РУССКИЙ ЖИМ

IV ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО РУССКОМУ ЖИМУ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ АВИА-ДИСПЕТЧЕРА

Проводить соревнования по русскому жиму к значимым праздникам стало уже доброй традицией. 22 и 23 ноября в современном культурно-спортивном комплексе «НАРА» в подмосковном городе Наро-Фоминске состоялся праздник. Праздник тяжелоатлетов! И имя ему – IV чемпионат России по русскому жиму. В этом году соревнования были приурочены к Международному дню авиадиспетчера. Когда спортсмены огромной страны собираются в одном зале – это не может не вдохновлять. Начало соревнований, звучит гимн Российской Федерации. «Равнение на флаг!» – командует главный судья соревнований, президент Федерации русского жима Андрей Лучков. Стройный ряд спортсменов сплотил абсолютно разные группы атлетов: здесь и мужчины, и девушки, ветераны и юноши, и большое число спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Все стоят плечом к плечу, не разбиваясь на категории. Единение чувствуется в каждом мгновении торжественного открытия чемпионата. Тут и сомневаться не стоит в том, что русский жим – спорт для всех, исключений нет ни для кого. И как подтверждение этому, девиз на баннере федерации: «Первый среди равных!».

22 числа спортсмены соревновались в дисциплине «Чёртова дюжина», а 23 ноября проводился «Классический русский жим».

Соревнования проходили на трех помостах одновременно. Нехватки в участниках не чувствовалось, с

ОРГАНИЗАТОРЫ ТУРНИРА:

Федерация русского жима

Филиал «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»

ООО «Бизби»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ТУРНИРА:

ОАО «СОГАЗ»

ПАРТНЕРЫ:

МПР филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»

ММЦ «Столица»

Журнал «Железный мир»

Магазин спортивного питания Strong, г. Обнинск

привлекли совсем юные. Вы только посмотрите на их недетские результаты: Александр Цветков, 14 лет, собственный вес 64 кг, штангу весом в 70 кг поднял на 10 повторений, а в общей сумме за три подхода набрал

каждым чемпионатом их число стремительно растет. Всего в первенстве приняли участие около 240 атлетов из разных регионов России и других государств. Между ними были разыграны 74 комплекта медалей и кубков в личном и командном зачетах.

Считается, что спорт с поднятием тяжестей не женское дело. Но представительницы прекрасной половины человечества в очередной раз доказывают ошибочность этого постулата. Девушкам в русском жиме всегда рады: мужчины и штангу подадут, и подстрахуют, и секреты техники обсудят. Даже слезы вытрут, если вдруг судья повтор не засчитает! В общем, создадут все условия, чтобы спортсменки показали свои лучшие результаты. Вот, например, Алёна Асташина из Владимирской области, всего 11 лет, с собственным весом 58 кг, подняла штангу весом в 25 кг на 12 повторений. Конечно, это не самый большой вес, но все еще впереди.

Есть на кого равняться и брать пример. Вот на помосте две именитые участницы – Юлия Тарасова и Мария Размыслович. Обе начинают с одинакового веса на штанге – 62,5 кг. И в этой борьбе Юлия Тарасова становится абсолютной чемпионкой IV чемпионата России по русскому жиму в «Чёртовой дюжине», установив сразу три рекорда России. Что ей помогло в этой победе? Женские хитрости? Нет, мастерство и только!

Среди выступающих мужчин особое внимание

2390 кг.

Кстати, спортсмены с ПОДА ничуть не уступали остальным атлетам. Не только молодые люди, но и даже девушки показывали такую волю к победе, что их упорству и настойчивости можно было бы позавидовать. Все-таки очень важно, чтобы проходили такие соревнования, где все участники выступали бы вместе, на равных.

соревнования ▸▸

Татьяна Маева из Ивановской области, 56 лет, перенесшая тяжелую травму позвоночника, установила новые рекорды России. Павел Шалыгин из Твери, участник боевых действий на Кавказе, победил в номинации с весом штанги 55 кг. Николай Шарин из города Иваново штангу весом 100 кг выжал на 32 повтора, а также победил в «Чёртовой дюжине» с результатом 4622,5 кг.

Можно бесконечно перечислять другие, не менее значимые достижения участников соревнований. Но главный результат этого чемпионата России – заряд положительных эмоций, который получают спортсмены, приходя на соревнования.

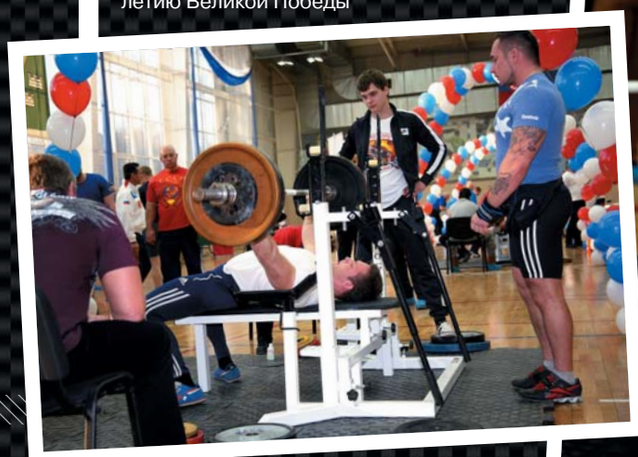
Ведь в чемпионате соревновательная составляющая не главная, как ни парадоксально. Атмосфера в спортивном зале стояла настолько располагающая к общению, что все происходящее скорее напоминало встречу добрых друзей. Спортсмены подбадривали и сопереживали друг другу, замирали от напряжения в моменты силового преодоления и радовались победам других участников. Чемпионат посвящен Международному дню авиадиспетчера не случайно: организационный комитет турнира возглавили сотрудники Московского центра автоматизированного управления воздушным движением Владимир Пивнов и Алексей Безяев. Они являются большими поклонниками этого вида спорта и оказывают всяческую поддержку Федерации русского жима в проведении соревнований. Как показал опыт прошедших турниров, русский жим – идеальный спорт для авиадиспетчеров. Силовые упражнения дают отличную психологическую разгрузку. Это как раз то, что нужно для такой ответственной работы, требующей предельной концентрации внимания. Здесь же, на чемпионате, были представлены буклеты и газеты МЦ АУВД – любой желающий мог познакомиться с работой московских авиадиспетчеров. В этот раз их команда Moscow ATCC Gym порадовала всех своими результатами: первое место в командном зачете, что, учитывая тематику чемпионата, стало очень

символично.
Поздравляем авиадиспетчеров с заслуженной победой!
Улыбки на лицах спортсменов всех категорий – лучшее доказательство, что мероприятие прошло успешно и достигло своей основной цели – нести русский жим в массы. Благодарим всех тех, кто помог состояться этому празднику спорта: генерального партнера чемпионата – страховую группу «СОГАЗ», а также филиал «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД», компанию ООО «Бизби», МПР филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД», Межрегиональный медицинский центр «Столица», журнал «ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР», магазин спортивного питания Strong г. Обнинска и руководство КСК «НАРА» за прекрасные условия проведения турнира.
Спортсмены обратились к президенту ФРЖ с предложением следующий, V чемпионат России по русскому жиму провести в апреле – мае 2015 года, к значимой для нашей страны дате – 70-летию Великой Победы

советского народа в Великой Отечественной войне.
Желаем спортсменам отлично подготовиться и на будущих соревнованиях показать свои самые лучшие результаты, установив новые рекорды!
Доброго русского жима!

КОММЕНТАРИЙ ДМИТРИЯ ЯКОВИНЫ, ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА ЖУРНАЛА «ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР»

Мое личное знакомство с Владимиром Петровичем Пивновым, возглавляющим организационный комитет минувшего чемпионата России по русскому жиму, стало



главным толчком к тому, чтобы начать тренироваться в несколько ином режиме, переключившись на другие приоритеты, поставить новые задачи. А самый сильный спортсмен в этом виде спорта Андрей Гальцов, по совместительству еще и опытный методист, задал нужное направление в тренировках. Цель была поставлена еще в начале сентября – чемпионат России. Говорю как есть, ни на что не претендовал. Задача-минимум – улучшить свои результаты так, чтобы не стыдно было перед другими участниками. Что привлекло меня в русском жиме как виде спорта? Два ключевых момента. Первое – отсутствие необходимости использовать большое отягощение, что позволяет жать даже с имеющейся у меня травмой (разрыв большой грудной мышцы). Второе – отсутствие необходимости использовать значительную фармподдержку. Фактически она может быть минимальной или отсутствовать вовсе. С моим пожизненным следованием принципу «разумного минимализма» я оказываюсь в весьма комфортных условиях, так почему бы не выступить? 22 ноября – прекрасный солнечный день, дорога от Москвы до Наро-Фоминска свободна, красота! Место проведения весьма приличное. Парковка, охрана, гардероб, кафе – все как положено. В большом спортивном зале сразу обратили на себя внимание четыре заранее подготовленных помоста. Это и для разминки, и плюс сразу три помоста можно использовать для проведения соревнований, если в этом будет необходимость, пояснили организаторы. Как выяснилось позже, такая необходимость возникла. Даже при трех действующих помостах награждение призеров провели только к 18:00, столь много спортсменов приехало

испытать свои силы. Особенно рад был увидеть представителей команды Moscow ATCC Gym, или, как я их называю, «авиаторов», с которыми я уже успел познакомиться летом на Кубке МЦ АУВД «День воздушного флота России». Это самая сильная и самая многочисленная команда на турнире, все спортсмены выступают не по принуждению, как это было, например, в моем коллективе в пору работы в органах внутренних дел, а исключительно в силу своих увлечений «железом». И признаюсь, на чемпионате я и сам представлял эту команду, причем не чувствуя себя каким-либо обманщиком, ведь у меня первый диплом авиационного технолога. Так что первым делом у нас самолеты!

Уже второй раз мне удалось завлечь на турнир по русскому жиму спортсмена из другого вида спорта, причем спортсмена действующего. Алексей Филиппычев, спортсмен-интеллектуал, постоянный автор «ЖМ», этой осенью очень удачно «выстрелил» на бодибилдерской сцене, став чемпионом Московской области, серебряным призером чемпионата Москвы, серебряным призером чемпионата России и серебряным призером чемпионата Тулы. Сезон соревнований для него уже закончился, и он перешел к фазе отдыха, а отдых этот самым удачным образом отразился и на работоспособности. Алексей выступил в «Чёртовой дюжине» практически с тем же весом, что и летом, однако показал больший результат. В итоге второе место в весовой категории и первое в возрастной. Ну а ваш покорный слуга занял почетное третье место в той же самой «Чёртовой дюжине». А значит, есть к чему стремиться дальше. Держим курс на V чемпионат России! ■