

**Фаламеев  
Александр  
Иванович**

**(1924 - 2007)**



**Саша Фаламеев -  
победитель  
в Великой  
отечественной  
войне**

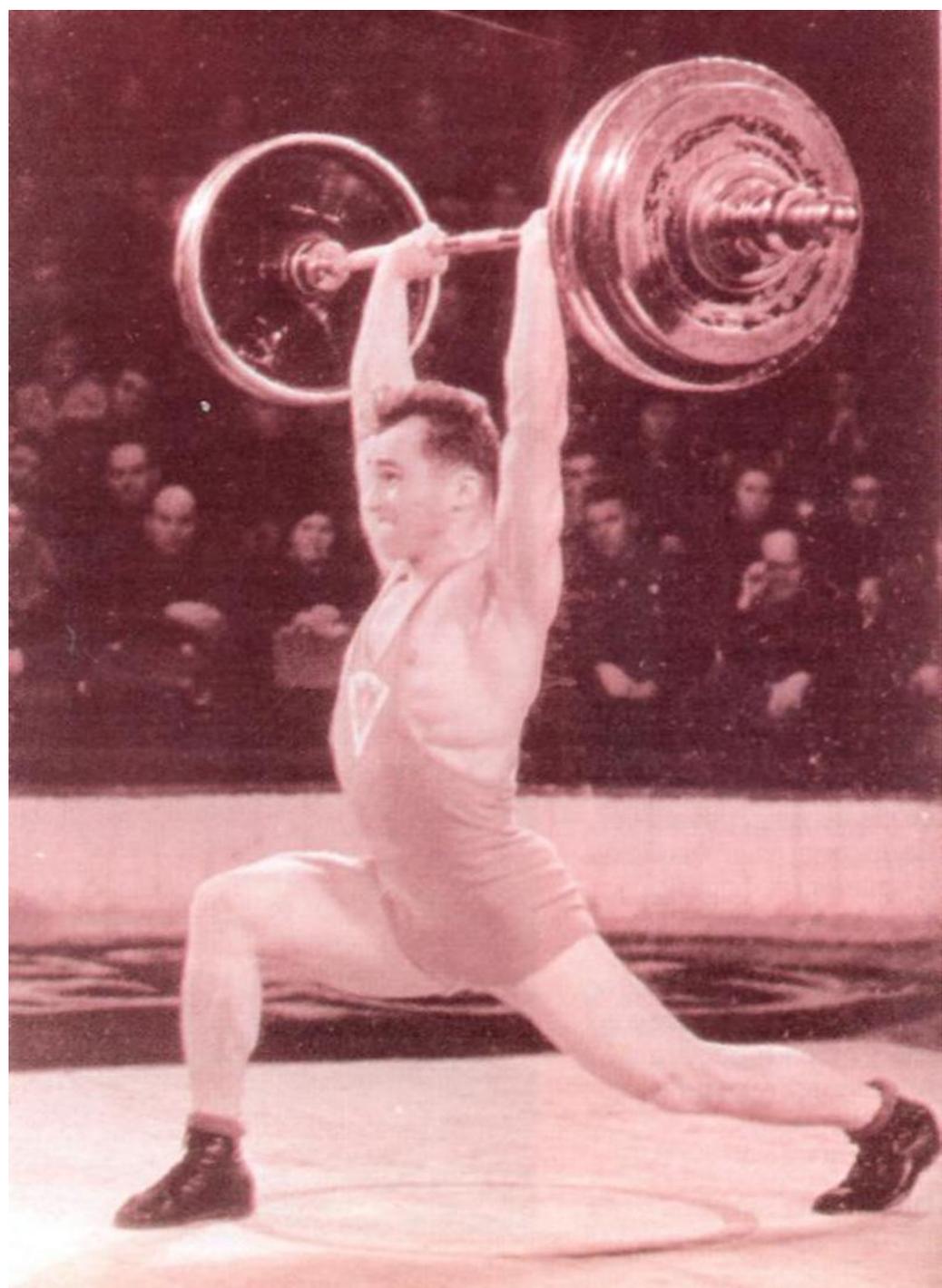








- **А.И.Фаламеев – чемпион первой Спартакиады народов СССР (Москва, август 1956 года)!**
- **Но не участник Олимпийских игр (Мельбурн, ноябрь 1956)?**



## Продолжение

Участник	Общество, город	Жим	Рывок	Толчок	Сумма
----------	-----------------	-----	-------	--------	-------

## Полусредний вес — 75 кг

1. Юрий Дуганов	«Ис», Л.	120,0	130,0	157,5	407,5
2. Федор Богдановский	ВС, Л.	125,0	130,0	157,5	402,5
3. Хасан Яглы-оглы	«Лок», Х.	115,0	122,5	155,0	392,5

## Средний вес — 82,5 кг

1. Трофим Ломажин	ВС, М.	130,0	130,0	172,5	432,5
2. Василий Степанов	«Д», Р.	130,0	125,0	155,0	410
3. Иван Новик	«С», Мин.	125,0	125,0	155,0	405

## Полутяжелый вес — 90 кг

1. Аркадий Воробьев	ВС, Св.	140,0	142,5	177,5	460
2. Федор Осыпа	«Д», Х.	142,5	140,0	165,0	447,5
3. Михаил Булгаков	«Лок», Нсб.	125,0	130,0	157,5	412,5

## Тяжелый вес — свыше 90 кг

1. Алексей Медведев (110,8 кг)	«КС», М.	142,5	137,5	170,0	450
2. Евгений Попков (112,1 кг)	ВС, Вл.	145,0	130,0	170,0	445
3. Альберт Алтунин (107,5 кг)	«Лок», Р/Д	135,0	127,5	162,5	425

Установлено 7 рекордов СССР и 4 рекорда мира.

Командный чемпионат СССР 1955 г. был разыгран в Куйбышеве 9—11 декабря между командами союзных республик. Результаты: 1. Москва. 2. Украина. 3. РСФСР.

### 31-й ЛИЧНО-КОМАНДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ СССР (I Спартакиада народов СССР)

7—10 августа 1956 г., Москва, спортивный комплекс Московского государственного университета. Участвовали 168 атлетов от сборных команд союзных республик, Москвы и Ленинграда. Главный судья — судья международной категории В. Симаков, главный секретарь — судья всесоюзной категории И. Касьянова.

Командные результаты: 1. Москва. 2. Украина. 3. Ленинград. 4. РСФСР. 5. Латвия. 6. Белоруссия.

Личные результаты:

Участник	Общество, город	Жим	Рывок	Толчок	Сумма
----------	-----------------	-----	-------	--------	-------

## Легчайший вес — 56 кг

1. Владимир Стогов	ВС, М.	105,0	100,0	120,0	325
2. Владимир Вильховский	«С», М.	95,0	97,5	122,5	315
3. Борис Журомский	«Лок», Л.	95,0	95,0	122,5	312,5
4. Виктор Корж	«Д», Р/Д	102,5	90,0	120,0	312,5
5. Виктор Кочегаров	ВС, Св.	95,0	92,5	122,5	310
6. Бакир Фархутдинов	«Д», М.	100,0	90,0	115,0	305

## Полулегкий вес — 60 кг

1. Иван Удодов	«Д», Р/Д	105,0	105,0	130,0	340
2. Юрий Тарелкин	«Стр», Ив.	107,5	100,0	130,0	337,5
3. Рафаэль Чинишкян	«Д», Тб.	102,5	100,0	132,5	335
4. Евгений Минаев	ВС, М.	110,0	95,0	130,0	335
5. Михаил Марушев	ВС, М.	102,5	100,0	127,5	330
6. Леонид Нисс	ВС, Льв.	100,0	100,0	125,0	325

## Легкий вес — 67,5 кг

1. Александр Фаламеев	«Ав», Л.	115,0	110,0	150,0	375
2. Игорь Рыбак	«Ав», Х.	115,0	110,0	150,0	375
3. Равиль Хабутдинов	«КС»,	122,5	110,0	140,0	372,5
4. Иван Саломаха	«Д», Днепр.	110,0	117,5	140,0	367,5
5. Григорий Гольдаштейн	«Б», Мин.	112,5	112,5	140,0	365
6. Федор Никитин	ВС, Чел.	120,0	105,0	135,0	360

## Полусредний вес — 75 кг

1. Федор Богдановский	ВС, Л.	130,0	125,0	160,0	415
2. Михаил Равлов	ВС, Р.	122,5	125,0	147,5	395
3. Хасан Яглы-оглы	«Лок», Х.	115,0	117,5	157,5	390
4. Дмитрий Иванов	«С», М.	120,0	122,5	147,5	390
5. Владимир Бондаренко	ВС, М.	120,0	120,0	147,5	387,5
6. Михаил Кемель	«Д», К.	120,0	115,0	150,0	385

## Средний вес — 82,5 кг

1. Василий Степанов	«Д», Р.	135,0	127,5	165,0	427,5
2. Василий Пегов	«Кс», М.	125,0	127,5	167,5	420
3. Рудольф Плохфельдер	«Шах», Кж.	130,0	127,5	160,0	417,5
4. Матвей Рудман	«Д», Х.	122,5	127,5	162,5	412,5
5. Яков Перлин	«Стр», Св.	122,5	120,0	155,0	397,5
6. Иван Новик	«С», Мин.	122,5	120,0	152,5	390

## Полутяжелый вес — 90 кг

1. Аркадий Воробьев	ВС, Св.	142,5	142,5	177,5	462,5
2. Федор Осыпа	«Д», Х.	135,0	130,0	160,0	425
3. Святослав Юкаров	«КС», М.	132,5	125,0	160,0	417,5
4. Михаил Дубов	«С», М.	127,5	125,0	160,0	412,5
5. Александр Виноградов	«Лок», Яр.	125,0	127,5	160,0	412,5
6. Александр Гряднев	«С», Аст.	122,5	120,0	165	407,5

Участник	Страна	Жим	Рывок	Толчок	Сумма
<b>Тяжелый вес — свыше 90 кг</b>					
1. Джон Дэвис (104,3 кг)	США	150,0	145,0	165,0	460
2. Джим Бредфорд (109,8 кг)	США	140,0	132,5	165,0	437,5
3. Умберто Сельветта (127 кг)	Аргентина	150,0	120,0	162,5	432,5
4. Хейнц Шаттнер (124 кг)	ФРГ	130,0	130,0	162,5	422,5
5. Дэвид Бейли (120,9 кг)	Канада	145,0	122,5	152,5	420
6. Норберт Ферейра (129,5 кг)	Аргентина	140,0	115,0	155,0	410

Установлено 7 рекордов мира. Один рекорд установил советский полутяжеловес Р. Чмишкин. Команда советских тяжелоатлетов успешно выдержала экзамен на вступление в семью олимпийцев. Места неофициального командного зачета: 1. СССР. 2. США. 3. Иран.

### ИГРЫ XVI ОЛИМПИАДЫ

23—26 ноября 1956 г., Мельбурн, выставочный зал «Экзибишн Билдинг». Участвовали 105 атлетов от 34 стран. Немецкие спортсмены выступали одной командой (ГДР и ФРГ) под названием ОГК — объединенная германская команда. Председатель жюри — судья международной категории Б. Нюберг (Финляндия), главный секретарь — судья международной категории Э. Гуло (Франция).

Победители:

Участник	Страна	Жим	Рывок	Толчок	Сумма
<b>Легчайший вес — 56 кг</b>					
1. Чарльз Винч	США	105,0	105,0	132,5	342,5
2. Владимир Стогов	СССР	105,0	105,0	127,5	337,5
3. Махмуд Намдыо	Иран	100,0	102,5	130,0	332,5
4. Ю Хи Хо	Южн. Корея	90,0	95,0	135,0	320
5. Ким Ха Нам	Южн. Корея	85,0	95,0	127,5	307,5
6. Юкьо Нанбу	Япония	87,5	97,5	120,0	305
<b>Полулегкий вес — 60 кг</b>					
1. Исаак Бергер	США	107,5	107,5	137,5	352,5
2. Евгений Минаев	СССР	115,0	100,0	127,5	342,5
3. Мариан Зелински	Польша	105,0	102,5	127,5	335
4. Родней Уилкс	Тринидад	100,0	105,0	125,0	330
5. Хироши Ширатора	Япония	97,5	100,0	127,5	325
6. Георг Миске	ОГК(ГДР)	100,0	95,0	125,0	320

Участник	Страна	Жим	Рывок	Толчок	Сумма
<b>Легкий вес — 67,5 кг</b>					
1. Игорь Рыбак	СССР	110,0	120,0	150,0	380
2. Рашиль Хабутдинов	СССР	125,0	110,0	137,5	372,5
3. Ким Чан Хи	Южн. Корея	107,5	112,5	150,0	370
4. Кенъю Огума	Япония	110,0	110,0	147,5	367,5
5. Хенряк Тамраз	Иран	115,0	105,0	145,0	365
6. Ян Чепулковский	Польша	120,0	105,0	135,0	360

### Полусредний вес — 75 кг

1. Федор Богдановский	СССР	132,5	122,5	165,0	420
2. Питер Джордж	США	122,5	127,5	162,5	412,5
3. Эрмано Пиньятти	Италия	117,5	117,5	147,5	382,5
4. Ян Боханек	Польша	120,0	112,5	150,0	382,5
5. Ким Сун Жи	Южн. Корея	125,0	110,0	145,0	380
6. Кжиштов Бек	Польша	122,5	112,5	145,0	380

### Средний вес — 82,5 кг

1. Томас Коно	США	140,0	132,5	175,0	447,5
2. Василий Степанов	СССР	135,0	130,0	162,5	427,5
3. Джим Джордж	США	120,0	130,0	167,5	417,5
4. Джамаль Мансуори	Иран	132,5	122,5	162,5	417,5
5. Филипп Кайра	Великобритания	127,5	122,5	155,0	405
6. Вацлав Пшеничка (сын)	Чехословакия	125,0	120,0	155,0	400

### Полутяжелый вес — 90 кг

1. Аркадий Воробьев	СССР	147,5	137,5	177,5	462,5
2. Дэвид Шеплард	США	140,0	137,5	165,0	442,5
3. Жан Дебуф	Франция	130,0	127,5	167,5	425
4. Хасан Рахманарди	Иран	140,0	127,5	157,5	425
5. Иван Веселинов	Болгария	132,5	120,0	155,0	407,5
6. Ким Би Тан	Малайя	117,5	122,5	155,0	395

### Тяжелый вес — свыше 90 кг

1. Пауль Андерсон (137,9 кг)	США	167,5	145,0	187,5	500
2. Умберто Сельветта (143,5 кг)	Аргентина	175,0	145,0	180,0	500
3. Альберто Пигагани (131,8 кг)	Италия	150,0	130,0	172,5	452,5
4. Фируз Пойхан (99,5 кг)	Иран	147,5	132,5	170,0	450
5. Эйно Мякинен (108,6 кг)	Финляндия	127,5	137,5	167,5	432,5
6. Дэвид Бейли (125,6 кг)	Канада	147,5	122,5	162,5	432,5

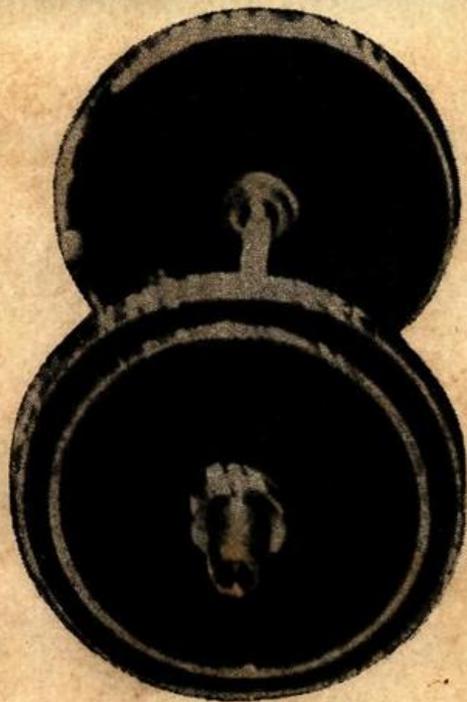
# Заслуженный тренер РСФСР



- Автор первого в мире учебного пособия «Тяжёлая атлетика для юношей» (совместно с М.Т.Лукьяновым).
- Опубликовал более 150 работ, среди которых главы в учебнике, учебные пособия, учебные программы, лекции, научные статьи.
- Публикации не потеряли актуальности и по сегодняшний день.

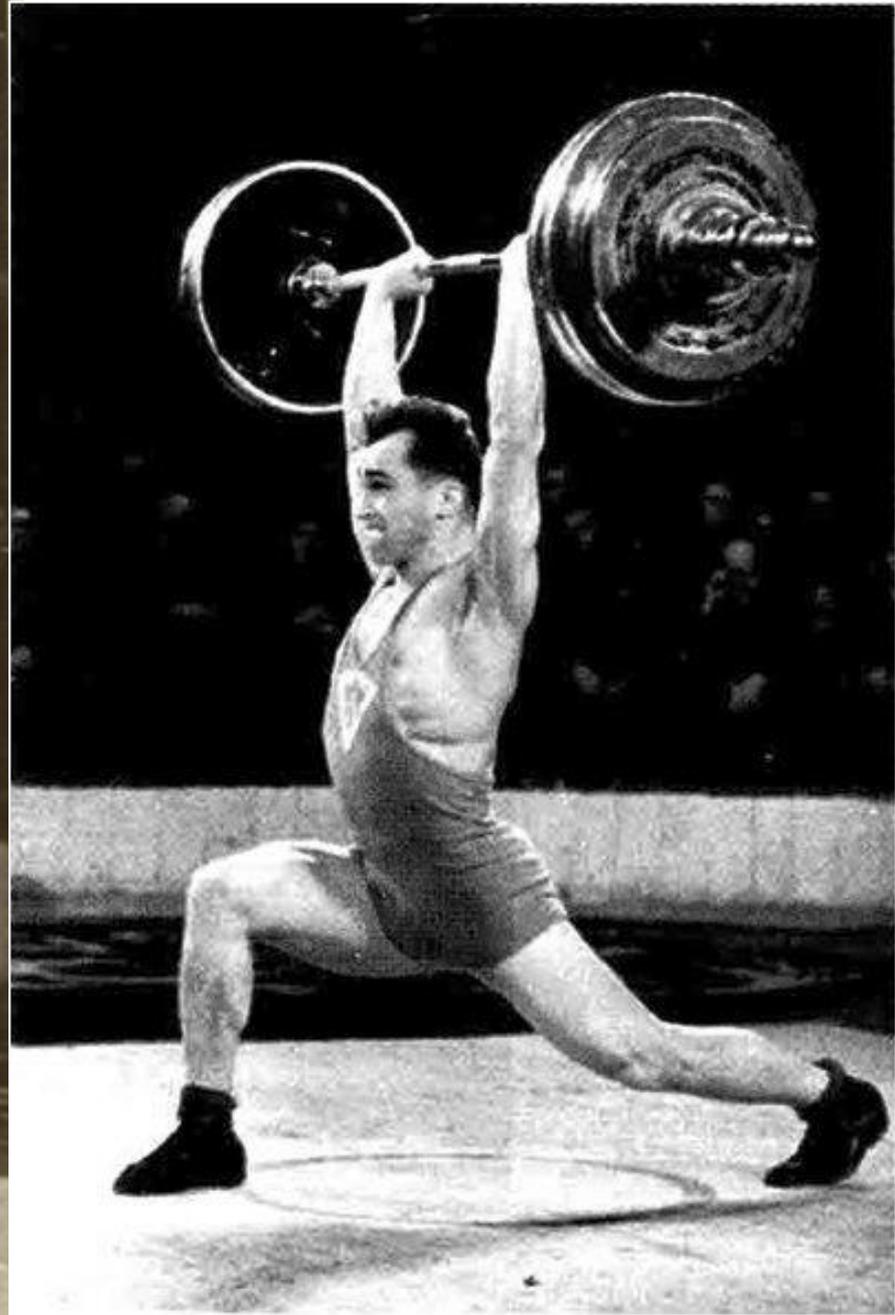
# ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЮНОШЕЙ

М.Т.ЛУКЬЯНОВ А.И.ФАЛАМЕЕВ



ЗА МАССОВЫЙ СОВЕТСКИЙ СПОРТ, ЗА ВЫСОКОЕ СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО!







ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА И ОРДЕНА  
КРАСНОГО ЗНАМЕНИ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ им. П. Ф. ЛЕСГАФТА

---

*Кафедра единоборств*

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО ОБУЧЕНИЮ  
ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИМ  
УПРАЖНЕНИЯМ**

ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКОМ СПОРТЕ

ЛЕНИНГРАД  
1977

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА  
И ОРДЕНА КРАСНОГО ЗНАМЕНИ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ им. П. Ф. ЛЕСГАФТА

---

*Кафедра единоборств*

**О СТРАТЕГИИ И ТАКТИКЕ  
В ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКОМ СПОРТЕ.  
ОБ ОТБОРЕ ПОДРОСТКОВ  
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТЯЖЕЛОЙ  
АТЛЕТИКОЙ**

**(Методические рекомендации)**

ЛЕНИНГРАД  
1979

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА  
И ОРДЕНА КРАСНОГО ЗНАМЕНИ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
им. П. Ф. ЛЕСГАФТА

---

*Кафедра единоборств*

**УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ  
ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

(Методические указания студентам, специализирующимся  
в тяжелоатлетическом спорте)

Ленинград  
1979

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА  
И ОРДЕНА КРАСНОГО ЗНАМЕНИ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ им. П. Ф. ЛЕСГАФТА

---

Кафедра единоборств

**НЕКОТОРЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ  
О ТЕХНИКЕ  
ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ**

(Методические рекомендации)

ЛЕНИНГРАД  
1980

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ РСФСР  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА  
И ОРДЕНА КРАСНОГО ЗНАМЕНИ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИМЕНИ П. Ф. ЛЕСГАФТА  
КАФЕДРА ЕДИНОБОРСТВ  
А. И. ФАЛАМЕЕВ

**МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ  
ТРЕНЕРА  
ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

(Методические разработки)

ЛЕНИНГРАД  
1982

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА  
И ОРДЕНА КРАСНОГО ЗНАМЕНИ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ИМЕНИ П. Ф. ЛЕСГАФТА

Кафедра единоборств

А. И. ФАЛАМЕЕВ

**Т Е Х Н И К А  
КЛАССИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

[Методические разработки]

Ленинград  
1983

- **Более двадцати лет А.И.Фаламеев тренировал сборную команду Ленинграда по тяжелой атлетики, был одним из тренеров сборной команды СССР.**
- **Работал тренером-преподавателем в Бирме.**
- **Более четверти века являлся председателем Федерации тяжелой атлетики Ленинграда.**



- **А.И.Фаламеев - автор нескольких поэтических сборников:**
- **«С болью о России»**
- **«Опутали бесы Россию»**
- **«Горжусь тобой – Россия»**

**(отрывок из стихотворения «Мой миг любви», написанного накануне собственного 75-летия):**

***Тебя увидел, и впервые  
Вдруг запылал во мне пожар.  
Не знал, что чувства есть такие  
Они от неба, не земные,  
Что это - чудо, божий дар.  
Подобно пению из рая,  
Из уст твоих, услышав звук,  
И сердце так затрепетало...***



А. Чалашев

1924 года в Ленинградской области, Гавриловский район, с/дкзпоселение Голубовка, поселок Красный Бор в семье рабочего. Отец Чалашев Иван Григорьевич с 1918 года по 1941 год работал на Угледобывающем заводе в качестве слесаря-ремонтника. Пошел в 1941 в армию Великой Отечественной войны. Мать Чалашева Елена Варфоломеевна - домохозяйка пошла в 1941 году.

В 1931 году поступил в Красноармейскую техникум окончил 9 классов в 1940. После окончания 9 классов пошел учиться во 2 спец. школу №38 г. Ленинграда. Окончил 10 классов. 22 июля 1941 года добровольцем пошел в Красную Армию и был направлен в 18 авиационную школу штурманов, после ее расформирования был переведен во 2 ленинградскую военную школу механиков. По окончании ее был направлен в районные механизированные полки фронта. В рядах Советской Армии с 1948 году вошел в члены КПСС. Последний год службы в Советской Армии начался на должности инструктора по политико-воспитательной работе Новоосновного полка Офицеров Советской Армии. На основании постановления Совета Министров СССР 10 апреля 1950 года был уволен в запас.

В мае 1950 года поступил работать на Угледобывающий завод инструктором ТТО и тренером по шахматам. В октябре 1950 года приступил работать в ИОС ДСО "Труд" и должности инструктора физической культуры.

1950  
20079

В 1950 г. поступил в Харьковскую Ленинградского  
техникума Физической культуры и окончил его  
в 1951 году.

По окончании техникума был приглашен работать  
в молодёжную школу детской академии Верно-  
спортивного бассейна Киева. Проработав в этой  
учреждении до ноября 1951 года директором спортивной  
школы (спортивные детские академии) в Киевском  
дворце спорта, Киевской спортивной академии  
и работал по надомной форме. В Советском Союзе  
начал заниматься тренерской работой и преподавать  
тренировочную работу с юниорами начал с 1944 г.

В 1952 году окончил курсы высшего спорта. В  
период 1954-55 года преподавал в рязанской

В 1954 году закончил курсы высшего спорта. В  
СССР. В 1955-56 гг. преподавал в Киевской спортивной академии

В 1958 году преподавал в Киевской спортивной академии  
Киевской спортивной академии. По рекомендации Киевской спортивной академии

детской академии был избран членом  
награжден медалью "За боевые заслуги", "За  
отличие", "За победу над Японией", "За  
Армию и Флот", "В память 250-летия  
Ленина"

В 1953 году поступил в ТООИФК им. П.Ф. Л.  
... в 1958 году окончил с



Х а р а к т е р и с т и к а

старшего преподавателя кафедры тяжелой атлетики и Фехтования Государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени института физической культуры им. П.Ф.Лесгафта

ФАЛАМЕЗВ Александра Ивановича, 1924 г.р.,  
русского, члена КПСС с 1948 года.

Тов.ФАЛАМЕЗВ А.И. работает в Институте с 1958 года по настоящее время в должности преподавателя, а затем старшего преподавателя кафедры тяжелой атлетики.

А.

За время работы в Институте проявил себя как высококвалифицированный педагог и тренер. Им непосредственно воспитан ряд мастеров спорта и специалистов высокой квалификации в области тяжелой атлетики.

У.

В течение ряда лет г.ФАЛАМЕЗВ А.И. был ведущим спортсменом СССР. Благодаря своему трудолюбию и способностям, он в короткий срок стал мастером спорта и чемпионом СССР по штанге. Неоднократно занимал честь Советского Союза в международных соревнованиях по штанге за рубежом.

Тов.ФАЛАМЕЗВ А.И. принимает активное участие в общественной жизни Института и за его пределами. Избран председателем партгруппы кафедры, и в настоящее время является секретарем партийного бюро общественной организации трех кафедр.

Ведет большую общественную работу и в области спорта, является председателем Президиума тяжелоатлетической секции г.Ленинграда, членом Федерации тяжелой атлетики СССР и судьей международной категории по штанге.

Среди преподавателей и студентов пользуется авторитетом. Политически грамотен, морально устойчив.

Характеристика выдана для оформления выездного дела за границу в Сирию.

Характеристика утверждена на заседании партийного бюро Института " " февраля 1963 года, протокол № \_\_\_\_\_

ДИРЕКТОР ИНСТИТУТА: *Д.И.Моноз* (Д.Моноз)

СЕКРЕТАРЬ  
ИНСТИТУТА: *В.В.Колодкин* (В.Колодкин)

ПРЕДСЕДИТЕЛЬ МЕСТНОГО  
КОМПЛЕКСА: *В.В.Костяков* (В.Костяков)

05 " февраля 1963 года

Согласовано с Октябрьским РК КПСС

СЕКРЕТАРЬ РК КПСС:

" " февраля 1963 г.

# Информация:

## Александр Иванович Фаламеев

**Фаламеев А. Успех братьев Ждановых / За физкультурные кадры. – 1960. - №2. – 11 января** (превысили норматив первого разряда).

[http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z\\_1960\\_01\\_11\\_n02\\_180.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z_1960_01_11_n02_180.pdf)

**Семёнов Д. Тренеры делятся опытом / За физкультурные кадры. – 1960. - №14. – 1 апреля** (свыше 1000 тренеров приняли участие на первой Всероссийской методической конференции тренеров. Среди представителей нашего института выступили М.Т.Лукьянов и А.И.Фаламеев).

[http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z\\_1960\\_04\\_01\\_n14\\_192.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z_1960_04_01_n14_192.pdf)

**Вышли из печати: «Тяжёлая атлетика для юношей» - учебное пособие, написанное преподавателями нашего института, мастерами спорта – А.И.Фаламеевым и М.Т.Лукьяновым / За физкультурные кадры. – 1961. - №26. – 1 июля.**

[http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z\\_1961\\_07\\_01\\_n26\\_247.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z_1961_07_01_n26_247.pdf)

**А.Фаламеев, тренер, коммунист / За физкультурные кадры. – 1962. - №36. – 17 ноября.** [http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z\\_1962\\_11\\_17\\_n36\\_300.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z_1962_11_17_n36_300.pdf)

# Информация:

## Александр Иванович Фаламеев

**Васильев С. С успехом! / За физкультурные кадры. – 1962. - №39. – 8 декабря** (Александр Иванов выполнил норматив мастера спорта. Тренер А.И.Фаламеев).

[http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z\\_1962\\_12\\_08\\_n39\\_303.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z_1962_12_08_n39_303.pdf)

**Сухоцкий В. «Атлетическая гимнастика» - форма культуризма / За физкультурные кадры. – 1963. - №6. – 9 февраля** («Неверная позиция была занята в своё время старшим преподавателем кафедры фехтования и тяжёлой атлетики А.И.Фаламеевым...»).

[http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z\\_1963\\_02\\_09\\_n06\\_312\\_1.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z_1963_02_09_n06_312_1.pdf)

**Слободян А. В патруле – тяжелоатлеты / За физкультурные кадры. – 1963. - №15. – 13 апреля** (патруль: А.И.Фаламеев, М.Т.Лукьянов, Б.Беляков, А.Еринский, А.Лерман, Н.Потарин, В.Монастырский, М.Сушанский, Б.Райский, Н.Крупенко, А.Семенов).

[http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z\\_1963\\_04\\_13\\_n15\\_321.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z_1963_04_13_n15_321.pdf)

**Васильев В. Спорим, обсуждаем / За физкультурные кадры. – 1969. - №10. – 14 марта** (дискуссия о тренировке – А.И.Фаламеев).

[http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z\\_1969\\_03\\_14\\_n10\\_572.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z_1969_03_14_n10_572.pdf)

# За физкультурные КАДРЫ

Орган партбюро, комитета ВЛКСМ, профкома, месткома и ректората Государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта

№ 6 (312)

Суббота, 9 февраля 1963 г.

— Год издания девятый  
Цена 1 коп.

Профессорско - преподавательский состав нашего института активно участвовал в обсуждении вопроса о культуризме, проявил принципиальный подход к нему и помог тем самым выработке правильных решений ИМС и Городского совета Союза.

Неверная позиция была занята в свое время старшим преподавателем кафедры тяжелой атлетики и фехтования А. И. Фалалеевым, который хотя и не был согласен с идеей проведения конкурса по «атлетической гимнастике», но своим участием в демонстрации упражнений по телевидению объективно способствовал пропаганде культуризма.

**В. СУХОЦКИЙ**

доцент

# «Атлетическая гимнастика» — форма культуризма

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

сельском хозяйстве благодаря широкой механизации тяжелых работ уже не требует той меры проявления физической силы, как было в прошлом. В наше время большее значение приобретает всестороннее и гармоничное развитие двигательных качеств человека. Сказанное в равной мере относится и к требованиям современного спорта, в котором всесторонняя физическая и функциональная подготовка является залогом спортивных успехов. Современная война также требует от личного состава всех видов вооруженных сил всестороннего развития двигательных качеств и умелого их использования в нужный момент.

Занятие одною лишь «атлетической гимнастикой» совершенно не формирует жизненно важные прикладные двигательные навыки и умения, так как единственным средством ее является искусственно созданные аналитические движения с отягощением. «Атлетическая гимнастика», применяемая в стандартных типичных условиях, не способствует формированию таких волевых качеств, как смелость, решительность, инициативность и наход-

чливую, не способствует закалке организма. Таким образом, занятия одною лишь «атлетической гимнастикой», направленной исключительно на увеличение объема определенных групп мышц, не обеспечивают решения задач физической подготовки молодежи к труду и обороне. Мы не можем не отметить эстетическую сторону культуризма и «атлетической гимнастики». Физическое воспитание в СССР как неотъемлемая часть коммунистического воспитания призвано наряду с решением своих основных специфических задач содействовать формированию у молодежи и всех трудящихся эстетических вкусов и взглядов. Вопросы эстетики тесно связаны с областью идеологии, философии, они отражают интересы классов, а поэтому и носят классовый характер. Понимание красоты человеческого тела развилось исторически, в процессе развития производственной деятельности общества и выросших на основе ее искусства и культуры. Оно изменялось вместе с изменением самого человека, с развитием общества. Уже у древних

греков категория прекрасного совпадает с категорией целесообразного: предмет прекрасен, поскольку он хорошо выполняет свое назначение. Красота человеческого тела, воплощенная в различных произведениях скульптуры древней Эллады, выражала идеалы господствующего класса рабовладельцев, нуждавшегося в физически развитых, закаленных воинах. Пропорции тела древних атлетов, характер развития мускулатуры — все эти атрибуты красоты их тел, в конечном счете, определялись целесообразностью, они были обусловлены прикладным значением физического развития в боевой деятельности.

Западный культуризм даже на ранних стадиях своего развития не придерживался классических канонов древности, а в качестве идеала создал образ человека с гипертрофированно развитыми группами мышц, что отнюдь не вызывалось потребностями жизни. Это показывает духовное разрывство культуризма с формалистическим искусством, не имеющим связи с народными массами, не признающим законов реализма.

Президиум Городского совета Союза спортивных обществ и организаций осудил действия ДСО «Спартак» и газеты «Смена», направленные на распространение культуризма в Ленинграде, квалифицировал их как специфическую форму проявления буржу-

азной идеологии в сфере физического воспитания. Конкурс по «атлетической гимнастике», объявленный в обход Городского совета Союза спортивных обществ, отменен. Научно-методическому совету поручено разработать рекомендации для более широкого применения упражнений с отягощениями в индивидуальной гимнастике, в групповых занятиях секций, в правильном сочетании с другими средствами и методами физического воспитания.

Профессорско-преподавательский состав нашего института активно участвовал в обсуждении вопроса о культуризме, проявил принципиальный подход к нему и помог тем самым выработке правильных решений НМС и Городского совета Союза.

Неверная позиция была занята в свое время старшим преподавателем кафедры тяжелой атлетики и фехтования А. И. Фаламеевым, который хотя и не был согласен с идеей проведения конкурса по «атлетической гимнастике», но своим участием в демонстрации упражнений по телевидению объективно способствовал пропаганде культуризма.

**В. СУХОЦКИЙ,**  
доцент

Редактор М. В. БАРАНЧИКОВ

М-27531 Заказ № 234  
Типография им. Володарского  
Ленинград, Ленинград,  
Фонтанка, 57

# За физкультурные КАДРЫ

Орган партбюро, комитета ВЛКСМ, профкома, месткома и ректората Государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта

№ 15 (321)

Суббота, 13 апреля 1963 г.

Год издания девятый  
Цена 1 коп.

## В патруле — тяжелоатлеты

6 апреля группа студентов-тяжелоатлетов во главе с секретарем парторганизации кафедры А. И. Фаламеевым и старшим преподавателем М. Т. Лукьяновым приняла участие в дежурстве дружинников. Здесь был весь актив кафедры.

День выдался необычный... Б. Бяков, А. Еринский, А. Лерман услышали крик девушки. Немедля они поспешили на помощь. Бросив сумочку, от них пустился бежать какой-то мужчина. Но уйти ему не удалось. Дружинники предотвратили попытку насилия.

В темном углу был обнаружен лежащий без сознания на льду полураздетый человек. Студенты Н. Потарин, В. Монастырский и М. Сушанский вызвали машину, и пострадавшего увезла «Скорая помощь».

Уже в конце дежурства Б. Райский, Н. Крупенко и А. Семенов задержали пьяную, развязно державшую себя женщину.

А. И. Фаламеев и М. Т. Лукьянов от имени кафедры поблагодарили студентов за отличное дежурство.

**А. СЛОБОДЯН,**  
номсорг 2-й группы I курса педфака

# Информация:

## Александр Иванович Фаламеев

**Виноградов С. Шаги к успеху / За физкультурные кадры. – 1976. - №21. – 1 июня**  
(в состав партбюро спортивного факультета избран А.И.Фаламеев).

[http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/sz\\_1976\\_06\\_01\\_n21\\_863.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/sz_1976_06_01_n21_863.pdf)

**Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР присвоил почётное звание судьи по спорту доценту кафедры тяжёлой атлетики Фаламееву Александру Ивановичу / За физкультурные кадры. – 1976. - №35. – 23 ноября.**

[http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z\\_1976\\_11\\_23\\_n35\\_877.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z_1976_11_23_n35_877.pdf)

**Фаламеев А. Именно «развивать силу мышц» / За физкультурные кадры. – 1977. - №7. – 14 марта (о понятиях).**

[http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z\\_1977\\_03\\_14\\_n07\\_891.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z_1977_03_14_n07_891.pdf)

**Лапенков С. У методиста спроси обо всём / За физкультурные кадры. – 1980. - №13. – 11 апреля (А.И.Фаламеев).**

[http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z\\_1980\\_04\\_11\\_n13\\_1014.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z_1980_04_11_n13_1014.pdf)

# Информация:

## Александр Иванович Фаламеев

**Фаламеев А. Контролировать и убеждать / За физкультурные кадры. – 1981. - №2. – 16 января** (организационно-педагогическая практика).

[http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z\\_1981\\_01\\_16\\_n02\\_1042.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z_1981_01_16_n02_1042.pdf)

**Избраны в состав партбюро / За физкультурные кадры. – 1981. - №19. – 22 мая** (А.И.Фаламеев избран секретарём партбюро спортивного факультета).

[http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z\\_1981\\_05\\_22\\_n19\\_1059\\_.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z_1981_05_22_n19_1059_.pdf)

**С отчётно- выборного собрания парторганизации института / За физкультурные кадры. – 1982. - №22. – 18 июня** (выступление А.И.Фаламеева).

[http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z\\_1982\\_06\\_18\\_n22\\_1095\\_.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z_1982_06_18_n22_1095_.pdf)

# Информация: Александр Иванович Фаламеев

**Алешин В. «Душа обязана трудиться» / За физкультурные кадры. – 1984. - №19.  
– 22 мая (А.И.Фаламеев).**

[http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z\\_1984\\_05\\_22\\_n19\\_1169.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/z_1984_05_22_n19_1169.pdf)

**Прощание с учителем / Лесгафтовец. – 2007. - №4. – С.10 (памяти  
А.И.Фаламеева).**

[http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/p2007\\_05\\_01\\_n04\\_1568.pdf](http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files//paperlesgaft/p2007_05_01_n04_1568.pdf)

# Информация о А.И.Фаламееве: Корхов Г. Человек с характером. - Олимп. – 1997. - №1. – С.12-13.



село Красный Бор Тосненского района Ленинградской области. Семья Фаламеевых была большая: отец и два брата работали на Ижорском заводе, мать воспитывала четверых детей. В детстве Александр много трудился - копал землю, пилял дрова, косил сено, корчевал пни для дров.

- Физический труд укреплял здоровье, - вспоминает Александр Иванович, - делал мои мышцы сильными, крепкими. Я неплохо катаясь на коньках, ходил на лыжах, плавал, играл в футбол и хоккей с мячом.

В 1940 году после окончания девятого класса Александр поступил в авиационную специальную среднюю школу. Когда началась война, подал заявление с просьбой отправить на фронт. Но по приказу командования школу направили сначала в Свердловск, затем в Челябинск, оттуда - в Троицк, в 16-ю авиашколу пилотов. Здесь Александр учился летать. И вдруг появился новый приказ: самолеты - на фронт, а курсантов - в Ишим Омской области, в школу механиков по вооружению. В 1942 году попал на Дальний Восток - сначала в Хабаровск, затем в Николаевск-на-Амуре.

- Зимой пришлось много работать лопатами. Метели были такие, что самолеты-бомбардировщики с трудом можно было взлетать в тумане. Безмозглыми после гуаги. Помогали нам рассчитывать снег политкалоченены. Я видел их страдальческие, измененные лица и впервые задумался о жизни по-настоящему.

Александр, как и его товарищи, рвался на фронт, писал одно заявление за другим, но ответ был один - здесь тоже фронт. Вступить в бой Александру довелось только в августе сорок пятого - в войне с Японией. В сорок седьмом 100-ю эскадрилью, в которой служил Фаламеев, отправили в Китай.

Здесь, увидев однажды ось от заповетки, вспомнил о штанге, которую видел в Ишиме и заказал сварщику сделать диски и гриф.

Диски получились разными по весу, балласты и гравели, но тренироваться было можно.

Демобилизовался Фаламеев в 1950 году, отслужив в армии ровно 8 лет и 9 месяцев. В войну погибли отец, мать и брат, так что дома его никто не ждал. Последние годы перед демобилизацией Фаламеев уже серьезно тренировался и был чемпионом Приморского края и Дальнеостровного военного округа. Когда вернулся, стал работать инструктором ПТО и тренером по тяжелой атлетике на Ижорском заводе. Женится, родился сын. Так как зарплата была маленькая, пришлось работать в нескольких местах. Все его тренерское искусство в то время сводилось к личному опыту. Нужны были знания. В 1953 году окончил Ленинградский техникум физической культуры, через пять лет - институт имени Лесгафта. Тренировался без тренера, хотя понимал, что тренер нужен. До всего хотел дойти сам. А это многим не нравилось.

- К сожалению, многие тренеры того времени, - вспоминает Александр Иванович, - тренировали как Бог на душу положит, не зная понастоящему как и что надо делать. Фаламеев же считал, что тренером может быть только тот, кто знает больше своего ученика и может его чему-то научить. Именно это заставляло его заниматься практикой и наукой одновременно. Интересно в этом отношении его курсовая работа «Об особенностях работы по тяжелой атлетике в юношеских группах». По этой работе позже им была написана книга.

Находясь в сборной страны, он подумал, что ему помогут там исправить ошибки в технике рывка, но его не только не понимали, но и не соглашались с ним. То, что Фаламееву казалось правильным, тренеры считали неправильным и наоборот. И главной - никто из них ничего не мог сказать о тренировочной нагрузке. Первым, кто предложил вести ее подсчет, был Н. И. Лучкин. Он же указал на основную тренировочную вес штанги. Но в те годы он еще не работал со сборной страны. Наконец-то, почему в своих трудах А. Н. Воробьев «скромно» об этом упоминает.

Если проследить за выступлениями Фаламеева-спортсмена, то довольно напрашивается вопрос: почему он, чемпион СССР 1955-1956 годов, никогда не выступал на чемпионатах Европы, не говоря уже о чемпионатах мира и Олимпийских Играх?

- Меня не брали даже запасным, и, скорее всего, причина была в том, что я занимал своим тренингом не тренеров сборной команд страны, как это делали другие штангисты, а Николая Ивановича Кошелева. Другая причина, облетывавшая сбор в команду, заключалась в том, что наши

легковесы были в те годы очень сильными. Даже пятый результат, показанный на чемпионате страны, был выше результата серебряного призера чемпионата Европы или мира. От подготовки к Олимпиаде-56 я отказался сам. Причины? Первая - мой возраст - 32 года. Вторая и, пожалуй, главная - я поднимал больше на соревнованиях, чем на тренировках, мои соперники - наоборот. Третья - тренеры сборной жульничали. Своим подопечным говорили, когда будет «приидака», а мне нет. Мои соперники уменьшали тренировочную нагрузку, снижали собственный вес и хорошо поднимали. У меня же был и вес больше, и результат хуже...

Вот вам и ответ на вопрос. На чемпионатах Европы и мира-55 и чемпионате Европы-56 выступал не чемпион СССР Александр Фаламеев, а штангист-«невидимка» Николай Костылев.

Понимая, что выступать больше нет смысла, Фаламеев по приглашению Кошелева стал организовывать вместе с ним детские спортивные школы.

- Вместе с Николаем Ивановичем мы набирали подростков 14-15 лет, тренировали их, а врачи изучали влияние упражнений с тяжестями на молодой организм. Приходилось много раз ездить с Кошелевым в Москву, в ВЦСПС. Большую роль в создании ДСШ (юношескими их тогда не называли) сыграла З. А. Федорова. Она была яркой сторонницей организации детского-юношеского тяжелоатлетического спорта. И в 1955 году в Ленинграде, наконец-то, была открыта первая в стране детско-юношеская школа тяжелой атлетики. Ее первыми тренерами-преподавателями стали Н. Кошелев, Е. Канторович и я.

Я всегда понимал, что физические упражнения должны приносить пользу людям. И никогда не был

фанатом только одной тяжелой атлетики. Уже в 1950-1960 годах я писал о пользе занятий гандбольной гимнастикой, дзюдо, легкой и тяжелой атлетикой, дзюдо и криклексы упражнений. В то время было страшное гонимое на культуризм. Чтобы как-то остаться «на плаву», мы прикрывались новым словом - атлетическая гимнастика. Но и это мало помогало. Нас обвиняли в пропаганде буржуазного вида спорта. Досталось и мне. Но в 1963 году при положительной рекомендации директора Ленинградского НИИФК Рыжковой вышла книга «Как стать здоровым, сильным и красивым». По поручению Ленинградского спорткомитета мне пришлось заниматься с группой энтузиастов атлетической гимнастики, а точнее - с любителями бодибилдинга и пауэрлифтинга. Я уже тогда понял, что пользы от этого тяжелой атлетике не будет, так как это самостоятельные виды спорта, с особой методикой тренировки и, главное, они значительно проше по технике выполнения упражнений, что, безусловно, будет притягивать подростков. Поэтому я стался дать простор для их развития.

Вот, пожалуй, и все, что я хотел рассказать о Фаламееве - спортсмене и человеке. Уверен, Александр Иванович, бессменный на протяжении 26 лет председатель Федерации тяжелой атлетики Ленинграда, мог бы сделать еще много, но в 1984 году на очередном отчетно-выборном пленуме Федерации председатель Ленгосспоркомитета Попов не разрешил ему сделать доклад и, по сути дела, выдал недоверие.

Так закончилась общественная деятельность Александра Ивановича Фаламеева.

Сейчас он работает над новой книгой. Как знать, может быть скоро он выступит и первый сборник своих статей. Александр Иванович продолжает творить. Иначе он не представляет свою жизнь.



Александр Фаламеев и преподаватель Федерации тяжелой атлетики Николай Иосиф Пашельский

2. Корхов Г. Человек с характером. 1997. - №1. С. 12-13. Олимп

