

# Рамзан Цагараев

написано Movladi ABDOULAEV | 06.09.2008

## Наше досье:

Мастер спорта СССР.

После завершения карьеры тяжелоатлета занялся гиревым спортом и стал первым мастером спорта Чечено-Ингушетии по гирям.



1970-е годы. Рамзан Цагараев (второй справа) в составе команды ДСО "Урожай" едет на российские соревнования.

---

# Рамзан Цагараев

написано Movladi ABDOLAIEV | 06.09.2008

## Ветеран чеченской тяжелой атлетики и первый чеченский мастер гиревого спорта

*Предисловие: Где-то год назад Рамзан Цагараев, который живет в Бельгии, обнаружил этот сайт в сети и написал мне. После обмена письмами, я попросил его написать о себе. Но, Рамзан надолго пропал из виду. И вот, к большой радости, я получил от него письмо, где он пишет о своем спортивном пути и беспокойстве о развитии гиревого спорта в Чеченской Республике. Вначале, как обычно, хотел переделать это письмо в статью, но Рамзан так хорошо пишет, что я подумал – в этом нет необходимости. И выкладываю письмо Рамзана в том виде, в каком оно есть. Тем более, что он разрешил мне использовать этот материал по моему усмотрению.*

Тяжёлой атлетикой я начал заниматься в конце 1969 года в городе Нальчик, где учился в местном университете (1967-72гг.). Моим первым тренером был Георги Лобжанидзе, в прошлом 3-кратный рекордсмен мира.

В апреле 1970 года в городе Прохладный на своих первых официальных соревнованиях на первенство Кабардино-Балкарской республики среди юниоров я стал чемпионом в весовой категории 75 кг с результатом: жим – 75 кг, рывок – 75 кг и толчок – 90 кг (собственный вес был 71 кг). Что интересно, через 7 лет в этом же городе Прохладный я впервые выступал в соревнованиях по гирям в чемпионате России.



К концу моей учебы в городе Нальчик я имел следующий результат в полусреднем весе : жим – 102,5, рывок – 102,5, толчок – 140 кг.

В 1972-74 гг. я служил в армии, где не имел возможности нормально тренироваться, хотя и был офицером.

В 1973 году, будучи в отпуске дома, я разрубил стопу правой ноги топором и чуть не стал инвалидом. Врачи категорически заявили о невозможности дальнейших тренировок в тяжелой атлетике.

Через три месяца, вернувшись к месту службы в город Красноярск, я потихоньку начал поднимать гантели, а затем гири, опираясь на пятку травмированной ноги. За несколько месяцев до увольнения стал периодически тренироваться в зале тяжелой атлетике. До увольнения даже выступил на соревнованиях. Сначала по гилям стал абсолютным чемпионом ДСО "Динамо" Красноярского края (мы там делали толчок и рывок 24 кг гири). И перед самым увольнением выступил в чемпионате города Красноярска по тяжелой атлетике, где занял второе место с результатом 105 +135.

Дома в Грозном я продолжил тренировки у Ибрагима Кодзоева. В связи с работой в сельском хозяйстве (тебе это хорошо известно) я не мог полноценно заниматься в течение всего года. Мои тренировки и результаты носили сезонный характер. Собственный вес колебался от 73-75 кг летом до 77-80 кг зимой, соответственно, я выступал в двух весовых категориях. Потому в те годы у меня не было возможности полностью реализовать себя в какой-то одной из этих категории.

Наконец, в 1977 году из-за проблем варикоза ног я вынужден был прекратить тренировки по тяжелой атлетике.

Тем не менее, в период с 1974-го по 1977-й годы я выступал в различных соревнованиях по тяжелой атлетике и добился некоторых результатов, например:

-первенство ВЦСПС (1974г., город Грозный) в категории 75 кг, 110+140, 4-е место.

-первенство Бакинского военного округа (1975г., город Баку),

120+152,5, 2-е место и выполнение нормы мастера спорта СССР.

-первенство ЦС Российского «Динамо» (1975г., город Волгоград) категория 82,5 кг, 122,5+155, 4-е место.

-первенство Бакинского военного округа (1976г., город Баку) категория 82,5 кг, 120+160, 2-е место.

-первенство Северо-Кавказского военного округа (1976г., город Грозный) категория 82,5 кг, 125+165, 1-е место.

-первенство ЦС Российского «Урожай» (1977г., город Курск) категория 75 кг, 110+150.

Выступал я также на различных городских и республиканских соревнованиях. Свой лучший результат в полусреднем (75 кг) весе я показал на соревнованиях в зале тяжёлой атлетики на Старых промыслах в 1975 году, 125+155 (это было на первенстве республики или города, не помню).

Хорошо я запомнил первенство республики в Серноводске (помоему это было в 1976 году), где я стал чемпионом с моим «летним» результатом 110+155, вторым был молодой Муса Сайдулаев. Там был такой ажиотаж, что во время выступлений директор местной школы неоднократно обращался к зрителям-школьникам не срывать занятия в школе, но из зала никто не уходил.



Снимок на твоём сайте сделан на пути в город Курск, где мы выступали в чемпионате ЦС Российского "Урожай". Это было мое последнее соревнование, и я очень хорошо подготовился к нему.

К сожалению, все испортил наш новый тренер В.Чингисов. В день приезда я весил 76 кг. В.Чингисов посоветовал мне не держать вес, а перед сном дал какую-то таблетку, сказав, что утром вес будет в порядке. Однако, утром я был еле живой. Всю ночь бегал в умывалку, падал, потеряв сознание, при падении зацепился за вентиль крана и сильно порезал плечо и предплечье.

Утром я отказался выступать и ехать на соревнования, но затем, через несколько часов решил съездить посмотреть выступление наших ребят. На автобусной остановке меня ждал Ким, который стал уговаривать, что бы я выступил. На взвешивании меня схватила судорога, а весил я чуть больше 72-х кг.

Выступал с большим трудом. Зрители, видя мое состояние и глубокую, свежую рану на плече, в тот день больше всех поддерживали меня, за что я им благодарен по сей день. Я был готов показать 125+160 и это давало бы мне, как потом узнал, второе место. Но, благодаря В.Чингисову я был только четвертым. Везло мне на 4-е места))).

Я никогда не отличался высокими результатами на тренировках, но на соревнованиях выступал хорошо и показывал свои лучшие достижения. Ты наверное помнишь, что у многих ребят получалось наоборот. Не отличался я и какими-то сверхдостижениями в подсобных упражнениях. Приседал максимально 220 кг, толчок со

стоек 170 кг, брал на груд в полуприсед 145-150 кг и рвал 115 кг. С места в высоту прыгал на 150 см, а в длину с места на 3 метра.

Мовлади, я не был дома с 1988 года, практически все материалы, связанные со спортом остались дома. Я не помню хорошо некоторые мои выступления и показанные результаты. В частности, с Баудом и Ахмадом я выезжал на какие-то российские соревнования, кажется в Рязань. С нами был также Александр Балакин. И еще один молодой парень в весе Бауда. Мы еще шутили о предстоящей борьбе двух молодых с двумя стариками, то есть Балакина против меня и другого против Бауда. «Старики» в тот раз победили, результаты я не помню, но мы сделали мастерские нормативы. Помню, как мы искали и не нашли парную. Тогда решили гонять вес в душевых кабинах в гостинице, открыв горячую воду при закрытых дверях. Бауд с Ахмадом стали имитировать зикр, постепенно они вошли в такой раж, что им наверное позавидовали бы профессиональные мюриды.

Гирями я начал заниматься случайно. В период, когда я подумывал завершить занятия в тяжелой атлетике, мне предложили выступить в чемпионате России по гирям. Я, конечно, не надеялся там на какой-нибудь успех, а поехал больше из-за любопытства. Но, увиденное меня поразило и увлекло. На этих соревнованиях участвовали команды 33-х областей и республик. Показываемые ведущими гиревиками результаты не укладывались в моем воображении. Я с трудом выполнил первый разряд : жим 37 раз попеременно левой и правой рукой, толчок двух гир 13 раз и рывок гири одной рукой 37 раз, вес гири 32 кг. Поднятие гири на соревнованиях намного сложнее, чем на тренировках. Затем мне предложили выступить в чемпионате Северного Кавказа в Грозном в 1977 году. Там я стал вторым, но результаты не помню. В 1978 году на этих же соревнованиях в Элисте мне впервые среди чеченских спортсменов удалось стать чемпионом Северного Кавказа и выполнить норматив мастера спорта СССР. Тогда это звание присваивалось атлетам, которые в течении двух лет завоевывали, определенные места на различных российских и

региональных соревнованиях. В чемпионатах Северного Кавказа необходимо было в течении двух лет дважды стать первым или вторым. Мои результаты в Элисте: жим 80 раз, толчок 22 раза, и рывок 54 раза. В чемпионате Северного Кавказа 1979 года в городе Нальчик я стал вторым. Но, к тому времени уже активно не занимался.

Еще дважды я выступал в чемпионатах России: в 1978 году в Курске и в 1979 году в Липецке. В 1979 году выступил на Всесоюзном турнире в Курске. Мои лучшие результаты, показанные в 1979 году на Всероссийских соревнованиях: жим 96 раз, толчок 28 раз, рывок 66 раз. В тот период я реально был готов к побитию всесоюзного рекорда в толчке 38 раз. Для этого необходимо было провести специальные тренировки и выступить, делая акцент на толчок. С моими результатами на этих соревнованиях я был где-то в районе 10-ки. Мои лучшие результаты на тренировках: жим 100 раз, толчок 33 раза, рывок 68 раз.

Кстати, после отмены жима у гиревиков резко подскочили результаты в толчке и рывке. Это связано с тем, что после первого упражнения – жима, атлеты очень сильно уставали.

Мовлади, я несколько раз выступал в чемпионатах нашей республики. После увиденного в России, наши местные соревнования оставляли тягостные впечатления. Выступая за Грозненский район, я свободно мог один набрать больше очков, чем команда из четырех человек в четырех весовых категориях (60-70-80 и свыше 80-ти), занявшая 2-е место. У нас просто не было ребят гиревиков, знакомых с методикой тренировки и техникой. Но, на бумаге гиревой спорт в нашей республике существовал.

Я пытался решить эту проблему когда меня назначили тренером сборной республики по гиревому спорту. Начал искать ребят по районам, планировал создать сборную республики и т.д., но мне все это сорвали. Мовлади, гиревой спорт имеет большую перспективу в нашей республике. У нас есть очень сильные

ребята, которые хотят заниматься гирями или те, у которых нет возможности заниматься штангой, борьбой и т.д. Уникальность гирь в том, что ими можно заниматься дома без особых условий, периодически консультируясь по технике и методике у специалистов. Век гиревиков намного длиннее, чем у штангистов. Возраст хороших гиревиков колеблется примерно от 17 до 50-ти лет. Зрелые гиревики выступают активно 10-20 лет. Гиря – это тема отдельного, длительного разговора. Если эта тема интересна для твоего сайта, я могу поделиться своими мыслями, рассказать об истории этого спорта в Чеченской Республике и т.д. В мое время это был национальный вид спорта России, позже он стал видом спорта СССР. Сейчас по гирям проводят чемпионаты Европы и мира.

Мовлади, я подробно написал о своей спортивной биографии. Этот материал написан для тебя и ты можешь использовать его на свое усмотрение. Извини за то, что я очень долго не писал тебе, мне было не совсем удобно писать о своих скромных спортивных достижениях в то время, когда на твоём сайте пишется о спортсменах, которые достигли самых высоких вершин в мире спорта.

Мы с большим удовольствием ежедневно заглядываем на твой сайт (мы – это я и моя семья). Спортом занимаются и мои сыновья. К сожалению, тяжёлая атлетика в Бельгии не популярна.

*Послесловие: Дела реза хийла хьуна, огромное тебе спасибо, Рамзан, за это письмо. Читал его с огромным интересом, думаю и посетители сайта будут читать также. Ты, конечно, неправ в том, если думаешь, что я пишу только о спортсменах высшего класса. Это не так, я пишу даже о новичке, который в первый раз зашел в зал, если у меня есть информация о таком. А уж твой рассказ об истории чеченского спорта – даже говорить не стоит, это частица драгоценного спортивного архива Чечни. То, что касается гиревого спорта в Чечне, с удовольствием буду освещать этот вопрос на своем сайте, сделаю для этого отдельную тему в разделе “Чеченский спорт”, может спортивное руководство Чечни увидит эти материалы и задумается о*



*развитии этого вида в республике. Для начала жду твой рассказ об истории этого вида в Чечне. Дала аьтто бойла хьан.*