



Сегодня, как мы и обещали, в нашей импровизированной студии сильнейший гиревик планеты, мастер спорта международного класса, рекордсмен России и Мира - [Иван Денисов](#)

. Иван обладатель абсолютных рекордов во всех упражнениях гиревого спорта: толчок 175 подъемов (Чемпионат Мира, Москва, 2005 год), рывок 110 (Чемпионат Мира, Латвия, октябрь 2003 года) и самый свежий рекорд, привезенный из Финляндии чуть больше недели назад - толчок длинным циклом 116 подъемов.

- Добрый день, Иван. Поздравляем тебя с новым мировым рекордом! Предыдущее высшее достижение было превышено сразу на 7 подъемов. Каковы впечатления от показанного результата и в целом от прошедшего в Финляндии Чемпионата?

- Впечатления очень разнообразные. Жаль, что мы не смогли на должном уровне оценить прелести Финляндии. Уж слишком сжатые сроки проведения чемпионата. Да и дорога на автобусе мне не очень симпатична. Однако сами условия проведения соревнований подталкивали к высоким результатам. Температура воздуха в спортзале, качество гирь были самыми благоприятными для выступления с гирями. Своим результатом я очень доволен. На самом деле все к этому и шло. Мощная подготовка, хорошее восстановление перед соревнованием, прохладный, свежий воздух в спортивном зале, удобные гири. Все факторы благоприятствовали выступлению. Я выходил на помост с мыслью: "Надо поработать". И это получилось сделать. Я понял, что рекорд состоится, когда прошло 8 минут. И дорабатывал последние минуты очень уверенно. Организм работал как часы. Четко и без перебоев. Я понял, что все получилось, когда гири стояли на помосте.

- В этом году ты вновь стал выступать после двухлетнего перерыва. Как прошли эти два года без соревнований? Тяжело ли было вновь выйти на помост?

- Двухлетний перерыв был лишь от крупных мероприятий. Мелкие внутриобластные соревнования я неоднократно посещал в качестве спортсмена. Я стабильно участвовал в городских соревнованиях по баскетболу, различных кроссах. Однако, выход на большой помост был несколько забыт. Для интереса и повышения адреналина я уменьшил свой вес на 8 кг, попав в категорию до 105 кг. За два года я провел очень большой объем работы. Поработал со штангой, побегал, покатался на лыжах. Сейчас я стал значительно сильнее, чем два года назад.

- Ваня, ты не только отличный спортсмен, но и тренер. Твои ученики [Ксения Дедюхина](#), Денис Гафаров, Артем Гиззатуллин уже многократно поднимались на высшую ступень пьедестала соревнований самого разного уровня. Переехавший в Челябинск Илья Ташланов не просто улучшил свой результат, а стал одним из лидеров сборной команды России. Как тебе удается совмещать тренировки и тренерскую деятельность, да еще на таком высоком уровне?

- Если бы я был только спортсменом и тренером, то я бы все успевал, да и время бы оставалось. Я еще председатель федерации гиревого спорта Челябинской области и г. Челябинска. На самом деле все просто. Мне это нравится, и я это умею делать. Тренировки я часто совмещаю свои и учеников. Да и ученики у меня очень хорошие. Я стараюсь им создать благоприятные условия для тренировок, а они в свою очередь показывают все, на что способны.

- Следующий вопрос я просто обязан задать. Это хотят услышать все начинающие гиревики. В чем же секрет твоего успеха, что главное в твоих тренировках и что, прежде всего, нужно делать спортсмену-гиревнику, чтобы добиться высоких результатов?

- Ответ на этот вопрос очень прост. Надо всего лишь захотеть. Самое главное в тренировках - систематичность!!! Система включает в себя постоянство тренировочного процесса, тесную взаимосвязь общей и специальной подготовки, грамотное планирование спортивной подготовки. Молодым спортсменам, которым понравились гири, но еще рыхлый организм я бы не рекомендовал постоянные тренировки с этим снарядом. Юношам и девушкам необходимо набрать большие объемы общей нагрузки прежде, чем они возьмут в руки тяжелые гири. Почему лучше не брать совсем? Да потому, что через непродолжительное время соблазн поднять гири потяжелее, проверить свой организм на прочность переборет здравый смысл, да еще и КМС теперь только на 32 кг, и 24 кг у девушек. Мировая практика тренировок говорит о том, что юные чемпионы очень редко становятся взрослыми чемпионами. Не надо сравнивать гиревой спорт, т.к. он находится на стадии развития. Результаты лишь в некоторых категориях достойные. Об этом говорит тот факт, что Джонни Бенидзе в 20 лет показывает результаты превосходящие рекорды среди взрослых даже не в своих весовых категориях. Такого в практике развитых видов спорта нет. Спортсмен в гиревом спорте должен показывать свои выдающиеся результаты к 25-33 годам. И среди спортсменов, длительное время занимающихся гиревым спортом длительное время это легко проследить. А.Анасенко в Финляндии показал свой лучший результат в двоеборье - 266 очков, ему 31 год, С.Меркулин установил рекорд в толчке гири по длинному циклу в 2002 году -78 подъемов в 33 года, С.Мишин установил рекорд в двоеборье в 35 лет - 259 очков, а в классическом толчке - 170 в 38 лет, мой лучший результат в толчке гири по длинному циклу - 116 в 28 лет и ни один из этих спортсменов не был чемпионом России среди юношей!!! Если Джонни Бенидзе продолжит выступление дальше и будет стремление как прежде, что к 25 годам от толкнет 150 и выполнит рывок по 105-107 повторений. У нас в России три девушки МСМК и всем 20-22 года. Но кто знает, что они будут показывать в 25- 27 лет, если продолжат тренироваться. Это мои рекомендации, касающиеся юных начинающих гиревиков. Что касается взрослых начинающих спортсменов, то им в основном не хватает гибкости, и никто из них этому не уделяет должного внимания.

Юношам проще в одном, у них больше свободного времени, и им проще концентрироваться на тренировках. Основной принцип чемпионства: Тренировка находится во главе планирования дня. Весь день рассчитывается так, чтобы тренировка прошла максимально эффективно. Тогда организм выдает максимальную производительность.

- Ну и последний вопрос. Каково на твой взгляд состояние гиревого спорта в России и Мире в настоящее время?

- На мой взгляд, состояние неважное. Слишком наши руководители усложнили процесс развития. 11 стран присутствует на Чемпионате Мира в Финляндии и 21 страна принимает участие на Чемпионате Мира в Италии. Раздел спортсменов по федерациям не украшает вид спорта. Хотя надо отдать должное, что те академии, популяризирующие гиревой спорт по всему миру приносят свои плоды. Приятно, что в гиревом спорте появляются все новые страны, а результаты спортсменов, занимающихся длительное время, растут. Хотелось бы увидеть всех спортсменов на одном чемпионате и выявить настоящих чемпионов.

В России вырос уровень проведения отдельных соревнований, но значительно упало представительство спортсменов. Не очень приятно наблюдать, что на Кубке страны среди девушек соревнования состоялись в три потока. На мой взгляд, это связано с отсутствием централизованной популяризации и отсутствием гиревого спорта в спартакиадах. Сегодня лишь сельская всероссийская спартакиада включает гиревой спорт. Ушла в прошлое серьезная спартакиада вооруженных сил, потухла спартакиада ГУФСИН России, не проводится спартакиада рабочих. Ослабло движение "Юность России". Россия, в которой чиновникам нужны очки и баллы, может развивать те виды спорта, которые заведены в основные спартакиады. Только под них, в основном, выделяются достаточные денежные средства, экипировка, проводятся учебно-тренировочные сборы. Развитие может быть только с включением гиревого спорта в спартакиаду учащихся и спартакиаду молодежи. Достаточно заметить, что на Чемпионат России приезжает 30-35 территорий, а на Всероссийские сельские игры 60-65 территорий. Почему же эти люди не ездят на чемпионат? Видимо, потому что кому-то это не нужно, кто-то может по работе, а у кого-то нет средств приехать на соревнования. Очень нерадостная тенденция со значительным омоложением спортсменов - гиревиков. Многие сильные спортсмены завершают выступления на помостах в 23-27 лет. Как раз в то время, когда организм завершает формирование и должен быть готов к рекордам. Большой минус в развитии гиревого спорта заключается в отсутствии нормальных рекордов. Мировых рекордов на сайтах не найти, а Российские рекорды, устанавливаемые только на Чемпионатах России - смешные. Забыта вся история гиревого спорта. Те бесценные наработки, которые оставили нам наши предшественники. Сегодня мы считаем некоторых спортсменов рекордсменами России, а они поднимают меньше, чем юниоры до 20 лет в конце 90х. Это нас отбрасывает назад в развитии. Приводит к неразберихе и различие в правилах соревнований (время фиксирования) ВФГС и МСГС. Выходит так, что лучший результат в рывке гири принадлежит весовой категории до 63 кг. Человеку, увидевшему протоколы, будет непонятно, с чем это связано. Как может спортсмен самой легкой весовой категории поднимать больше всех. Это не логично.

- Спасибо за интересную беседу. Надеемся увидеть еще много рекордов в твоём исполнении.

Беседовал Валентин Егоров