



АЛЕКСАНДР ЩЕГОЛЬКОВ

ЭВОЛЮЦИЯ СИЛЫ

ПЕРВАЯ КНИГА
О СИЛОВОМ СПОРТЕ

Александр Щегольков

**Эволюция силы. Первая
книга о силовом спорте**

«Издательские решения»

Щегольков А.

Эволюция силы. Первая книга о силовом спорте /
А. Щегольков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-501520-4

Физическая сила и люди, ее демонстрирующие, всегда находились в центре внимания. Сначала они собирали тысячи человек на площадях, позже — когда не хватало мест — на стадионах, где соревновались тяжелоатлеты, сегодня силачи собирают миллионы просмотров в социальных сетях и на YOUTUBE. В этой книге вы найдете подробную информацию о развитии и признании различных силовых видов спорта. Данная книга будет интересна всем любителям силового спорта.

ISBN 978-5-00-501520-4

© Щегольков А.
© Издательские решения

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ГЛАВА 1 ЗАРОЖДЕНИЕ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	8
Возникновение силовых видов спорта	8
Атлетизм в России	13
ГЛАВА 2 ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА	17
Становление тяжелой атлетики как олимпийского вида спорта	18
Расцвет тяжелой атлетики	22
Современная тяжелая атлетика	46
СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ	48
ГЛАВА 3 ГИРЕВОЙ СПОРТ	49
Гиревые забавы	50
Признание гиревого спорта	53
Современные направления гиревого спорта	61
СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ	68
ГЛАВА 4 ПАУЭРЛИФТИНГ	69
Пауэрлифтинг в СССР	71
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Эволюция силы

Первая книга о силовом спорте

Александр Щегольков

Благодарности:

Роман Вячеславович Стрельцов

Рустам Рамилевич Мухамедзянов

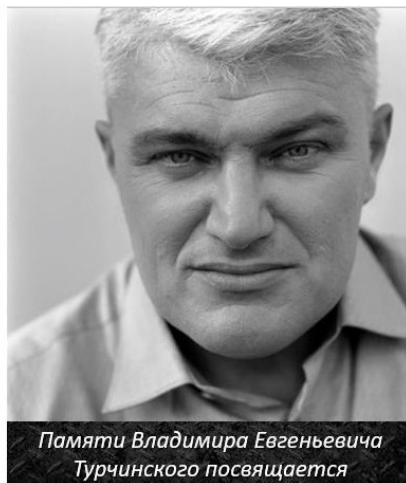
© Александр Щегольков, 2019

ISBN 978-5-0050-1520-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

*«Когда мужчина хочет быть сильным – это нормально.
Ненормально тогда, когда мужчина хочет быть красивым»
Владимир Турчинский*



Прологом к книге, которую вы сейчас держите в руках, послужили слова одного из самых известных представителей силового спорта в России, спортсмена, президента федерации силового экстрима и актера – Владимира Евгеньевича Турчинского: *Когда мужчина хочет быть сильным – это нормально. Ненормально тогда, когда мужчина хочет быть красивым*».

Действительно, с давних времён основными функциями мужчины считаются: строительство, добыча и защита. Все это требует физической силы, но со временем технический прогресс так изменил наш мир, что физическая сила в повседневной деятельности теряет свою актуальность.

Но что делать мужчинам, которым самой природой заложено быть сильными? Где себя реализовать? На тяжёлой работе, которой становится все меньше? Решением данной проблемы и стал силовой спорт.

Зародившийся в Греции и получивший свое распространение и всеобщее признание, силовой спорт для многих стал чем-то большим, чем просто спортом. Пользу для здоровья от занятий с отягощениями познали ещё в XIX веке, о ней писали спортсмены, врачи и поэты.

Для многих борьба с неподъёмными килограммами становится смыслом жизни. Вся жизнь замыкается на этом. Кто-то уходит, кто-то возвращается, кто-то начинает заниматься с детства, кто-то уже в возрасте, кто-то пробует и не находит себя в этом спорте.

Однако, в последнее время, благодаря развитию информационных технологий, силовой спорт получил новый импульс к развитию. Огромная популярность, как самих видов спорта, так и людей, которые им занимаются, привела миллионы людей в тренажёрные залы.

И если сто лет назад у желающих заниматься был выбор между тяжелой атлетикой, гиревым спортом, культуризмом и цирковыми трюками, то сегодня многообразие направлений силового спорта впечатляет. Некоторые виды спорта появились еще в прошлом веке, некоторые десять лет назад, какие-то пару лет назад и только набирают популярность.

Вернёмся к нашему вопросу: где реализовывать свою физическую силу современным мужчинам? В силовых видах спорта! Только их сегодня не четыре, как это было всего сто лет назад. Сегодня силовой спорт представлен более чем пятнадцатью большими направлениями,

в которых имеется множество номинаций и вариаций для реализации каждого человека. Каждый может найти то, что ему по душе.

Многообразие силовых видов спорта постоянно растёт, и в этой книге мы решили разобраться: откуда они появляются, кто за этим стоит, и что собой представляет каждое направление силового спорта. Хочется обратить внимание, что в некоторых вопросах мнения сильно расходятся и в таких случаях мы делали свои выводы, на наш взгляд наиболее правдоподобные.

Если вам нравится силовой спорт, или вы ещё не нашли себя в нём, то данная книга поможет вам углубиться в романтику «железной игры», и познакомит вас с интересными направлениями как старой, так и современной школ силового спорта.

ГЛАВА 1 ЗАРОЖДЕНИЕ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

«Застучали гири, и пошло веселье»

В. Ф. Краевский

Возникновение силовых видов спорта



Человеческая сила – это то, что вызывало восхищение людей с самых давних времен. Об этом свидетельствуют многочисленные легенды о людях с нечеловеческой физической силой, которые защищая свою землю сражались с ордами врагом и чудовищ.

В славянском фольклоре героев с невероятной физической силой называли богатырями.

Богатырями называют персонажей былин и сказаний, которые отличались огромной физической и духовной силой и мужественностью. Были они как правило воинами – защитниками своей земли и народа. В сохранившихся летописях есть указания на то, что некоторые события, перешедшие в былины, имели место в истории. Илью Муромца, к примеру, и сейчас знают все.

Неугасающий интерес к богатырям свидетельствует о том, что людям нравится сила, они восхищаются силой. Исторически так сложилось, что физическая сила приравнивается к защите и доброте. Только сильный человек может быть по-настоящему добрым.

Но никто и никогда не узнает первого опыта применения силы во благо. Это еще раз только доказывает, что сила – это естественное явление. В этой книге мы расскажем о людях, чья сила впечатляет, чья сила ведет за собой, кто своим примером вдохновляет миллионы юношей быть сильными, быть защитниками, быть добрыми.

Одним из первых систематизированных руководств по занятию с отягощениями был трактат под названием «Сохранение здоровья», одна из древнейших инструкций по целостной системе развития силовой мускулатуры. Написан он примерно во 2 веке н.э. римским врачом Галеном. Он предлагал определенную систему занятий с отягощениями для развития мышечной силы. Пособие предназначалось не только для воинов и гладиаторов, но также и для рядовых граждан.

В Древней Греции Гиппократ и его последователи тоже упоминали упражнения с применением отягощений для улучшения здоровья. В Афинах были найдены точёные камни раз-

ного веса, предназначены для подъёма, некоторые достигали 150 кг. Состязания атлетов проходили на площади и стали любимым зрелищем многих греков. Также известно, что на площади лежало увесистое железное ядро, и любой желающий мог попробовать свои силы и поднять его.

Еще одним фактом того, что культ силы зародился именно в Греции, являются изображения греческих богов в том виде, как будто они регулярно ходят в фитнес-центр и придерживаются сбалансированного питания.

Первые спортивные снаряды, напоминающие сегодняшние, появились впервые тоже у Греков и назывались они – Хальтересы. Интересно, что использовали их не только для развития силы и мускулатуры, но и для разбега в прыжках в длину.



Хальтересы (греч. Ἀλτήρες)

Первым атлетом, чьи достижения вошли в историю, можно считать Милона из Кротона. Упоминали о нём Герадод, Пиндаром, Плутархом и другие древнегреческие и римские авторы.

Особое внимание стоит уделить тому, что Милон не мифический герой и не полубог, а именно атлет, который благодаря тренировкам приобрел свою силы. Тренироваться он начал еще в детстве: поднимал каменные глыбы и носил на плечах телянка. Теленок рос, вес телянка увеличивался, и пропорционально ему увеличивалась сила Милона, так как он продолжал ежедневно носить телянка на плечах. По свидетельствам древне-греческого историка Павзания, Милон из Кротона однажды пробежал по всей длине стадиона с четырехлетним тяжелым быком на плечах. Уже тогда люди восхищались невероятной физической силе своего современника.

Милон Кротонский завоевал на Олимпийских играх шесть пальмовых венков, причем первый получил за борьбу, когда еще был ребенком.

Древние греки первыми начали использование отягощения и различные снаряды для развития силы. Помимо этого, были созданы академии, где велась целенаправленная подготовка атлетов. Древние спортсмены жили по распорядку дня, тренировки и питание было тщательно спланировано.



Милон Кротонский (Милон из Кротона, греч. Μίλων, 2-я пол. VI в. до н. э.) — греческий атлет из италийского Кротона, живший около 520 г. до н. э.

Атлетическую культуру древних греков переняли римляне. Основным способом демонстрации силы и мастерства тогда были поединки на арене Коллизея. В боях принимали участия только хорошо физически развитые воины — они считались идеалами римского мужчины.

В непрерывных войнах, Рим нуждался в сильном и закаленном войске. Но, не только войны были физически развиты, правители ничем не уступали своим солдатам. Летописец Светоний засвидетельствовал, что император Коммод одним пальцем мог проткнуть насквозь свежее яблоко, а щелчком нанести серьезную травму головы человеку.

Римляне развивали силу и мускулатуру по методу древних греков — тренируясь с отягощениями. Но после падения Рима, интерес к атлетизму угас, и вспомнили о нем лишь в эпоху Возрождения.

В XIV — XV веках в Англии солдаты целенаправленно тренировались в толкании железной балки. У шотландцев особенно ценилась физическая сила. У них даже существовало испытание зрелости, каждый юноша должен был заслужить именоваться мужчиной и носить медвежью шапку. Для этого он должен был поднять камень весом не менее 100 килограммов на другой камень высотой не менее 120 сантиметров.

Наверное, уже и не получится нам узнать, где и когда поднятие тяжестей стало отдельной спортивной дисциплиной. Тренировками с отягощениями занимались: борцы, боксеры, легкоатлеты, гребцы и многие другие. На начальном этапе силовой спорт представлял собой достижения отдельных силачей в поднимании тяжестей и силовых трюков, а не проведение чемпионатов и соревнований.

Силовые развлечения были популярны на юге Франции, были развиты циркачи-силачи. Наверное, именно поэтому, первые известные соревнования силачей прошли среди французов. Так в 1825 году в Париже был проведен первый турнир по силовому многоборью.

Французы не остановились на достигнутом и уже в 1840 году в Париже Ирролит Триа (1813—1881 гг.) в Брюсселе основал атлетическую школу. Сам Триа обладал красивой фигурой и зарабатывал тем, что лечил от ожирения с помощью упражнений с гантелями и гириями. А в 1851 году он предложил французскому правительству «План оздоровления нации», который основывался на занятиях с отягощениями, бегом и другими доступными упражнениями. Правительство план не приняло, и Триа сжёг свой трактат.

В каждой Европейской стране были свои силачи. Не отставал и «новый свет». Так, канадский полицейский Луи Сир (1863—1912 гг.) прославился тем, что, унимая дебоширов, взял

их подмышки и отнес в участок. После службы в полиции он отправился на гастроли с группой борцов, боксёров и штангистов, где показывал силовые трюки.



Луи Сир (Сиприан Ноз Сир; 10 октября 1863 года, Сен-Сиприан-де-Напьевиль, Квебек — 10 ноября 1912 года, Монреаль, Квебек) — канадский силач и борец.

Большая популярность как атлета пришла к Луи, когда он в 1891 году на соревнованиях в Монреале обошел в поднятых киллограммах «Циклопа» — знаменитого европейского силача Франца Беньковского (1863 г.). Через год уже в Лондоне он превзошёл Евгения Сандова (настоящее имя Фридрих Вильгельм Мюллер, 1867—1925 гг.) — основоположника бодибилдинга.

Сандов был и силен и красив при росте 174 сантиметра весил 90 килограмм. Псевдоним Евгений Сандов взял себе, когда боролся под куполом цирка. Но в цирке он задержался ненадолго, ему быстро наскучила борьба, и он сосредоточился на силовых выступлениях и на развитии своей системы физических упражнений. Так, он мог отжаться 200 раз за 4 минуты, сделать заднее сальто с носового платка, и приземлиться на него же, держа в руках гири по 24 килограмма каждая или побороть льва. Одним из сложнейших трюков считается, когда Сандов поднял и выжал правой рукой штангу весом в 115 килограммов, затем переложил ее в левую руку, присел, лег на спину и, не опуская штанги, встал. Многие ли спортсмены смогут повторить этот трюк сейчас?



Евгений Сандов (англ. Eugen Sandow, также известный как Юджин Сэндоу; настоящее имя — Фридрих Вильгельм Мюллер (нем. Friedrich Wilhelm Müller); 2 апреля 1867, Кёнигсберг, Пруссия — 14 октября 1925, Лондон, Англия) — атлет XIX века, считается основоположником бодибилдинга.

За свои достижения в развитии силы и мускулатуры, о которых он написал в шести книгах, таких как: «система физического развития» и «бодибилдинг: человек в действии» его признали основателем бодибилдинга. Чуть менее чем через сто лет, образ Евгения Сандова был

выбран для статуэтки – главного приза самого значимого турнира по бодибилдингу «Мистер Олимпия» который ежегодно проходит в Лас-Вегасе.

В начале XX века повсеместно начали создаваться атлетические кружки, школы и клубы, где вырабатывались единые правила поднятия тяжестей, и возникали первые национальные союзы тяжелоатлетов.

Так, силовой спорт из цирковых трюков и развлекательных выступлений перешел в большой спорт.

Атлетизм в России

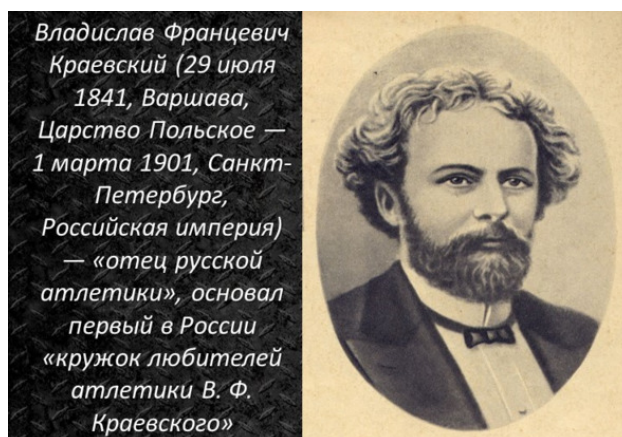
Говоря о физическом воспитании в России, посмотреть на жизнь простых россиян в конце XVII – XIX веках. Во-первых, местность была довольно лесистая, что вынуждало наших предков для посевов зерновых культур выкорчёвывать лес и заниматься заготовкой древесины. Во-вторых, климатические условия были довольно суровыми, что опять-таки заставляло рубить лес для постройки тёплых изб, которые к тому же приходилось заново отстраивать после многочисленных налетов супостатов, которые то и дело пытались отвоевать себе кусок земли русской. В-третьих, постоянная борьба русских за свою независимость выливалась в большое количество битв и военных походов. В-четвёртых, зачастую роль денег на Руси выполняли продукты натурального обмена, поэтому абсолютное большинство населения было вынуждено заниматься дублением кож, выделкой мехов, бортничеством и т. д. В-пятых, национальная танцевальная культура была построена на весьма атлетичных движениях. Перечислять можно и дальше, но уже и этого достаточно, чтобы можно было сделать вывод: русские с момента образования своей государственности, вплоть до XIX века, были вынуждены заниматься деятельностью, связанной с воспитанием силовой выносливости.

А теперь перейдем от теоретических выкладок к фактическим данным. Так в летописях сохранились свидетельства о феноменальной выносливости воинов-славян Древней Руси. В 10 веке под предводительством киевского князя Святослава его войсковые отряды совершили поход, в котором почти за 8 месяцев было пройдено 3000 км пешком и 1500 км на лодках. А во время похода на Казань 150-тысячное войско Ивана Грозного в тяжелейших условиях бездорожья с большим обозом прошло за 43 дня свыше 900 км.

Первые упоминания о атлетизме в России начали фигурировать еще в царствование Елизаветы (конец XVI века). Физические упражнения с отягощениями рекомендовались тогда вместо «пустых забав». Однако атлетизм как спорт высших достижений появился во времена Владислава Францевича Краевского.

Краевский – петербургский врач и отец русской атлетики организовал у себя в квартире необычный медицинский кабинет. В медицинском кабинете Краевского, которого уважительно называли «доктором», не было стандартного оборудования. «Кабинет здоровья» – так его называл сам Владислав Францевич, был предназначен не для больных, а для здоровых пациентов. В кабинете на полу были мягкие ковры, на стенах висели портреты усатых мужчин с голыми мускулистыми торсами, а специальных подставках поблескивало «лекарство» – разнообразные гири и «бульдоги»¹, шаровидные штанги и гантели разного веса. Своим оборудованием он был доволен, ему удалось собрать такую коллекцию, которой не было не только в Европе, но и во всем мире.

¹ Бульдоги – большие круглые гантели



– «Вот погодите, придет время, и с помощью этого „лекарства“ русские парни удивят мир!» – пророчил Краевский.

Оставалось только найти «пациентов» единомышленников, ведь коллеги считали идею причудливой. Открытие кабинета было запланировано на 10 августа 1885 года. В тот день доктор поджидал первых необычных пациентов, только он был не в привычном белом халате, а в черном смокинге.

«Наше общество крайне нуждается в целенаправленном физическом развитии, это же не дело, что в солдаты берут уже явно недоразвитых субъектов, у которых окружность груди хоть на один сантиметр превосходит половину роста. И это – на Руси, которая испокон веков славилась сильными людьми» – размышлял Краевский.

Надо было непременно напомнить обществу о былинных богатырях – Илье Муромце, Добрыни Никитиче, Алеше Поповиче и о других народных защитниках. О императоре Петре I нельзя было не вспомнить. Правитель был так могуч, что легко ворочал бревна в три обхвата, когда работал на верфи, ударом кортика мог перерубить штуку солдатского сукна, его руки ломали подковы и скручивали в трубочку серебряные тарелки.

Размышления Краевского прервали гости и коллеги по профессии – Малиновский, Леонтьев, Френкель и другие известные врачи Петербурга. Пожаловали и столичные репортеры, которых Краевский пригласил документально засвидетельствовать открытие кабинета. Наконец, на тройке приехал самый главный гость – Шарль Эрнест – цирковой силач из Берлина. Он гастролировал в Петербурге и любезно согласился дать «сеанс» на квартире доктора.

Эрнест, польщенный всеобщим вниманием, облачился в трико циркового силача и демонстрировал публике мощь своих бицепсов. Потом поиграл многопудовыми гирями, после чего предложил присутствующим «испытать силенку», но никто не принял приглашения.

Репортеры окружили силача Эрнеста и завалили его вопросами о его питании, а врачи измерили окружности груди и бицепсов, слушали работу его сердца. Показатели были превосходны, тогда медицинская свита Петербурга сделала заключение, что Краевский прав: атлетизм – здоровое спортивное увлечение. Гости тут же встали в очередь для «записи на прием» к чудаку-доктору.

«Кабинет здоровья» получил статус «кружка любителей атлетики», и открыл свои двери для всех желающих укрепить свое здоровье с помощью «железных пилюль».

Благодаря репортерам, слух об открытии первого в России «кружка любителей атлетики» разошелся быстро и вызвал море любопытства у жителей Петербурга.

Владислав Францевич личным примером агитировал за спорт сильнейших. Вот одно из воспоминаний Краевского о том, как возник его кружок: «Пишущий эти строки вздумал для поправки своего здоровья, будучи 44 лет от роду, заняться спортом и сообразно с воз-

растом выбрал малые тяжести, а именно: гантели в 10 фунтов (4,54 кг). Упражнения мои шли усердно, успех был видный, польза несомненная. Я увлёкся, постепенно прогрессируя, дошёл до значительных результатов и в смысле спорта, и в смысле здоровья. И с тех пор стал восторженным поклонником физических упражнений и их проповедником. Я не остался без подражателей. Не голос мой, не советы, не авторитет, а живой пример имел воздействие на лиц, окружавших меня. Это – общий закон. Пример увлекает. Действие примера выше всяких слов. И теперь, когда я являюсь в общество молодых людей и вижу их бездействие, я не уговариваю их к „работе“ – нет, я беру в руки гири, и этого оказывается довольно. Вместо разговоров начинается „работа“. Застучали гири, и пошло веселье!».

По воспоминаниям современников, Краевский был добрейшим человеком, редкостным хлебосолом. Его квартира на Михайловской площади была родным домом для всех силачей России. Он не умел и не любил никому ни в чём отказывать. Владислав Францевич, занимающийся частной врачебной практикой, в любое время оказывал бесплатную медицинскую помощь бедным людям. Потому и его называли «добрым доктором».

Вскоре к доктору потянулись силачи-самородки из провинции. Например, из Уфы приехали братья Елисеевы – сначала Александр, затем Сергей. Из Эстонии – Георг Лурих, потом Георг Гаккеншмидт.

Гаккеншмидт оказался тем еще самородком. В юности эстонский богатырь выступал в маленьких цирках под псевдонимом «Ленц» и попал в кабалу к антрепренерам. Когда Краевский узнал об этом, он тут же скупил все контракты Георга и освободил его от обязательств.



Жорж, так называл Владислав Францевич Гаккеншминдта, пришел в «Кружок любителей атлетики» в 18 лет. Добрый доктор принял его, обследовал его внушительные бицепсы и понаблюдав за его работой с железом, после чего сказал ему:

– Молодой человек, если вы не будете лениться и доверитесь мне, то я сделаю из вас самого сильного человека в мире. У вас масса энергии, но её нужно расходовать с умом. Вы стремитесь развить руки, но бицепсы – дело второстепенное. Накачать их особого труда не составляет. Спина и ноги – вот ось силы и залог будущих побед. Запомните это, молодой человек.

Гаккеншминдт стал тренироваться и жить у Краевского. Рацион спортсмена был впечатляющий: шесть фунтов (2,7 кг) мяса и тарелка бульона. Жорж рос на глазах, его сила приумножалась день от дня. Пора было заявлять о себе.

Краевский, долго думал, чем же можно удивить публику, которая уже видела многих силачей. Тогда он попросил графа Григория Ивановича Рибоьера – любителя силачей, устроить атлетический вечер в Михайловском манеже.

Реклама сделала свое дело и в тот вечер публика заполнила весь манеж. Выступление началось с того, что Гаккеншмидт пронес на одной руке четырех человек, особого восторга

это не вызвало. Но вот на арене появились рысаки. Атлет намотал поводья себе на руки, жокеи вскочили на коней и стали хлестать их плетьюми. Атлет был негибким, сцепив кисти рук, он стоял как вкопанный. Лошадям так и не удалось разорвать мощные руки Гаккеншмидта, сколько бы их не гнали.

Зал рукоплескал стоя, такого Петербург еще не видел. «Геркулес» так нарекли Гаккеншмидта после этого выступления.

Краевский был сторонником того, что занятия с отягощениями направлены на развитие максимальной мускульной силы, которое ни в коем случае не должно идти во вред здоровью. В основе методики «доброго доктора» лежало всестороннее физическое развитие, так его подопечные устанавливали рекорды в поднятии тяжести, при этом прекрасно боролись, бегали, плавали, а некоторые даже занимались гимнастикой. Именно поэтому наши атлеты были намного меньше по размерам, но на много эстетичнее своих европейских и американских соперников, вес которых мог приближаться к 300 килограммам.

Первым русским рекордсменом мира 4 февраля 1898 года стал Георг Гаккеншмидт, который побил достижение Евгения Сандова в жиме одной рукой штанги весом 122 килограмма.

Рецепты развития силы, разработанные «добрым доктором» Краевским, не утрачены, они легли в основу советской школы тяжелой атлетики.

ГЛАВА 2 ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

*«Сильные могут быть по-настоящему добрыми,
а слабым приходится ими быть»*

А. Кочергин

Тяжелая атлетика – скоростно-силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике в настоящее время включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединённое общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из соревнования.

Рывок – упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъём штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

Толчок – упражнение, состоящее из двух отдельных движений. Во время взятия штанги на грудь спортсмен отрывает её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая («низкий сед» или «разножка Попова»), а потом поднимается. Затем он полуприседает, и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»).

Становление тяжелой атлетики как олимпийского вида спорта

Тяжелая атлетика в таком виде, в котором мы знаем ее сейчас, появилась далеко не сразу. Некоторые историки называют родоначальником тяжелоатлетического спорта знаменитого итальянского циркового силача Фелица Наполи. Он воспитал талантливых учеников, среди которых был Луис Аттила. Именно он применил технику подъема снаряда «ножницы» – подсед под вес, когда одна нога шагает вперед на полную ступню, а другая одновременно назад на носок. Однако на наш взгляд, этого не совсем достаточно, чтоб присвоить имя «отца мировой тяжелой атлетики».

В марте 1891 года Великобритания сделала попытку провести первый международный турнир в Лондоне. На турнир съехались спортсмены с Англии, Бельгии, Германии и Италии. Второй попыткой было проведение чемпионата Европы, который организовывал атлетический клуб города. Известно, что спортсменов не взвешивали, регламента и программы соревнований не было, да и данные о результатах тоже не сохранились. Участники соревнований входили в круг и поднимали штангу с полыми шарами, с дробью для утяжеления. Атлеты также соперничали в поднимании гирь и «бульдогов» – тяжелых шарообразных гантелей.

Самым сильным признали пивовара из Баварии Ганса Бека. Однако в число первых олимпийцев он не попал. Хотя I Олимпийские игры состоялись в том же году, тяжелой атлетики как самостоятельного вида спорта в их программе не было. Олимпийский комитет включил поднятие тяжестей как разновидность атлетики.

Первым человеком, кто предложил разделить атлетику на тяжелую и легкую был Владислав Францевич Краевский. В своей статье «О влияние тяжестей на человеческий организм» опубликованной в 1897 году он писал: «Физические упражнения с тяжестями составляют одну из самых трудных и важных отраслей спорта, так как они больше остальных развивают мышцы всего тела. Это объясняется степенью большого мышечного напряжения, всегда пропорционального весу тяжести, с которой упражняемся. Вес тяжести подчас бывает очень значителен. По этим двум причинам поднятие тяжестей – и в прямом, и в переносном смысле слова – составляет «тяжелую атлетику».

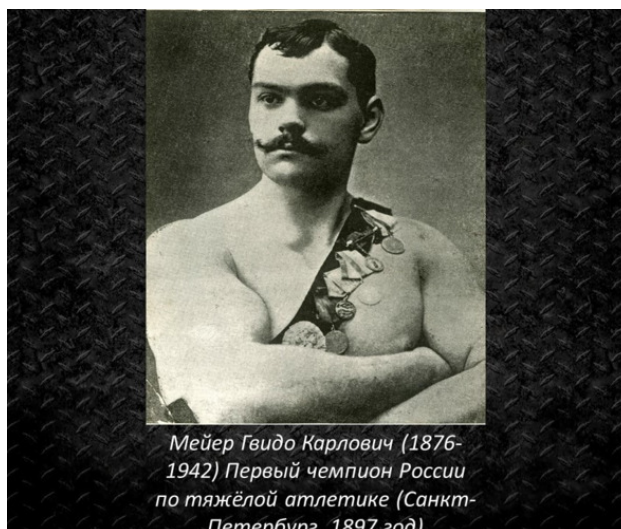
Упражнения эти, более или менее трудные, пригодны, скорее, взрослому человеку и преимущественно для него предназначены.

Начиная с 14-летнего возраста, совпадающего с началом полового развития, можно при большой природной силе упражняться с тяжестями, но вес их ни в коем случае не должен превосходить веса тела».

Весной 1897 года в Петербурге прошел первый чемпионат страны по тяжелой атлетике. Все участники показали результаты, превышающие результаты победителей Олимпиады в Афинах, прошедшей годом ранее. Именно в Афинах атлетизм стал соревновательной дисциплиной.

Абсолютным чемпионом стал двадцатилетний Гвидо Мейер, ученик Краевского. Он толкнул правой рукой 81,5 килограммов, двумя – 131 килограмм, и выжал, стоя 114,6 килограммов. Он имел телосложение близкое к идеалу: рост 185 сантиметров, вес 118 килограммов. Позже Мейер войдет в историю отечественного спорта как пионер бокса.

Второй чемпионат России выиграл Гаккеншмидт, он превзошел достижения Мейера в десятиборье.



Мейер Гвидо Карлович (1876-1942) Первый чемпион России по тяжёлой атлетике (Санкт-Петербург, 1897 год)

Доктору Краевскому посчастливилось представлять своих атлетов на международных соревнованиях. В 1898 году он был приглашен со своими атлетами: Гаккеншмидтом, Мейером и Александром Шмелингом в Вену, где проходил всемирный турнир по тяжелой атлетике и чемпионат Европы по французской борьбе.

В ходе соревнований Гаккеншмидт установил мировой рекорд в рывке, взмахнув левой рукой вверх 85,5 килограмм – и сейчас этот вес считается огромным, завоевал золотую медаль за свободный жим штанги одной рукой, и хоть соревновался не во всех дисциплинах, занял второе место в общем зачете. На этом чемпионате тяжелоатлеты соревновались в двенадцати-борье. Победителем чемпионата стал австриец Вильгельм Тюрк с собственным весом 120 килограммов, против 89 килограммов Гаккеншмидта.

После соревнований тяжелоатлетов, Георг решил принять участие в чемпионате Европы по французской борьбе. «Русский лев» – так прозвали нашего тяжелоатлета за его силу и скорость. Гаккеншмидт выиграл турнир, так и не встретив там серьезных соперников.

Благодаря Краевскому и его философии тяжелой атлетики, весь мир познал, что для того, чтоб поднимать много, необязательно много весить.

Так в марте 1899 года Сергей Елисеев после года занятий у Краевского выступил в итальянском городе Милане, где проходил всемирный турнир тяжелоатлетов.

Елисеев при весе 92,5 килограмма превзошёл всех тяжеловесов, подняв правой рукой 86,6 килограмм, выжал двумя 116,7 килограммов и толкнул 143,3 килограмма.

Жизнь Краевского оборвалась в 1901 году. За несколько месяцев до этого он поскользнулся на Аничковом мосту, сломал ногу, надолго слёг в постель, и, как писал Иван Лебедев, один из лучших учеников доброго доктора, «это было его гибелью». Краевский не мог жить без движения...

Петербургский журнал «Спорт» с прискорбием сообщил: «Первого марта скончался Владислав Францевич Краевский... С самого детства Владислав Францевич любил заниматься гимнастикой, затем атлетикой и пятнадцать лет тому назад начал лечить своих пациентов этими видами спорта. Не ограничиваясь данным применением атлетики, В.Ф.Краевский открыл двери своего атлетического кабинета для всех желающих укрепить своё здоровье атлетикой. Вокруг Владислава Францевича постоянно группировались все видные представители атлетики: борцы, гимнасты. Например, такие как: Гаккеншмидт, Мейер, Кравченко. Все иногородние атлеты, посещая Петербург, считали своим долгом посетить Владислава Францевича. Сам Владислав Францевич до последнего времени ежедневно упражнялся с гирями и ему обязана своим изобретением разборная штанга...»

27 июля 2017 года в спортивном комплексе «САЛЮТ ГЕРАКЛИОН» открыт памятник «отцу русской атлетики».

После смерти Краевского в российской тяжелой атлетике наблюдался спад спортивных результатов. Краевский объединял атлетов России, теперь каждый остался сам по себе. В разных городах стали открываться клубы тяжелой атлетики, но победная нить была утеряна.

Каждый новый клуб предлагал свои уникальные методики развития силы, научно обоснованные и практические доказанные методики Краевского остались в почете только у его бывших учеников в Петербурге.

В России нашлось немало сторонников «новейшей системы» Сандова, основоположника современного бодибилдинга, который утверждал, что можно заполучить «силу, красоту и здоровье» не поднимая тяжелых весов. Разногласия в то время зашли так далеко, что даже в средствах массовой информации фигурировали статьи, якобы опровергающие пользу тяжелой атлетики. Одна из таких статей вышла в московском журнале «Спортсмен», в которой говорилось: «Работа с очень большими тяжестями – особая отрасль атлетики, однако пригодная не для каждого, даже не для кого. И мы твердо убеждены, что будем действовать для блага всех, если настоятельно будем советовать не только атлетам, но и посторонней публике избегать подобных опасных экспериментов, имеющих целью поднятие всевозможных тяжестей».

Спортсмены разделились на силовиков и на эстетов. Одни за максимальный результат, другие за красоту. Эстеты начали создавать свои атлетические заведения для лиц, имеющих «высокое положение в обществе».

Одним из таких заведений был «Джентельменский атлетический клуб» в Москве, целевой аудиторией которого были джентльмены. При таком раскладе дел, о развитии любительской атлетики не могло быть и речи. Но это было только начало, дальше клуб заявил, что принимает в свои ряды только «красивых и щеголяющих лаконизмом речи».

В противостоянии «тяжелой атлетики» и «бодибилдинга» принимал участие Иван Лебедев который пропагандировал «гимнастику для небогатых» и рассказывал, как изготовить штангу из дерева и глины. Лебедев утверждал: «Каждый человек может сделаться в два-три раза сильнее, и тяжелые гири – один из могущественных способов сделать человека сильнее».

Георг Гаккеншминдт, также выступал в защиту тяжелой атлетики, то есть русской атлетической школы:

«Постоянно изобретаются новые способы для развития силы, и в каждом таком способе есть доля полезного; впрочем, развитие тела – ещё не значит развитие силы: можно великолепно развить мускулы пятифунтовыми гирями и не сделаться ни насколько сильнее; с другой стороны, работа тяжёлыми гирями, вес которых растёт со дня на день, замечательно развивает силу... Если Сандов был бы готов встретиться со мной в каком-либо состязании, я доказал бы, кто из нас сильнее». Но встреча так никогда и не состоялась.

В ходе длительных противоречий тяжелая атлетика все-таки заняла свое место. Но, несмотря на проводимые чемпионаты России, чемпионов не было. Дело все в том, что был установлен чемпионский минимум, чтоб получить звание чемпиона России, было необходимо превзойти результаты Мейера, с 1901 по 1910 год никто не смог этого сделать. Смерть Краевского и разногласия спортсменов оставили свой результат.

Нашелся человек, сумевший объединить спортсменов. Журналист Людвиг Чаплинский создал в 1913 Всероссийский союз тяжелоатлетов, в который вошли штангисты, борцы и боксеры, следующие «рецептам» Краевского.

Союз просуществовал недолго, но его деятельность была плодотворной. Были утверждены условия проведения чемпионатов Европы и Мира появились:

- разделение участников на пять весовых категорий;
- установлен порядок регистрации рекордов мира;
- утвержден календарный план мировых и европейских соревнований;

– утвержден перечень соревновательных упражнений (рывок и толчок штанги одной рукой, жим, рывок и толчок двумя руками).

Чемпионат мира 1914 года должен был состояться в Петербурге, но первая мировая война помешала его проведению.

На Олимпийских играх тяжелая атлетика присутствовала, но далеко не в полном объеме. Так, на III Олимпийских играх в Сент-Луисе соревновались всего пять атлетов из США и Греции. На Олимпиаде тяжелая атлетика была представлена двумя упражнениями: подъем штанги одной рукой и двумя.

После Первой мировой войны в Российской империи, назревала революция, в эти годы было не до большого спорта.

После революции в молодой стране Советов тяжелоатлетический спорт получил широкое распространение среди рабочих.

Расцвет тяжелой атлетики

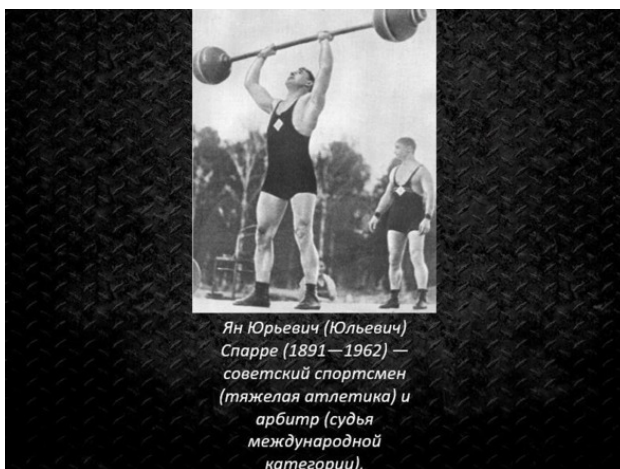
Новая страница мировой тяжелой атлетики началась в 1920 году, когда была создана Международная федерация тяжелой атлетики – «Федерасьон Хальтерофиле Интернасьионале» (ФИХ). Заслуга в этом французских силачей. Президентом был назначен Жюль Россэ, который не мог смириться с тем, что Международный Олимпийский Комитет (МОК) не признавал тяжелую атлетику как самостоятельный вид спорта.

Под натиском Россэ МОК принял тяжелую атлетику в Олимпийскую программу, но с одним условием- заменить пятиборье на троеборье в угоду динамике и зрелищности. После Олимпийских игр 1928 года, состоявшихся в Амстердаме, все международные соревнования проводились по правилам олимпийского троеборья. Хотя примечательно, что ФИХ, хоть и исключила рывок и толчок одной рукой из соревнований, продолжала фиксировать рекорды до 1950 года.

В Советском Союзе троеборье сменило пятиборье только лишь в 1935 году.

В период с 1920 года и до начала второй мировой, состоялось лишь пять чемпионатов мира, так как основное внимание было ориентировано на подготовку спортсменов к Олимпийским играм.

Важной вехой в развитии советской тяжелой атлетики стала первая Всесоюзная Спартакиада, прошедшая в 1928 году. Победителями в соревнованиях по тяжелой атлетики стали ленинградцы Алексей Петров и Арсений Никитин, москвичи Дмитрий Поляков и Ян Спарре.



В октябре 1929 года вышло постановление ЦК ВКП (б), которое способствовало искоренению параллелизма и ведомственного разнobia в деятельности физкультурных организаций, а также приобщило к физической культуре широкие рабочие массы. Большую роль в активизации спортивной жизни страны сыграл созданный по инициативе комсомола Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).

Поскольку в этом комплексе важное место заняла силовая подготовка, штанга стала необходимым спортивным снарядом для всех физкультурников. Многие значкисты ГТО вступали в ряды тяжелоатлетов, выполняли спортивные разрядные нормативы (всего было шесть разрядов), наиболее сильные готовились к побитию рекордов.

Все это привело к тому, что с 1932 года возобновились личные чемпионаты СССР, и возродился лозунг «Даешь рекорды!».

Вскоре после этого, рекорды, превышающие мировые, установили многие советские спортсмены, такие как: Георгий Попов, Израиль Механик, Николай Кошелев, Алексей Жижин,

Дмитрий Наумов, Рубен Манукян, Дмитрий Шишов, Константин Милеев, Пётр Петров, Серго Амбарцумян, Александр Божко, Владимир Георгиевский, Иван Мальцев, Алексей Петров, Ефим Хотимский, Яков Куценко, Владимир Крылов...

В 1935 году на антифашистском слёте во Франции и в 1937 году на мировой рабочей Олимпиаде в Бельгии советские тяжелоатлеты показали всему миру, что их высокие «домашние» достижения – реальность, с которой надо считаться. Выступая в Антверпене, они выигрывали состязания во всех весовых категориях. Особенно уверенно себя чувствовал киевлянин Георгий Попов. Он победил с результатами, намного превышающими достижения чемпионов и рекордсменов мира.

В предвоенные годы интересным было соперничество двух прославленных советских штангистов тяжёлого веса: ереванца Серго (Саркиса) Амбарцумяна и киевлянина Якова Куценко. Первым 400-килограммовый рубеж в троеборье преодолел Куценко.

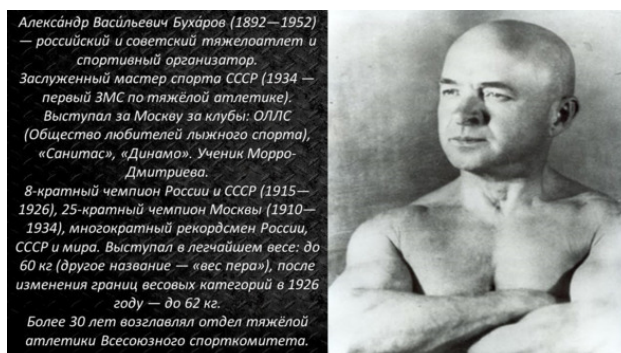
Продолжая в основном заочный спор с зарубежными атлетами, наши штангисты добились огромного прогресса: на 1 января 1941 года из 35 всесоюзных рекордов 27 достижений были намного выше мировых. Словом, советские силачи уже тогда могли выиграть командой любое первенство мира.

Но Великая Отечественная Война, прервала развитие советской тяжелой атлетики. Многие атлеты подались добровольцами на фронт, но не все вернулись...

После победы из 25 тысяч активных атлетов предвоенных лет, вернулись к занятиям лишь 8 тысяч, и те со многими ранениями.

После войны советская тяжелая атлетика поднималась, как поднимаются города из пепла и руин. Победы доставались тяжело, к прежним рекордам были добавлены рекордные килограммы. Можно только позавидовать силе воле, стойкости и доблести атлетов послевоенного времени.

Александр Васильевич Бухаров, еще недавно командовал артиллерийской батареей, и его сын подносил снаряды, а сейчас уже готовился к проведению торжественных мероприятий посвящённых 60-летию отечественной тяжелой атлетики. Составляя список приглашённых спортсменов, он ужасался от того количества атлетов, погибших в годы войны. Перед войной они были чемпионами, рекордсменами и у них были колоссальные планы заявить о себе на весь мир, а сейчас они павшие за Отчизну, герои Родины своей, теперь их будут помнить как славных воинов, не дрогнувших перед смертельной опасностью, и отстоявших свою страну. Александр Васильевич составил список атлетов погибших на фронте, чтоб почтить их память на юбилее.



Александр Васильевич Бухаров (1892—1952) — российский и советский тяжелоатлет и спортивный организатор. Заслуженный мастер спорта СССР (1934 — первый ЗМС по тяжёлой атлетике). Выступал за Москву за клубы: ОЛЛС (Общество любителей лыжного спорта), «Санитас», «Динамо». Ученик Морро-Дмитриева. 8-кратный чемпион России и СССР (1915—1926), 25-кратный чемпион Москвы (1910—1934), многократный рекордсмен России, СССР и мира. Выступал в легчайшем весе: до 60 кг (другое название — «вес пера»), после изменения границ весовых категорий в 1926 году — до 62 кг. Более 30 лет возглавлял отдел тяжёлой атлетики Всесоюзного спорткомитета.

Ленинград был в первом зимнем наряде. Пушистый снежок покрыл мостовую перед зданием цирка. Все участники юбилейного торжества в честь шестидесятилетия отечественной тяжелой атлетики толпились у парадного подъезда возле весёлого дяди Саши. Здесь находились не только штангисты, но и пионеры российской атлетики, такие легендарные российские

силачи, как Иван Поддубный, Иван Лебедев, Клементий Буль. Опаздывал только Иван Заикин. Но вот он, плечистый статный старец, подкатил на пролётке. Всех удивил, с шиком осадив резвого рысака возле цирка, а потом троекратно расцеловал Бухарова и своих именитых коллег по профессиональной борьбе.

Всё прошло, как было задумано. Весь вечер Александр Васильевич вёл программу, мягким задушевым баритоном рассказывая участникам юбилейного празднества о достижениях советских богатырей, о том, что надо непременно сделать. Помогал ему голосистый и задорный Ян Юрьевич Спарре...

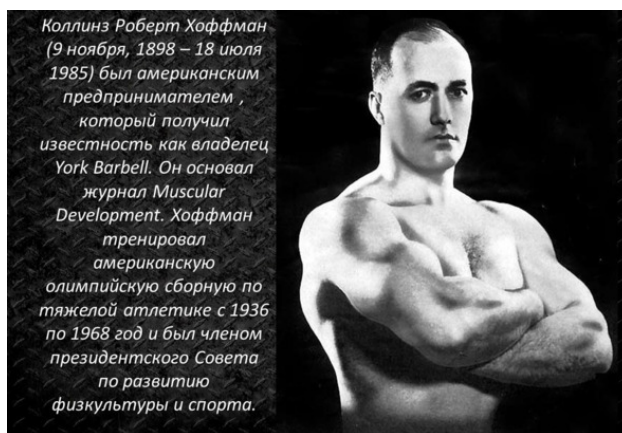
Вспомнили, конечно, и о первом Кружке любителей атлетики доктора Краевского, о его страстном желании видеть российских богатырей сильнейшими в мире.

Бухаров пророчил: – «Будут, скоро будут у нас мировые чемпионы».

Первой пробой сил советских тяжелоатлетов послевоенного времени на международном помосте был на чемпионате Европы в Чехословакии в 1946 году. Уже тогда Григорий Новак превысил четыре мировых рекорда.

После событий второй мировой войны, которая принесла огромные потери и разруху на весь евразийский континент, сильнее всех были тяжелоатлеты из США.

Расцвет тяжелоатлетического спорта на американском континенте связан с именем Боба Хоффмана, чемпиона США по академической гребле. Этот предприимчивый спортсмен удачно воспользовался своей чемпионской популярностью в годы кризиса, потрясшего капиталистический мир. В 1933 году Хоффман за бесценок приобрёл журналы «Strong's» и «Health» и стал ежемесячно издавать свой иллюстрированный спортивный журнал «Strong and health («Сила и здоровье»).



Затем, он основал в американском городке Йорк тяжелоатлетический клуб, куда приглашал наиболее способных штангистов. Там и готовилась к чемпионату мира «непобедимая команда Хоффмана».

На Чемпионате Мира в Париже сборная США обошла сборную СССР по очкам, но проиграла по сумме поднятых килограммов на четверть тонны. Неподражаем был Новак в категории до 82,5 килограммов, он никому не оставил шансов и занял 1 место.

«Самое приятное для спортсмена – убедительная победа. Я не сентиментальный человек, но сейчас, часто наблюдая, как под звуки Гимна СССР поднимается алое знамя Советского Союза в честь победы наших атлетов, не могу сдержат волнения, – вспоминал о своем триумфе Григорий Новак. – А тогда, в Париже, я, признаюсь, плакал. Плакал от счастья, от радости. Ведь это была наша первая золотая медаль чемпионата Мира...»



Руководители советской тяжелой атлетики понимали, что в Париже соревновались одни ветераны, которые не молодеют, необходимо было искать достойную смену. В противном случае сборная США могла оказаться недостижимой.

При непосредственном участии Бухарова начались проводиться массовые конкурсы силачей.

Лучшие атлеты страны участвовали в показательных выступлениях, занимаясь пропагандой силового спорта повсеместно. Они демонстрировали силу и ловкость в Дворцах культуры, в цехах, на полях, в парках и садах. Даже на площади Свердлова в Москве мастера железной игры демонстрировали свои возможности перед многотысячной аудиторией.

Проделанная работа не прошла даром – тысячи, десятки тысяч молодых штангистов азартно тренировались, стремясь повторить успех Григория Новак, первого советского чемпиона мира. Но пройдет не так много времени, как у молодежи и не только советской появится новый кумир.

Приближался чемпионат мира 1959 года, который принимала Варшава. Растущая конкуренция побуждала советских и американских тренеров еще настойчивее искать новобранцев, способных в ближайшее время выйти на мировую арену.

В Варшаве от Советского Союза будет выступать сразу четыре дебютанта, среди которых был Юрий Власов.



Мир еще не видел «чемпиона с лицом ученого», но знал уже не плохо. Особый интерес проявляли к нему американцы, поскольку Юрий отобрал рекорд мира в толчке у «самого» Андерсона.

За день до выхода на помост, Власова пригласили на тренировку сборной США, где он впервые увидел талантливого атлета Бредфорда, за которым пристально наблюдали и репортеры всех стран. На тренировке американец вырвал 142,5 и толкнул 172,5 килограммов. В конце тренировки Власов пригласил американцев на свою завтрашнюю тренировку.

Хоть Юрий приглашал американцев, тренировочный зал заполнили более ста человек. После разминки советский атлет одним сильным движением дважды вырвал 140-килограммовый снаряд, причем так легко, что Хофман одобрительно похлопал в ладоши. Когда Власов толкнул 185 килограммов, американский миллионер подошел к нему, и крепко пожав руку, сказал:

– Ты в скором времени побьёшь все рекорды Пауля Андерсона, даже неофициальные!



Повернувшись к окружающим, Хофман заметил:

– У этого парня не только огромная сила, молниеносная быстрота, хорошая техника, но и отличная голова. Так легко работать, имея собственный вес 115 килограммов, не мог никто в мире. Таких атлетов я ещё не знал. Сняв с лацкана своего пиджака значок, американец приколот его на тренировочный костюм Власова.

Самое трудное в соревновательной судьбе тяжеловесов – терпеливо ждать, когда пригласят на помост. Томительное ожидание подтачивает боевой дух, съедает силу. Юрий не решался пойти в зал «Гвардия», где разыгрывался Чемпионат Мира и Европы.

Бредфорд выжал 170-килограммовый снаряд и оторвался от Власова на 10 кг. В рывке советский атлет отыграл 2,5 кг, подняв 147,5 кг. И тут Власов попросил дать ему четвёртую попытку для установления мирового рекорда. Прошло несколько секунд, и 153 кг застыли над головой нашего атлета. Жаль, что это достижение не могло войти в сумму. Однако мы уже не сомневались, что Юрий догонит и перегонит Бредфорда.

Публика была очень удивлена, когда американец начал толчок всего лишь со 172,5 кг, ведь жал он почти столько же. Вторым подходом Джим толкнул 177,5 кг, а вот 180 кг ему не покорились.

Для победы Власову было достаточно сравняться с Бредфордом, и он заказал для первого подхода 185 кг. Во второй попытке новоиспечённый чемпион мира толкнул 192,5 кг.

Пол тонны были набраны. Власов пополнил «клуб пятисотников», в котором на тот момент было лишь трое: Андерсен, Сильветти и Медведев. Но его было не остановить, и он заказал 200 килограммов. После, Юрий расскажет:

– «Неожиданно для себя я слишком легко поднял два центнера на грудь, встал без затруднений, но поспешил с толчком штанги наверх».

Но это не помешало толкнуть 200-килограммовый снаряд. Власов стал первым в мире перешедшим рубеж 200 килограммов. После чего Хофман назвал его «пионером тяжелоатлетического космоса». Юрий открыл новую эру тяжелой атлетики, неплохой дебют.

В командном зачете места распределились так: 1 место – сборная СССР; 2 место – сборная Польши и 3 место – сборная США.

Вскоре на чемпионате Вооруженных сил СССР Власов побьёт очередной рекорд Андерсена. Это выглядело невероятно! Ведь собственный вес американца составлял 170 кг, а Юрий весил всего лишь 115 кг, не имел живота и выглядел гармонично. Он еще раз подтверждал теорию доброго доктора Краевского, о том, что необязательно иметь огромный вес, чтобы поднимать много.

Из воспоминаний Юрия Власова: «А еще я был очень азартен, у меня был случай, когда я выступал в Горьком на Чемпионате страны, я еще только начинал. Вдруг я услышал за кулисами как тренер моего соперника говорит ему: – «этой дряни никогда не быть чемпионом» – и это он про меня! Меня перевернуло, я заказал огромный вес, ни одной секунды, не ожидая и не сомневаясь, заколотил его как пустой гриф. Это вот такой случай «вспышки».

Тренировки я любил. Работу любил. Начинался сезон у нас после Чемпионата Мира, в сентябре-октябре потом месяц перерыва, и самая черновая работа зимой до самого лета. Я всегда сбрасывал волосы, потому что они выгорали от пота. Тренировки начинались в десять, заканчивались в пять вечера. Весь день в зале. От лямок на руках все полопается, на груди один сплошной синяк. Начинаешь тренировку, когда солнце встает и заканчиваешь, когда уже темно, света белого не видели.

А тренировались то не за деньги, никакие деньги не могли возместить это. С 19 до 33 лет я так тренировался – ничего не видел, кроме тяжелой работы. Говорят «счастье поединка», бывает ты соперника «кормишь», что он еле живой, и он тебя «кормит» – загоняет на вес. И ты идешь на большой вес, чтоб победить, и все веса новые! Я видел, какой это риск! Я видел, как втыкаются руки и кости выходят. Это огромный риск! Да я сам весь в травмах – меченый сто раз! Это не в карты играть, в бридж на Чемпионате Мира, здесь платишь жизнью».

На очереди были Олимпийские игры в Риме. Главные претенденты на «золото» подошли к олимпийским состязаниям с достижениями выше мировых.

Страсти кипели с первого дня соревнований. Было много значимых событий таких как: победа Курынова над «железным гавайцем» Кано, триумф Ломакина и Воробьева. В итоге перед началом состязаний тяжеловесов, наша сборная имела 33 очка, а сборная США, но у них оставалось два тяжеловеса против нашего Юры Власова. Позже про состязание этих атлетов скажут: «Кто не видел противостояния Власов, Бредфорд, Шеманский, тот не видел Олимпиады».

Олимпийский Рим увидел его, рослого, статного, в момент, когда он во главе колонны советских спортсменов вышел из ворот «Стадио Олимпико» для церемониального марша. Атлет шагал впереди колонны с алым знаменем нашей Родины. Это было 25 августа 1960 года. Знамя Советского Союза нес Юрий Власов, спортсмен, которого журналисты назовут героем Римской олимпиады...

Боб Хофман очень рассчитывал на успех своих геркулесов – Джима Бредфорда и Норберта Шеманского, надеялся, что они возьмут советского атлета в клещи и затрут.

Американец Джим Бредфорд выглядит в два раза больше Власова. Тем не менее, после первого упражнения у них с Юрием результат по 180 кг, у Шеманского 170кг.

Следующее упражнение рывок. Шеманский, к слову сказать, по своим габаритам похож на Власова, планирует отыграть упущенные килограммы именно здесь. Но Юрий вырывает 155 кг и отрывается от американцев.

Остался толчок. Власов уже соревнуется лишь со штангой. Американцы борются за серебро. Так, после первой попытки советского атлета 185 кг – он уже рекордсмен мира с суммой 520 кг! Последний официальный рекорд Андерсена пал. Но у «Крошки Поля» остался 533-килограммовый рекорд США. Шеманский пытается обойти Бредфорда и заявляет 192,5 кг, но безуспешно. Власов идет дальше! На штанге 195 – мгновение и штанга блестяще поднята над головой! Власов нестигаем. На штанге 202,5 кг, если он поднимет этот вес, то закроет вопрос с Андерсеном навсегда.

Власов поднялся на помост. Тишина в многотысячном зале стояла такая, что было слышно каждый вдох атлета. И вот «железо» столкнулось с «железом». Несколько томительных секунд, и штанга уверенно застыла над головой самого сильного человека планеты!

Зрители, обезумевшие от восторга, хлынули на помост и подняли на руки атлета. Все ликовали «Сверхчеловек» Пауль Андерсен превзойден инженером приятной внешности из СССР. 537,5 килограммов – такой новый рекорд Олимпийских игр и мира!

Атлет в алой майке стоял на пьедестале выше всех. На центральном флагштоке секунданты подняли знамя Советского Союза, справа и слева был флаг Соединенных Штатов Америки. Под вспышки блицев Юрий Власов взял черную руку Бредфорда и белую Шеманского, соединил их, сверху положил свою ладонь. Как потом писали газеты: «Три большие ладони сплелись в одну, демонстрируя крепость олимпийской дружбы».

«Героем последнего дня состязаний тяжелоатлетов, а этот день можно с полным правом назвать самым блистательным из всех, был русский богатырь Юрий Власов. Именно он унаследовал золотые олимпийские лавры американского „подъемного крана“ Пауля Андерсона. Установив олимпийские рекорды в жиме и рывке, и показав из ряда вон выходящие результаты в толчке, Власов выступил еще лучше. После того как он в великолепном стиле поднял 202,5 килограмма, зал словно охватило общее безумие...» – сообщало агентство Франс Пресс.

На другой день состоялась церемония закрытия Игр. Вновь во главе колонны советской делегации шел Власов. Ликующие римляне, приветствуя наших олимпийцев, адресовали свои самые горячие аплодисменты знаменосцу, самому сильному человеку на земном шаре.

«Русские, – писал корреспондент газеты „Нью-Йорк таймс“, – представили самую большую группу атлетически сложенных спортсменов. Их знаменосец Власов держал развевающийся над головой флаг в прямо вытянутой руке, в строго перпендикулярном положении. В течение десяти минут рука знаменосца ни разу не дрогнула».

Родина чествовала своих героев-олимпийцев. Много хорошего писали и говорили о победителях тяжелоатлетического турнира: Евгении Минаеве, Викторе Бушуеве, Александре Курынове, Аркадии Воробьеве, Юрии Власове. Каждый из них удостоился правительственной награды. Власову был вручен орден Ленина. Получая эту самую высокую награду нашей Отчизны, сильнейший штангист планеты сказал:

– Мы видим смысл наших достижений в борьбе за нового человека, прекрасного во всех отношениях.

В Москве на торжественном заседании президиума Федерации тяжелой атлетики СССР, Председатель Федерации Герой Советского Союза Михаил Михайлович Громов в своем докладе сказал:

– «Римский турнир штангистов можно назвать триумфом советской тяжелой атлетики» – говорил М. М. Громов. – «И дело не только в завоеванных медалях и победных очках. Суть триумфа заключается в том, что наши атлеты вышли победителями в борьбе с превосходно подготовленным соперником. Советские штангисты превзошли самих себя. Все вышли из состязаний с новыми рекордами!»

Отдав должное чемпионам, Михаил Михайлович призвал спортсменов и тренеров немедленно подумать о подготовке к Олимпиаде в Токио.

Да, времени терять было нельзя. Если раньше с нами соперничали только штангисты США, то теперь в некоторых весовых категориях появились атлеты мирового класса и в других командах, особенно быстро прогрессировали силачи Польши, Венгрии, Чехословакии, Японии. В польской сборной за Иренеушем Палинским стояли такие атлеты, как Мариан Зелинский, Вальдемар Башановский, Мечислав Новак. Из японцев самым перспективным атлетом был Иосинобу Миякэ. За четыре года до встречи в Токио могли восстановить былую боеспособность и американцы.

Сам Власов в одном из интервью сказал: «Мне кажется, высшие достижения штангистов тяжелого веса, в далеком будущем будут колебаться где-то в пределах 600—630 килограммов. Каждый день приносит людям новые познания об окружающем нас мире и о нас самих. Совершенствуются упражнения, в основном методика, постепенно открываются тайны чело-

веческого организма. Спорт оформляется в науку со всем комплексом сложных знаний: медицины, химии, механики, педагогики, с рядом сложных психологических вопросов. Бесконечна работа мысли – бесконечны познания, которые она приносит. Беспредельны и человеческие возможности, в том числе и физические».

«Признаюсь, как спорт тяжёлую атлетику недолюбливал. Охотнее читал о ней книги, интересные воспоминания о наших знаменитых спортсменах и силачах прошлого. Сам же не помышлял о занятиях штангой. Да и, казалось, мне, что дело это прескучное, лишённое всякого смысла. Но потом убедился, что это далеко не так...» – продолжил чемпион.

Что с Юрием Власовым? Здоров ли он? Почему молчит самый сильный атлет планеты? – эти и другие вопросы волновали любителей спорта в первой половине 1963 года. Ходили самые невероятные слухи: якобы Власову надоела штанга, что он больше не выйдет на помост и даже что «у богатыря шалит сердце».

«Все это вздор! – подумал я, когда увидел атлета на тренировке. – Штангу он не разлюбил. И нет сегодня на земле человека, который способен оспаривать у него титул сильнейшего».

После будапештского чемпионата Юрий Власов не участвовал ни в одном соревновании. Он, по его словам, «производил капитальный ремонт своей нервной системы». И вот Юрий пришел на тренировку. Он был в отличном расположении духа.

На смену Власову уже готовился прийти Леонид Жаботинский. В тяжелую атлетику он попал еще в детстве. Результаты Жаботинского росли по мере увеличения его собственного веса. Вот некоторые любопытные цифры:

1953 год. 15 лет. Вес – 82,6. Сумма троеборья – 170 килограммов.

1955 год. 17 лет. Вес -110. Сумма троеборья – 320.

1956 год. 18 лет. Вес— 120. Сумма троеборья – 380.

1958 год. 20-летний атлет бьет рекорды Украины, становится мастером спорта. Его вес – 130 килограммов, сумма троеборья – 460.

Этот прогресс в какой-то мере вскружил голову спортсмену. Он думал, что и дальше пойдет семимильными шагами к мировым вершинам. А тут еще к Леониду зачастили тренеры по легкой атлетике и даже боксу. Говорили, что он без особого труда может стать чемпионом мира и олимпийских игр в их видах спорта. Его тренер Светличный доказывал обратное. Он говорил:

– Труд и только труд сделает тебя, Лёня, знаменитым спортсменом.



Новый тренер Жаботинского Алексей Медведев вспоминает: «Я посоветовал ему прежде всего завести дневник и скрупулёзно отмечать в нём каждый свой шаг. Через несколько месяцев мы встретились вновь. Теперь у него были записи, но, честно говоря, они только расстроили меня. Достаточно было даже бегло взглянуть на них, чтобы определить: Леонид работает мало и, что особенно опасно, нерегулярно. Чтобы понять, насколько он себя не утруждал, приведу лишь один пример. Когда я готовился штурмовать пятисоткилограммовый рубеж, то моя нагрузка нередко достигала восемнадцати тонн за одну тренировку. Леонид же ко времени нашего знакомства (1962 год) больше пяти тонн не поднимал, да и то от случая к случаю. Такая „методика“ была главным тормозом его дальнейшего роста».

Медведев плавно, но жестко взялся за спортсмена. Определил план тренировок, основное его требование было, что при любой погоде, в любых условиях Леонид проводит три тренировки в неделю. Привыкшему заниматься по настроению атлету, было нелегко ломать себя.

В марте 1964 года Жаботинский приехал в Москву для участия в международных соревнованиях на приз Москвы. Атлет не скрывал намерения в очной встрече выиграть у Власова, но ему пришлось сражаться лишь с рекордами олимпийского чемпиона.

В тот вечер Жаботинский толкнул 213 килограммов и завладел абсолютным мировым рекордом в троеборье, набрав 560 килограммов. После состязаний мне хотелось позвать руку Леониду, поздравить его с выдающимися достижениями, но к нему было не подступиться. Он находился в плену у поклонников силы и испытывал величайшее наслаждение, старательно выводя на каждом протянутом листке цифру «560» и свою фамилию.

Великий стимул прогресса – добрая конкуренция! Своими рекордами Жаботинский побудил Власова с особым рвением приступить к тренировкам, и на чемпионате Европы, который состоялся в Москве, Юрий победил с новым мировым достижением в троеборье – 562,5 килограмма.

Позже в подмосковном Подольске, Власов опять шокирует всех. Он установит сразу четыре мировых рекорда, в том числе в сумме троеборья 580 кг – вот это результат!

Прогноз на Олимпийские игры 1964 года для Советских тяжелоатлетов в целом был оптимистичным. Хотя Боб Хофман пророчил победу полякам.

Золотые медали завоевали: Алексей Вахонин, Рудольф Плюкффельдер, Владимир Голованов и оставались еще соревнования тяжеловесов.

Старший тренер тяжелоатлетической сборной СССР Аркадий Воробьев был в отличном настроении. Ведь Владимир Голованов победил в его, «воробьевской», полутяжёлой категории. Всё шло прекрасно. И он уже не сомневался, что состязания тяжеловесов достойно завершат наши богатыри. Кто победит – Власов или Жаботинский, для командного успеха было безразлично. Главное была твердая гарантия, что титул абсолютного чемпиона Олимпийских игр, как и четыре года назад в Риме, достанется советскому спортсмену, хотя Хофман выставил тоже двух атлетов тяжелого веса – Норберта Шеманского и Гарри Губнера.



Особый интерес к поединку Власова с Жаботинским был вызван тем, что они не встречались на одном помосте более года. Тренерский совет сборной определил лишь начальные подходы, после которых атлеты получали полную свободу действий.

Огромный зал Народного дома Сибуйя не мог вместить всех желающих посмотреть состязания геркулесов XX века. Казалось, сцена прогнулась под тяжестью атлетов, когда они вышли для представления публике. Особенно внушительно выглядели наши: Власов весил 136 килограммов, Жаботинский 154. Вот как описывает это противостояние Андрей Иванов в своей книге «Штанга на весах времени»:

«Жим. Американцам сразу же пришлось расстаться с надеждами: Шеманский остановился на 180 килограммах, а Губнер поднял и того меньше – 175 кг.

Жаботинский не хотел отставать от Власова, но силы их в этом упражнении были далеко не равными. Юрий плавно выжал 197,5 килограмма – превысил свой же мировой рекорд и оторвался от Леонида на 10 килограммов. Столь блестящее начало настроило Власова на благодушный лад. Борьба только началась, а он уже почти обеспечил себе золотую медаль. Шутка ли? Чтобы выйти вперед, Жаботинскому нужно было отыгрывать в рывке и толчке 12,5 килограмма (при равной сумме троеборья побеждает тот, кто легче). А рекордсменом мира в рывке и толчке, как известно, был Власов.

Рывок. Дважды Юрий выхватывает одним махом штангу весом 162,5 килограмма.

Первый раз она описала дугу и упала за голову. Вторая попытка – и опять неудача. Снаряд падает на помост, и грохот взрывает напряженную тишину, которая сковала зал.

Как мало у атлета времени, чтобы справиться с нервным потрясением – лишь три минуты! Неужели из-за «баранки», такой нелепой, выйдет из игры самый сильный атлет мира? И тут к своему сопернику идет Жаботинский:

– Юра, сначала протяни вес повыше, а потом уже «уходи» вниз, под штангу, не торопись...

Последняя, решающая попытка – штанга легко взмывает вверх и покорно замирает в сильных руках. Тренеры вздохнули с облегчением.

И снова борьба. У Леонида, поднявшего 160 килограммов, еще два подхода. Во втором он поднимает 167,5 килограмма и заказывает рекордный вес – 172,5! Но – осечка.

Жаботинский не очень расстроен: получилось неплохо, отыграл 5 килограммов, а впереди его любимое упражнение – толчок.

И тут руку поднимает Власов. Он просит дополнительную попытку для установления мирового рекорда. Зачем? Ведь собираясь в Токио, он говорил, что думает только о золотой медали, а не о рекордах, о них потом...

Рекорд Юрий установил, а дуэль обострилась. Ведь этот результат не шел в сумму. И у Жаботинского появилась надежда, что толчок выведет его на первое место.

Толчок. Власов с первой попытки поднимает 205 килограммов и держит совет с тренером Суреном Петросовичем Богдасаровым, какой заказать вес для следующего подхода. Соперник толкнул 200-килограммовую штангу и теперь отстаёт на 10 килограммов – стоит ли его опасаться? Решают – не стоит. 210 килограммов гарантируют золотую медаль, потому что в этом случае Жаботинскому придется идти на 217,5, что на два килограмма больше мирового рекорда Юрия, – вес для запорожского атлета, разумеется, великоват...

– Поздравляю, Юра! Ты первый, я второй. Американцев победили. Давай на этом закончим...

– Нет, я пойду на рекорд!

И он пошел на рекордные 217,5, но перед этим толкнул 210-килограммовую штангу. Поэтому для дуэли с Жаботинским, который тоже заказал 217,5 килограмма, у него остался лишь один подход, а у соперника два.

Согласно правилам, первым к рекордному снаряду пригласили Леонида. 20 минут Леонид ждал этого приглашения и, конечно, остыл: сумел поднять штангу чуть выше коленей. Попытку загубил, следом на помосте вырос Власов. Не спеша, поправив очки, атлет взялся за гриф штанги и потянул ее решительно вверх. Снаряд покорно лег на грудь атлета. Немедля Юрий поднялся из подседа и послал рекордную громаду металла вверх, на прямые руки. Однако посыл получился вялый, неточный.

– И тут я сказал себе, – вспоминает этот момент Жаботинский. – Какая удача тебе, Ленка! Поднимешь эту штангу – станешь сразу рекордсменом и чемпионом мира, победителем Олимпийских игр! Я как будто вновь родился, не чувствовал боли ни в плече, ни в пояснице. И штанга пошла вверх так легко, будто я поднимал не два с лишним центнера, а клал чемодан на верхнюю полку.

В сумме получилось 572,5 килограмма, на 35 килограммов больше олимпийского рекорда Власова в Риме, но самое главное – это была победная сумма. У Власова, побившего два мировых рекорда, получилось 570 килограммов.

– Ну, поздравляю, – подойдя, сказал Юрий и пожал мягкую ладонь Леонида. – Не думал, что ты возьмёшь такой вес.

– Я и сам не надеялся...

Шереметьевский аэродром был расцвечен спортивными стягами, транспарантами. С букетами цветов Москва встречала героев-олимпийцев. «Мо-лод-цы, штангисты!!!» – дружно скандировали встречавшие, не зря, ведь все семеро атлетов завоевали медали и заняли первое командное место в десятый раз.

Юрий Власов тем временем ехал в поезде где-то в районе Байкала. Проигрыш всегда досаден, но во сто крат досаднее, если ты знаешь, что был сильнее и все же проиграл.»

Вот, что спустя годы об этом противостоянии скажет сам Власов:

«Я ж мог пойти толкать не 210 кг, а 212 кг, 212 кг и он бы никогда не выиграл, это надо было ему толкать 222 кг – он бы никогда не толкнул. Мне 212 кг толкнуть ничего не стоило, это я на тренировках толкал по много раз. Я начал 210 кг, разгон и решил 217 – мировой рекорд. Почему я такую раскладку сделал это вопрос уже другой. Потому что не считал его соперником, а почему не посчитал – по поведению его за кулисами. Вот это меня убило. Вот здесь произошёл мой самый большой прочет.

Когда я вижу, что человек так себя ведет, так говорит. У нас был разговор за кулисами: когда он подходит ко мне перед толчком и говорит:

– Давай так: закончим толчок, толкнем по 210 кг и уйдем.

Я бы сразу становился Олимпийским чемпионом, это он мне сказал: «давай прекратим борьбу». Почему? В жиме у меня большой результат – рекорд Мира, который в зачёт пошёл, в рывке хоть и срыв был, но рекорд мира в незачетном подходе. И в толчке был готов к мировому рекорду.

Жаботинский много говорил, что всех победит и всех раздавит – у него конфуз получался. И он устал, наелся к тому времени. И он мне говорит: «давай закончим выступать». Это же является свидетельством того, что человек уже сломлен. И он говорит «я больше не пойду», это он мне же сказал это.

Толкнул он 205 кг, и я посчитал, что он уже не участвует в борьбе. И по-своему даю свой разгон. Если бы это был реальный соперник, я бы не так расставлял килограммы. Но когда он активно включился в борьбу, мне то уже было нельзя по-другому себя вести. И тогда я понял весь мой просчёт, что он сильный соперник, что я недооценил его».

Хоть Власов тогда и занял второе место, в дополнительных подходах Власов установил Мировой рекорд, доказав всем, что он самый сильный человек на планете. А в 1975 году Международная Федерация Тяжелой Атлетики признает Юрия Власова лучшим штангистом всех времен.

После этого досадного поражения Власов уйдет из спорта. Но не навсегда 15 апреля 1967 года он вновь взойдет на тяжелоатлетическую арену. Да еще как взойдет! Свое возвращение Юрий отметит рекордом – выжмет 199 килограммов. Он планировал подготовиться к IV Спартакиаде Народов СССР. Но его настрой угас после того, как Жаботинский на его новый рекорд ответил четырьмя высшими достижениями и превзошел Власова в сумме троеборья на 10 килограммов.

Спустя год, в одном из интервью Власов скажет:

– Я до сих пор испытываю большую душевную боль, когда говорят о штанге. Ведь я способен был выйти на помост и показать высокие результаты. Но для этого, чтобы двигаться дальше и быть достойным конкурентом, нужно было полностью отдать себя спорту. А в мою жизнь вошла литература...

Пройдут годы, но в истории советской и мировой тяжелой атлетики не потускнеет имя Юрия Власова, пионера тяжелоатлетического космоса. Нет, не зря герой Римской олимпиады трудился в поте лица, поднимая десятки тонн металла за тренировку.

Это добило Власова, и он ушел из спорта в этот раз навсегда.

После головокружительного триумфа в Токио, советские спортсмены и тренера были полны оптимизма и уверены в новых победах. Но всему когда-то приходит конец, так и наша сборная, не могла лидировать вечно. Уже на следующем Чемпионате Мира первое командное место возьмет Польша. Начнут «наступать на пятки» спортсмены Венгрии, Японии, Кореи, ГДР и Великобритании.

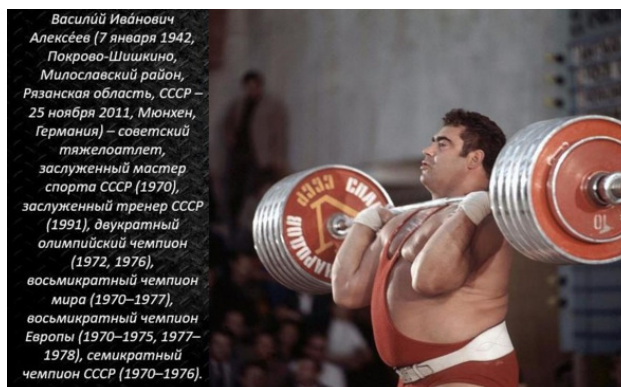
«Мы сильнее всех. У нас все учатся, а нам учиться не у кого», – примерно так рассуждали некоторые наши тренеры и продолжали работать по старинке, опираясь на свой опыт. Совсем иначе действовал Аркадий Воробьев. После Токио он опубликовал статью «И сильным – учиться!», в которой писал: «Подготовку к Мехико нам следует начинать с подготовки специалистов». Он призывал своих коллег по тренерской профессии отказаться от чрезмерного оптимизма и консервативных методов воспитания атлетов, настаивал на внедрении научных выводов в практику тяжелоатлетического спорта.

Так через четыре года на Олимпиаде в Мехико наша команда с огромным трудом, сможет вернуть первое место в командном зачете. Это будет двенадцатая победа советских тяжелоатлетов.

Наши бывшие заокеанские соперники – тяжелоатлеты США – довольствовались лишь одной бронзовой наградой и седьмым место в командном зачете.

Приближался 1970 год. Леонид Жаботинский не давал о себе знать, а у нас не видно было богатыря, который мог бы заменить его в команде, чтобы на предстоящем чемпионате мира в американском городе Колумбусе самым сильным атлетом был провозглашен советский штангист. Но такой спортсмен уже был...

Мало кому известный Василий Алексеев (гг.) громко заявил о себе на чемпионате страны в городе Великие Луки. Атлет из города Шахты Ростовской области, 28-летний Алексеев за один вечер установил четыре мировых рекорда. Это было 24 января 1970 года. Все ли было по правилам? Кто судил?



– Колоссальный атлет! – восторженно пропел Константин Артемьев, судья международной категории, отвечая на мой вопрос. – Вася вполне мог набрать шестьсот... Силища! Жим! Представляешь – начал с двухсот и во второй попытке, как пушинку, поднял 210,5. Рекорд Дьюба прихлопнул. И рывок что надо! Выхватил 155, потом 160 и 165. Но особенно Алексеев силен в последнем упражнении: толкнул 210, потом 217,5 и получилась мировая сумма – 592,5. У Жаботинского было, как ты знаешь, 590. Для третьего подхода ему на 220-килограммовую штангу добавили полтора килограмма, чтобы сразу убить двух зайцев: превысить рекорд Беднарского в толчке и только что установленный свой в троеборье. И как поднял! Ты бы видел – ахнул! Там края силища нет. Было бы на штанге 225 – поднял бы и их!

...Его незабываемая весна, весна 1970 года, только начиналась. Василий основательно готовился к выходу на большой помост. В середине марта в Минске он должен был участвовать в традиционных международных соревнованиях Кубок дружбы.

По улицам столицы Белоруссии бежали ручейки, но на газонах возле Дворца спорта еще толстым слоем лежал потемневший снег. Со всех концов страны и из-за рубежа приехали сюда спортивные журналисты.

Представителю Федерации тяжелой атлетики СССР было легко удовлетворить любознательность корреспондентов, потому что все они в основном интересовались одним: будет ли участвовать Алексеев и сколько он собирается поднять.

– Да, Алексеев выступит. Его, правда, пока нет в Минске, но вот-вот прилетит. Рединг? Бельгиец уже здесь. Тоже собирается набрать 600 килограммов.

Вечером в фойе гостиницы появился Василий. Ему нездоровилось: перенес тяжелый грипп. Поэтому Алексеев не был таким могучим, как два месяца назад в Великих Луках. Но отступать не хотел...

Атмосфера за тяжелым занавесом, который отделял спортсменов от зрителей, была спокойной. Никакого ажиотажа. Будто начиналась обычная тренировка. Василий останавливался то у одного помоста, то у другого, обратил внимание на гостя из Бельгии, застенчивого Сержа Рединга, серебряного призера Мексиканской олимпиады, который, разминаясь, буквально играл 190-килограммовой штангой.

– Мне бы такую силу, – позавидовал вслух Алексеев. Но оказалось, что в тот вечер не было человека сильнее Василия. Алексеев в двух упражнениях – жиме и рывке – выполнил программу-максимум, и теперь ему достаточно было толкнуть штангу весом 217,5 килограмма, чтобы открыть в истории мировой тяжелой атлетики новый клуб – шестисотников.

И это он решил сделать с первой попытки. На трибунах появился самодельный транспарант с призывом: «Даёшь шестьсот!».

– Протрите-ка мне плечи, лопатки... Крылья протрите, – попросил атлет, будто и в самом деле почувствовал себя крылатым.

Тяжело ступая, окруженный плотной толпой тренеров, атлетов, судей, он направился к сцене.

Шесть ступенек вели Алексеева на помост, где находилась штанга, та самая штанга, которую никто до него не рисковал поднимать с первой попытки. В распоряжении Василия оставалось три минуты, но он, казалось, забыл об этом строгом регламенте, стоял и стоял возле штанги, как будто ждал чего-то. Ждали и зрители.

– Пора, толкай! – с мольбой выкрикнул кто-то, видя, как неумолимо секундная стрелка судейских часов движется к нулю. Десять, восемь, пять секунд... И тут Алексеев решительно склонился над штангой. В последнюю секунду он медленно оторвал снаряд от помоста. Потом, предельно напрягаясь, выпрямился во весь рост и тянул, тянул штангу все выше и выше. И вдруг, никто и глазом не успел моргнуть, как Алексеев мощным толчком послал снаряд вверх.

Так в 21 час 14 минут 18 марта 1970 года родился рекорд, который не имел себе равных. Свершилось то, чего любители тяжёлой атлетики ждали более шести лет. И наконец дождались. Алексеев открыл новую «эру» – 600-килограммовую!

С минуту Василий стоял возле покоренной штанги, приветливо вскинув руки. Зрители ликовали, кричали «ура». В этот вечер никто из публики не спешил уходить из Дворца спорта. Поклонники «железной игры» снова и снова вызывали на арену Алексеева...

Триумф советского богатыря был встречен с ликованием. Очень лестно о Василии Алексееве и его рекорде отозвался Михаил Михайлович Громов, первый чемпион СССР в тяжёлой категории, почетный председатель Федерации.

– Переходить рубеж трудно всегда и во всем. Трудно и психологически, и физически. Алексеев шёл к победе точным путем, не отклоняясь, не допуская случайных срывов. Эта стабильность даёт нам повод ждать от него новых достижений.

Откликнулись на успех Алексеева и зарубежные специалисты. Французская газета «Equipe» назвала рекорд Василия «самым большим спортивным подвигом последнего времени».

Из всех откликов Алексеев особенно ценил отзыв Михаила Михайловича Громова. Ему хотелось как можно скорее подтвердить правильность характеристики, которую ему дал покоритель голубых далей. Покорив 600-килограммовый пик, Василий не позволил себе отвлечься от тренировок даже на неделю. И вот спустя месяц он превзошел минские достижения. На чемпионате СССР в Вильнюсе Алексеев поднял главный рекорд до 607,5 килограмма, а в июне, соревнуясь на чемпионате Европы в Сомбатхее, он записал уже в свой актив 612,5 килограмма.

Уже пора было собираться на чемпионат мира за океан, а он, будто испытывая терпение тренеров и спортивных руководителей, продолжал тренироваться один на берегу Дона. В Обнинск Василий приехал лишь за неделю до вылета в США. Не любил он сборов, даже коротких. То ли дело дома: вечером с сыновьями можно заняться – крепыши растут. А тут – гостиница – зал штанги – гостиница... Скучища!

Настал час тренировки. Вперевалочку богатыри направились в спортзал. Самый сильный – позади всех. Вошел Василий в помещение, окинул его хозяйским взглядом, проверил прочность подсобных снарядов. Ушёл. Вернулся с плотницким ящиком и доской. Целый час затратил, зато такой станок для «качки» спины и живота смастерил, что износу ему не будет. Сам поупражнялся и другим предложил. Всем понравилось.

На окне лежал дневник Алексеева. Хотел было я заглянуть в него, но атлет решительно прикрыл тетрадь ладонью.

– Простите! Чрезвычайно секретно!
– Может, объём мускулатуры измерим?
– Это, пожалуйста! Только без фокусов, – с напускной строгостью ответил Василий и, не выдержав этой тональности, улыбнулся.

Его атлетические данные оказались весьма внушительными, чего я, признаться, не ожидал. При росте 186 сантиметров и 136-килограммовом весе окружность груди была больше 140 сантиметров, шеи – 52, бицепсов – 52, бедра – 86 сантиметров. Замечу, что Жаботинский, несмотря на значительное превосходство в весе, имел почти такие же показатели, только в груди был пошире.

Три дня, проведенные в стане силачей, укрепили мою уверенность в том, что наши лучшие штангисты готовы сражаться в Колумбусе за четырнадцатую командную победу. Им оставалось лишь сохранить боевое настроение, не растерять его в дальней дороге...

Мы было обрадовались солнышку, когда сходили с трапа самолета после 14-часового броска через океан (чистое летное время от Москвы до Колумбуса), но нас тут же разочаровала переводчица Светлана, сказав, что в Колумбусе дышать трудно: слишком большая влажность воздуха, и к тому же он изрядно загрязнен.

На чемпионат мира собрались сильнейшие штангисты 33 стран. Наша сборная сразу же оказалась в центре внимания. Пресса публиковала огромные фотографии Василия Алексеева, Джозефа Дьюба, Кена Патеры, Сержа Рединга, Рудольфа Манга... В «Спорт Иллюстрийтед» во всю страницу со штангой на груди был представлен первый шестисотник. Так же крупно красовался Дьюб, который, как сообщалось, дрожит от «патриотического рвения».

Сообщалось, что этот 145-килограммовый «беби» за один раз поднимает четверть тонны и в день глотает около ста пилюль – и что именно он, а не Алексеев, самый сильный на земном шаре.



Американская пресса превозносила и Кена Патеру: «Если кому-то и удастся толкнуть штангу в 500 фунтов (около 227,5 килограмма. – примечание автора), то это будет Патера. Он обещал набрать в сумме 612,5 килограмма и победить самого Алексеева».

Словом, пресса США вела психологическую атаку. Алексеев же улыбался. Особенно его позабавил рассказ о последних приключениях Рединга. Корреспондент «Спорт Иллюстрийтед» писал, что Серж после злоключений, происшедших с ним в мае, готов к битве гигантов. А случилось с ним вот что: брюссельские студенты, стараясь привлечь внимание властей к своим требованиям, похитили «первую величину бельгийского спорта». Против такого плена добродушный атлет не возражал: его кормили отменно, и он даже имел возможность тренироваться.

Еще до начала чемпионата кое-кто поздравил американцев с первой золотой медалью. Руководители тяжелой атлетики США завоевали её... на заседании Конгресса.

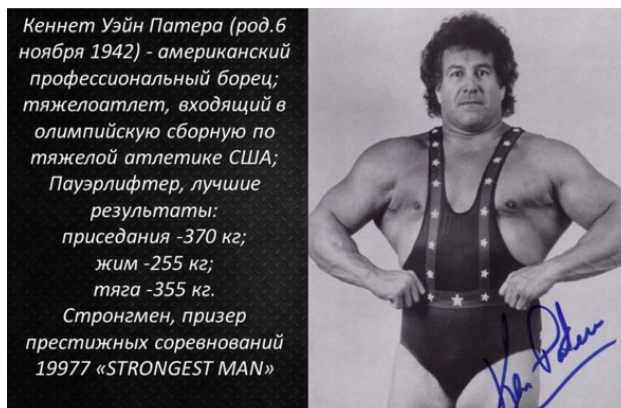
Неприличный фарс был разыгран после обеда в честь гостей чемпионата. На этот обед были приглашены все чемпионы, в том числе и Яан Тальтс. Его представляли, ему аплодировали. А через полтора часа по инициативе хозяев был поднят беспрецедентный вопрос о том, что звание чемпиона мира 1969 года должен носить не Тальтс, а Роберт Беднарский. Комедия была разыграна как по нотам. Видна была опытная рука дирижёра.

Оскар Стейт и президент Федерации Кларенс Джонсон, покаявшись в своих судейских «грехах», утвердили результат Беднарского в качестве мирового рекорда.

Вот как был поставлен вопрос: не за Беднарского или за решение жюри, а за США или СССР. Машина сработала безотказно. 18 голосами против 13 Беднарский был назван чемпионом.

Это можно назвать отправной точкой в полной обмана и противоречий мировой тяжёлой атлетики.

Чемпионат начался, и сразу же от фарса хозяева турнира перешли к форменному гангстеризму. Наша сборная догадывалась, что наши бывшие друзья-соперники не остановятся ни перед чем, чтобы вывести команду США на первое место. Так и случилось. Фарс с чемпионством Беднарского был лишь прелюдией к новым, неслыханным в истории мирового спорта провокационным актам.



Кеннет Уэйн Патера (род. 6 ноября 1942) - американский профессиональный борец; тяжелоатлет, входящий в олимпийскую сборную по тяжелой атлетике США; Пауэрлифтер, лучшие результаты: приседания - 370 кг; жим - 255 кг; тяга - 355 кг. Стронгмен, призер престижных соревнований 19977 «STRONGEST MAN»

На четвертый день чемпионата принимается решение о дисквалификации атлетов Польши, Венгрии и СССР, призеров в наилегчайшем весе, о лишении их наград, завоёванных в честной спортивной борьбе. А мотивировалось это решение тем, что атлеты, якобы, принимали допинг швейцарского производства. Вместо венгра Хольцрейтера в наилегчайшем весе победителем объявили филиппинца дель Розарио, занявшего четвертое место. А это уже первый антидопинговый скандал Мирового уровня.

Затем отобраны были награды у победителей в легчайшем весе – Фёльди и Требицкого. На этом не остановились – дисквалифицировали выдающихся полулёгковесов – Новака, Войновского, Иосиюки Миякэ.

Только после решительных действий делегаций Польши, Венгрии, СССР и Японии следующий анализ проб оказался не столь разящим: в легкой категории дисквалифицировали только третьего призера Багоча, атлета из Венгрии, а поляков Качмарека и Башановского не тронули. Не потому ли, что урон, нанесенный польской команде, уже и так оказался слишком велик?



Оставалось загадкой, каким образом в пробах – их берут только у призеров – оказывался допинг. Спортсмены, претендующие на победу, стали опасаться принимать пищу в студенческой столовой, пить воду и отказались от кока-колы.

Врач польской команды Михаил Фирсович, член медицинской комиссии ФХИ, увидел причину в том, что анализ лабораторных проб отдан на откуп организаторам чемпионата.

– Где гарантия, – спросил он, – что колбы, запечатанные лейкопластырем, не вскрываются грязными руками?

Об этом я спросил Джона Терпака.

– Все правильно, все честно. Обидно, что они принимают допинг. Мои штангисты тоже принимают.

Странная логика: коль сам нечистоплотен, то и других надо замарать.

– Тяжёлая жизнь у атлетов, – сказал Башановский. – Сгоняешь вес, нервничаешь, сражаешься за победу, а эти гангстеры лишают тебя завоеванных наград.

Как выяснилось, пробы отправлялись на анализ неопечатанными, их вёз в лабораторию только один человек (американец), и исследовались они без представителя медицинской комиссии ФХИ. Не было никакой гарантии, что пробы оставались в неприкосновенности. К тому же результаты анализа оглашались не на следующий день, как полагается, а через четыре дня.

В этой тревожной ситуации нашей сборной очень нужна была победа Виктора Куренцова. И он выстоял – принес нам первую золотую медаль. А на другой день отличились Геннадий Иванченко, впервые ставший чемпионом мира, и Давид Ригерт, бронзовый призер. К этому времени допинговая вакханалия прекратилась: медицинская комиссия потребовала аннулировать результаты анализов проб.

Вслед за Иванченко блестящую победу в полутяжёлом весе одержал Василий Колотов, уральский богатырь. И вот пришёл день, когда на помосте встретились Тальтс и Беднарский.

Яан обрадовался, узнав, что состязания переносятся в «Мешерон Аудиториум», более просторное помещение, и будут транслироваться телевидением на всю Америку.

– Это хорошо! Пусть посмотрят, кто настоящий чемпион, – куражился Тальтс.

И он победил с новым мировым рекордом – набрал в троеборье 565 килограммов, Беднарский проиграл ему целых 35 килограммов. Такого поражения, да еще при всем честном народе, «чемпион» явно не ожидал.

Потрясенный и растерянный, он, желая оправдаться, сказал:

– Плохо здесь, духота измучила. Какой дурак поселил нас всех в студенческое общежитие?!

Яан слушал Роберта и лукаво улыбался. В этой улыбке невольно читалось: вот так-то, друг Роберт, на помосте надо выигрывать, на папу Хофмана надейся, а сам не плошай...

Вот как сам Тальтс рассказывал о этих соревнованиях:

– Десять дней злился. Ну, думал, держись, Беднарский! И вот вышли на арену. Генеральный секретарь Международной федерации Стейт представил нас зрителям – нехороший человек: зачем называет Беднарского чемпионом мира? Чтобы унижить меня, запугать? Не выйдет!

Советуют полежать. Побереги, мол, силы. Не могу лежать. Не хочу. Встаю и разминаюсь. Все будет хорошо! Злость есть. Ребята свои рядом. По глазам вижу, как ждут они моей победы. Это очень нужно для команды. Мы здорово отстали от поляков. Поэтому и просят меня начинать осторожно.

Беднарский сидит бледный, руки на груди скрестил по-наполеоновски. Сейчас он начнёт. Ему массируют ноги и руки. Пошёл. Слышу аплодисменты. Потом – падение штанги. Не поднял 182,5 килограмма. Тренеры Медведев и Криницкий рассказывают, что у американца трясутся ноги, и уговаривают меня начать со 185. А я говорю: 190 – и ни шагу назад!

Нет, правда, таким злым я еще не бывал. На разминке жму 170 и чувствую, что 200 – мои.

Беднарский снова на помосте. Жмет. Штанга тянет его вперед, фиксации нет. Но судья помогает ему, командует «Даун!», то есть «Опустить!». Снова меня просят начать с веса поменьше. Окончательно решаю начать только со 190 килограммов.

Скорей бы на помост. Но приходится ждать. А Беднарский, вижу, не тот, как его ломают 187,5 килограмма! Тут уж и судьи не могут спасти.

Восемнадцатилетний Саша Крайчев из Болгарии обошёл американца: он выжал 187,5 и установил мировой рекорд для юниоров. Теперь его и штангу взвешивают. Некстати это – остываю...

Наконец я один. Выхожу на ослепительно яркую сцену. Зал молчит. Стараюсь казаться спокойным, а сердце стучит, даже виски ломит. «Спокойно, Яан, – говорю себе, – помост не любит нервных». Потуже затягиваю ремень, смотрю в глубину переполненного зала. Свет направлен на меня. Бьёт в глаза. Ослепляет. Не во что упереться взглядом. Стоять под весом будет трудно.

Какие послушные мышцы, как хорошо тянут штангу! Стоп! Затем слышу хлопок судьи. Жму и радуюсь: «Сильно жму, никогда еще так не жал. Теперь стоять! Крепко стоять!».

Слышу: «Даун!». Опустил штангу на помост и поднимаю вверх руки – привычка у меня такая.

У всех наших отлегло от сердца. Зря беспокоились. Сколько еще заказать? 195 или 200? Выбираю среднее – 197,5. Плохо соревноваться одному, не успеваешь отдышаться, как снова приглашают на помост, – всего лишь три минуты в моем распоряжении. Вот они кончаются – пора, а то за гриф не успею взяться.

Опять жму и радуюсь: хорошо жму! А стоять трудно. Здорово тянут эти 197,5 килограммов. Слышу, наши кричат: «Держи, Яан!». Конечно, удержу, хоть тресну, да удержу. На «светофор» не смотрю: знаю, что жал хорошо, засчитают. Так и есть. Теперь 200 прошу. Выжму – будет новый рекорд мира...

Молодец Костя Громадин. Хороший массажист. Встряхнул мои руки, и я готов жать 200. Страшная, но приятная цифра, – кругленькая.

– Ну, – обращаюсь к себе, – Яан, минута осталась, пора... Слишком глубоко подсел, даже старая травма заныла, но встаю легко, ноги свежие. Жму, как гору, – тяжесть неимоверная. Есть – выжал! Теперь стоять, крепко стоять! Поднимаю руки вверх и вижу, как все стоя аплодируют – самая высокая почесть в Америке. Так же стоя, зрители приветствовали Иванченко, Колотова. И я этого добился. Так-то, Беднарский, догоняй! Я выиграл уже 17,5 килограмма, да к тому же я легче: мой вес 107, а его – 109.

Звучит наш гимн. На пьедестале Крайчев, я и позади Беднарский. Если болгарин не дрогнет, то так и останется Беднарский за моей спиной.

Иванченко и другие ребята советуют начать рывок со 150, а мне хочется сразу со 155 килограммов. Но сдаюсь – счастье делает человека покладистым. Порадовался – и хватит. Надо забыть о жиме. Теперь думаю только о рывке. Хорошо бы и в этом упражнении обойти Беднарского. А он нервничает— 147,5 в первой попытке не вырвал, упал. Пришлось ему затратить еще один подход. Я стою неплохо, с запасом поднял 150, значит, и 155 мои. Беднарский теперь отстает на 25 килограммов. Хорошо бы мне и 160 вырвать. Попробую.

Крайчев снова бьёт юниорский рекорд – поднимает 152,5 кг. Он оторвался от американца на 10 килограммов.

160! Экс-рекордсмен мира, мой друг Каарло Кангасниemi в первой попытке не рвёт этот вес, а я держу эту же штангу на прямых руках. Но снаряд чуть впереди – падает. Огорчаюсь, но не очень. Доволен за финна – ушел от нуля. Стою с Каарло на пьедестале, слушаю гимн Финляндии. А американского гимна, видимо, так и не услышим на этом чемпионате – не пропущу Беднарского вперёд. Если будет надо, толкну и 220. А для рекорда мира в сумме достаточно и 210 килограммов.

Снова меня окружают наши. Счастливые, улыбаются. Хитрые ребята: сейчас начнут уговаривать. Скажут: «Начни, Яан, поменьше». Так и есть! Ладно, я сейчас на все согласен.

Как и в Варшаве, я и Беднарский начали толчок с 200 килограммов. Первым идет американец. Штанга бьёт его по груди, и он падает на помост. Совсем расклеился. Я хорошо вскинул штангу на грудь. Могу даже жим сделать, но нужен толчок. Слишком сильно посылаю снаряд вверх – переталкиваю. Из-за этого чуть теряю равновесие. Штанга ломит меня назад – ничего, удержу...

Главного уже добился: я, можно сказать, уже чемпион. Слежу за американцем. Как и год назад, не может он стоять под штангой. Поднял её, а она тянет его вперед. Хорошо еще главный арбитр услужливый – преждевременно кричит «Даун!».

205 я пропускаю. Беднарский теперь цепляется за второе место. Просит 207,5. Нет, плох он сегодня. Даже на грудь не берёт. Снова падает. Так что Саша Крайчев – второй. Поздравляю его и иду поднимать 210.

И снова все встают! Победа! Два мировых рекорда! В сумме получилось 565 килограммов!»

Ожидание терзало душу Василия Алексеева две недели. Но в ночь перед выступлением он заснул сном праведника. Чтобы атлет набрался сил, Алексей Медведев перевёл его из общежития в свой гостиничный номер с воздушным кондиционером и прочими удобствами. Алексеев крепко спал, когда раздался резкий телефонный звонок, Василий вскочил как ужаленный, спросонья в темноте чуть не разбил телефон.

– Алло, алло...

Трубка молчала. «Кто-то, видно, ошибся», – подумал Алексеев и тут же сладко заснул. Через минут десять новый звонок.

– Сидорыч, какая-то дрянь спать не дает, – сказал Василий Медведеву, перевернулся на другой бок и снова заснул.

Проснулся от громкого тревожного стука в дверь. Стучали кулаками и ногами.

Медведев быстро встал, выглянул в коридор – никого нет. Что за чертовщина? Кто бы это мог быть?

Только задремали – опять стук. Медведев затаился. Ждать пришлось недолго. Где-то совсем рядом скрипнула дверь: Алексей Сидорович резко вышел из номера и увидел голову человека в темных очках.

– Попался, голубчик!

Но «голубчик» поспешил скрыться. Медведев постучал в номер. Молчат, не открывают. Пригласил служащего отеля со связкой ключей. Открыли номер и увидели четырех молодчиков.

При вмешательстве полиции, хулиганы покинули гостиницу. Утром выяснилось, что дирижёром недостойной выходки был земляк Боба Хофмана – пенсильванец Барри Брениан. Любопытно, что молодчики жили в гостинице бесплатно. Кто-то, значит, платил, кому-то очень хотелось вывести нашего атлета из равновесия.

Ночь для Алексеева оказалась тревожной. К счастью, это его не обескуражило.

Американцы выставили против нашего тяжеловеса двоих – Дьюба и Патеру. Первый весил 144,4 килограмма, второй – 140,2. Алексеев на этот раз набрал 136,2 килограмма, финн Лахденранта – 138, Рединг – 128,4, Манг – 126.

Состязания начались драматически. После того как Алексеев осторожно выжал 205-килограммовую штангу, к этому весу подошёл Рудольф Манг. Подойти-то подошёл, а уйти не смог: у западногерманского силача подвернулась ступня, и его увезли с соревнований на «скорой помощи». Такая же участь постигла и гиганта Патеру – 212,5 килограмма опрокинули атлета на помост. Пятеро парней уложили его на носилки и унесли за кулисы.

Что и говорить – зрелище не из приятных. Василий все это видел. Хуже того – он остывал, состязания остановились минут на десять. Мы опасались, что 215 килограммов атлет не поднимет. Поднял! А вот на 220 – застопорило, штанга упала за спину. Победителем в жиме стал Рединг, который тоже сумел осилить 215 килограммов.

Бельгиец изнемогал от несносной жары, пот лил с него ручьями. Второе полотенце подали и Василию, который готовился к рывку. Как ни старался Серж, больше 160 килограммов поднять не смог, а наш атлет в решающем подходе взял 170.

Чемпионом в рывке стал могучий финн Калеви Лахденранта. Он покорила 172,5 килограмма. Алексеев в этом упражнении оказался вторым, но по сумме первым. Серж отставал на 10 килограммов.

Судили, рядили, сколько нужно толкнуть Алексееву, чтобы с первого подхода была гарантия победы. Решили, что 230 бельгиец не поднимет. Значит, 220 – победные.

Наше внимание привлекал большой позолоченный кубок. На нем было написано, что он предназначен для того, кто первым в мире поднимет штангу весом в 500 американских фунтов (1 фунт – 453 грамма), то есть 227,5 килограмма.

– Попробую забрать и этот приз, – сказал Василий. Как в тумане, заканчивали борьбу супертяжеловесы, у всех подкашивались ноги от усталости, дышали с трудом. В этой ситуации Дьюб толкнул лишь 205 килограммов. Дважды валила с ног 215-килограммовая штанга Рединга. Справился он с весом только в последней попытке.

Василий остался хозяином положения. Мы уже не сомневались, что он одолеет 220. И все же просили его начать с 217,5.

– Уговорили, – пробасил Алексеев. – Пусть будет, по-вашему.

Он справился с громадой металла, вернулся к нам абсолютным чемпионом мира и поздравил всех с командной победой. Да, только первое место Алексеева давало нашей сборной перевес над командой Польши на одно очко. Вот какие тяжёлые настали времена – пять чемпионов из девяти, а победа команды была под вопросом.

– Теперь, Василий, поднимай, сколько хочешь, воля твоя, – сказали ему.

– Пусть поставят 227,5 килограмма.

Что было две минуты спустя – трудно передать словами. Торжествуя победу, русский исполин стоял на сцене с поднятыми руками, у его ног лежала поверженная рекордная штанга. Зал охватило такое ликование, какого мы никогда и нигде не видели: четыре тысячи зрителей встали с мест, они аплодировали минут десять. Звучала «Богатырская симфония» Бородина.

Американцы кричали: «Это тебе, Василий!» У многих на глазах были слёзы радости и восторга, будто каждый тоже поднял 500-фунтовую штангу.

Всеобщее ликование достигло апогея, когда на сцену вышла хрупкая, словно хрустальная, девушка и вручила Алексееву золотой кубок. Василий принял приз и поцелуй, а потом под гул одобрения долго стоял перед зрителями, держа в левой руке кубок, а на вытянутой правой – «хрустальную» девушку.

7 января 1971 года Алексееву исполнилось 29 лет. В этом критическом для спортсменов возрасте Власов и Жаботинский достигли максимальных результатов, после чего прогрессировать уже не могли. Василий же, вступив в свое тридцатилетие, не охладел к тренировкам. Наоборот, он действовал по принципу хорошего кузнеца – «Куй железо, пока горячо!».



Василий Алексеев на тренировке

Советские штангисты продолжали во всем задавать тон. И если после Мехико можно было услышать пессимистические нотки в разговорах о будущем: в Риме завоевали пять золотых медалей, в Токио четыре, в Мехико три... то перед Играми XX Олимпиады все были настроены по-иному. От чемпионата к чемпионату повышался авторитет сборной СССР. В Варшаве наши атлеты удостоились трех золотых наград, в Колумбусе – пяти, в Перу – шести. Из 310 мировых рекордов, установленных после Мексиканской олимпиады, 220 приходилось на долю советских богатырей.

Рекордный бум охватил все страны, культивирующие тяжёлую атлетику. Этому в значительной мере способствовало решение Международной федерации увеличить число весовых категорий с семи до девяти.

В Советском Союзе к 1972 году насчитывалось около 400 тысяч штангистов. Увеличился приток талантливых атлетов в сборную команду СССР. В некоторых категориях мы имели по несколько атлетов, готовых на равных бороться за звание олимпийского чемпиона. Только за 1971 год наши штангисты обновили 78 рекордов мира – это был самый высокий «урожай» за всю историю отечественной тяжёлой атлетики!

Когда я собирался в Мюнхен на Игры XX Олимпиады в качестве специального корреспондента газеты «Советский спорт», коллеги-журналисты мне не без зависти говорили:

– Счастливчик! Кто-кто, а штангисты не подведут! Будет о чем писать.

Впрочем, вряд ли кто из любителей спорта сомневался в том, что на мюнхенском помосте наши славные богатыри в который раз докажут превосходство советской тяжелоатлетической школы – завоюют большую часть золотых медалей, украсят свои олимпийские победы мировыми рекордами и, уж конечно, наберут такое количество очков, которых с лихвой хва-

тит для выигрыша первого командного приза чемпионата мира. Одним словом, силачи ехали за громкой победой.

Но что-то пошло не так, и четыре штангиста из девяти выбыли из соревнований, и сильнейшая команда оказалась на втором месте.

Наши спортсмены заняли следующие места: Геннадий Четин – третье место; Дито Шанидзе – второе место; Мухарбий Киржанов – первое место; Каныгин, Павлов, Шарий и Ригерт – вышли из борьбы досрочно; Ян Тальтс и Василий Алексеев – золото.

Хоть в нашей сборной с 1952 года, с XV Олимпийских игр и действовало правило: первый подход – за команду (вес снаряда на 10—12,5 килограмма ниже предельного), второй – для закрепления успеха, а третий – к рекордному весу. Но, олимпийские игры в Мехико обернулись полным провалом сразу из-за четырёх «баранок».



РУДОЛЬФ МАНГ (ФРГ) 1950-2018гг
Серебряный призер Олимпийских Игр – 1972,
чемпионата мира - 1972, чемпионатов Европы (1971 -
1973), установил 4 рекорда мира.
его называли "немецким чудом" и пророчили, что
именно он сдвинет Василия Алексеева с трона
чемпиона в тяжелом весе. Но чудеса не свершилось,
Манг не выиграл у Алексеева никогда.

Хочется отметить выступление Василия Алексеева.

Когда Юрий Власов взойшёл на трон абсолютного чемпиона, времена были намного спокойнее: ему почти четыре года не угрожал сильный соперник – таковых не было. Около пяти лет «царствовал» спокойно и Леонид Жаботинский.

Алексеев же, несмотря на свои фантастические достижения, которые обновлял чуть ли не каждый месяц, постоянно испытывал неудобства. Его рекорды как бы воодушевляли соперников. Сначала его догонял Серж Рединг, затем Рудольф Манг, из-за океана грозился Кен Патера. Но больше всего неприятностей следовало ждать от Манга, который, выступая в западногерманском городе Ульме, набрал в троеборье 625 килограммов, а главное – побил в жиме рекорд Алексеева. И это в решающий год – год Мюнхенской олимпиады.

Каждый силач готов был, как говорится, горы своротить, но... нервы, нервы...

Прошел Василий мимо Патеры, окинул его пристальным взглядом, и вижу: как-то сник американский гигант. Часто-часто замигал глазами бочкообразный Рединг, когда Алексеев подошел к нему и сказал:

– До чего же ты сильный, Серж!

Огнем запылали пухлые щеки Манга после того, как Василий ему улыбнулся и сказал:

– Держись, дружище!

У каждого силача был свой Санчо Панса. За Алексеевым вызвался «походить» его верный друг, олимпийский чемпион Ян Тальтс, который двумя днями раньше изучил все «шероховатости» мюнхенского помоста. Рединга, как всегда, опекал Андре Дюпон, тренер бель-

гийских штангистов. За Мангом по пятам следовал Томми Коно. Возле Патеры находился розовощекий Рассел Нипп – штангист и «по совместительству» распространитель религиозной литературы на русском языке.

Я потому называю секундантов, что знаю: от их находчивости, умения трезво оценить обстановку, вовремя подсказать что-то дельное во многом зависит успех соревнующихся. И обстоятельный, деловитый Тальтс справился с этой необычной для него ролью блестяще.

Еще все было в тумане, когда Алексеев, не без труда надев штангетки (заметная полнота мешала ему наклоняться), сказал Яну:

– Пора за дело!

Он вышел из «засады», чтобы приступить к разминке, и увидел потеющих соперников, которые легко играли 100-килограммовыми снарядами.

И тут началось! «Патера выжал 212,5 килограмма, не спеша вернулся в зал разминки и стал ждать, чем ответят Рединг, Манг, Алексеев. Бельгиец и немец, будто сговорившись, начали с 222,5 килограмма. Это уже была серьезная заявка – раньше они так много для начала не заказывали. И штанга наказала обоих за дерзость: Рединг не сумел поднять ее на грудь, а Манг не выжал снаряд с груди. Неудачными оказались и вторые попытки. Запахло «баранками», как говорят штангисты. Но вот Манг и Рединг просят увеличить вес штанги на 2,5 килограмма.

225! Первым, согласно правилам, приглашается Алексеев. Зрители восторженно зашумели, когда он легко выпрямил руки с громадой металла.

На ослепительно яркой сцене – Рединг. Но 225-килограммовый снаряд вырвался из его ослабевших рук, не пожелав лечь на грудь атлета.

Идет на помост Манг. Тяжело, но все же покоряет Рудольф штангу. Однако больше у него подходов нет. Алексеев остался без конкурентов. Он вполне мог попытаться поднять сразу 235 килограммов и даже атаковать рекорд мира – выжал бы непременно, но отказался от этого соблазна. Спокойно, как на показательном выступлении, Василий продолжал укреплять свое лидирующее положение: поднял 230, затем и 235 килограммов.

Ему бы перед рывком выйти в парк продышаться, полежать немного, помассировать натруженные жимом мышцы рук, спины, но некогда: шесть атлетов осталось – вот-вот пригласят к штанге.

Да, олимпийский турнир супертяжеловесов выдался весьма потогонным. Заблестели от влаги загорелые плечи Алексева. Василий спешит размяться.

Шестеро соревнуются, а Рединг, грустный, сидит рядом с Дюпоном: слишком многое он поставил на карту, и все пошло прахом...

– Жаль Сержа, – говорит Алексеев, удивляя, что в столь напряженный момент всех видит, все замечает.

– Пойдем, Вася. Пора! – торопит Ян.

Василий долго стоит перед штангой весом 170 килограммов. Он, как всегда, предельно собран, значит – рывок получится. Так и есть! Разогнулся, как мощная пружина, и штанга устремилась вверх.

Теперь лишь Манг тянется за Алексеевым. Нет, он еще не сдался, на что-то надеется, пытается вести тактическую борьбу. Василий заказал 175 килограммов, и, когда вес взял, Манг попросил 180.

Сто восемьдесят! Вес, равный рекорду мира. Вероятно, Рудольф не сумел хорошо разогреть плечи: штанга зависла впереди и упала. И тут же взбудораженный зал рёвом встретил Манга, а проводил молча. И так — дважды.

После двух упражнений у Василия 410 килограммов, у Рудольфа лишь 395. Дело, можно сказать, сделано. Теперь хорошо бы закончить красиво – с рекордом! Но не это, оказывается,

волнует Алексеева. Ему нужна лишь золотая олимпийская медаль. А её вручают тому, кто в пылу сражения не теряет хладнокровия, кто сильнее и физически, и морально.

Манг, чтобы обеспечить себе серебряную награду, толкает 215 килограммов и оставляет две попытки для продолжения состязаний с Алексеевым. Он все еще на что-то надеется.

И вот все стихло. Василий у штанги весом 225 килограммов. Но что это? Снаряд легко взмывает вверх, ложится на грудь атлета, а он отталкивает его от себя. Штанга падает в одну сторону, Алексеев в другую. Он, потерял равновесие.

Эта незадача так рассердила Василия, что он тут же вернулся на сцену и расправился с коварной штангой, как с игрушкой. Затем не прошло и трех минут, как Алексеев толкнул 230 килограммов и набрал в сумме 640. Олимпийский рекорд Жаботинского, установленный в Токио во время его поединка с Власовым, превышен на 67,5 килограмма!

Манг вынужден смириться с поражением. Ему можно подойти к весу 232,5 килограмма. Подходит и уходит ни с чем. В итоге лишь 610 килограммов.

Сразу после того, как был исполнен Гимн Советского Союза и Алексеев вернулся в сопровождении призеров Манга и Бонка за кулисы, он скажет несколько слов о своём выступлении. Богатырь, сматывая в клубок белые широкие бинты с запястий, не спеша начал так:

– С первых слов скажу – не подкачал. Титул сильнейшего остаётся в Союзе, и, думаю, по праву. Если было бы нужно прибавить для победы ещё, – прибавил бы килограммов тридцать... А какая, простите, сумма вышла?

– 640!

– В другой ситуации можно было бы с моей силой сделать значительно больше. Но у меня была задача – выиграть Олимпийские игры, и рекорды на этот раз были не нужны: где рекорды, там и риск. А риск на Олимпиаде неуместен. Хватит, мы и так уже здесь «нарисковались»...

В комнату вошел смущенный Манг.

– А, Рудик пришел! – обрадованно воскликнул, поднимаясь навстречу гостю, Алексеев, и соперники крепко обнялись.

Василий усадил Рудольфа рядом с собой и, разглядывая его, улыбаясь, буркнул:

– Ну и здоров же ты, рыжий дьявол!

Гость признался, что тоже хотел победить. Ничего на это не ответил Василий, только смолистые брови насупил, а когда Манг вышел, сказал:

– Молод еще, чтобы со мной тягаться.

Исторически так сложилось, что в троеборье больше никто не мог тягаться с Василием Алексеевым. Дело все в том, что с 1973 года, решением Международной Федерации Тяжелой Атлетики – жим исключен из программы соревнований. Василий Алексеев стал вечным чемпионом в супертяжелой весовой категории по тяжелоатлетическому троеборью.

Современная тяжелая атлетика

После распада Советского Союза, в Российской тяжелой атлетике, как и в стране наступили тяжелые времена. Российские тяжелоатлеты из-за внутренних потрясений в стране, так и из-за возросшей конкуренции перестали иметь безоговорочное лидерство. Хотя продолжали входить в элиту тяжелой атлетики. Но число провокации и скандалов с участием Международного антидопингового комитета увеличивалось...

На Олимпийских Играх в 1992 году Российским тяжелоатлетам пришлось выступить в составе обединенной олимпийской команды.

Ниже рассмотрим Олимпийских чемпионов России с 1992 года;

Легчайший вес (до 56 кг 1948—1968 гг., 52—56 кг 1972—1992 гг., 54—59 кг в 1996 г., до 56 2000-н.в.)

После распада Советского Союза не было завоевано не одной Олимпийской медали в этой весовой категории. Лидерами в этой весовой категории стали спортсмены из Китая и Турции.

Полулегкий вес (56—60 кг 1948—1992 гг., 59—64 кг в 1996 г., 56—62 кг 2000-н.в.)

В полулёгком весе так же не одной Олимпийской медали с 1992 года.

Легкий вес (50—67,5 кг 1920—1992 гг., 64—70 кг в 1996 г., 62—69 кг 2000-н.в.)

Израел Милитосян в 1992 году выступая под флагом объединённой олимпийской команды – серебро.

Полусредний вес (67,5—75 кг 1920—1992 гг., 70—76 кг в 1996 г., 69—77 кг 2000-н.в.)

Израел Милитосян в 1992 году выступая под флагом объединенной олимпийской команды завоевал золотую медаль.

Средний вес (75—82,5 кг 1920—1992 гг., 76—83 кг в 1996 г., 77—85 кг 2000-н.в.)

Апти Аухадов в 2012 году на Олимпийских Играх в Лондоне – серебро.

Полутяжелый вес (82,5—90 кг 1952—1992 гг., 83—91 кг в 1996 г., 85—94 кг 2000-н.в.)

В 1992 году в Барселоне сразу два наших тяжелоатлета подняли на пьедестал: Сергей Сырцов завоевал серебро и Кахи Кахиашвили золото.

В 1996 году в Атланте Алексей Петров занял 1 место и в 2000 году в Сиднеи 3 место.

2005 год, Олимпиада в Афинах сразу два наших спортсмена на пьедестале Эдуард Тюкин бронза и Хаджимурат Акаев серебро.

В 2008 году Хаджимурат Аккаев вновь поднялся на олимпийский пьедестал завоевав бронзу.

В 2012 году в Лондоне Александр Иванов завоевал серебро.

Тяжёлый вес (свыше 82,5 кг 1920—1948 гг., свыше 90 кг 1952—1968 гг., 90—110 кг 1972—1976 гг., 100—110 кг 1980—1992 гг., 99—108 кг в 1996 г., 94—105 кг 2000-н.в.)

В 1992 в составе объединённой олимпийской команды Артур Акоев – серебрянная медаль.

1996 год, Атланта Сергей Сырцов уже тяжелом весе завоевал серебро.

2004 год в Афинах сразу 2 призера: Глеб Писаревский – бронза и Дмитрий Клоков – Серебро.

Супертяжёлый вес (свыше 110 кг 1972—1992 гг., свыше 108 кг в 1996 г., свыше 105 кг 2000-н.в.)

1992 год два призера в составе объединённой олимпийской команды: Леонид Тараненко – серебро и Александр Курлович – золото.

1996 год, Атланта Андрей Чемеркин победитель в супертяжёлом весе.

В 2000 году Андрей Чемеркин завоевал бронзу.

В 2008 году в Пекине Евгений Чигишев – серебро.

В 2012 году Руслан Албегов завоевал бронзу.



За период существования сборная СССР завоевала 58 медалей за 16 олимпиад, а сборная России за 7 Олимпийских игр 20 золотых медалей.

В своё время Великая Отечественная Война наложила огромный отпечаток на советский спорт, многие спортсмены ушли на фронт и не вернулись... У Российских спортсменов тоже не все гладко, у них своя война – политическая.

Российские тяжелоатлеты остаются одними из сильнейших, и после потрясений 90-ых они были готовы вернуть себе безоговорочное первенство. Но соперники решили не допустить этого и пошли другим путем. В 2016 году на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро произошёл беспрецедентный случай. Вся сборная России по тяжёлой атлетике была отстранена от участия в Олимпийских играх.

Спорт перестал быть полем честной и справедливой борьбы. В настоящее время большой спорт осквернен допинговыми скандалами, клеветой и подставами. И как правило, против слабых такую войну не ведут. Поэтому, то, что эпицентром олимпийских скандалов остаётся Олимпийская сборная России означает только то, что соперники понимают, что честно победить у наших спортсменов не получится.

В конце 2018 года в Ашхабаде (Туркмения) прошёл 84-й среди мужчин и 27-й среди женщин чемпионат Мира, в котором приняли участие 604 спортсмена из 88 стран Мира.

Наша сборная первый раз после дисквалификации принимает участие в чемпионате. Показав достойную борьбу и завоевал 2 золотые медали (Артем Окулов и Татьяна Каширина), в общекомандном зачете сборная России заняла 4 место, уступив сборным КНР, Таиланда и Ирана.

Мировая тяжёлая атлетика не стоит на месте, появляются выдающиеся спортсмены даже в тех странах, о которых раньше и не слышали на чемпионатах и первенствах Мира. И, безусловно, в условиях такой жесткой борьбы, все факторы имеют большое значение. Скандалы и подставы вокруг применения допинга, и тем более дисквалификация всей команды, является сильным фактором, деморализующим наших тяжелоатлетов, но в России привыкли бороться до конца. Придет время, и наши тяжелоатлеты вернут себе безоговорочное лидерство на Мировом тяжелоатлетическом помосте, лишь бы политика не мешала...

СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Вячаслав Яркин – член сборной России по тяжелой атлетике:

«Новичкам могу посоветовать развивать скоростные и взрывные качества в самом начале занятия тяжёлой атлетикой, так как их лучше закладывать в самом начале занятий штангой. Тренируются они прыжками в высоту и длину, а также беге на короткие дистанции. Так же могу посоветовать уделять внимание проблемным местам в данном виде спорта, это поясница, которая укрепляется гиперэкстензией, локтевые суставы, которые укрепляются как это не странно укреплением кистей, и колени, которые по моему личному опыту укрепляются в первую очередь приёмом хондроитина и глюкозамина, и простым сгибанием, и разгибанием коленного сустава.

А спортсменам которые стремятся перейти в профессиональный спорт могу посоветовать не распыляться на различные виды спорта и деятельности, а сконцентрироваться исключительно на выбранном спорте».

ГЛАВА 3 ГИРЕВОЙ СПОРТ

*Надо непременно встряхивать себя физически,
чтобы быть здоровым нравственно.
Л. Н. Толстой*

Гиревой спорт – циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя.

Гиревые забавы

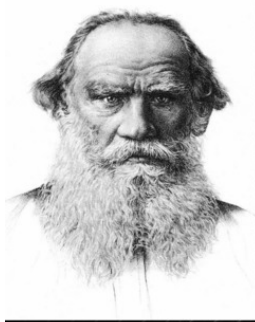
Когда гири появились как спортивный снаряд сказать тяжело, но было это давно, об этом свидетельствуют истории, дошедшие до наших дней.

Наиболее реальное предположение, это то, что гири появились в русской армии. Если верить утверждениям, то в конце XVI века, русские воины с трудом закладывали ядра в жерла пушек, что приводило к малой эффективности данного вида вооружения. Императрица Екатерина II приказала, любой ценой повысить эффективность. Тогда находчивые командиры придумали приварить к ядру ручку, и заставить воинов укреплять таким снарядом руки. Это простое упражнение помогло, и в скором времени русские воины уже с лёгкостью справлялись со стандартными пушечными снарядами и скорострельность орудий значительно возросла.

Оценил это изобретение также и Лев Николаевич Толстой, его ещё называют главным «качком» классической литературы. Писатель с юных лет и до поздней старости занимался спортом. Особенно, он был неравнодушен к гирям и гимнастике. Лев Николаевич даже создал «Кодекс здоровья» в котором обозначил для себя главные три правила:

- Останавливайся, как только почувствуешь легкую усталость;
- Сделав какое-нибудь упражнение, не начинать нового, пока дыхание не вернется к своему нормальному состоянию;
- Стараться сделать на следующий день то же количество движений, как и накануне, если не больше.

Даже после восьмидесяти лет Толстой занимался гимнастикой с гирями и однажды заметил – «Ведь, знаете, подымал одной рукой пять пудов».



Граф Лев Николаевич Толстой (28 августа [9 сентября] 1828, Ясная Поляна, Тульская губерния, Российская империя – 7 ноября 1910, станция Астапово, Рязанская губерния, Российская империя) – один из наиболее известных русских писателей и мыслителей, один из величайших писателей-романистов мира. Участник обороны Севастополя. Просветитель, публицист, религиозный мыслитель, его авторитетное мнение послужило причиной возникновения нового религиозно-нравственного течения – толстовства. Член-корреспондент Императорской Академии наук (1873), почётный академик по разряду изящной словесности (1900). Был номинирован на Нобелевскую премию по литературе (1902, 1903, 1904, 1905). Впоследствии отказался от дальнейшей номинации.

Тренировки с гирями практиковал и великий «чемпион чемпионов» Иван Поддубный. Богатырь не проиграл не одной схватки до 68 лет. Одно из его любимых упражнений – это бег с пятифунтовыми гирями и цепями, и сейчас не каждый профессионал выдержит такие нагрузки. Для его основной цели – наращивания физической силовой выносливости – гири подходили идеально.

Не забывал о гирях и добрый доктор Владислав Францевич Краевский. В своем «Кружке любителей атлетики» вместе со штангистами занимались и гиревики. Тяжёлая атлетика на тот момент уже становилась популярна во всём мире, и планировалось ее включение в программу Олимпийских Игр, а гиревой спорт оставался лишь цирковой забавой.

Так или иначе, но Краевскому обязаны своей славой такие известные гиревики, как Пётр Крылов («король гирь») и рекорсмен и чемпион мира по гиревому спорту Сергей Иванович Елисеев. «Кружок Краевского», просуществовав 16 лет, явился «катализатором» для развития силовых видов спорта в России.



В то время в Петербургской газете писали: «Любителей борьбы и гирь у нас, оказывается, масса и, главное, масса любителей увлечённых. В провинции любителю физических упражнений часто невозможно помериться с кем-нибудь силой – и тогда он борется против воображаемого соперника, против рекорда. И для этого наиболее подходящий вид спорта – гири. Этим и объясняется обилие в провинции „гиревиков“».

Пётр Крылов непревзойдённый «король гирь» был профессиональный атлет-артист. Уроженец Сергиева Посада Московской губернии Пётр Федотович Крылов был штурманом торгового флота, но, увлёкшись гиревым спортом, сменил профессию моряка на амплуа силового актёра. Его достижения и сегодня кажутся фантастическими. Он выкручивал левой рукой 114,5 кг, разводил в крест гири весом по 41 кг, выжимал левой рукой двухпудовую гирю 86 раз подряд (этот рекорд остался непревзойдённым). Крылов к тому же легко разгибал подковы, рвал цепи, даже колол камни кулаком. При этом он обладал безупречной атлетической фигурой. Выступления «короля гирь» имели очень большой успех, особенно у рабочего люда.

25 апреля 1895 года Крылов нанялся на работу в балагане у Лихачева – бродячий цирк, где силача стали называть «сказочным богатырем». В своих выступлениях Пётр копировал кумира детства Эмиля Фосса: трюки с гирями, разрыв цепи грудной клеткой, борьба с желающими из числа зрителей. Труд в цирке не был легким, да и условия не защищали от капризов природы, плюс ко всему интенсивность выступлений на предельных весах выматывали силача. Зрители же всегда пытались убедиться в натуральности снарядов, трогая их после выступления.

Эффект от такого труда не заставил себя долго ждать, и Крылова стали приглашать в другие цирки и балаганы. Так пролетела еще пара лет, за время которых он научился новым приемам и отточил старые. Зрителям очень нравилось, как «сказочный богатырь» демонстрировал свою силу: гнул монеты, ломал подковы, разрывал цепи, жал штангу с людьми по краям, завязывал на себе железные галстуки, поднимал коня с наездником. Но все же главным орудием Петра Крылова являлись гири. Среди силачей того времени ему не было равных в умении орудовать этим снарядом.

Король гирь участвовал и в турнирах по очень котиравшейся в то время французской борьбе, где всегда был призером. Наравне с этим выигрывал состязания на самую красивую фигуру, всегда выступал за пропаганду здорового образа жизни и атлетики, а также с радостью обучал молодое поколение.

Однажды, на предложение Крылова потягаться вызвался Станислав Збышко-Цыганевич (известный силач из Польши, побеждавший на чемпионате мира по французской борьбе), с впечатляющей антропометрией: при росте 175 см он весил 112 кг, объем бедер – 72 см, бицепсов – 50 см, груди – 130 см. Петр Федотович выжал 40-килограммовые гири, далее развел выпрямленные руки через стороны, замер, и опять поднял руки вверх. Затем повторил это упражнение, но уже одинарной конечностью, используя 52-килограммовый снаряд. Далее пятикратно выжал 120-ти килограммовую штангу и вытолкнул ещё более тяжёлую, массой 137,6 кг. Заключительным трюком стало упражнение, известное в то время, как «доношение»: выжав пару 40-килограммовых гирь левой рукой, поднял 48-килограммовую гирю правой рукой на бицепс и отжал её кверху. Польский атлет в ответ смог сделать только упражнение со штангой, лишь выжав и сделав толчок.

Для достижения таких результатов гиревик много тренировался. После пробуждения гиревик принимал десятиминутную воздушную ванну, после чего приступал к упражнениям на резине: растягивания к себе, за спину, изолированно на каждую руку и ногу и т. п. Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа на ладони или пальце до сотни повторений. Пятнадцатиминутный бег, после чего выпрыгивания из глубокого приседа. В завершении обтирания прохладной водой.

Спустя 30 минут завтрак в виде чая с сахаром, молока и яиц.

Прогулка, обед.

И через пару часов, около 17:00, начинается тренировка с «железом»:

- жим штанги стоя 80 кг пять подходов по десять повторений;
- жим гирь в том же количестве;
- присед со штангой 80 кг на СТО повторений;
- ходьба с напарником на спине;
- заминка с легкими весами.

При подготовке к рекордам – тренировка небольшими весами, работа с тяжёлыми снарядами один раз в неделю. В рационе изначально преобладала белковая пища, но позже Петр переключился на овощи и фрукты, предпочитая главным образом картофель.

Стоит добавить, что Король гирь был очень атлетично сложен, имел хороший рельеф и большие объёмы. Завершилась карьера силача лишь по достижении им 60-летнего возраста.

До конца 40-х годов XX века гиревого спорта в современном понимании, как соревнования в силовой выносливости, не существовало. Хотя сами гири как спортивный снаряд были известны и применялись наряду со штангами и гантелями для развития физической силы либо в цирковых выступлениях.

Признание гиревого спорта

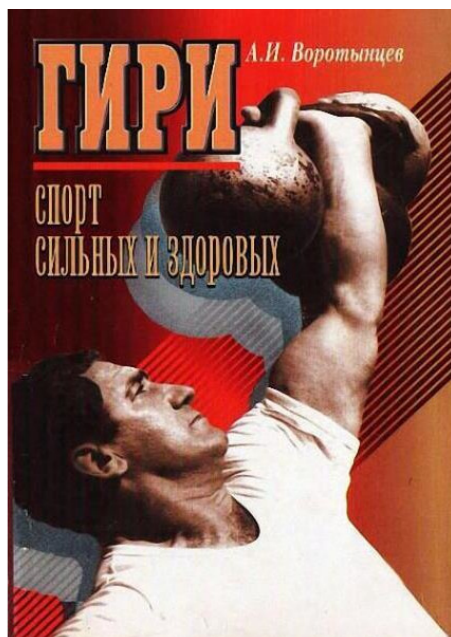
Переломной точкой в развитии гиревого спорта стал 1-ый Всесоюзный конкурс силачей, который проводился в Москве летом 1948 года. В нём приняли участие победители республиканских конкурсов. Соревнования проводились в 4-х весовых категориях: до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг и свыше 80 кг. Участники конкурса выполняли рывок гири 32 кг одной рукой и толчок двух гирь по 32 кг. Разрешалось делать швунг и дожим гири. Время выполнения упражнений не ограничивалось. Ниже представлены результаты победителей этих соревнований.

Результаты победителей в соревнованиях гиревиков 1-ого конкурса силачей 1948 года:

Весовая категория	Победитель	Рывок гири 32 кг	Толчок двух гирь 32 кг
60 кг	Г. Коновалов	28	7
70 кг	И. Саломаха	23	15
80 кг	А. Лаврентьев	13	13
Свыше 80 кг	Н. Большаков	33	19

Результаты не впечатляют, на то есть две причины: первая – это после военное время, большие потери и люди еще не отошли от ужасов войны, вторая – это первые соревнования, в которых о правильной технике и соответствующей подготовке не было и речи. В качестве сравнения можно привести результат Фёдора Усенко (весовая категория – до 80 кг), показанный им на 4-ом Чемпионате СССР (в 1988 году) в толчке двух гирь по 32 кг (время не лимитировалось): 236 раз, а также его результат 6-го Чемпионата СССР (в 1990 году) в толчке двух гирь (с ограничением времени 10 минутами): 144 раза. Причём дожимать и швунговать уже было нельзя.

Важнейшим этапом в истории гиревого спорта стало утверждение в 1962 году правил соревнований по классическому троеборью Союзом спортивных обществ и организаций РСФСР. Троеборье в себя включало: 1) жим гири левой рукой и правой, 2) толчок двух гирь от груди, 3) рывок гири одной рукой. Участники делились на 4 весовые категории: 60, 70, 80 и свыше 80 кг. Была разработана спортивная классификация, являвшаяся частью всероссийской классификации по национальным видам спорта.



Более 15 лет гиревой спорт культивировался лишь в сельских коллективах физкультуры в системе ДСО «Урожай», а также в ДСО «Водник», в Советской Армии и Военно-морском флоте.

В конце 60-х начале 70-х годов соревнования по гиревому спорту приобрели заметную популярность. На финальные соревнования конкурса сельских силачей съезжались богатыри из более, чем 20 областей и республик России. Признанными лидерами были команды Татарской АССР, Красноярского края, Свердловской, Московской, Пермской, Липецкой областей. И хотя результаты участников тех времён могут вызвать сегодня некоторый скептицизм, тем не менее, это не умаляет их вклад в развитие гиревого спорта.

В весовой категории до 60 кг имена чемпионов менялись почти ежегодно. К слову сказать, даже в начале 70-х годов нередко были случаи, когда на всероссийском конкурсе сельских силачей некоторые участники лёгких весовых категорий не могли ни разу зафиксировать вверху две двухпудовые гири. В связи с этим продолжительное время было много дискуссий по поводу необходимости введения более лёгких гирь в этих весовых категориях.

В категории до 60 кг долгие годы лидером был Пашков Вячеслав Прокофьевич (Тамбов), позднее – Воротынцев Алексей Иванович (Липецкая область, автор книги «Гири. Спорт сильных и здоровых.»).

Тяжеловесы тех времён отличались поистине богатырской статью. Среди них – М. Патрушев из Свердловска, И. Пузырёв из Красноярска, И. Немцев из далёкого горно-алтайского села Тотьма. О последнем следует сказать больше, потому что в его спортивной биографии, как в капле воды, отражается история гиревого спорта. Иван Немцев – самый тяжёлый за всю историю спорта гиревик (вес 142 кг). Он стал одним из первых чемпионов России в начале 60-х годов и более 25 лет сокрушал на помосте рекорды, приводя в восторг зрителей и поклонников, удивляя своей мощью и спортивным долголетием. В 1988 году он дождался своего «звёздного часа»: после введения норматива Мастера Спорта осуществил свою заветную мечту – получил звание «Мастер Спорта СССР», хотя было ему уже 46 лет.



В начале 70-х годов идёт поиск методики учебно-тренировочного процесса, совершенствование техники. На смену чисто силовому жиму, как говорили – «в солдатской стойке», пришёл темповый (швунговый) жим. Первым его выполнил Ф. Губайдулин, а затем до совершенства довёл А. Воротынцев.

В 1973 году в Ярославле на финальных соревнованиях первенства Россвета ДСО «Урожай» 30-летний А. Воротынцев произвёл сенсацию, о чём сообщила газета «Советский спорт», поместив на первой странице фото чемпиона. В весовой категории до 70 кг он выжал одной рукой двухпудовую гирю 123 раза, причём рекорд до этого был равен 42 подъёмам. Судья на помосте, не найдя каких-либо изъянов в правильности выполнения упражнения и зафиксировав 123 подъёма, растерялся и заставил спортсмена опустить гирю, хотя он не приступил ещё к выполнению упражнения второй рукой. После короткого совещания главная судейская коллегия утвердила результат. Через несколько лет уже подавляющее большинство спортсменов выполняло жим таким способом.

В начале 70-х годов параллельно с Россией гиревой спорт прогрессирует на Украине и в Литве, где также объявили его национальным видом спорта, разработали свою спортивную классификацию, утвердили разрядные нормативы.

Большой вклад в развитие гиревого спорта на Украине внёс председатель Беловодского райсовета ДСО «Колос» И. Короленко, ставший одним из первых Мастеров Спорта на Украине. Он много сделал для пропаганды гиревого спорта. Беловодский турнир стал одним из первых соревнований, положивший начало традиционным матчевым встречам между командами Украины, России и Литвы. Если же быть точнее, первая официальная встреча между командами союзных республик состоялась 4 мая 1972 года в г. Скадовске Херсонской области, куда на открытый чемпионат республиканского общества «Колос» была приглашена сборная команда Липецкого облсовета ДСО «Урожай», представлявшая РСФСР.

Чуть позднее начались контакты с литовскими гиревиками. Матчевая встреча в г. Гаргждай в 1973 году переросла в известный турнир команд трёх республик СССР: Литовской ССР, РСФСР и Украинской ССР.

В октябре 1977 года Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров РСФСР проводит учредительное собрание физкультурного актива гиревиков, где избирается комиссия гиревого спорта, которая вошла в состав Федерации национальных видов спорта. Получив статус официального органа, комиссия активно взялась за решение множества накопившихся вопросов. Были пересмотрены и внесены некоторые изменения в правила соревнований и спортивную классификацию, удалось существенно расширить календарь спортивных мероприятий и, что особенно важно, на 1978 год был официально запланирован и проведён в том же году первый чемпионат РСФСР. Комиссия была инициатором массовых соревнований «богатырей России», которые многие годы пользовались большим успехом.

В связи с ростом технических результатов, особенно в жиме, сложностью организации соревнований и их судейства, встал вопрос о необходимости отмены жима.

Вот рекорды РСФСР за 1979 год в некоторых весовых категориях:

– жим левой рукой и правой – А. Воротынцев (82,5 кг) – 235 раз; И. Немцев (св. 90 кг) – 370 раз;

– толчок двух гирь от груди – И. Пузырёв (св. 90 кг) – 150 раз;

– рывок гири одной рукой – А. Коровин (82,5 кг) – 201 раз.

Почти 3 года дискутировался вопрос об отмене жима. Действительно, сложно было в то время представить гиревой спорт без традиционного жима. Но время в прямом и переносном смысле подгоняло принятие решений. Соревнования по троеборью превращались в изнурительную борьбу, продолжавшуюся по 7 – 8 часов. В 1981 году был проведён ряд экспериментальных соревнований без жима, которые убедили в правильности принимаемых решений. В 1982 году жим был отменён.

Совершенствование техники в двух других упражнениях, поиск новых методик качественно улучшил и учебно-тренировочный процесс, что привело к резкому росту результатов в толчке и рывке. Надвигалась новая проблема, связанная с выполнением рывка. Опуская гирю на грудь, медленно перекачивая её на живот (иногда это длилось до 10 секунд), спортсмен использовал это время для отдыха. Множество предложений по внесению дополнений в правила соревнований, в том числе и ограничение времени отдыха с гирей на груди, результатов не приносило. Соревнования в рывке превращались в унылое, неоправданно затянутое зрелище.

По предложению одного из ведущих спортсменов и тренеров того времени В. Бороденкова (г. Омск) было проведено два экспериментальных турнира, в которых спортсмены выполняли рывок, не опуская гирю на грудь. Видоизменённое упражнение сразу же всем понравилось своей динамичностью и зрелищностью.

К тому времени гиревой спорт в масштабах страны (Советского Союза) представлял собой разбалансированный механизм. Украина, Литва, РСФСР имели свои правила соревнований, существенно различавшиеся.

Так, в конце 70-х годов в российских правилах существовало 6 весовых категорий, в украинских – 8, в литовских – 11. Значительные расхождения были и в спортивных классификациях. Более того, в автономных республиках РСФСР стали появляться свои правила соревнований. Так, в Якутской АССР гиревой спорт был включён в национальные виды спорта с правом присвоения звания «Мастер Спорта Якутской АССР по гиревому спорту». Всё это не служило популяризации и гармоничному развитию гиревого спорта, затрудняло дружеские спортивные связи, обмен опытом. Комиссия гиревого спорта РСФСР неоднократно выходила с предложениями в Спорткомитет РСФСР о необходимости объединения усилий, утверждения уже разработанных единых всесоюзных правил соревнований по гиревому спорту.

Если быть объективным, то надо отметить, что большую роль в осуществлении этой программы сыграл В. А. Поляков – заместитель председателя Федерации тяжёлой атлетики СССР. Проявляя интерес ко всем начинаниям, он сам непосредственно включился в разработку проекта единых всесоюзных правил соревнований, учебно-методических разработок, создание всесоюзной комиссии гиревого спорта.

Было признано целесообразным сократить количество весовых категорий до пяти; в целях гармоничного развития гиревика выполнять рывок левой рукой и правой, а не одной, как это было ранее.

Толчком для решения всех организационных вопросов явилось сентябрьское (1981 года) Постановление Совмина СССР «О дальнейшем подъёме массовости физической культуры и спорта». Гиревой спорт как одно из наиболее доступных средств физического воспитания населения должен был сыграть не последнюю роль в решении поставленных задач.

В сентябре 1983 года в Москве собирается учредительное собрание, которое избирает всесоюзную комиссию гиревого спорта при Федерации тяжёлой атлетики СССР. В 1984 году Госкомспорт РСФСР утверждает единые всесоюзные правила соревнований по гиревому спорту, а в 1985 году в г. Липецке проводится первый официальный чемпионат СССР. С этого времени начался новый этап развития гиревого спорта.

Проведение чемпионата СССР и включение гиревого спорта в Единую Всесоюзную спортивную классификацию послужило мощным толчком для его развития в союзных республиках СССР, а также в большинстве спортивных обществ. Расширился календарь спортивных мероприятий, в гиревой спорт влился новый отряд свежих сил из числа физкультурных работников и спортсменов из других видов спорта. Всё это не могло не сказаться благоприятно на качестве учебно-тренировочного процесса и, в конечном итоге, на росте технических результатов. В толчке двух гирь, например, за 4 года результаты участников чемпионата страны (СССР) в некоторых весовых категориях утроились. Больше внимания тренеры и спортсмены начали уделять специальной выносливости. Одним из резервов роста технических результатов в толчке стал отдых с гирями на груди. Ведущие спортсмены страны конца 80-х годов, например, Ю. Ромашин, А. Мощенников один цикл выполняли за 10—12 секунд, затрачивая на всё упражнение до 50 минут. Соревнования превращались в унылое зрелище, не выдерживался регламент. Новый вид программы – толчок двух гирь от груди с последующим опусканием в положение виса после каждого подъёма («длинный цикл»), предложенный Ю. М. Зайцевым, энтузиастом гиревого спорта из Москвы, делал упражнение более динамичным, на 25—30% сокращал время его выполнения. Экспериментальный Кубок СССР в 1989 году в г. Талсы по этой программе прошёл успешно. Было принято решение о проведении всесоюзных соревнований по двум программам: по классическому двоеборью – Чемпионат СССР; по «длинному циклу» – Кубок СССР.

Введение в 1989 году 10-минутного регламента времени на выполнение одного упражнения сняло многие проблемы.

Гиревой спорт, зародившись в Советском Союзе, в момент его раскола тоже пережил нечто подобное, связанное с расколом внутри федераций. С одной стороны, распад СССР позволил во многом искусственно вывести гиревой спорт на международный уровень. Бывшие республики, входившие в состав Союза, стали независимыми государствами, что позволило начать проводить Чемпионаты и Кубки Мира с прежним количеством участников, но уже в новом качестве. На начальном этапе международного движения в Чемпионатах мира принимали участие такие страны, как Россия, Украина, Беларусь, Казахстан, Латвия и по несколько участников из других бывших союзных республик. Так же отдельной национальной единицей в международном гиревом движении участвовал Татарстан. Международная федерация «отпачковалась» от Всероссийской федерации гиревого спорта, путём назначения нескольких функционеров на новые должности. Но, по сути, международная федерация, как это не странно прозвучит, являлась одним из подразделений Всероссийской федерации, унаследовав её немного адаптированные устав и таблицу нормативов.

После того, как прошли перевыборы президента Всероссийской федерации гиревого спорта, пришла пора менять главу Международной федерации, и вот тогда из-за политических разногласий, Международная федерация вышла из-под крыла Всероссийской и пустилась в своё собственное плавание, переехав из Липецка в Киев. Руководители Всероссийской федерации решили упразднить Международную федерацию и создать вместо неё Международный союз гиревого спорта, тем самым опять получить лояльную международную структуру, которая бы отвечала за организацию, планирование и проведение международных соревнований. С тех пор и по сей день существуют две «официальные» организации, которые проводят свои чемпионаты мира, причём с разным составом участников и разным уровнем результатов

выступающих, но и там, и там гиревым спортом называется классическое двоеборье у мужчин, толчок по длинному циклу у мужчин и рывок у женщин.

Хочется обратить внимание, что в странах Запада гиревой спорт начал развиваться гораздо позднее. Впервые в США гири в качестве спортивного снаряда появились в 90-х годах, и были они представлены тамошним атлетам в виде системы упражнений, к гиревому спорту имевшей очень отдалённое отношение.

Первым привёз гири на Запад выходец из СССР Павел Цацулин. Позже, последователи данного движения, которое в настоящее время носит название Strong First, познакомившись с гирями в таком виде, стали пробовать классический гиревой спорт, который был привезён в США заслуженным мастером спорта Республики Казахстан, Валерием Федоренко, который, спустя несколько лет безуспешных попыток пробиться с гирями в массы, всё-таки это сделал и собрал под своё крыло первых энтузиастов гиревого спорта на Западе. Вместе с новыми стальными гирями, Валерий Федоренко предложил на суд спортивной общественности свою таблицу нормативов, в которой, помимо, ставших классическими, на тот момент упражнений, были внесены такие, как двоеборье у женщин, где женщины могли делать толчок одной рукой с одной сменой рук, как в рывке, а так же толчок по длинному циклу у женщин по тому же принципу – одна гиря, один перехват. Надо отдать должное Валерию Федоренко за то, что он никогда не называл это «гиревым спортом», называя всё это многообразие упражнений «подъём гирь» – kettlebell lifting. Меньше, чем за 10 лет Валерий Федоренко со своей Международной ассоциацией гиревых клубов обучил сотни атлетов и тренеров по всему миру, проводя обучающие семинары, тренировочные лагеря, соревнования, не только в США, но в странах западной и восточной Европы. На базе, полученных теоретических и практических знаний, особо предприимчивые ученики Федоренко, организовали свои собственные федерации, ассоциации, клубы со своими собственными таблицами нормативов и вариантами выполнения упражнений. Так, на настоящий момент существует несколько таблиц нормативов, по которым проводятся соревнования по поднятию гирь, но гиревым спортом это по-прежнему называется не всегда.

В настоящее время введены в действие нормативы и для женщин, вплоть до уровня МСМК. С каждым годом растёт количество Мастеров Спорта России по гиревому спорту, причём наблюдается явная тенденция в сторону омоложения. Можно предположить, в связи с этим, дальнейший рост нормативов. В качестве сравнения приведём первые всесоюзные нормативы 1985 – 1988 гг. (ограничения времени не было) и нормативы 2018 – 2021 гг. (с лимитом времени на выполнение упражнения 10 мин), где результат определяется суммой очков в толчке и рывке.

Нормативы по гиревому спорту 1985—1988 год.

Разрядные нормативы 2018—2021 года.

Весовые категории	Упражнения	Звания и разряды				
		МС гиря 32 кг	КМС гиря 32 кг	I гиря 24 кг	II гиря 24 кг	III гиря 24 кг
60 кг	Рывок правой	16	12	16	10	6
	Рывок левой	16	12	16	10	6
	Толчок	20	15	20	15	8
70 кг	Рывок правой	30	25	20	14	10
	Рывок левой	30	25	20	14	10
	Толчок	35	30	25	20	12
80 кг	Рывок правой	40	35	25	18	12
	Рывок левой	40	35	25	18	12
	Толчок	45	40	30	25	14
90 кг	Рывок правой	50	45	30	20	14
	Рывок левой	50	45	30	20	14
	Толчок	55	50	40	30	16
Свыше 90 кг	Рывок правой	60	55	35	25	18
	Рывок левой	60	55	35	25	18
	Толчок	65	60	45	35	20

Двоеборье (количество очков, набранных за 10 минут в каждом упражнении)

*очки начисляются: за 1 толчок гири – 1 очко, за 1 рывок гири – 0,5 очка

Весовая категория	МСМК гиря 32 кг	МС гиря 32 кг	КМС гиря 32 кг	I гиря 24 кг	II гиря 24 кг	III гиря 24 кг	I гиря 16 кг	II гиря 16 кг	III гиря 16 кг
48 кг	-	-	-	-	-	-	110	75	50
53 кг	-	-	-	-	-	-	120	85	55
58 кг	-	-	-	90	70	50	130	95	60
63 кг	192	126	75	100	80	60	140	105	65
68 кг	210	146	83	110	90	65	150	110	70
73 кг	226	162	95	120	95	70	160	120	75
73+ кг	-	-	-	-	-	-	170	125	80
78 кг	-	-	-	130	105	80	-	-	-
85 кг	234	178	117	140	110	85	-	-	-
85+ кг	246	190	126	160	130	100	-	-	-

Говоря о людях—легендах в гиревом спорте, стоит отдельно упомянуть о поистине великом гиревике Сергее Мишине из Калуги, ставшем одним из первых Заслуженных Мастеров Спорта России. Он пришёл в гири довольно поздно – ему было уже более 20 лет. Работая на заводе слесарем, он находил время для занятий спортом, причём либо в домашних, либо в производственных условиях. Очень быстро выполнив норматив Мастера Спорта СССР, он продолжал совершенствовать своё мастерство, став в последствии МСМК и ЗМС России. Его результаты впечатляют: толчок – свыше 160 раз, рывок – свыше 100 раз. На счету Мишина множество рекордов: союзных, российских, мировых. Этот великолепный спортсмен выступает на высшем уровне с середины 80-х годов и до наших дней, занимая при этом самые высокие места.

В данное время центрами гиревого спорта в России являются Рыбинск, Санкт – Петербург, Липецк, Елец, Уфа, Смоленск, Бабаево, Тамбов, Жуков, Оренбург и некоторые другие города. Абсолютное большинство победителей международных соревнований – из России.

Зная историю гиревого спорта в России, становится понятно, почему главным событием в мире гиревого спорта становится не чемпионат Мира, а чемпионат России. Всё дело в том, что на начальном этапе в чемпионатах мира разрешалось принимать участие всем, кто, грубо говоря, оплатил стартовый взнос. Тем самым, чемпионат мира превращался в чемпионат России с редкими «вкраплениями» сильнейших гиревиков из других стран. На настоящий момент

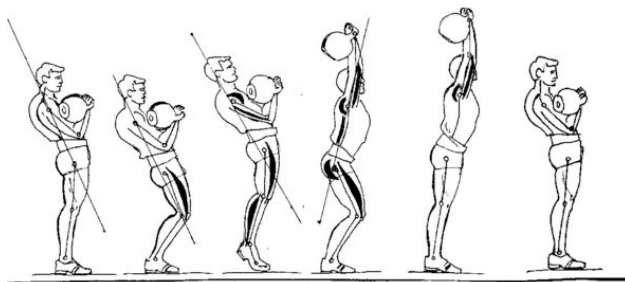
на чемпионате мира в каждой весовой категории может участвовать только один представитель от страны, прошедший строгий отбор по результатам кубков и чемпионатов страны. Так, по крайней мере дела обстоят в России, которая и по сей день занимает первое командное место на международных чемпионатах, а представители сборной команды России стабильно занимают призовые места, в подавляющем большинстве первые. Значит ли это, что подобная тенденция сохранится в ближайшем будущем? Нет сомнений, что да! Даже несмотря на то, что в разных уголках планеты появляются новые звёзды гиревого спорта, российские гиревики на порядок сильнее, что доказывают протоколы соревнований.

Современные направления гиревого спорта

Хоть популярность гиревого спорта с распадом СССР упала, гири на постсоветском пространстве отсаются более популярны, чем в остальном Мире. В настоящее время «гиревым спортом» называется практически всё, что угодно, связанное с подъёмом гирь. Однако, у гиревого спорта, как у вида спорта есть и вполне определённые рамки. Но кто эти рамки определяет, и должен ли гиревой спорт вообще иметь какие-либо рамки – это уже совсем другой вопрос. В данном разделе мы рассмотрим современные направления «гиревого спорта без рамок».

Разберем эти направления по порядку.

Правила в классических упражнениях чёткие и строгие, за любое нарушение подъём гири будет не засчитан или закончено выступление. Толчок двух гирь: спортсмен закидывает две гири на грудь (исходное положение), выталкивает их при помощи подседа на полностью выпрямленные руки над головой, фиксирует их и после счёта судьи принимает исходное положение (гири на груди).

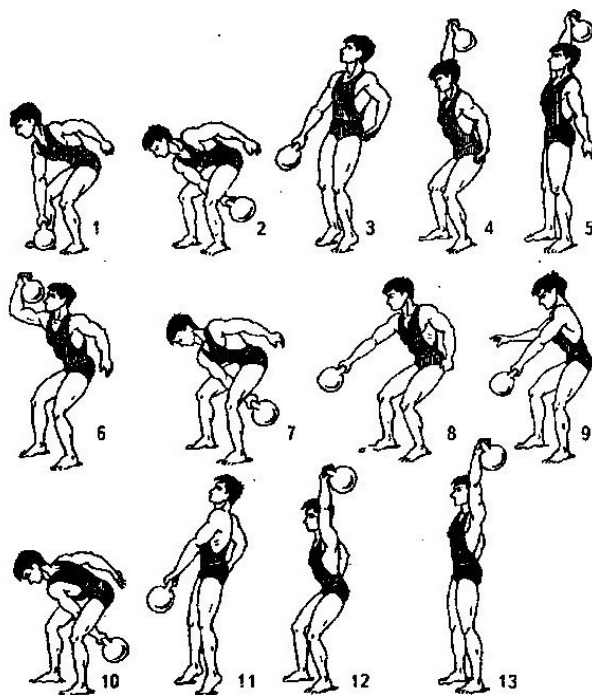


Не засчитывается, если:

- есть дожим гирь вверх;
- нет фиксации;
- есть потеря равновесия;
- смена положения рук во время подседа.

При спуске гирь вниз или на помост, или при остановке гирь на плечах выполнение упражнения останавливается.

Рывок гири – Спортсмен должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать её. После счёта судьи, не касаясь гирей туловища, спортсмен опускает гирю в замах для следующего подъёма. В момент фиксации сверху колени и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Во время старта или смены рук даётся дополнительный замах для разгона.



Не засчитывается, если:

- есть касание свободной рукой тела, гири или помоста;
- при дожиме гири вверху;
- нет фиксации;
- есть лишний замах.

Если гиря остановилась на плече или помосте, выполнение останавливается.

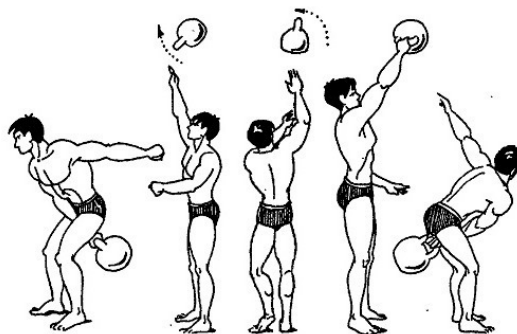
Толчок гирь по длинному циклу – выполняется по тем же правилам, что и классический толчок, но перед очередным выталкиванием гири опускаются в положение виса, затем подъём на грудь и выталкивание. Разрешается опускать гири как между ног, так и через стороны.



Запрещается:

- остановка гирь на помосте;
- опора руками или гирями на ноги в положении виса;
- остановка гирь в положении виса.

Силовое жонглирование гирями – является сочетанием множества способов подбрасывания и дальнейшей ловли гирь, которое сопровождается подобранной музыкальной программой. При этом масса гирь составляет шестнадцать килограммов у мужчин и восемь килограмм у женщин. Данный вид выступлений может проводиться, как одним силовым жонглёром, так и сразу несколькими.



Профессиональные гиревики-жонглеры, которые уже на протяжении многих лет занимаются данным видом спорта, в своих выступлениях способны осуществлять не менее 30-ти бросковых элементов, различающихся между собой по уровню сложности. Кроме этого, в их программе выступлений могут быть предусмотрены элементы артистизма, хореографии и силовых трюков.

Все бросковые элементы силового жонглирования гирями классифицируются в зависимости от:

- расположение при полете дужки гири;
- направления вращения гири;
- число оборотов гири;
- изменение положения туловища гиревика при выполнении данных элементов выступления.

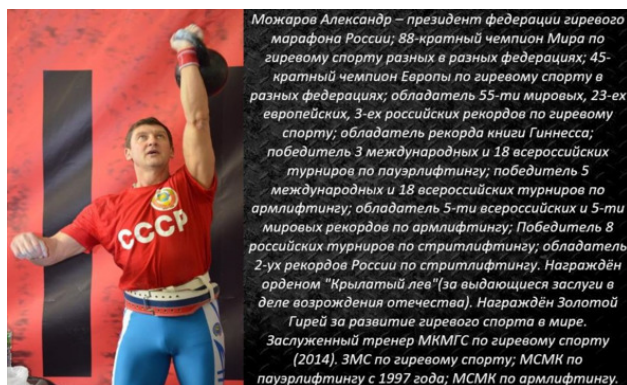
Многие бросковые элементы применяются для того, чтобы придать всему выступлению эмоциональный и эстетический характер, усложнить его программу выполнения, с целью достижения больших результатов и итоговых оценок.

Уже на протяжении многих лет гиревые виды спорта привлекают к себе огромное внимание и пользуются распространением. Однако, силовое жонглирование гирями, как одна из их разновидностей, имеет отличительную особенность. Это кондиционно-силовая направленность упражнений. Помимо этого, оно обладает меньшей планкой требований к силовым показателям спортсменов и их выносливости. Широкая популярность именно этого вида гиревого спорта среди молодежи обусловлено тем, что проявив целеустремленность и выдержку, можно не только самовыразиться, но и в значительной степени улучшить свои физическую силу, мышечную массу и технологию движений. Даже многие женщины приступают к выполнению такого рода упражнений с целью скорректировать свою фигуру.

Используемые в выступлениях гири должны обязательно иметь отшлифованную поверхность. Это позволит исключить возможность травмироваться. Для того, чтобы на руках жонглеров-гиревиков не образовывались мозоли во время выполнения различных упражнений постоянно гири и руки спортсменов должны протираться сухой тряпкой.

Неотъемлемым атрибутом проведения занятий по силовому жонглированию гирями является наличие плотных кроссовок, которые при падении гирь полностью будут исключать возможность травмировать ноги. Поэтому категорически запрещается надевать мягкую обувь.

Гиревой марафон – один из самых молодых видов спорта. Хотя придуман он был более двадцати лет назад, мир узнал о нем совсем недавно. Рассказать нам о становлении гиревого марафона как спорта согласился президент федерации гиревого марафона России Александр Можаров:



«Гиревой марафон как вид спорта придумал Сергей Мацкевич (Беларусь) приблизительно лет 20 назад. До 2015 года этот спорт практически не развивался. Проводились показательные соревнования в парках, на праздниках и т.д., все было на одном энтузиазме. Благодаря АСМ «Витязь» появилась возможность провести серьезные соревнования и 26 декабря 2015 года был проведен Чемпионат Европы, и гиревой марафон был частью программы силового многоборья. На первом чемпионате Европы я показал результат 130 подъемов 32-ух килограммовой гири, а Мацкевич Сергей 227 подъемов гири весом 32 килограмма.

Эти соревнования дали серьезный толчок для развития гиревого марафона. Уже в 2016 году во Франции Стефаном Догверне была создана Международная федерация гиревого марафона. В 2017 году в Белоруси создана национальная федерация под руководством Сергея Мацкевича, и наконец в 2018 году в России создали федерацию гиревого марафона, которую возглавил я.

Мы провели уже 3 кубка мира, 2 чемпионата Мира и 4 Чемпионата Европы совместно с АСМ «Витязь».

А 26 августа 2018 года у нас был первый собственный турнир, «Наследие» который мы провели совместно с Араратом Гуляном.

Соревнования по гиревому марафону проводятся по отдельным дисциплинам: толчок гири (короткий и длинный циклы), рывок гири. Главное условие гиревого марафона – простоять всё время, отведенное на выполнение упражнений. При несоблюдении этого условия спортсмен получает нулевой результат.



В личных соревнованиях результаты (количество подъёмов) и места засчитываются каждому спортсмену. Победитель определяется по наибольшему количеству подъёмов. Итоги подведения командного зачета определяется Положением о соревнованиях и подводятся по сумме очков, начисляемых спортсменам за занятое место в каждой спортивной дисциплине, при условии выполнения квалификационных требований. Очки начисляются Спортсменам, выступающим в командном зачете. В случае равенства набранных очков, преимущество отдается команде, имеющей более высокие места спортсменов в личном зачете. Количество перехватов гири из руки в руку неограниченно.

«Гиревые забавы» – это условное название любительских соревнований с гирями, проводимых на различных праздниках, например на масленицах, сабантуях, днях физкультурника и т. д. На многих спортивных соревнованиях гири – в центре внимания, их поднимают, держат на время, кидают, жонглируют ими, бегают с ними. Наиболее интересными считаются метание гири на дальность, жим гири вверх дном «на попа», и «крест» удержание гирь на вытянутых руках. Эти состязания требуют от соревнующихся немалой физической силы и выносливости. А градация гирь по весу позволяет приучать состязаться и самым маленьким, и девушкам, и настоящим богатырям.



В последнее время гири снова стали набирать большую популярность, и не только как самостоятельный вид спорта. Гири активно используются в кроссфите и фитнесе. С помощью гирь выполняют множество разных упражнений – приседания, жимы, наклоны и т.д., это направление именуется гиревым фитнесом и не относится к традиционному гиревому спорту. В последние годы некоторую популярность приобретают «гиревые кардиотренировки», уже более напоминающие гиревой спорт. В них, в отличие от традиционных кардиотренировок, используются махи или рывок гири небольшого веса, выполняемые длительное время.

В настоящее время гиревой спорт продолжает развиваться, развивается он не только благодаря Министерству спорта и федерациям, но и благодаря таким людям как Егор Овсянников, основатель «Академии гиревого спорта», которые любят этот спорт и популяризуют его на просторах интернета.



«Все началось с того, что меня попросили посмотреть технику и указать на ошибки в гиревых упражнениях. Для меня это оказалось не трудно, и я растолковал огрехи спортсмена. Человек был очень доволен. Затем попросил меня взять его на тренировки онлайн. Я согласился и стал его тренировать. Со временем количество желающих тренироваться онлайн только росло.

В один день мне предложили организовать секцию гиревого спорта в KLOKOV&BazaTeam. Примерно год я пытался тренировать заинтересованных людей. Тратил огромное количество времени и работал почти бесплатно. Это был очень хороший опыт. Общение с интересными, успешными людьми поставили мои извилины на место.

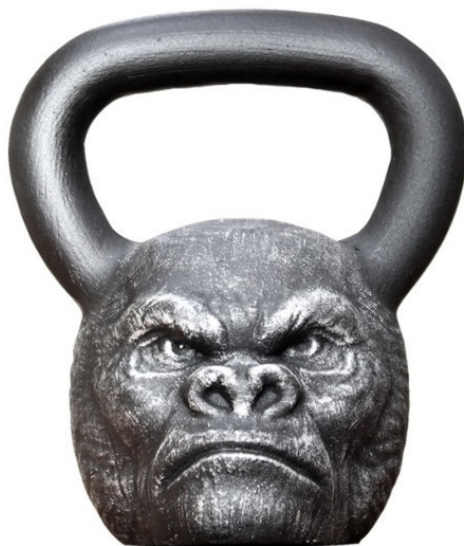
Летом 2017 года я решил создать секцию в Москве, где профессионально бы обучал гиревому спорту. На эту идею меня сподвиг мой земляк Руслан Таштамиров. Он заведует небольшой качалкой в Москве. Сделав ремонт своими силами начал набирать народ на тренировки. На удивление желающих заниматься гиревым спортом достаточно много.

За эти годы было много взлетов и падений. Я лишился залов, учеников и т. д. Сейчас я открыл свой специализированный зал, где занимаются исключительно гиревым спортом. Планируем дальше развиваться и развивать гиревой спорт по всему миру» – рассказал нам Егор.



И хочется сказать, что у Егора это получается. На его профиль в инстаграмме подписаны более тринадцать тысяч человек. Там он рассказывает, как гиревой спорт в своё время помог

ему добиться успехов в жизни, рассказывает про особенности тренировок с гирями и показывает всем, что гири – это не только полезно, но и круто.



А ведь серьезно, если еще каких-то лет 10—20 назад гири представляли собой обычные железные шары с ручками и ничем не отличались друг от друга, то сегодня огромный выбор гирь, отличающихся по весу, форме и дизайну.

Существуют целые компании, занимающиеся выпуском эксклюзивных гирь, такие как например компания HEAVY METAL. Сегодня можно найти гири на любой вкус: от маленьких гламурных гирек до огромных brutальных гирь весом до 100 кг.



Хочется отметить, что последнее время в интернете набирает популярность поднятие тяжёлых гирь. Кто-то покупает специализированные гири большого веса, кто-то привязывает к стандартным гирям блины и гантели, кто поднимает две и три гири за раз.

Как мы видим, удивительно простой спортивный снаряд, созданный еще при Екатерине II до сих, не раскрыл весь свой потенциал. Гири не только три века помогают укреплять здоровье и повышать силу всем желающим, но и стали сегодня стильным спортивным снарядом.

СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Александр Можаров

Приезжайте по чаще на соревнования. Там будут обязательно те, кто подскажет, как и что делать, с чем и что вы делаете неправильно.

Егор Овсянников

Никогда не опускать руки. Если цель поставлена, то идти до неё до конца, несмотря ни на что.

ГЛАВА 4 ПАУЭРЛИФТИНГ

«Здоровье неотделимо от силы»

Георг Гаккеншмидт

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power – «сила, мощь» + lifting – «поднятие») или силовое троеборье – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена снаряда (штанги).

Родом из Америки

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения (приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги), которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу большое количество мышечных групп и суставов. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

Различные трактовки силы и силовых видов спорта появлялись на протяжении всего их развития, однако рождение современного силового троеборья (пауэрлифтинга) является результатом сведения воедино упражнений, которые на ранних этапах его формирования называли странными. Так, ранее в пауэрлифтинг включались сгибания рук со штангой стоя (подъём на бицепс), жим из-за головы и другие упражнения в зависимости от федерации. Оригинальные упражнения пропагандировались первоначально в публикациях Сандова и других энтузиастов силовой подготовки, но в конце 40-х и начале 50-х годов обратили на себя внимание и почти одновременно обрели популярность в США, Канаде, затем в Англии, в Австралии, Швеции, Норвегии и ряде других стран. Первым в истории «чистым» пауэрлифтером считается Пол Эндерсон. Это был человек, который в этих «странных» упражнениях опередил время: он приседал с весом 360—410 кг, жим лёжа выполнял с весом более 272,5 кг, тягу более 317,5 кг. Однако эти результаты он показывал в то время, когда пауэрлифтинг еще не был признан как вид спорта. Чтобы иметь возможность соревноваться, Эндерсон вынужден был реализовывать свою энергию и упорство в тяжёлой атлетике, в которой он добился лавров олимпийского чемпиона.

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А в 50-х – 60-х годах начал формироваться пауэрлифтинг в современном виде. К середине 60-х годов были определены правила соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

В конце 1950-х годов Великобритания имела свой вид пауэрлифтинга, называемый «Strength Set», состоящий из подъёма на бицепс, жима лёжа и приседаний, выполняемых именно в таком порядке. А в 1964 году прошёл первый неофициальный чемпионат США (Йорк, штат Пенсильвания). Amateur Athletic Union (AAU) был проведён первый национальный чемпионат в 1965 году, на котором жим лёжа, приседания со штангой и становая тяга были уже соревновательными движениями.

В ноябре 1972 г. была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 прошёл первый чемпионат мира. В 1980 году в Лоуэлле, штат Массачусетс,

США женщины впервые приняли участие в чемпионате мира, а в 1989 IPF объединила мужской и женский чемпионаты.

В 1986-м основан Всемирный Конгресс Пауэрлифтинга (WPC), позже появились и другие альтернативные международные организации.

Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт, но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). IPF – единственная международная организация в пауэрлифтинге, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК и подписала кодекс WADA; с 1963 года пауэрлифтинг включен в программу Паралимпийских игр как «тяжёлая атлетика», с 1992 года – как пауэрлифтинг. В программе Паралимпиады один вид упражнения – жим штанги лежа без экипировки. Количество стран-участниц – 115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие женщины.

Постепенно атлетизм принял характер настоящего массового движения, которое неуклонно ширилось. Поняв это, власти решили взять дело под свой контроль и на его в «должное» идеологическое русло, что и было поручено комсомольской организации. Именно под эгидой Всесоюзного комитета силового многоборья в СССР прошли первые соревнования, в программу которых были включены приседания и жим лежа. Интересно, что дело не обошлось без курьезов «Новый вид спорта, очевидно, плохо согласовывался с официальной линией развития физкультуры и спорта, которая заключалась в «гармоническом, всестороннем развитии личности человека». Поэтому «идеологи от спорта» были вынуждены придумывать разные, порой, очень занятные способы «исправления» этого вида.

Упрекали атлетическую гимнастику в том, что развитие силовых качеств в этом виде спорта происходило, якобы, за счёт других и не в последнюю очередь интеллектуальных качеств человека. Поэтому в программу соревнований дополнительно включались (в различных сочетаниях) подтягивания, прыжки с места и другие «интеллектуальные» упражнения, а становая тяга, как наиболее «буржуазное» и очевидно не требующее «большого ума» упражнение была исключена вовсе.

Пауэрлифтинг в СССР

Активная дискуссия по проблемам атлетической гимнастики, развернувшаяся в печатных изданиях, вызвала интерес в Спорткомитете СССР, где стали регулярно обсуждаться вопросы, связанные с этим видом спорта. 15 января 1970 г, 24 января 1973 года и 5 февраля 1977 года. были изданы приказы Спорткомитета, в которых давалась оценка негативных проявлений идеологического плана, и намечались мероприятия по работе с тренерами.

В 1966 году Всесоюзному научно-исследовательскому институту физической культуры (ВНИИФК) была поручена разработка организационно-методических рекомендаций и правил соревнований. Проект был представлен в 1974 году, а утвержден только в 1978 году.

В сентябре 1979 года при федерации тяжёлой атлетики СССР была создана Всесоюзная комиссия атлетической гимнастики в составе 9 членов, (председатель – Р. П. Мороз (ГЦО-ЛИФК), ответственный секретарь – Р. В. Калинаускас). В 1982 г. и 1986 г. состав Комиссии был пересмотрен и расширен. В мае 1980 г. в Клайпеде, 23—26 апреля 1981 г. в Каунасе и 5 января 1982 года в Москве были проведены Всесоюзные совещания по вопросам атлетической гимнастики.

Одним из первых всесоюзных турниров был Открытый Чемпионат Литовской ССР по силовым упражнениям, который прошел в Шауляе в 1979 г. и впоследствии стал ежегодным. На этом чемпионате юниоры выступали в трех весовых категориях (75 кг, 82,5 кг и свыше 82,5 кг) и соревновались в жиме лежа и тройном прыжке. Мужчины выступали в четырех категориях (75 кг, 82,5 кг, 90 кг и свыше 90 кг) и выполняли жим лежа и приседания.

В 1982 году в Тюмени прошел Кубок Тюменского Горкома ВЛКСМ по атлетической гимнастике (жим лежа и приседания) среди клубов по месту жительства, посвященный Дню Советской Армии. Соревнования проводились в тех же четырёх весовых категориях в присутствии более тысячи зрителей. В Кубке приняло участие 36 спортсменов из 9 городов. Тройка лидеров выглядела так: 1 место – «Виктория» г. Северодвинск; 2 место – «Радость» г. Омск; 3 место – «Антей» г. Тюмень.

В 1983 году были проведены уже 3 соревнования: Открытый 5-й Чемпионат Литовской ССР по силовым упражнениям (г. Шауляй), личное первенство г. Северодвинска и личное первенство Ленинграда.

В начале 80-х годов самыми популярными соревнованиями в СССР, конечно же, были Открытые Чемпионаты Литовской ССР, на которые съезжались практически все сильнейшие атлеты СССР того времени. Чемпионаты проводились по двум возрастным группам: среди молодежи до 23 лет, которые соревновались в двоеборье (приседание и жим лёжа) и среди мужчин, которые соревновались в троеборье (приседание, жим лёжа и тяга становая).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.