატი გირების სპორტში გაიმართა 1993 წელს.

2009 წლიდან გირების სპორტი შეტანილია საერთაშორისო სპორტული თამაშების TAFISA-ს პროგრამაში (იხილეთ: <http://www.tafisa.net>).

დღეისათვის გირების სპორტი გავრცელებულია მსოფლიოს 20-ამდე ქვეყანაში.

ძლიერი მამაკაცის წარმოშობა

ძლიერი მამაკაცის (ინგლისურად - „**Strong Man**“) კონცეფცია 1977 წელს შოტლანდიელმა დევიდ ვებსტერმა შეიმუშავა CBS-ის სატელევიზიო ქსელისთვის და მას “მსოფლიოს უძლიერესი მამაკაცი” (World’s Strongest Man) უწოდა. თავდაპირველად **WSM** იყო სატელევიზიო შოუ, რომლის ორგანიზატორები სხვადასხვა სპორტის წარმომადგენლებს მათი მრავალმხრივი შესაძლებლობების გამოსავლენად იწვევდნენ. პირველი შეჯიბრებები შედარებით ნაკლებად მოფიქრებული და ერთფეროვანი იყო. დროთა განმავლობაში გაჩნდა ახალი იდეები და მოძრაობები, რომლებსაც საფუძვლად პაუერლიფტინგის მოძრაობები დაედო, ზოგი მოძრაობა კი მითიური ისტორიების განსახიერება იყო.

ძლიერ მამაკაცში სიმძიმეებად ორიგინალური იარაღები გამოიყენება მაგალითად: ქვის ბირთვები, საბურავები, მორები, გაზის ბალონები, ავტომობილები და ა.შ. მოძრაობები შეიძლება მიმართული იყოს მეტი გამეორებების შესრულებაზე, მეტი წონის აწევაზე ან სიმძიმის გადატანის სისწრაფეზე. ძლიერი მამაკაცი მოიცავს დაახლოებით 50 სხვადასხვა სახის მოძრაობას, მაგრამ ორგანიზატორები საშეჯიბრო იარაღებსა და მოძრაობებში შეზღუდული არ არიან რაიმე განსაზღვრული მოთხოვნებით. ამის გამო ყოველ ახალ ტურნირზე შესაძლოა ვიხილოთ იარაღებისა და ვარჯიშების ახალი ვარიანტები, რომლებიც არ არის არც ერთ სხვა სპორტში. მაგალითად, მძიმე მორების აწევა და სიგრძეზე გადაგდება, სიმძიმეების ერთი ადგილიდან მეორეზე გადატანა, სავსე კასრების სიმაღლეზე გადაგდება, ქვის დიდი სფეროების აწევა, ავტომანქანის გაგორება და ა.შ. ასეთი მოძრაობების შესრულება მხოლოდ ფიზიკურად მრავალმხრივად მომზადებულ სპორტსმენებს შეუძლიათ. მსგავსი მოძრაობები მძიმე ათლეტიკის საწყისებს წააგავს როცა კლასიკური სპორტული სიმძიმეები შტანგა, გირა და ა.შ. ჯერ კიდევ არ იყო შექმნილი და

ათლეტები სხვადასხვა საგნებს ეწეოდნენ. ძლიერი მამაკაცი, როგორც სპორტის სახეობა ერთგვარი ხიდია მძიმე ათლეტიკის საწყისებსა და დღევანდელობას შორის.

1995 წელს დევიდ ვებსტერმა სხვა მიმდევრებთან ერთად ჩამოაყალიბა „ძლიერიმამაკაცის საერთაშორისო ფედერაცია“ – IFSA (International Federation of StrengthAthletes). იმავე წელს IFSA-მ დაიწყო ევროპის და მსოფლიო ჩემპიონატების ჩატარება.

უნდა აღინიშნოს, რომ თანამედროვე ძლიერი მამაკაცის მასშტაბური ტურნირები მხოლოდ საერთაშორისო დონეზე ტარდება. ამის მიზეზი ის არის რომ ეს ჯერ კიდევ ახალგაზრდა სპორტის სახეობაა და ცალკე აღებულ არც ერთ ქვეყანაში ჯერ არ არიან იმ რაოდენობის კვალიფიციური სპორტსმენები, მწვრთნელები და მსაჯები, რომ ეროვნული ჩემპიონატები დიდი მასშტაბით ჩაატარონ. საყურადღებოა ისიც, რომ ძლიერ მამაკაცში მოასპარეზე სპორტსმენების დიდი ნაწილი თავიდან პაუერლიფტინგში, ძალოსნობაში ან ბოდიბილდინგში ვარჯიშობდა.

დღეისათვის ძლიერი მამაკაცის ყველაზე ავტორიტეტულ ორანიზაციად WSM ითვლება (იხილეთ: <http://www.theworldsstrongestman.com/>), რომლის ტურნირები გადაიკემა ESPN, ESPN2 და FIVE ტელეარხებით და ითვლება ყველაზე გამუქებად შოუდ სპორტის ამ სახეობაში.

2002 წელს ძლიერი მამაკაცი შეტანილი იქნა არნოლდ ფესტივალის პროგრამაში (იხილეთ: <http://www.arnoldsportsfestival.com/home/sports-and-events/strongman-classic.html>).

P.S.

თემა მძიმე ათლეტიკის ისტორია დამუშავებული იქნა საქართველოს ათლეტიზმის ფედერაციაში. საფ-ის ხელმძღვანელობა სპორტის ისტორიის მკვლევართ და სპორტით დაინტერესებულ პირებს მოგმართავთ თხოვნით გაგვიზიაროთ თქვენი შეხედულებები ამ თემის ირგვლივ.