

УДК 796.88:93

В. В. Артемчук, А. В. Захарова

ИСТОРИЯ СОВЕТСКОГО И РОССИЙСКОГО ПАУЭРЛИФТИНГА

В статье представлен исторический путь развития силового троеборья (пауэрлифтинга) от появления этого вида спорта в мире и СССР до настоящего времени. Становление пауэрлифтинга как вида спорта международного формата на территории Российской Федерации. Приводится хронология первых официальных турниров и соревнований по силовому троеборью, и детально описаны особенности развития программы соревнований XX века. Представлены имена и достижения российских спортсменов, которые прославили отечественный пауэрлифтинг, а также практики и спортивные теоретики — основатели научно-методических основ пауэрлифтинга в России.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, история, соревнования по пауэрлифтингу, федерация пауэрлифтинга.

V. Artemchuk, A. Zakharova

HISTORY OF THE SOVIET AND RUSSIAN POWERLIFTING

The historical path of powerlifting development from origination in the world and the USSR up to the present, it's becoming as official kind of sport of the international format in the territory of the Russian Federation are presented in the article. The chronology of the first official powerlifting tournaments and competitions as well as the features of the 20th century competitions program development are described in details. Names and achievements of the Russian athletes who glorified domestic powerlifting all over the world and also practicians and sports theorists-founders of scientific and methodical bases of powerlifting in Russia are presented.

Keywords: powerlifting, history, powerlifting sport events, federation of powerlifting.

История зарождения пауэрлифтинга относится к 50-м годам XX века. В это время в тех странах, где силовые виды спорта были чрезвычай-

© Артемчук В. В., Захарова А. В., 2018

но популярны, например в США, Великобритании, ФРГ, Австрии, часто проводились любительские турниры силачей. В отличие от тяжелой атлетики, где соревновательными упражнениями были жим, рывок и толчок, в силовом многоборье атлеты выполняли приседания со штангой на плечах, становую тягу, жим штанги лежа, подъемы штанги на бицепс, перенос тяжестей на расстояние с учетом времени и поднятие негабаритных грузов.

Рождение и формирование современного силового троеборья (пауэрлифтинга) в мире проходило под руководством известных авторитетов тяжелой атлетики США. К середине 60-х годов были определены правила и регламент проведения соревнований. Чемпионаты национального и мирового уровня стали проводиться регулярно. В ноябре 1972 г. была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973, прошел первый чемпионат мира в городе Харрисбурге (штат Пенсильвания).

Развитие спортивной деятельности в СССР на рубеже 1950–60-х гг. проходило под лозунгом «прочно внедрить физическую культуру и спорт в повседневный быт советских людей» [1, с. 55], но по времени этот этап в развитии спорта пришелся на период «холодной войны» в отношениях двух крупных держав — СССР и США. «Холодная война» из политической сферы распространялась и на культурную, и на спортивную жизнь, где разгром соперника на спортивной площадке порой значил не меньше, чем победа над ним на политической арене» [2]. Со страниц газет и журналов отечественных спортсменов призывали не использовать методы, разработанные западными атлетами. Последних постоянно критиковали за желание быстро набрать мышечную массу и за выполнение упражнений с отягощениями, которые противоречили принятым в СССР средствам физической культуры.

Несмотря на политические и идеологические противодействия, пауэрлифтинг быстро набирал популярность в народе. Появились книги, журналы и газеты спортивного направления, где атлетизму уделялось большое внимание. В результате в 1968 году на Всесоюзной конференции по гимнастике пауэрлифтинг был причислен к разделу атлетической общеразвивающей гимнастики (атлетизму). Так как занималась атлетизмом в основном молодежь, то и ответственность за это возложили на комсомольскую организацию (ВЛКСМ) СССР. Первые соревнования также проводила ВЛКСМ, а в программу состязаний вошли два упражнения: приседания и жим лежа.

Разработка организационно-методических инструкций началась в 1966 году, а утверждены они были лишь спустя 12 лет. И вот в 1979 году была основана Всесоюзная комиссия по атлетической гимнастике, вошедшая в состав федерации тяжелой атлетики страны [1, с. 64].

В начале 1979 года в Шяуляе прошел открытый Чемпионат Литовской ССР по силовым упражнениям-первые официальные соревнования в СССР по пауэрлифтингу. На соревнованиях юниоры выступали в трех весовых категориях (75; 82,5 и свыше 82,5 кг) и соревновались в жиме лежа и тройном прыжке. Мужчины выступали в четырех категориях (75; 82,5; 90 и свыше 90 кг) и выполняли жим лежа и приседания [2].

Из программы официальных соревнований в СССР обычно исключалась становая тяга, как наиболее «буржуазное» упражнение, вместо нее атлеты соревновались в прыжке, подтягивании или другом упражнении. На тот момент не было большого различия между пауэрлифтингом и культуризмом, поэтому на неофициальных соревнованиях вместо становой тяги включалось позирование атлетов. В свою очередь, на соревнованиях по культуризму атлеты соревновались в жиме и приседаниях. В 1972 году на II неофициальном Чемпионате СССР по культуризму в городе Северодвинске Владимир Дубинин показал в жиме результат 192,5 кг, в приседаниях — 195 кг [11]. Интересно, что на этом же чемпионате был установлен обязательный для участников норматив — проплыть 50 метров не более чем за 45 секунд, за невыполнение которого снижались баллы в позировании. В целом, культуризм в СССР долгое время не приветствовался, поэтому соревнования часто заканчивались приездом милиции [2].

Пауэрлифтинг стал считаться официальным видом спорта в 1987 году, когда была образована Федерация атлетизма СССР. Возглавил федерацию олимпийский чемпион, 4-кратный чемпион мира, 6-кратный чемпион Европы, 5-кратный чемпион СССР по тяжелой атлетике Юрий Власов. В конце января 1988 года в Красноярске прошел первый Чемпионат РСФСР по атлетизму (силовому троеборью), в феврале этого же года первый Кубок СССР в Тюмени, а летом — первая международная встреча СССР — США в Ленинграде. Советские зрители, никогда не видевшие зарубежных спортсменов данного вида спорта, были поражены экипировкой американцев — жесткие бинты для коленных суставов, делали ноги атлетов негнушимися, прорезиненные жимовые майки сжимали грудь спортсменов и не позволяли

сгибаться рукам, а так же общей напористостью атлетов. Американцы, в свою очередь, обратили внимание на тяжелоатлетическую технику советских спортсменов, отсутствие экипировки и пружинящие грифы, опасные на больших весах.

В 1989 году прошел первый Чемпионат СССР по силовому троеборью в Красноярске. 1990 год вошел в историю мирового пауэрлифтинга дебютом наших атлетов на мужском чемпионате мира в Гааге. Серебряную медаль завоевал Александр Лекомцев (г. Киров) в категории до 82,5 кг с результатом 792,5 кг в сумме троеборья. С таким же результатом (792,5 кг) бронзовую медаль в категории до 90 кг завоевал Валерий Кузнецов (г. Москва). Сборная страны заняла третье место, что было очень хорошим результатом для страны-дебютанта чемпионата Мира. В связи с распадом СССР Федерация силового троеборья России в декабре 1991 года обратилась с просьбой о принятии ее в Европейскую и Международную федерации, и в январе 1992 года получила статус временного члена. Он позволил сборным командам России в 1992 году принять участие во всех соревнованиях, проводимых под эгидой этих федераций.

20 февраля 1992 года Федерация силового троеборья (пауэрлифтинга) была зарегистрирована в Министерстве юстиции России как самостоятельная общественная организация, обладающая полномочиями по развитию данного вида спорта в России и представляющая свои интересы в государственных и общественных организациях внутри страны и за рубежом. 30 апреля 1992 года на конгрессе IPF в г. Хорсенсе (Дания) федерация силового троеборья России получила статус полноправного члена Европейской федерации, а 18 ноября 1992 года в Бирмингеме (Великобритания) — полноправного члена Международной федерации.

Первым президентом Федерации пауэрлифтинга СССР, а затем и России, стал главный тренер сборной команды России, Заслуженный тренер России Ананьевский Сергей Дмитриевич, который был на этом посту с 1990 по 1996 [6, с. 55]. Президентом Федерации пауэрлифтинга России на период 2013–2017 гг. избран доцент кафедры физического воспитания МАИ, директор спортивных программ МАИ, тренер сборной команды МАИ по пауэрлифтингу, Заслуженный тренер России Сергей Митрофанович Косарев. На сегодняшний день Федерация пауэрлифтинга России — сильнейшая в мире. Большую роль в этом сыграли победы легендарных спортсменов сборной СССР и России, а также методические разработки тренеров сборной

России и многочисленные научные работы по теории и практике силовой подготовки [3–5; 7–10]. Огромный вклад в развитие и популяризацию пауэрлифтинга внесли:

- Власов Ю. П. — Олимпийский Чемпион по тяжелой атлетике, автор легендарных книг о спорте «Себя преодолеть» и «Соленые радости»;
- Шейко М.Н — российский тяжелоатлет, призер чемпионатов Европы, мастер спорта международного класса, старший тренер мужской сборной команды России по пауэрлифтингу (1999 г.), Заслуженный тренер России, автор учебного пособия для вузов «Пауэрлифтинг» (2013 г.);
- Селуянов В.Н — кандидат биологических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, специалист в области биомеханики, теории спорта и спортивной адаптологии, автор научно-методических работ «Биомеханика двигательного аппарата человека», «Сердце — не машина»;
- Воробьев А. Н. — известный советский тяжелоатлет, ученый, писатель, Заслуженный мастер спорта СССР, Заслуженный тренер СССР, Олимпийский чемпион, неоднократный чемпион и рекордсмен мира (26 рекордов мира), Европы и СССР в 1950–1959 годах, автор книг «Современная тренировка тяжелоатлета», «Тяжелoaтлетический спорт», «На трех Олимпиадах», «Сильные мира сего», «Железная игра», учебника «Тяжелая атлетика для спортивных вузов» [2].

В настоящее время пауэрлифтинг невероятно популярен среди молодежи. Сильные люди всегда вызывали восхищение и повышенный интерес в обществе. В атлетизм и пауэрлифтинг приходят совершенно разные люди от детей до пенсионеров. Приходят за здоровьем, силой, красотой тела и движением. Занятия атлетизмом в корне меняют не только жизненный уклад, но и само отношение к жизни.

Литература

1. История физической культуры. М. : ФиС, 1967. 335 с.
2. Развитие спорта в Советском союзе. Режим доступа: <http://ussr-vopros.ru/kultura-i-sport/sovetskij-sport/322-razvitie-sporta-v-sovetskom-soyuze> (дата обращения: 10.10.2017).

3. Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2000. 448 с.
4. Физическая культура / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиеви́ч, Г. И. Погадаев. 14-е изд. М. : Академия, 2014. 176 с.
5. Верхошанский Ю. В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. 2006. № 2. С. 24–31.
6. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг. 2-е изд. Минск : Вида-Н, 2003. 351 с.
7. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. 4-е изд. Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. 384 с.
8. Гузев П. Н. Пеганов Ю. В. Пауэрлифтинг. М. : Терра-спорт, 2003. 55 с.
9. Холопов, В. А. Построение тренировочных нагрузок в микро- и мезоциклах на базовом этапе годичного цикла подготовки пауэрлифтеров высших разрядов // Вестник спортивной науки. 2007. № 4. С. 62–64.
10. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг № 1. Киев : ЕАМ Спорт Сервис, 2005. 544 с.
11. Алексеев И. И. Мой опыт тренировки. Режим доступа: <http://www.olympic-weightlifting.ru/alexeev3.htm> (дата обращения: 10.10.2017).

List of references

1. *Istoriya fizicheskoy kul'tury* (1967) [History of physical education]. Moscow, 335 pages. (In Russ).
2. *Razvitie sporta v Sovetskom soyuze* [Electronic resource] URL: <http://ussrvopros.ru/kultura-i-sport/sovetskij-sport/322-razvitie-sporta-v-sovetskom-soyuze> (accessed: 10.10.2017). (In Russ).
3. *Fizicheskaya kul'tura studenta* (2000) [Physical education of students] under editorship by V. I. Ilyinich, Moscow, Gardarika Print, 448 p.
4. N. V. Reshetnikov, Yu. L. Kislitsyn, R. L. Paltiyevich & G. I. Pogadayev (2014) *Fizicheskaya kul'tura* [Physical education]. 14th edition M.: Academy Print, 176 p. (In Russ).
5. Verkhoshansky Yu. V. (2006). *Principy organizacii trenirovki sportsmenov vysokogo klassa v godichnom cikle* [The principles of the organization of a training of high-class athletes in a year cycle In: Theory and practice of physical education, №. 2, pp. 24–31. (In Russ).

6. Belsky, I. V. (2003). *Sistemy ehffektivnoj trenirovki: armrestling, bodibilding, benchpress, pauehrlifting* [Systems of an efficient training: armwrestling, bodybuilding, benchpress, powerlifting] 2nd prod. Minsk, Vida N, 351 p. (In Russ).

7. Dvorkin L. S. (2005). *Silovye edinoborstva: atletizm, kul'tu-rizm, pauehrlifting, girevoj sport* [Power combats: athleticism, body building, powerlifting, kettlebell sport]. Rostov-on-Don: Phoenix Print, 384 p. (In Russ).

8. Guzeev, P. N. (2003). *Pauehrlifting* [Powerlifting]. Moskow, Terra Sport publishing house, 55 pages. (In Russ).

9. Holopov, V. A. (2007). *Postroenie trenirovochnyh nagruzok v mikro- i mezociklah na bazovom ehtape godichnogo cikla podgotovki pauehrlifterov vysshih razryadov* [Creation of training loads in micro and mesocycles at a basic stage of a year cycle of training of powerlifters]. In: *Vestnik sportivnoy nauki* [Messenger of sports science], № 4, pp. 62–64. (In Russ).

10. Shejko B. I. (2005). *Pauehrlifting № 1* [Powerlifting No. 1]. Kiev, EAM Sport Service, 544 pages. (In Russ).

11. Alekseev I. I. *Moj opyt trenirovki* [My experience of a training] URL: <http://www.olympic-weightlifting.ru/alexeev3.htm> (accessed: 10.10.2017). (In Russ).