



Триразовий чемпіон світу,
заслужений тренер України
Володимир УХАЧ:

«Бажаєте бути
чемпіоном – готуйтеся
до довгих років
тренувань, обмежень,
травм та розчарувань»

Одесити вже звикли, що в них найвродливіші дівчата, найрозумніші діти, найвеселіші люди. Цікаво, що найсильніші атлети мешкають також у Південній Пальмірі. З видатним українським спортсменом, який стояв біля витоків зародження українського силового триборства, майстром спорту міжнародного класу Володимиром УХАЧЕМ веде розмову наш кореспондент.

– Пане Володимире, під час служби в армії відомий культурист Арнольд Шварценеггер пішов у самоволку, щоб узяти участь у важливих змаганнях. Від ваших друзів чув схожу історію і про вас...

– Ні, в самоволці я не був, хоча норматив майстра спорту з важкої атлетики, справді, виконав, перебуваючи на службі в армії. У 1980 році я служив у спортивній роті СКА Одеського військового округу. В листопаді мене відпустили на республіканські змагання з важкої атлетики, які відбувалися в Молдові. На подив командирів, я виконав норматив майстра спорту. У ваговій категорії «75 кілограмів» штовхнув штангу 157,5 кілограма та зробив ривок 122,5 кілограма...

– Однак до цього ви вже займалися важкою атлетикою?

– Так. Навчаючись у школі, як і всі юнаки, бажав стати сильним. Пам'ятаю, як намагався записатися до секції вільної боротьби, але мене туди не взяли, сказали, що я малий та кволий. Це мене дуже неприємно вразило. Спасибі моєму першому тренеру Георгію Колеснику, який повірив у мене та записав 1975 року до секції важкої атлетики спортивного клубу армії ОдВО. Напередодні призову до

лав Збройних Сил я виконав норматив кандидата у майстри спорту з важкої атлетики...

– Пане Володимире, як ви прийшли до силового триборства – пауерліфтингу? Розкажіть трохи нашим читачам про цей вид спорту.

– На кар'єрі важкоатлета я був змушений поставити хрест через постійні травми рук. Хто знайомий з цим видом спорту, знає, що це таке. Але з «залізом» розлучатися не хотілося. Тому, коли в середині 1980-х почув про пауерліфтинг, почав із задоволенням випробовувати себе в цьому виді спорту.

Я вважаю, що силове триборство – найкращий спосіб розвинути силу та зміцнити здоров'я. Він виник у США наприкінці 60-х років XX століття. На відміну від важкої атлетики, де велике значення має техніка виконання вправи, в пауерліфтингу на першому місці – «чиста сила» і лише після цього техніка. До речі, цим він різниться і від бодібілдингу, культуризму, де головна мета – великі м'язи.

Під час змагань із силового триборства необхідно виконати три вправи: присісти зі штангою, вжати її лежачи та зробити станове тягнення штанги з максимальною вагою. Всі ці вправи виконуються

«чисто», без ривків, за командою суддів.

– Мабуть, непросто бути першопрохідцем?

– Звісно. Незважаючи на те, що я мав значний досвід тренувань як важкоатлет, починати було непросто. По-перше, за радянських часів до цього ставилися не дуже прихильно,

Досві

Володимир УХАЧ народився на Львівщині у 1960 році, нині мешкає в Одесі. Заслужений тренер України, майстер спорту з важкої атлетики, майстер спорту міжнародного класу з пауерліфтингу, 10-разовий чемпіон України з пауерліфтингу, 32-разовий рекордсмен України, 5-разовий чемпіон світу з жиму лежачи, бронзовий призер чемпіонатів світу 1995, 1998 років, чемпіон Європи 1995 року серед чоловіків, абсолютний чемпіон світу й Європи серед ветеранів 2002, 2003, 2004 років. Кращі спортивні результати за особистої ваги 100 кілограмів: присідання зі штангою на плечах – 357,5 кг, жим штанги лежачи – 255 кг, станове тягнення – 340 кг.

по-друге, не було спеціалізованої література, тому експерименти доводилося ставити на собі. Інколи це закінчувалося травмами...

– За яких обставин ви потрапили до збірної України з пауерліфтингу та які змагання стали для вас пам'ятними?

– У 1989 році в Коломиї я вперше виграв Кубок України з жиму лежачи, в 1991-му у ваговій категорії до 82,5 кілограма офіційно



виконав норматив майстра спорту з пауерліфтингу, а невдовзі був зарахований до збірної України.

З пам'ятних змагань відзначив би чемпіонат Європи 1993 року, коли я вперше виборов бронзову медаль. Після цього в мене з'явилось справжнє бажання виступати та перемагати. Також пригадую чемпіонат світу 1998 року в Черкасах, де з результатом 250 кілограмів я став рекордсменом Європи в жимі лежачи...

– Володимире, вас часто характеризують як людину з чудовим почуттям гумору. Чи потрапляли ви в комічні ситуації на змаганнях?

– Пригадую, як ми з другом за служеним майстром спорту Юрієм Спиновим у середині 1990-х років вирішили самостійно дістатися з Одеси до місця змагань у Фінляндію. В аеропорту я без проблем пройшов митний огляд, а ось у кого стоп'ятдесятикілограмового товариша попросили відкрити валізи. Все це ускладнилося нашим незнанням мови, і ми ледь не запізналися на чемпіонат. Як пізніше з'ясувалося, так прикордонники та митники боролися з «руською мафією», а нас сприйняли як «одеський рекет»...

Досі пам'ятаю чемпіонат України 1994 року в Горлівці. Бу-

ла люта зима. У готелі, де нас розмістили, термометр показував плюс сім, а в спортивному комплексі – плюс 1. За таких умов наша одеська команда посіла перше місце. І вже потім ми все-таки зігрілися. (Сміється.)

– Жим лежачи завжди був вашим козирем. Ваші успіхи генетично зумовлені чи їх досягнуто все-таки завдяки особистій системі тренувань?

– Перекоаний, що тільки систематичні й наполегливі тренування, вольові зусилля ведуть спортсмена до перемоги.

Скажу щиро, кожен має улюблені вправи. Для мене такими є жим штанги лежачи, що я завжди із задоволенням виконую. Однак силове триборство має свою специфіку. Можна мати високі результати у присіданні зі штангою, але погано виконувати станове тягнення, що в підсумку не дасть потрібної кількості балів... Тому триборець мусить бути однаково досконалим у всіх вправах, тільки тоді він може претендувати на чемпіонський титул.

– До речі, чи маєте неофіційні рекорди в інших силових вправах? Можливо, ви зав'яжете вузлом цвяхи, ламаєте підкови ...

– Це не проблема, але насамперед я – спортсмен, тому, на відміну від циркових артистів, більше працюю зі штангою. Серед моїх особистих рекордів, наприклад, жим стокілограмової штанги з-за голови сидячи (8 разів), віджимання на брусах із вагою 100 кілограмів (10 разів). Спробуйте повторити, впевнений, що це буде нелегко...

– Легендарний олімпійський чемпіон штангіст Юрій Власов сказав, що сила, як і розум, мо-

же розвиватися безмежно. Як ви до цього ставитеся?

– Якщо мати на увазі силу людського духу, то це, безперечно, так. Сила м'язів, зв'язки, скелет людини мають межу міцності. Наприклад, кістки людини під час лабораторних випробувань витримують вертикальне навантаження в 2000 кілограмів, навряд чи людина зможе вийти за межі можливого. Хоча за останні 30 років істотно покращилися результати в багатьох видах спорту. Зокрема, сьогодні на деяких комерційних змаганнях із пауерліфтингу атлети у суперважких вагових категоріях за три вправи набирають у сумі більш як тонну, ще 20 років тому це вважалося чимось нереальним!

– А наскільки так звана хімія (анаболічні стероїди, допінги) впливає на «результативність» у силових видах спорту?

– Скандали останніх років, дискваліфікація іменитих спортсменів свідчать: із «хімією» намагаються боротися. Потрібно зрозуміти, що лише роки виснажливих тренувань, а не препарати допоможуть зійти на вершину спортивного олімпу. Бажаєте бути чемпіонами – готуйтеся до довгих років тренувань, обмежень, травм та розчарувань.

– Що чекає на пауерліфтинг, та яке майбутнє у Володимира Ухаха як спортсмена й тренера?

– Пауерліфтинг за своєю популярністю й потенціалом з часом стане одним з улюблених силових видів спорту й у нашій країні, і в Європі. Можливо, силове триборство стане олімпійським видом спорту.

Щодо мене, то поки я рухаюся, займатимуся силовим триборством. Цього року я брав участь у змаганнях із пауерліфтингу в Кривому Розі без екіпіровки, де серед ветеранів установив 9 європейських рекордів. Питання в тім, чи братиму участь у міжнародних змаганнях. Усе це тримається на голому ентузіазмі (одна поїздка на змагання до Європи коштує в середньому 1500 доларів), тому доведеться зосередитися на тренерській роботі.

– Що порадите хлопцям, які роблять перші кроки в силовому триборстві?

– Скажу щиро, без досвідченого тренера успіху не досягти. Раджу починати з невеликих навантажень. Працюйте за принципом «піраміди», поступово збільшуючи навантаження. Новачкам займатися «залізом» краще три рази на тиждень, скажімо, у понеділок, середу, п'ятницю. Вживайте вітаміни, харчуйтеся та відпочивайте. Тренуйтеся собі на втіху, ставте мету, беріть участь у змаганнях та перемагайте!