1. Ваши ФИО, дата рождения, звание, вес, место жительства.
1. Бояркин Сергей Федорович, 20.01.1981, 1-й разряд, 83-85 (рост 185), Курган

2. Предыдущий вид спорта, Ваш стаж в нем и достижения.
2. Систематически и серьезно к сожалению ничем не занимался. Разве что киберспортом (такого понятия раньше не было) - тотальным прохождением игр на компьютере (сначала ZX-Spectrum), приставках и далее IBM-PC.

3. Что такое пауэрлифтинг?
3. Пауэрлифтинг - это спорт для сильных и настойчивых морально и физически. Для кого-то смысл жизни, а для кого-то лишь эпизод в жизни. Но в любом случае нельзя отрицать как его пользу, так и вред. Хотя все относительно и спорно...

4. Почему и когда Вы начали заниматься пауэрлифтингом.
4. Первый приход в зал - в подвал Зауралец был где-то летом 1999, перед армией. Решил подкачаться, чтобы не быть совсем худым, прозанимался месяца 3-4, делал по большей части жим, а так же разные упражнения на плечи, руки, спину. Ушел в армию, там кроме подтягиваний (изредка) ничем целый год не занимался, как следствие растолстел, ослаб. Решил исправлять положение и начал заниматься в спорт-уголке в помещении роты. Там были только турник, скамья для жима со штангой до 140 кг, стойки для пресса вертикальные с ручками, несколько гантелей и гирь. В общем за год нерегулярных занятий и при плохом (почти без белков) питании поднял жим с 60-70 до 110. Подтягиваться стал 16 раз (раньше 7-8). Как только вернулся из армии на третий день уже пошел снова заниматься в подвал (не пьянствовал :-). В первые пол года-год прогресс был довольно ощутимый, особенно в приседаниях и тяге, так как их я до этого совсем не делал. В общем понравилось мне это и решил я серьезнее заняться уже самим пауэрлифтингом. Это было уже в начале 2002 года.

5. Ваш стаж в этом виде спорта.
5. Стаж тренировок получается 7 лет, но это смешанные занятия пауэрлифтингом и бодибилдингом.

6. Ваши цели в пауэрлифтинге, Ваша мечта.
6. Целей в самом пауэрлифтинге уже нет, так как этим видом спорта уже не занимаюсь. Причина как и у многих банальна — больная спина (причем с детства). Цели были конечно сделать сначала хотя бы 1 разряд, а потом и КМС. И первый разряд ,можно сказать, я выполнил по сумме (только сам весил на 2 кг больше своей категории).

7. Стимулы для занятий.
7. Стимулами для занятий были — стать сильным, внушительным (с развитой рельефной мускулатурой), не отставать от старшего брата в этом плане, нравиться девченкам и самому себе (в зеркале, однако нарциссизмом не страдаю), ну и поддержание больной спины в тонусе.

8. Расскажите об участии в первых соревнованиях.
8. Первые соревнования мои были квалификационными — в подвале «Зауралец». Проходили они за месяц до областных соревнований в марте 2002 года. В моей весовой категории 82,5 кг было только 2 человека — я и еще один начинающий лифтер известный позднее в этом зале, но сейчас живущий далеко от Кургана.
Так вот в тот раз я набрал сумму одинаковую с ним, но выйграл так как весил на пару кило меньше его. Однако выйграл чудом и отчасти себе во вред, так как тянул последний подход рекордный для себя вес согнув спину как коромысло. Но вытянул и сделал сумму — 120+170+192,5=482,5

9. В скольких соревнованиях Вы приняли участие, что это были за соревнования.
9. В итоге я смог поучаствовать только в трех соревнованиях — квалификационные, областные и городские.

10. Ваши лучшие достижения, рекорды.
10. Мои достижения конечно очень скромные если рассматривать их с точки зрения пауэрлифтинга и исходить из моей весовой категории, но все же при моем соотношении рост\вес и стаже, а также отсутствия «химии» в тренировочном процессе, считаю не слижком уж плохими. На соревнованиях: присед — 180, жим — 125, тяга — 192,5. В зале, только жим одно время был больше соревновательного - чуть больше 130.

11. Ваша методика тренировок.
11. Про методику тренировок сказать ничего определенного не могу. Читал много литературы, смотрел за опытными спортсменами, консультировался, подбирал оптимальные и подходящие для себя методики и упражнения — и занимался. Упорно, фанатично, регулярно. До боли (мышечной) и пота (сбегающего по лицу ручейками).

12. Ваш кумир.
12. Кумир, как ни странно — Арнольд Шварценеггер :-) Да и если честно, бодибилдинг почти всегда был мне ближе. И соответственно его идеалы — пропорционально развитое мускулистое тело без лишних жировых отложений.

13. Что дал Вам пауэрлифтинг.
13. Пауэрлифтинг дал мне возможность почуствовать себя сильным, иногда даже победителем (пусть и по мелочам и не всегда над живым соперником), уверенность в себе, любовь к спорту вообще, ну и конечно новые знакомства с хорошими людьми занимающимися со мной бок о бок.

14. Ваши материальные и моральные затраты на пауэрлифтинг.
14. Материальных затрат на пауэрлифтинг можно сказать почти не было. Они были обычными для среднестатистического качка — полукеды, спандекс (типа велосипедки), дешевые напульсники, медицинские бинты, иногда протеин и креатин, ну и обычные витамины. А о моральных затратах особо казать нечего. На серьезных соревнованиях не выступал, не нервничал, обидных поражений не терпел.

15. Отношение к допингу.
15. К допингу отношусь отрицательно, но без него пожалуй не обходился почти никто, из тех кто поднялся выше 1 разряда. Не буду скрывать, метан пробовал и сам, но не считаю что он дал мне какое-то существенное приемущество или пользу (разве что совсем чуть-чуть). Так как 100 таблеток растянутые на 1,5-2 месяца — это смехотворные дозы. Кто серьезно сидел на нем перед соревнованиями меня поймет. Ну а вообще в умеренных количествах и с умом, думаю допинг не сильно повредит и в то же время поможет более качественно подготовиться к соревнованиям и избежать лишних травм (не всегда конечно). А в идеале, справедливее и лучше было бы всем заниматься и соревноваться вообще без допинга. Это мое мнение.
Еще не понимаю людей которые явно принимают допинг (химию) и всячески отрицают этот факт - очевидное.

16. Ваши ошибки, курьезы.
16. Мои ошибки в основном все связаны со спиной и неправильным выполнением становой тяги. За что я и поплатился ухудшением ее самочувствия и общего состояния.

17. Что Вам мешает заниматься.
17. Да в принципе ничего, если не вдаваться в мелочи.

18. Что Вам не нравиться в этом виде спорта, в организации и т.п.
18. Не нравится скудное финансирование и соответственно низкий уровень проведения соревнований (по крайней мере в нашей области), а так же слишком распространенное использование химии для ускорения роста резульатов. Ну и дорогая экипировка от которой очень многое зависит. Нет экипировки - КМС с трудом, а Мастер вообще не светит (кроме уникумов которых единицы на миллионы)

19. Что Вы можете посоветовать тем, кто только что начал заниматься пауэрлифтингом.
19. Заниматься с умом, настойчиво, целеустремленно. Соблюдать основные правила: а)Регулярность и качественность тренировок б) Хорошее полноценное питание в) Достаточный для восстановления и роста мышц отдых.

20. Какие документы, фото Вы можете предоставить для данного исследования
20. Фото предоставил, правда они не совсем свежие.

21. Какой еще интересной информацией Вы можете поделиться.
21. Небольшая реклама: сайт брата - http://kurgansport.narod.ru/