

# Муслим Назаев

написано Movladi ABDOULAEV | 15.08.2010



## Наше досье:

Родился 6 апреля 1978 года. Кандидат в мастера спорта. Весовая категория 94 – 105 кг, 135+160. Секция с.Шатой, тренер Мовлади Абдулаев.

- Чемпион г.Москвы (2001);
- Призер Международного турнира «Мемориал Эдмона Декотиньи», Франция, 1996, 2000, 2002гг.;
- Призер Международного турнира «Одер Покал», Германия, 1996;
- Чемпион Бельгии (2003).

Был одним из тех штангистов, который ломали стереотипы тяжелой атлетики. Многие специалисты тяжелой атлетики утверждают, что занятия со штангой можно начинать только в 13-14 лет ( а некоторые и в 16 лет), когда организм подростка более-менее окреп. Начинать занятия с тяжестями в более раннем возрасте считается вредным для здоровья. Дилетанты утверждают, что поднятия тяжестей в раннем возрасте приводит к задержке роста и штангисты остаются чуть ли не карликами. Муслим начал целенаправленные тренировки в 7 лет. В 9 – 10 лет он уже участвовал в республиканских соревнованиях, являясь, естественно, самым молодым участником. А что же насчет «задержки роста»? Сейчас трудно назвать «карликом» мужчину, с ростом за 180 см и весом более 100 кг. Так что те, кто хотел бы заниматься тяжелой атлетикой, но боятся, что не вырастут из-за этого, могут не беспокоиться.

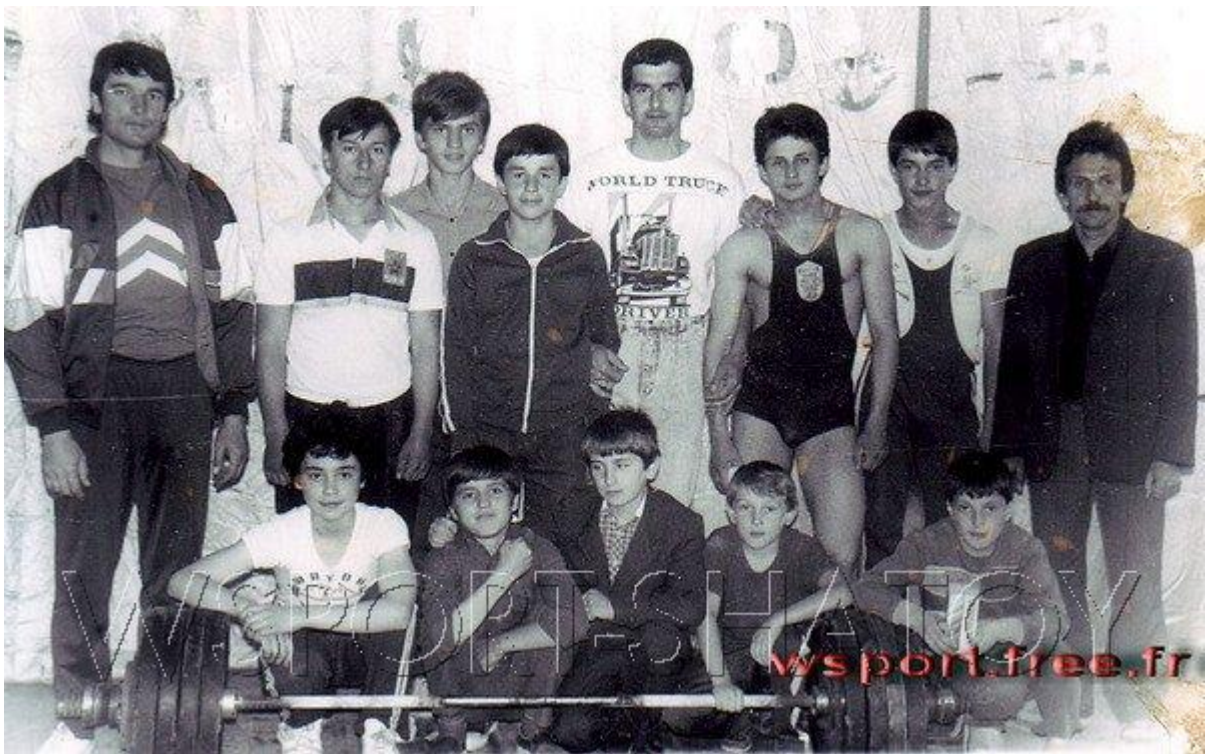
В настоящее время Муслим со смехом вспоминает, как в первый

раз придя в зал, не мог поднять даже самый легкий гриф штанги – силенок было маловато. И технику тяжелоатлетических упражнений начинал изучать со шваброй, которая нашлась в зале.

К 1992 году Муслим был уже опытным атлетом с хорошо поставленной техникой и неплохими физическими данными. К сожалению, как и остальные, вынужден был прервать занятия спортом в 1992 году из-за чеченской революции.

После шестилетнего перерыва, нашел в себе силы вернуться на тяжелоатлетический помост. На тренировках уже достиг мастерского результата, но не успел подтвердить его на соревнованиях, так как эмигрировал за границу. В 2003 году стал чемпионом Бельгии. В 2007 году вернулся домой и еще несколько раз, уже в 30-летнем возрасте, становился призером чемпионатов республики.









WSPCOT-SHATOY



2000 год. Международный турнир «Мемориал Эмонда Декотиньи»,  
г.Комин-Франция.

2000 год. Тренировка в бывшем тяжелоатлетическом зале на  
стадионе «Динамо» в Москве.

2001 год. Кубок Федерации г.Москвы.

2001 год. Чемпионат Москвы.

30 января 2008 года. Тренировка, г.Грозный.

24 февраля 2008г. Чемпионат Чеченской Республики, толчок 145  
кг.