

ТЕКСТ > Владислав Корнейчук

ФОТО > ООО «Газпром добыча Астрахань»

# ПОЛТОРА ПУДА

Каждой рукой одновременно 75 раз толкнул в Дублине инспектор газпромовской «дочки»

На прошедший в Ирландии чемпионат мира по версии WKSF\* по гиревому спорту приехало более трех сотен спортсменов из более чем 30 стран. Участвовали в турнире и атлеты из России. Среди победителей – сотрудник «Газпрома».



## Здоровый образ жизни

В том, что работник ООО «Газпром добыча Астрахань» Михаил Чернов завоевал на дублинском чемпионате мира золотую медаль, если задуматься, нет ничего удивительного. Человек, который сзымальства постоянно и целе-

мились к тому, чтобы население было здоровое. В городке были хороший спорткомплекс, бассейн, теннисный корт. Поэтому я с самых малых лет постоянно был с отцом в зале».

## Традиционный русский вид спорта

«Поехать в Дублин на чемпионат мира, организованный Всемирной федерацией гиревого спорта предложил наш многократный чемпион Иван Денисов из Челябинска, – делится Чернов впечатлениями о своем выступлении на ирландской земле. – Разумеется, ехать пришлось за свой счет. Чемпионат был организован просто здорово: и сами соревнования, и всё, что их окружало, общий антураж. Прилетели даже спортсмены из Новой Зеландии, Австралии, Бразилии. Наш вид спорта, по сути, появился в России, и мы в нем по-прежнему доминируем. Очень сильны украинцы, белорусы, представители Прибалтики. Но сейчас активно подтягиваются и другие страны. Во всем мире очень популярен кроссфит\*\*, как правило, в нем присутствуют гири. Благодаря этому в том числе сегодня в наш вид спорта приходят новые люди. Например, на чемпионате в Дублине выступали очень сильные девушки из США и Италии. Кстати, президент федерации – итальянец, и на чемпионате было очень много представителей этой страны».

На ЧМ в Ирландии Михаил стал лучшим в дисциплине «Толчок гири по длинному циклу». В соревнованиях ветеранов в возрастной

На ЧМ в Ирландии сотрудник «Газпром добыча Астрахань» стал лучшим в дисциплине «Толчок гири по длинному циклу». В соревнованиях ветеранов в возрастной категории 50–59 лет (вес до 87 кг) он смог поднять два 24-килограммовых снаряда 75 раз

направленно занимается спортом, рано или поздно покажет результат.

«Любовь к спорту мне привил отец, – рассказывает Михаил. – Сам он был детдомовский, но занимался спортом всю жизнь. У отца был первый разряд по плаванию, велоспорту, борьбе самбо. Да еще он неплохо играл в волейбол, гандбол, ходил на лыжах. После астраханского радиотехнического техникума его по распределению направили на Урал, на военное производство – в город Нижняя Салда Свердловской области, где я и родился. Маленький городишко, но в советское время стре-

\* WKSF (World Kettlebell Sport Federation) – Всемирная федерация гиревого спорта.

\*\* Кроссфит – комплексы общеукрепляющих упражнений.



категории 50–59 лет (вес до 87 кг) он смог поднять два 24-килограммовых снаряда 75 раз. Астраханский спортсмен обошел атлетов из Дании и Шотландии, занявших в итоге второе и третье места.

Михаил Чернов ранее, в 2018 году, уже выступал на международных соревнованиях. Тогда, в Порту, на чемпионате Европы (по версии WKSF) он в категории до 87 кг среди ветеранов (40–49 лет) стал лучшим, толкнув по длинному циклу две 24-килограммовые гири 70 раз. «В Дублин, – рассказывает Чернов, – летел уже с одной целью – выиграть. Тем более что перешел в более старшую возрастную категорию, был лучше готов, нежели год назад».

О том, как стал серьезно заниматься гирями, он говорит так: «После школы поступил в Московский энергетический институт. Правда, проучился там недолго – оказалось, не мое. Зато в институте стал заниматься тяжелой атлетикой. До этого пять лет занимался дзюдо, участвовал в юношеских первенствах области. От тяжелой атлетики перешел к гирям, к железу. Занимался ими в армии. После службы работал в управлении инкассации, участвовал в соревнованиях по армейскому рукопашному бою и многоборью, в которое входил кросс, показательные приемы рукопашного боя и гиревой спорт».

Однажды перед соревнованиями Михаил зашел с коллегами по управлению инкассации на газпромовский стадион, чтобы узнать свой результат в забеге на 1 тыс. м.

«Нас тогда было человек шесть – вспоминает Чернов. – И мы познакомились с Евгением Михайловичем Соколовым, тренером по гиревому спорту. Попросили показать технику. Мы ведь тогда и не знали, как правильно, чисто технически были совершенно не подкованы. Он сказал: «Чего я вам буду сейчас тут показывать? Чтобы завтра были у меня на тренировке, там всё и увидите. Через три недели у нас чемпионат области, выступите командой». Потом оказалось, что это замечательный, добрейший человек. Мы действительно пришли, выступили. Но в итоге из нашей группы постоянно заниматься стал я один. Так с 2001 года и тягаю гири, участвую в различных соревнованиях».

## Гиревая подготовка как универсальное средство

В 2006 году Михаил Чернов пришел на работу в ООО «Газпром добыча Астрахань» и с того времени

Гиревой спорт – это своеобразная проверка себя на прочность. Ты знаешь, что 10 минут покажутся вечностью. С другой стороны, после каждой тренировки получаешь удовлетворение, как от хорошо выполненной работы

участвует в корпоративных турнирах. По его мнению, спартакиады, которые проводятся как в астраханской «дочке», так и среди дочерних обществ корпорации, отлично мотивируют спортсменов.

С 2008 года Чернов – по принципу «кто, если не я» – еще и руководит областной федерацией гиревого спорта. «То, что я сегодня профессиональный гиревик, большая заслуга и лично тренера Соколова и, конечно, ООО «Газпром добыча Астрахань», – считает Михаил. – Благодаря базе для занятий и стал тем, кем стал. Нам, гиревикам, предоставляется небольшой, но уютный зал, где есть все возможности заниматься гиревым спортом. Если бы не «Газпром», нашей областной федерации было бы совсем тяжело. Кстати, хороший спортсмен – это ведь еще и думающий, дисциплинированный человек. Он будет и работу выполнять, и нести общественную нагрузку...»

К сожалению, в октябре 2006 года ушел из жизни первый в Астрахани тренер по гиревому спорту и мой первый тренер». С тех пор ежегодно проводится Кубок Астраханской области по гиревому спорту памяти Е.М. Соколова.

«Гиревой спорт, – рассуждает Михаил, – это своеобразная проверка себя на прочность. Ты знаешь, что тебе будет тяжело, что на соревнованиях ты будешь стоять и мучиться 10 минут, которые тебе покажутся вечностью. С другой стороны, после каждой тренировки получаешь удовлетворение, как от хорошо выполненной работы».

Не секрет, практически все начавшие заниматься гирями отмечают: уже после первых занятий чувствуют себя гораздо лучше, здоровее.

«Гиревая подготовка эффективна и в таких, казалось бы, далеких от нас видах спорта, как легкая атлетика, – замечает сотрудник астраханской «дочки». – Простой пример: двое ребят, которые у меня занимаются, заняли третье и четвертое места на чемпионате области в полумарафоне. Иван Денисов, многократный чемпион мира по гирям из Челябинска, участвует в чемпионатах на гребных тренажерах, попадая в призеры на кубке мира, бегаёт марафон, занимая там высокие места...»

В общем, выходит так, что гири обеспечивают подготовку самого широкого профиля, дают жизненные силы и здоровье. ■