

# МОРОЗ И ШТАНГА – ВИД ЧУДЕСНЫЙ!

Лучшие тяжеловесы из пауэрлифтинга стремятся уйти к Владимиру Турчинскому

**ПРОЧИТАВ** заголовок, вы подумали, что в зимний день кто-то выбросил штангу на снег? Ну что вы!

Вовсе не обязательно разбрасываться железными предметами при минусовой температуре, надо всего лишь вручить штангу Андрею Морозу – вот вам и вид чудесный.

Со штангой Андрей Анатольевич дружен давно, в восемидесятых был чемпионом области. Затем «ушел в гирю», где также не остался незамечанным (не заметить его вообще проблематично, при его-то габаритах – рост 183, вес 125): становился лучшим в городе и области. «Результаты такие... средние», – комментирует свои достижения Андрей. Действительно, подумаешь...

Сегодня Андрей Мороз, которого соратники по борьбе с тяжестями считают самым-самым, пришедший в «большой пауэрлифтинг» в 1988, ставший многократным чемпионом и призером Урала и Поволжья, бронзовым призером чемпионата России, двукратным чемпионом России среди ветеранов, бронзовым призером чемпионата Европы среди ветеранов, мастер спорта международного класса, ныне тренер клуба «Атлант» и сборной Магнитогорска по пауэрлифтингу рассказывает, как все начиналось и до чего дошло.

## Не было бы счастья

– Когда пришел Ельцин, спорт весь потух, и мы ездили во Дворец спорта «Строитель», занимались для себя – теперь уже пауэрлифтингом. Это ведь очень демократичный спорт есть «железо», желание – можно начинать. Тренеров не было, учились по журналам, кто что видит, услышит. Сами



Фото автора

придумывали упражнения, пробовали.

## Фактор русского человека

Перед тем как ответить на вопрос: «Но потому ли российские пауэрлифтеры лучше, что многое приходилось изобретать?», Андрей Анатольевич всерьез задумывается, когда для нас это был новый вид спорта, а в Северной

– Может быть... Кроме того, мне кажется, сказалась хорошая школа тяжелой атлетики Советского Союза, самая мощная в мире. Например, в первой матчевой встрече по пауэрлифтингу СССР–Канада с нашей стороны принимали участие все бывшие штангисты – победа была безоговорочной, хотя для нас это был новый

## Результат на тело

– Пауэрлифтинг – силовой спорт, штанга более технична. Там техника шлифуется до конца карьеры, отрабатывается спина, ноги. Одно неверное движение – и штанга «не ляжет». Там не нужны большие виды

– Может быть... Кроме того, мне кажется, сказалась хорошая школа тяжелой атлетики Советского Союза, самая мощная в мире. Например, в первой матчевой встрече по пауэрлифтингу СССР–Канада с нашей стороны принимали участие все бывшие штангисты – победа была безоговорочной, хотя для нас это был новый

вид спорта, а в Северной

Америке он культивируется с пятидесятых годов. Ну и сказался «фактор русского человека»: просто русские – самые сильные на Земле, я так считаю.

## Поднять тонну

– Чтобы стать мастером спорта международного класса, надо присесть с четырьмястами килограммами на плечи, выжать лежа двести пятьдесят и сделать становую тягу, то есть выпрямиться, полив в постамента штанги весом триста пятьдесят килограммов. Иными словами, тонну железа осилить. Для сравнения: кандидат в мастера спорта должен по сумме трех упражнений набрать 730 кило. Это в супертяжелой весовой категории – свыше 125 кг. Мужчина весом 82,5 кг должен одолеть в сумме 820 кг, чтобы стать «международником», и 565 кг – чтобы выполнить норматив кандидата. А женщина – сколько у нас весит средняя женщина – 60? – должна поднять 455 кг и 325 кг соответственно.

## Сутулая молодежь с пивом

– Мы ездим по России на турниры – массовость пауэрлифтинга

цепсы, трицепсы, они только мешают. Штангист с первого взгляда не различишь, видно, что ноги большие, и все. А мы же жмем постоянно, тренируем верхность, и через два-три года результат, так сказать, на теле: ты идеешь по улице красивый, здоровый – «загляденье!» Поэтому молодежь тянется больше к нам. Но и техника тоже, конечно же, имеет значение: человек сильный, но не владеющий техникой, не сможет выступить на уровне столь же сильного, но техничного спортсмена.

## Начинай с головы

– При основных движениях пауэрлифтинга – приседание, жим и становая тяга – присутствуют во всех без исключения видах спорта, где используется силовая подготовка. Пришли ли они из штанги? Нинет... может быть... да... Пождите, дайте подумать... надо вспомнить... В общем, все спортсмены – боксеры, борцы, лыжники, велосипедисты, легкоатлеты, все представители игровых видов спорта, да все абсолютно – ползутся этими упражнениями, потому что они гармонично развивают все мышцы, все тело, начиная, кстати, с головы. (Смеется.)

## Заряженность на результат

– Помимо всего прочего, в пропаганде и развитии пауэрлифтинга есть еще один большой плюс: тот, кто попробовал и почувствовал вкус к достижению результата, уже не сможет жить иначе. Ему будет совершенно необходимо достичь результатов и в других сферах жизни. То есть, мы получим целеустремленных, волевых, заряженных на положительное членов общества. Ведь спортсмены – они как наркоманы: бывших не бывает. Только если у наркоманов это носит разрушительный характер, у нас, у спортсменов, да просто у здоровых и сильных людей – созидательный.

Добро пожаловать в мир созидающих!

## ГЕННАДИЙ АМИНОВ.

**P.S.** На прошлой неделе еще четырьмя магнитогорским спортсменам официально присвоено звание «Мастер спорта» по пауэрлифтингу: Марии Антоновой, Виталию Евграфову, Денису Коварскому, Сергею Мельникову.

Поднять тонну

– Чтобы стать мастером спорта международного класса, надо присесть с четырьмястами килограммами на плечи, выжать лежа двести пятьдесят и сделать становую тягу, то есть выпрямиться, полив в постамента штанги весом триста пятьдесят килограммов. Иными словами, тонну железа осилить. Для сравнения: кандидат в мастера спорта должен по сумме трех упражнений набрать 730 кило. Это в супертяжелой весовой категории – свыше 125 кг. Мужчина весом 82,5 кг должен одолеть в сумме 820 кг, чтобы стать «международником», и 565 кг – чтобы выполнить норматив кандидата. А женщина – сколько у нас весит средняя женщина – 60? – должна поднять 455 кг и 325 кг соответственно.

## Сутулая молодежь с пивом

– Мы ездим по России на турниры – массовость пауэрлифтинга

– Может быть... Кроме того, мне кажется, сказалась хорошая школа тяжелой атлетики Советского Союза, самая мощная в мире. Например, в первой матчевой встрече по пауэрлифтингу СССР–Канада с нашей стороны принимали участие все бывшие штангисты – победа была безоговорочной, хотя для нас это был новый

вид спорта, а в Северной

Америке он культивируется с пятидесятых годов. Ну и сказался «фактор русского человека»: просто русские – самые сильные на Земле, я так считаю.

## Правило буравчика: чтобы передвигаться, надо вертеться.

АЛЕКСАНДР РАТНЕР

# На полпути в Чикаго

## БОКС

**НАЧАЛСЯ** второй сбор национальной команды России по боксу в рамках подготовки к чемпионату мира, который состоится в октябре в Чикаго.

Сбор проходит на Кавказе в местечке Терскол и продлится до восьмого августа.

Магнитку в сборной России сейчас представляют три чемпиона Европы-2006: Да-

вид Айрапетян (весовая категория до 48 кг), Артур Бетебриев (до 81 кг), Ислам Тимурович (свыше 91 кг), а также их тренер Михаил Романук. После восьмого августа все четверо прибудут в Магнитогорск, а затем отправятся на международный турнир в Калининград, который пройдет с 23 по 26 августа.

Расписание следующих сборов национальной команды России: с 3 по 20 сентябрь в Кисловодске, с 27 сентября по 9 октября в Чехове, с 10 по 15 октября в Чикаго.



# «НЕ НАДО БЕЖАТЬ ВПЕРЕДИ ПАРОВОЗА»

Уже три года магнитогорскую кузницу хоккейных кадров возглавляет наставник Евгения Малкина

**НИНЕШНИЙ** директор магнитогорской хоккейной школы «Металлург» Сергей Витман, прирожденный детский наставник, два года назад удостоенный звания «Заслуженный тренер России» за подготовку Евгения Малкина, в общем-то, никогда не рвался на руководящую должность.

Но когда судьба «посадила» его на этот «пьедестал», с головой окунулся в новую профессию.

– Сергей Петрович, минувший сезон хоккейная школа «Металлург» вполне может занести себе в актив. Два магнитогорских воспитанника (Николай Кулепин и Евгений Малкин) завоевали бронзовые медали чемпионата мира, один (Антон Гловацик) – серебряную награду молодежного мирового форума, два (Александр Печурский и Михаил Чурлев) – «золото» юниорского первенства планеты. Команда «Металлург-92», составленная из ребят 1992 года рождения, второй раз подряд стала победителем первенства России среди юношей. «Металлург-91» завоевал главный приз престижных всероссийских соревнований на Кубок Владислава Третьяка. Но все эти факты, что для школы важнее: успехи на юношеском уровне, медали, завоеванные на международных соревнованиях, или все же подготов-

ка игроков для основного состава «Металлурга»?

– Безусловно, самое важное – это подготовка хоккеистов для основного состава. А юниорские и молодежные чемпионаты мира, юношеские чемпионаты России и чемпионаты Урала, сколько бы престижными они ни были, – это все-таки промежуточные этапы, составляющие звенья всего процесса. Но, конечно, не потому, что впереди звеньев, поэтому, по большому счету, важно для нас все: и награды, добываемые на юношеском уровне, и количество подготовленных хоккеистов для «Металлурга».

– Детские спортивные школы сейчас жалуются на недостаток средств. Это типично не только для Магнитогорска – для всей страны...

– Хоккейная школа «Металлург» финансируется из двух источников: пять миллионов двести тысяч рублей в год на перечисляют из городского бюджета, остальное добавляет Магнитогорский металлургический комбинат благодаря помощи председателя совета директоров ОАО «ММК», президента ХК «Металлург» Виктора Филипповича Рашикова и генерального директора.

– Однажды, конечно, но что поделаешь? Бывают ситуации, когда родители некоторых ребят, а особенно их агенты просто обгоняют время, бегут, как говорят, впереди паровоза. Они убеждены, что их сын «создан» для основного состава, хотя тренеры, менеджеры клуба да вообще все люди, работающие в хоккее, прекрасно понимают: рано еще молодому игроку в «основу», не «заиграть» он там пока. Хоккеисту надо позрелеть, обрасти мышцами, закалить характер – тогда, пожалуйста, миллионы просим в «Металлург». Несколько лет назад, когда главным тренером команды был Валерий Константинович Белоусов, я несколько раз спрашивал у него, почему мы Лешу Кайгородова не подпускаем к основному составу? «Да ты что, – отвечал он, – рановат ему еще!» Мужики в суперлиге за деньги играют, никто панана жалеть не будет. «Сломают» человека, и все...

– Какую роль играет в хоккейной школе «Металлург» патриарх магнитогорского хоккея Валерий Викторович Постников?

– До недавнего времени Валерий Викторович был старшим тренером клуба по аналитической работе. Сейчас он помогает нам воспитывать хок-

кеистов 1992 года рождения. Причем делает это весьма успешно. Команда «Металлург-92» при его помощи дважды стала чемпионом России среди юниоров. Но в то же время некоторые наши воспитанники, потенциальные «звезды», уезжают в другие города. Не обоидно?

– Обидно, конечно, но что поделаешь? Бывают ситуации, когда родители некоторых ребят, а особенно их агенты просто обгоняют время, бегут, как говорят, впереди паровоза. Они убеждены, что их сын «создан» для основного состава, хотя тренеры, менеджеры клуба да вообще все люди, работающие в хоккее, прекрасно понимают: рано еще молодому игроку в «основу», не «заиграть» он там пока. Хоккеисту надо позрелеть, обрасти мышцами, закалить характер – тогда, пожалуйста, миллионы просим в «Металлург». Несколько лет назад, когда главным тренером команды был Валерий Константинович Белоусов, я несколько раз спрашивал у него, почему мы Лешу Кайгородова не подпускаем к основному составу? «Да ты что, – отвечал он, – рановат ему еще!» Мужики в суперлиге за деньги играют, никто панана жалеть не будет. «Сломают» человека, и все...

– Не сказал бы, что вижу в этом необходимость. Вот если нашего тренера направить на стажировку за границу, тогда можно что-то извлечь...

– А наставники хоккейной школы «Металлург» владеют иностранными языками?

– Молодые тренеры, наставники нового поколения, языки учат. Понимают, что без этого невозможно совершенствовать в профессии.

– В «собственном соку» наставники явно не варятся?

– Конечно! Очень полезны были лекции приезжавшего пару лет назад Барри Смита, знаменитого американского наставника, человека, у которого есть пять перстней обладателя Кубка Стэнли. Да что там говорить! Валерий Викторович Постников, Валерий Константинович Белоусов, Марек Сикора, Дэйв Кинг, Барри Смит, теперь вот Федор Леонидович Каинекин – для тренеров нашей школы общение со всеми этими людьми, наставниками высочайшей квалификации, – это настоящая высшая школа тренеров.

– Витман Сергей Петрович, заслуженный тренер России, директор хоккейной школы «Металлург» (с 2004 года). Родился 7 ноября 1963 года. Был тренером магнитогорского фарм-клуба «Металлург-2» (1993–1994), работал наставником в хоккейной школе «Металлург» (1991–2004). В 1992 году под руководством Сергея Витмана магнитогорская юношеская команда впервые прошла «сито» регионального отбора и вышла в финальный турнир первенства страны по хоккею «Металлург-76» занял четвертое место в чемпионате СНГ). Трижды под руководством Витмана юношеские команды Магнитки становились серебряными призерами первенства России: «Металлург-76» (в 1994 году), «Металлург-84-85» (2002) и «Металлург-88» (2003). Входил он в тренерский штаб команды «Металлург-87-88», занявший второе место в первенстве России в 2005 году.