

СУРЕН БОГДАСАРОВ: ЮРИЙ ВЛАСОВ И ДРУГИЕ...

Power World 3' 2002

МИР СИЛЫ

300?..340!
ДАЛЕЕ ВЕЗДЕ

ЭДУАРД ИСАКОВ

Чемпионат России по жиму лежа / 12 /
Экипировка в пауэрлифтинге / 4 /
Арнольд Классик / 14 / Вариативность
нагрузки / 36 / Системы для жима и
тяги / 7 и 40 /

ISSN 1606-8718

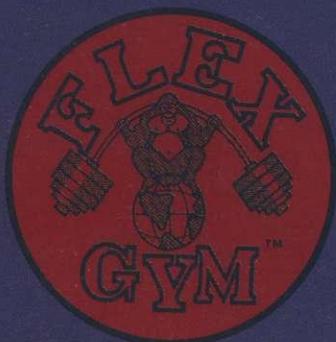


muscle2000@mail.ru

FLEX



МЕТРОПОЛИТАН



GYM

МЫ ПРОДАЕМ ДЕШЕВЛЕ ВСЕХ.
У НАС САМЫЙ БОЛЬШОЙ
АССОРТИМЕНТ.

ВСЕ ПРОДУКТЫ СЕРТИФИЦИРОВАНЫ.
ОСУЩЕСТВЛЯЕМ БЕСПЛАТНУЮ
ДОСТАВКУ ОПТОВИКАМ ДО ВОКЗАЛА.
СКИДКИ ДО 50%.



ЖИРОСЖИГАТЕЛИ



АМИНОКИСЛОТЫ

ПРОТЕИНЫ

С 10⁰⁰ ДО 19⁰⁰
КРОМЕ ВОСКРЕСЕНЬЯ

МОСКВА, ДМИТРОВСКОЕ Ш. Д. 39, К. 1

ТЕЛ: (095) 977-0195, 976-1144

СОДЕРЖАНИЕ

МИР СИЛЫ
Power World 'y 2002

Календарь соревнований на 2002

3

МЕТОДИКА

Экипировка в пауэрлифтинге

4

В новое тысячелетие пауэрлифтеры вступили с новым «модельным» рядом экипировки.

Жимовые системы

7

Реальный прирост после этой системы у меня составил 10 кг.

Настрой на победу

16

Для оптимального роста спортивных результатов надо учитывать в своих занятиях по возможности все факторы

Вопросы и ответы

22

Сначала сделайте вводную неделю в план, т.е. убавьте веса на 5-10%.

Выжми 310

32

При неблагополучии в какой-либо из систем, организм посылает в мозг сигналы об опасности.

Вариативность нагрузки

36

Спортивная борьба среди тяжелоатлетов, как у нас в стране, так и на международной арене заметно обострилась в последние годы.

Система для тяги

40

Представитель «сумо» - стиля Ден Остин, его мезоцикл длится восемь недель.

СОРЕВНОВАНИЯ

Чемпионат России по жиму лежа

8

Arnold Classic

14

ИСТОРИЯ

Откровения великого тренера

24

XV Олимпийские игры... На помосте в Хельсинки встретились старые соперники - команда СССР и США.

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

Эдуард Исаков

18

В армии я служил в Президентском полку, в роте специального караула.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Сила всем возрастам покорна

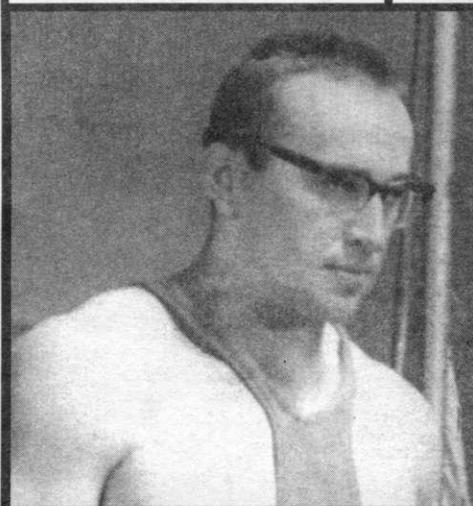
34

Хочу рассказать об одном таком фанатике (в хорошем смысле) силовых упражнений, который из провинциала, занимавшегося в свободное время развитием силы, превратился в известную личность

ПРОТОКОЛЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Протокол чемпионата России

12



ЭКИПИРОВКА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

«Свежий» обзор экипировки, представленной на Российском рынке



Юрий УСТИНОВ

Время стремительно идет вперед, прогресс не стоит на месте. Пытливые умы разработчиков спортивной экипировки постоянно ищут что-то новое.

В новое тысячелетие пауэрлифтеры вступили с новым «модельным» рядом экипировки. Новинок очень много. Я же постараюсь в своем обзоре затронуть как новинки, так и уже привычные российским пауэрлифтерам образцы формы. Итак, начнем с фирмы «Inzer». В последнее время Джон Инзер активно сотрудничает с IPF, он даже помог восстановлению законного статуса IPF в США (напомню, что соревнования по версии IPF не проходили на территории США почти двадцать лет, из за судебных исков к IPF от некоторых других американских пауэрлифтерских федераций), так что злые языки теперь именуют IPF не иначе, как «INZER POWERLIFTING FEDERATION». Но нас сейчас больше интересует экипировка пошитая Джоном

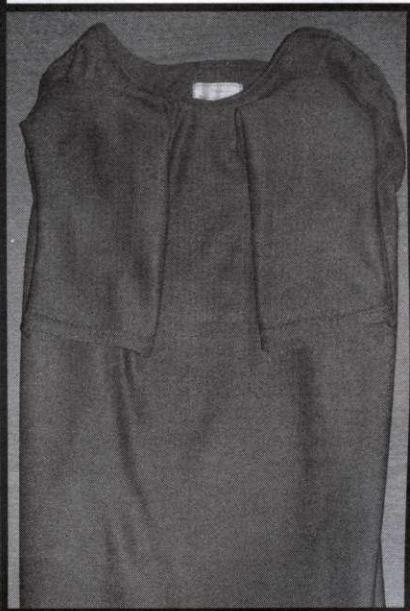
Инзером, в прошлом рекордсменом мира по версии WPC. Экипировку «Inzer» по последним данным шьют как в США, так и в Чехии. Причем чешские изделия, по отзывам пользователей, заметно проигрывают в качестве американским. Иногда можно встретить ТАКИЕ швы, что просто диву даешься, не понимая в каком состоянии можно было такое найти. Так что перед покупкой экипировки от «Inzer» стоит очень внимательно просматривать швы - пробовать их на разрыв, и сразу же оговаривать с продавцом возможность «возврата» экипировки в случае разрыва её на первой же примерке. Если продавец отказывается принимать эти условия, то не стоит у него ничего покупать. Все официальные дилеры имеют договор с фирмой, которую они представляют на возврат брака. Это же касается и экипировки пошитой другими фирмами, вся она имеет гарантию, и уж, по крайней мере, если комбез или майка лопнули у вас на первой примерке - продавец обязан заменить брак.

«Inzer Champion Suit» - классика. Идеальный комбез для начинающих. Очень мягкий, но, к сожалению, очень недолговечный. Некоторые «Чемпионы» рвутся буквально на первых же проходах, поэтому не стоит брать себе слишком тесный «Чемпион» - он быстро изнашивается. Похожими характеристиками обладает и «Inzer Z-suit», но его от «Чемпиона» отличает несколько зауженное бедро, и он больше подходит для спортсменов с относительно тонкими ногами. Оба этих трико довольно сильно тянутся, так что рассчитывать на большую прибавку в результате по сравнению с более «продвинутыми» марками не стоит. В этих комбезах можно как присесть - так и тянуть, они универсальны. На данный момент - это самые дешёвые трико. Их цена колеблется от \$35 (за рубежом) до \$ 60 (в России). Существуют так же и «двойные» (в два слоя ткани) версии этих изделий, но «только

для реализации в США». Из именитых спортсменов эти комбезы используют Юрий Фомин («Inzer Champion Suit») и Эд Коэн («Inzer Z-suit»).

Как я и писал выше, прогресс не стоит на месте и несколько лет назад фирма «Inzer» представила новую свою разработку - комбезы «Inzer Hard Core» и «Max DL».

«Inzer Hard Core» - первое, на что обращаете внимание в этом комбезе - это его нереально высокая цена от \$135 до \$150. Сам же комбез, хотя и заметно отличается от своих «младших братьев», но опять таки оставляет желать лучшего. Немного поподробнее. Самое хорошее в «Хард Корр» - это его прочность. Разрывов и досадных стрелок при использовании «Inzer Hard Core» не будет очень долго. Но этот плюс очень сильно оттеняет его недостаток - он сильно тянется. Практически после каждого соревнования или прохода вам придется ушивать его. Дороговатое удовольствие - посто-



янно работать ниткой и иглой за \$140. По сравнению с предыдущим поколением комбезов - изменился покрой. У «Inzer Hard Core» очень широкие лямки, удлиненные, несколько скошенные штанины и, конечно же, сильно утолщенная ткань. Комбезы «Inzer Hard Core» сейчас использует практически вся сборная команда России по пауэрлифтингу.

«Max DL» - специальная разработка Инзера для тяги. Очень дорогое удовольствие, он стоит столько же, сколько и «Inzer Hard Core». Внешне они сильно похожи, отличает их только немного другое расположение швов. От пауэрлифтеров, использующие этот комбез, можно слышать только хорошие отзывы о своем «Максе». Цена «Max DL», аналогична «Хард Корру».

Инзер делает отличные бинты для коленей и запястий: Iron Wraps A или Z. Они зарекомендовали себя с очень хорошей стороны. Единственное, что они требуют - так это очень «тугой» намотки - именно тогда они начинают по-настоящему работать. Этими бинтами бинтуется практически вся элита мирового пауэрлифтинга. Цены на бинты колеблются от \$24 до \$30 на коленные, и от \$17 до \$20 на кистевые.

Жимовые майки от Инзера. Их существует великое множество. От тонких до тройных! Постараюсь познакомить вас со всеми видами. Итак.

«Standart Blast Shirt» - самая «мягкая» майка для жима от Инзера. Подходит для начинающих, но в последнее время её практически никто не покупает - нет смысла, если вы, конечно, не «новый русский». Почему? Да потому, что через несколько недель тренировок в ней, вам все равно захочется приобрести что-нибудь помягче и ваш «Standart Blast Shirt» окажется «не у дел». Стоит «Standart Blast Shirt» от \$54 до \$60.

«Heavy Duty Blast Shirt» - майка жестче «Бласта», но опять-таки не настолько жесткая, как требует того веледни времени. Рукава немного сведены к груди, что дает большую помощь при жиме, нежели у стандартной модели. Её плюс - это относительная долговечность, полученная за счет хорошей эластичности. Подходит для тех пауэрлифтеров, которые плохо переносят жесткие майки, а так же для экономных. При грамотном использовании прослужит вам долго. Стоит эта майка от \$65 до \$70.

«High Performance Heavy Duty Blast Shirt» - одна из самых любимых спортсменами IPF маек для жима. Несмотря на то, что она не является самой жесткой из разрешенных в IPF, многие пауэрлифтеры и жимовики утверждают, что она дает наилучшую прибавку из всех разрешенных в IPF маек. HPHD отличают стянутые вперед рукава и стянутый ворот, она обладает очень хорошим «выталкивающим» эффектом. Единственный её минус

- большая вероятность появления «стрелок» и, как следствие, малая долговечность. Цена от \$87 до \$100.

«Extra High Performance Heavy Duty Blast Shirt» - самая жесткая майка от Инзера, разрешенная в IPF. Внешне - полностью дублирует HPHD, но отличается от неё усиленными швами на груди. Вероятность появления «стрелок» у неё меньше, чем у HPHD, но зато увеличена опасность «разрыва». Не один национальный чемпионат по жиму лежа не обходится без разрывов «Ешк», как их называют между собой лифтеры. Обычно «Ешка» рвется в районе воротника, на груди. После такого разрыва майка восстанавливается и поддежит. Стоит «Ешка» от \$113 до \$130.

Существуют и «двойные» версии всех маек, разрешенных в IPF. Они обладают хорошей прочностью, но выступать на IPF соревнованиях вы в них не сможете.

При грамотном использовании майки, разрешенные в IPF, дают прибавку в жиме от 10 до 30кг. Практически все пауэрлифтеры, выступающие в IPF используют майки Инзера. Все, но за редким исключением, о нём я напишу ниже.

Теперь немного, о майках для жима, не разрешенных в IPF.

Инзер шьет так же и джинсовые майки для жима лежа. Одинарные, двойные и тройные. Такая майка может иметь застежку - липучку на спине и ввиду своей повышенной жесткости дает возможность спортсмену прибавлять в жиме до 50 кг! Главное - научиться правильно в ней жать. Последняя мода у американских профи - полностью разрезать джинсовую майку на спине и одевать её наподобие хирургического халата, максимально опустив ворот на грудь и спустив рукава на локти. Причем таким образом можно надеть майку на несколько размеров меньше, чем требуется, и если она выдерживает - то жимовики показывают впечатляющие результаты. Джинсовые майки разрешены в WPC и во многих американских федерациях пауэрлифтинга.

Совсем недавно IPF разрешила использовать на своих соревнованиях специальные майки для тяги. Их шьет так же Джон Инзер. Существует несколько видов маек для тяги - как с рукавами, так и без них. Только испробовав тот или иной вариант, вы сможете подобрать для себя наиболее оптимальный. Майки для тяги используют как для тяги, так и для приседа. И конкретные советы тут давать очень сложно. Необходимо самому разбираться «опытным» путем - будет ли вам помогать эта майка или же будет только мешать.

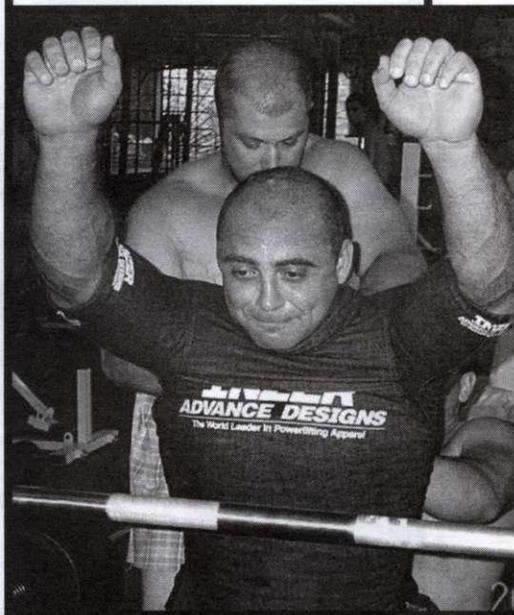
По жесткости тяговые майки делятся на два вида:

«Erector Shirt» - мягкая майка, стоит от \$50 до \$60 и «HD Erector Shirt» - несколько усиленная и более жесткая майка. Цена колеблется от \$67 до \$75. Из на-

ших чемпионов майку для тяги успешно используют Константин Павлов (присед и тяга) и Андрей Тарасенко (тяга).

С таким «боевым» набором вступила в новое тысячелетие фирма «INZER», но её давний конкурент, фирма «TITAN» так же не сидела, сложа руки, и выдала ультра новую «линейку» товаров. Основным новшеством в разработках Титана стало новое поколение материала, из которого шьется его экипировка. Технология NXG. Супер ткань, на ощупь больше похожая на пластик сделала экипировку от Титана самой прочной на данный момент. Совсем недавно «TITAN» освоил выпуск супер-жировых маек из NXG. «Фурия» - так называется это произведение искусства. Майка состоит из двух частей - жесткий перед и мягкая задняя половинка. Для чего нужна жесткая ткань спереди - объяснять никому не надо, ну а мягкая вставка на спине дает возможность идеально складывать лопатки и более комфортно «мостить». Интересен и покрой рукава - рукава, в отличие от инзеровских изделий ещё более «сведены» к груди - под углом 90°, у инзера этот угол составляет 45°. Будем с нетерпением ждать появления этих маек на рынке, как хорошей альтернативы очень и очень не прочным майкам от Инзера. Первые отзывы о «Фурии» у американских атлетов довольно хороши. Теперь подробнее о комбинезонах от «Titan».

«Superior NXG» - в прошлом Титан «Виктор», довольно простой на вид комбез, от старого Титана «Виктора» его отличают удлиненные штанины, широкие лямки и, конечно же, ткань NXG. Комбез намного, по сравнению с Инзером «Чемпионом» меньше «тянется», не ползет стрелками, и не рвется. Цена от \$55 до \$70. По соотношению цена/качество - идеальный вариант для начинающих. Он понравится и любителям «Marathon», т.к.



МЕТОДИКА

во многом похож на этот легендарный комбез. Мало того, Титан дает гарантию на него, впрочем, и на остальные свои комбезы тоже - 1 год от «стрелок» и 2 года от разрыва.

«Custom Suit A NXG» и «Custom Suit B NXG» - это тот же Superior, но сшитый по индивидуальным меркам. Причем Suit B имеет усиленные швы. Заказать такой комбез можно непосредственно у самой фирмы «Титан» через интернет, либо через официальных диллеров. Цена от \$65 до \$75.

«Centurion NXG» - лучший комбез для продвинутых атлетов. Имеет нашитые усиления из ткани, и свой фирменный покроя. Отлично помогает в приседе. Лучше всего его «работать» ощущается с надежными ляжками - без них атлет немного «проваливается» в сед. По сравнению с Центурионом выпускавшимся в прошлом - у него удлиненные штанины и более расширенные ляжки. Цена от \$85 до \$100. В Центурионе приседает Андрей Маланичев и Брод Гиллихам. Его обожал легендарный Кирк Карвоски.

Освоил Титан так же и выпуск тяговых комбезов DeadLift Suit NXG. Однако отзывы о его «работе» оставляют желать лучшего. Выпускается в двух видах - стандарт (\$50-\$70) и Custom, который шьётся индивидуально (\$75-\$80).

Выпускает Титан и комбезы для лифтеров, выступающих по версии WPC.

Наилучший из них Titan Boss. Он сделан из специально утолщенной ткани и дает наибольшую прибавку в приседе. Это очень тяжелый и прочный комбез - его вес составляет около 1кг! Именно в нем приседает известнейший WPC чемпион из Финляндии Ано Туртанен. Стоит он от \$100 до \$120.

Титан так же выпускает кистевые и наколенные бинты Titan Signature Gold, Titanium и Red Devils.

Titan Signature Gold оригинальные бинты, которые отличает способность туго фиксировать колено, как это могли делать бинты от Маратона. Именно эти бинты сыграли «злую» шутку с Алексеем Ганьковым на чемпионате мира 1999 года в Торонто. Ганьков решил присесть в этих бинтах, не «пощупав» их на тренировках. Итог - большой недобор в приседе. Стоят они порядка \$24-\$30.

Red Devils - классика. Идеальные бинты для начинающих и для тренировок, были очень популярны в мире в середине 90-х годов. Выпускаются Титаном и поныне. Цена от \$18 до \$25.

Titanium - точная копия Iron Wraps от Инзера.

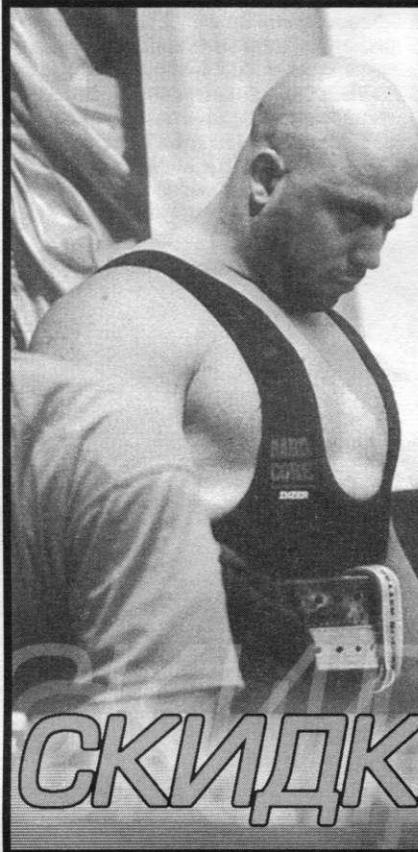
Совсем недавно в России стали появляться жимовые майки «Mega Power», пошитые американской фирмой «Крэйн» и модернизированные японским пауэрлифтером Сусуми Йошидой. Именно в этих майках выступают все

японские жимовики, а Япония в последнее время прочно захватила лидерство в мировом жиме по версии IPF. Майка «Mega Power» очень сильно отличается от произведений Инзера. Она имеет большой вырез на спине, предназначенный для того, чтобы атлет не скользил спиной по лавке, у неё удлиненный рукав, и она не стягивает грудь, как Инзер. Единственный её минус - она дает слабый «срыв» с груди. Так что, если Инзер вас сильно «душит» и вы хорошо «мостите», то «Mega Power» идеальный вариант для вас. Стоит «Mega Power» от \$100 до \$110.

Кстати о фирме «Crain». Эта фирма выпускает так же довольно неплохие комбезы, разрешённые в IPF, но в России их на данный момент достать практически невозможно.

Теперь немного расскажу о всеми любимой фирме «Marathon». К сожалению такой фирмы больше нет. Жаль, выпускаемые ими комбезы для как для приседа, так и для тяги, были идеальными. Если у вас остались их трико - не спешите их выбрасывать, они пока ещё разрешены в IPF, чего не скажешь о «маратовских» бинтах - они в IPF запрещены.

Надеюсь, что мой обзор, существующей в российский рынок экипировки, пойдет вам на пользу и поможет хорошо ориентироваться как в самих изделиях фирм, так и в реальных ценах на них.



INZER ADVANCE DESIGNS

The World Leader In Powerlifting Apparel

Продажа экипировки:

Комбенизоны для приседания,

жима, тяги от 50 до 140 \$

Рубашки для жима, тяги от 67 до 113 \$

Ремни от 40 до 98 \$

Бинты на колени 24 \$

Бинты на запястья 16-17 \$

X/6 футболки INZER от 15 до 17 \$

ООО "Складень"

197396, Санкт-Петербург,

ул. Л.Толстого д.7, оф. 201

т. (812) 346-08-48, 346-24-91

E-mail: skladden@atlant.ru

ЖИМОВЫЕ СИСТЕМЫ

2 пирамиды, выполняются в одну тренировку (тяжелую), в легкий день делаются доп.упражнения (на бицепс, трицепс, плечи) по усмотрению занимающегося.
Вес написан в процентах.

Тренировки 1

60/5х7-10, 65х6-8, 70/4х5-7

Тренировки 2

60х6-8, 70х6-7, 80/3х6, узким хватом 65 х мах

60х6-8, 70х5, 85/2х5, у.х. 70/2 х мах

Тренировки 3

60х6-8, 70х5, 85х5, 90/2х3-5, у.х. 70 х мах

60х6-8, 70х5, 85х5, 90/2х3-5, у.х. 70 х мах

Тренировки 4

60х6-8, 85х5, 90х3-5, 95х2-4, у.х. 70 х мах

60х6-8, 85х5, 90х3-5, 95х2-4, у.х. 70/2 х мах

Тренировки 5

60х5-7, 85х4, 90х2, 95х1, 100х1, 105х1, у.х. 70 х мах

60х6-8, 70х5, 80х5, 90х3-5, у.х. 70 х мах

Тренировки 6

60х6-8, 80х5, 90х3-5, 95х2-4, у.х. 70/2 х мах

Тренировки 7

60х5-7, 85х4, 90х2, 95х1, 100х1, 105х1, у.х. 70 х мах

60х6-8, 70х5, 80х5, 90х3-5, у.х. 70 х мах

Реальный прирост после этой системы у меня составил 10 кг. (до системы 100 кг, при весе 65 кг - после 115 кг, при весе 67 кг. Систему применял несколько раз подряд (3) и дошел до результатива в 135 кг (до 67,5 кг). Примечание: часто применять сию систему (как впрочем и любую другую) нельзя, т.к. происходит привыкание мышц к раздражителю и процесс роста останавливается. Рекомендуются в год применять 2-3 разные системы тренировок.

Система «Пирамиды» Валерия Щедрина (чемпион и рекордсмен СССР)

Тренировка А

Тренировка Б

Неделя 1

А 45х8-10, 55х6-8, 65х6, 65-70/3х6

Б 45х8-10, 55х6-8, 65х5, 75х5, 80/3х5, 75х5, 65х6-8, 50-55х8-12

Неделя 2

А 45х8-10, 55х6-8, 65х6, 70х5, 70-75/2х5

Б 45х8-10, 55х6-8, 65х5, 75х4, 80х4, 85/3х4, 80х5, 70х6-8

Неделя 3

А 45х8-10, 55х6-8, 65х5, 70х4, 75х3, 75-80х3, 75-85х3

Б 45х8-10, 55х6-8, 65х5, 75х4, 85х3, 90/2х3, 80х5, 55-60х6-10

Неделя 4

А 45х8-10, 55х6-8, 65х5, 75х4, 80-85/2х3

Б 45х8-10, 55х6-8, 65х5, 75х4, 85х2, 90х2, 95х2, 75х4-6

Неделя 5

А 45х8-10, 55х6-8, 65х5, 75/2х5

Б 45х8-10, 55х6-8, 65х5, 75х3, 80х3, 85х2

Неделя 6

А 45х8-10, 55х6-8, 65х5, 75х3, 80/2х2

Б 45х8-10, 55х6-8, 65х5, 75х3, 85х2, 90х1, 95х1, 100х1, 102х1, 105х1

Веса в пирамиде написаны в % от мах.

По системе «Пирамида» делаются только базовые упражнения: рывок, толчок, присед, тяга, жим лежа и жим ногами. Советуется попробовать 2-3 недельный цикл перед тем как попробовать всю систему целиком.

Тед Арсиди - человек-легенда

Рекорд в жиме штанги лежа в категории 125 кг - 317,5 кг! Его мезоцикл состоит из девяти недель. В каждой неделе он проводит две тренировки жима лежа, причем один день у него «легкий» и стандартный во всем цикле. «Тяжелый», второй день тренировок жима лежа вариативен.

«легкий» день А

«тяжелый» день Б

Неделя 1

А 1х10 (33,7%), 1х3 (56,2), 1х3 (68,7), 4х5 (75%)

Б 1х10 (33,7), 1х3 (56,2), 1х2 (75), 4х6 (83,7)

Неделя 2

А 1х10 (33,7%), 1х3 (56,2), 1х3 (68,7), 4х5 (75%)

Б 1х10 (33,7), 1х3 (56,2), 1х2 (75), 4х6 (85)

Неделя 3

А 1х10 (33,7%), 1х3 (56,2), 1х3 (68,7), 4х5 (75%)

Б 1х10 (33,7), 1х3 (56,2), 1х2 (75), 4х6 (86,2)

Неделя 4

А 1х10 (33,7%), 1х3 (56,2), 1х3 (68,7), 4х5 (75%)

Б 1х10 (33,7), 1х3 (56,2), 1х2 (75), 4х5 (88,7)

Неделя 5

А 1х10 (33,7%), 1х3 (56,2), 1х3 (68,7), 4х5 (75%)

Б 1х10 (33,7), 1х3 (56,2), 1х2 (75), 4х5 (90)

Неделя 6

А 1х10 (33,7%), 1х3 (56,2), 1х3 (68,7), 4х5 (75%)

Б 1х10 (33,7), 1х3 (56,2), 1х2 (75), 4х5 (91,2)

Неделя 7

А 1х10 (33,7%), 1х3 (56,2), 1х3 (68,7), 4х5 (75%)

Б 1х10 (33,7), 1х3 (56,2), 1х2 (75), 3х3 (95)

Неделя 8

А 1х10 (33,7%), 1х3 (56,2), 1х3 (68,7), 4х5 (75%)

Б 1х10 (33,7), 1х3 (56,2), 1х2 (75), 3х3 (96,2)

Неделя 9

А 1х10 (33,7%), 1х3 (56,2), 1х3 (68,7), 4х5 (75%)

Б 1х10 (33,7), 1х3 (56,2), 1х2 (75), 1х2 (98,7)

Соревновательные попытки: 1- 97,5%, 2- 105%, 3- 108,7%

Неделя 1

Понедельник 27х 6, 45х6, 60х4, 70х2, 78х5

Четверг 27х6, 45х6, 63 3х6

Неделя 2

Понедельник 27х 6, 45х6, 61х4, 71х2, 80 2х5

Четверг 27х6, 45х6, 63 3х6

Неделя 3

Понедельник 27х 6, 45х6, 62х4, 72х2, 82 2х5

Четверг 72х2, 82 2х5

Неделя 4

Понедельник 27х 6, 45х6, 63х3, 74х2, 84 2х5

Четверг 27х6, 45х6, 65 3х6

Неделя 5

Понедельник 27х 6, 45х6, 63х3, 75х2, 86 2х5

Четверг 27х6, 45х6, 55х2, 68 3х5

Неделя 6

Понедельник 27 х 6, 45х6, 63х3, 78х2, 88 2х5

Четверг 27х6, 45х6, 55х2, 68 3х5

Неделя 7

Понедельник 27 х 6, 45х6, 63х3, 77х2, 86х1, 94х3, 86х5

Четверг 27х6, 45х6, 55х2, 69 3х5

Неделя 8

Понедельник 27х 6, 45х6, 63х3, 77х2, 87х1, 96х3, 89х4

Четверг 27х6, 45х6, 55х2, 69 3х5

Неделя 9

Понедельник 27х 6, 45х6, 63х3, 81х2, 90х1, 99х2, 93х3

Четверг 27х6, 45х6, 55х2, 71 3х5

Неделя 10

Понедельник 27х 6, 45х6, 63х3, 81х2, 91х1, 101х2, 95х3

Четверг 27х6, 45х6, 55х2, 71 3х5

Неделя 11

Понедельник 27х 6, 45х6, 63х3, 81х2, 91х1, 98х1, 104х1

Четверг 27х6, 45х6, 55х2, 74 3х4

Неделя 12

Понедельник 27х 6, 45х6, 63х3, 81х2, 94х3

Четверг Проходка

В понедельник в дополнение к основным подходам делается 3 подхода на жим в наклоне и 3 подхода на опускания на грудь. В четверг: Жим сидя - 3 подхода и жим узким хватом. Должно быть четное число повторений - 6-4-2. За месяц до проходки вспомогательные упражнения прекращаются.

Жимовые системы взяты с сайта «Пауэрлифтинг онлайн» www.powerlifting.da.ru

СОРЕВНОВАНИЯ

Восьмой чемпионат России по жиму лежа принимал Нижний Новгород. Сюда съехались сильнейшие жимовики страны. Программа чемпионата включала в себя соревнования среди женщин - инвалидов, мужчин - инвалидов, женщин, мужчин, а так же розыгрыш абсолютного первенства среди ветеранов. Столь насыщенный график должен был уложиться в три дня соревнований. В каждой номинации формировались национальные сборные команды: у инвалидов на чемпионат мира в Малайзию, у мужчин, женщин и ветеранов на чемпионат Европы в Чехию.

Мужчины вступили в борьбу на второй день чемпионата. Первыми на помост вышли спортсмены весовой категории до 52 кг. В ней было заявлено три спортсмена, и победу одержал Игорь Артемьев из Удмуртии с результатом 122.5 кг, второй Ефремов Дмитрий, его результат 102.5 кг и третий стал Карелин Дмитрий из Свердловской области результатом 87.5 кг. Надо заметить, что традиционный лидер в этой весовой категории Андрей Подпальный из Барнаула теперь решил выступать «по инвалидам». Напомню, что супруга Андрея Тамара является Параолимпийской чемпионкой по пауэрлифтингу. Те-

перь и у Андрея есть все шансы завоевать Параолимпийское золото.

В весовой категории до 56 кг в отсутствии явных лидеров Фаниля Мухаматьянова из Уфы и Константина Павлова из Ленинск-Кузнецка победил Олег Артемьев, брат-близнец Игоря Артемьева, победившего в предыдущей весовой категории. Его результат 137.5 кг.

В весе до 60кг заявили семь спортсменов. Не испытывая особых затруднений, победителем стал Закиев Айрат с результатом 167.5 кг. Хотелось бы подметить одну немаловажную деталь - атлет выступал без жимовой майки. Рекорд 180 кг, принадлежащий Фанилю Мухаматьянову устоял. Прошлый чемпион в этом весе Трофимов Евгений хотя и прибавил в результате 10 кг, но все же стал только вторым с результатом 155 кг.

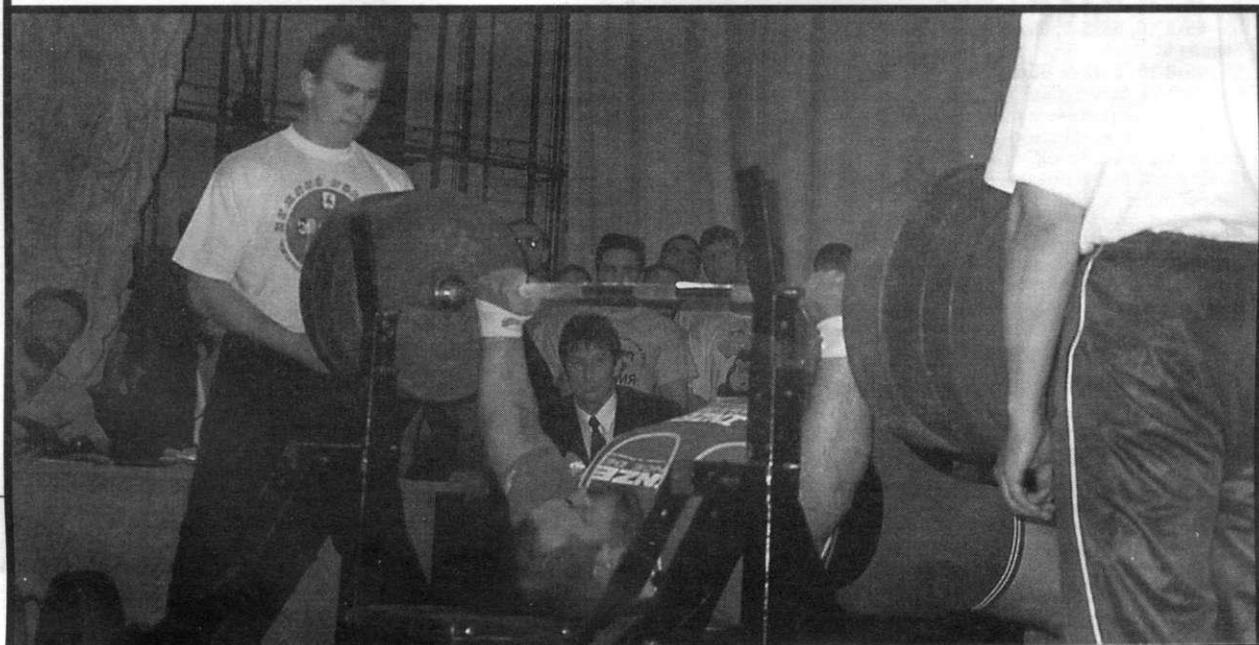
Нешуточная борьба развернулась в весовой категории до 67.5 кг. Достаточно сказать, что 1-е и 3-е место разделили всего 5 кг, и если победитель Сергей Филягин ещё во второй попытке обеспечил себе звание чемпиона, выжав 190 кг, то судьба второго и третьего места решалась в последней попытке. Зафиксировав 187.5 кг, вторым стал Алексей Меркулов, ну а третьим Алексей Сидоров из Ульяновска с результатом 185 кг. Кстати, Филя-

гин «ходил» на побитие рекорда Алексея Осокина - 193 кг, но, безуспешно.

Выступление атлетов весовой категории до 75 кг преподнесло первую неожиданность. Прошлый чемпион России в этом весе Владимир Чадков из Челябинска перешагнул через две весовые категории и заявился в весе до 90 кг! Место чемпиона вакантно. Спокойно разобравшись с соперниками, выполнив все три попытки, с результатом 217.5 кг победителем стал Андрей Чесноков из Томска. Этот результат всего на 7.5 кг меньше рекорда России в этом весе, принадлежащего Алексею Воробьеву. Борьба за оставшиеся призовые места развернулась между Сергеем Влазневым и Алексеем Осокиным. Спортсмены сработали без ошибок во всех попытках, выйдя в третьей на 210 кг. Все решила разница в собственном весе участников: 400 лишних грамм поставили Осокина на третье место, ну а Влазнев стал вторым.

По мере приближения выступления спортсменов весовой категории до 82.5 кг в воздухе все отчетливее витал вопрос - устоит ли прошлогодний рекорд России в этом весе 250 кг, ведь на помост выходит истинный лидер, абсолютный чемпион России 2001 года

Чемпионат России по жиму 310 кг! КТО



Алексей Воробьев. В прошлом году Алексей жал 260 кг и довольно легко, но судьи были не довольны чистотой выполнения жима - вес тогда так и не засчитали. И так, первый подход - 237.5 кг, вес взят, но со стороны показалось, что попытка далась не легко. Во втором подходе на 250 кг все стало на свои места: штанга взлетела вверх как пустая, но Воробьев остался этим подходом недоволен - не выдержал хорошую паузу. И вот момент истинный: на штанге 260 кг, вес сразу на 10 кг превышающий рекорд России. Через несколько мгновений все будет ясно. «Старт» - командует судья - «На стойки!». Вес взят! Новый рекорд России. Воробьев дает всем понять, что в ближайшие годы борьба в этом весе может развиваться только за вторые и третьи места. А борьба за них сейчас была очень жаркой. Третье и четвертое место разделили 2.5 кг. Успешно реализовав все три зачетные попытки, показав 215 кг, второе место занял Гришаев Владимир, третьим же с результатом 212.5 кг стал Кирилл Редозубов.

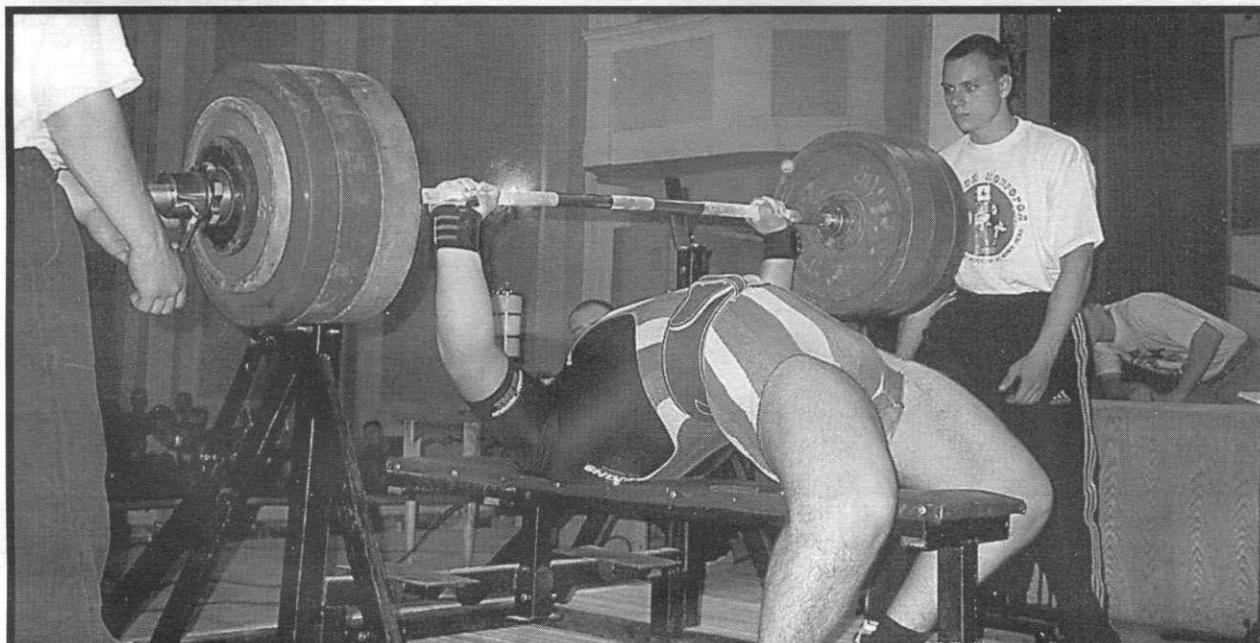
Выступление весовой категории до 90 кг. Здесь собрались очень сильные спортсмены. Достаточно сказать, что четверо участников заказали начальный вес, равный 230 кг, а рекордсмен России и прошло-

годний чемпион Алексей Рыжов, вообще начал с нового рекорда России 240 кг. Первая попытка. Лекомцев, Хараузов, Чадков, Горчаков успешно справляются с весом, у Рыжова на 240 кг осечка. Сюжет закручивается. Вторая попытка. Хараузов, Чадков, Горчаков 237.5 кг - все жмут, а вес-то всего на полкило ниже рекордного! Штанга тягелеет на 2.5 кг. На помост вызван Александр Лекомцев, вес взят, установлен новый рекорд России. Но вся борьба еще впереди. Рыжов на 150 гр тяжелее Лекомцева, и во втором подходе он заказывает 242.5 кг. Вес взят - новый рекорд России, прежний продержался всего минуту. Рыжов лидер, но долго ли продержится его лидерство, сможет ли он справиться с таким прессингом? Все решала третья попытка, началась тактическая борьба. На штанге 242.5 кг и к этому весу подходят три спортсмена. Штанга не покорилась Илье Горчакову из Москвы, как, впрочем, и Чадкову из Челябинска. На помост выходит Хараузов, самый тяжелый атлет в этой категории, и успешно справляется с этим весом. Штанга тягелеет еще на 2.5 кг. К снаряду вызывается Александр Лекомцев, если он справится с весом, Рыжову нужно будет жать на 2.5 кг больше, т.к. он тяжелее Лекомцева. Вес взят. Установлен но-

вый рекорд России. Теперь все в руках прошлогоднего чемпиона. И штанга опять потяжелела на 2.5 кг. Все напряжены. На помосте Алексей Рыжов. Короткая команда судьи и... вес взят! Есть новый рекорд! Алексей подтвердил свой прошлогодний успех. Четыре раза, во время этой нешуточной борьбы, улучшался рекорд России. Немногочисленные болельщики были в полном восторге. Спортсмены продемонстрировали захватывающую и упорную борьбу: всего 10 кг разделяло первое и пятое место. И так: первый Алексей Рыжов 247.5 кг (Москва), второй Александр Лекомцев 245 кг (Киров), третий Хараузов Алексей 242.5 кг (Лесной), четвертый Чадков Владимир 237.5 кг (Челябинск) и пятый Илья Горчаков 237.5 кг (Москва).

Следующими в борьбу включились спортсмены весовой категории до 100 кг. Лидеры Евгений Матасов из Перми, и Александр Дунаев из Москвы заказали соответственно 255 и 250 кг. У Дунаева осечка. Матасов уверенно жмет новый рекорд России. Дунаев во втором подходе справляется с начальным весом, Матасов же уверенно давит 260 кг и устанавливает новый рекорд страны. Дунаев заказал 252.5 кг и не справился с этим весом. В ранге чемпиона Матасов

у лежа глазами очевидца БОЛЬШЕ?



СОРЕВНОВАНИЯ



идет на побитие своего рекорда. Вес 265 кг не покорился, хотя на областных соревнованиях Матасов выжимал 272.5 кг! Видимо сказались предстартовое волнение. Третьим в этом весе стал Алексей Бабин - 240 кг.

Весовая категория до 110 кг интересовала меня, прежде всего как тренера выступающего в ней Александра Скачко. Как это не удивительно, но эта категория оказалось самой представительной на чемпионате. Помериться силой собрались семнадцать атлетов. Первым претендентом на победу был семикратный чемпион России, трехкратный чемпион Европы, четырехкратный чемпион мира Юрий

Хуажев из Майкопа. Изначально Юрием был заказан вес 260 кг, но позже поступила перезаявка: 255 кг. Но борьба развернулась еще до первого выхода Хуажева на помост. Скачко легко справляется с весом 235 кг. Абросимов жмет 240 кг и не успевает сделать заявку на второй подход. Алексей Самсонов из Лакинска легко жмет 240 кг. Хуажев отвечает всем: 255 кг, он лидер. Второй подход. Скачко уверенно жмет 245 кг и выходит на второе место. Абросимов пропускает попытку. Лисицкий жмет 250 кг, Самсонов 252.5 кг. Хуажев, выжимая 260 кг, расставляет всех по местам. Опять все решалось в третьем подходе. Первым из претендентов на

вес 250 кг удачно подошел Абросимов, в итоге он становится четвертым. Скачко идет на 252.5 кг, при удачном стечении обстоятельств он может стать либо третьим, либо вторым. Мощный срыв с груди, но штанга застревает на полпути, вес не взят. Результата в 245 кг хватило только на пятое место. Лисицкий идет на 255 кг и не справляется с весом, у него остались 250 кг и третье место. Самсонов борется за первое место, ему надо жать 262.5 кг, но в этой попытке его постигла неудача. 252.5 кг и второе место - окончательный результат атлета из Лакинска. Хуажев в ранге чемпиона идет на 265 кг. Неудачно. В итоге Юрий Хуажев показал 260 кг, и в восьмой раз стал чемпионом России. Столько же побед у Леконцева, ну а лидером по чемпионским званиям на российских зимовых первенствах является Андрей Подпальный - их у него десять.

Пришло время для выступления тяжелоесов. Еще до старта среди участников ходили слухи о том, что Эдуард Исаков из Югорска будет начинать с 290 кг, напомним, что его прошлогодний рекорд составлял 282.5 кг. Я подошел к нему и задал вопрос: «Сколько начнешь?» «292.5» - прозвучал четкий и лаконичный ответ. Этот разговор состоялся 7 июня, за два дня до выступления Эдуарда. В это время Эдуард немного разминался в разминочном зале. Спокойно, с обнаженным торсом, он жмет 250 кг на четыре раза без видимых усилий. На все удивленные возгласы и рекомендации отдохнуть перед стартом Исаков отвечает, что после четырнадцати лет занятий знает как, когда и сколько ему надо жать. Но это присказка. Мало кто верил, но в первом подходе он действительно пошел на 292.5 кг. Вес взят, и очень, очень легко. Внимание, скоро наступит то, о чем два года назад никто не думал и мечтать. Второй подход - вес на штанге 300 кг! В зале не просто тишина, а гробовая тишина. Все поражены. Еще никто и никогда на официальном чемпионате России не жал этот вес. В прошлом году была попытка у Сергея Попова выжать 307.5 кг, к сожалению неудачная. Напомню, что вес Попова тогда составлял 160 кг, Эдуард же весил на этих соревнованиях 120 кг. Так же жал вес в 300 кг, на чемпионате Москвы по жиму, в весовой категории 125 кг Владимир Кравцов из Саратова, но, на чемпионатах России такой результат пока еще не показывал никто. Мгновение и зал



взрывается овацией, 300 кг покорины. Россия официально вступает в «клуб 300». Всего же на территории нашей страны на соревнованиях с этим весом справлялись трое атлетов Сергей Попов на Кубке Владивостока по жиму, Владимир Кравцов на Кубке Правительства Москвы по жиму лежа и, вот теперь Эдуард Исаков на чемпионате России по жиму лежа. От третьей попытки, небрежно махнув рукой, Исаков отказался, мотивируя тем, что соревноваться ему сегодня не с кем. Вторым в этом весе, с результатом 270 кг, стал Владимир Максимов, третьим Дмитрий Сапатов 265 кг. Довольно приличные результаты, но, немного поблекнувшие на фоне 300 кг Исакова.

И вот апогей соревнований, категория свыше 125 кг. Прошлогодний чемпион России в этом весе Сергей Попов, не смог найти средств для финансирования поездки на этот чемпионат, и оставил место чемпиона в этом году вакантным. Основными претендентами на победу были: рекордсмен России в жиме лежа Риф Гадиев и Владимир Кравцов из Саратова, быстро прогрессирующий жимовик-тяжеловес, пожавший месяцем ранее 300 кг на Кубке Правительства Москвы по жиму лежа при собственном весе 122 кг. На этот раз Владимир выставил 126.8 кг мышечной массы, объясняя набор веса тем, что давно хотел встретиться на помосте с Сергеем Поповым. Запомнился и Владимир Горбунов из Казани, самый тяжелый спортсмен на этих соревнованиях: 165 кг! По словам представителя команды Татарстана, Володя занимается перетягиванием каната (!) на «сабантуях» в Казани, а штангу жмет «постольку-поскольку». Со стороны он казался человеком-горой, кстати, жал он без жимовой майки. В первой попытке Горбунов легко выжал 250 кг, во второй 270 кг, ну а 275 кг, заказанные в третьей остались непокоренными. Можно поздравить его с прекрасным выступлением - первые соревнования такого уровня, и третье место. Возможно, в скором будущем, он сможет составлять достойную конкуренцию лучшим спортсменам этой весовой категории. А в это же время события на помосте развивались следующим образом. Гадиев заказал вес 275 кг и легко его пожал. Кравцов идет на 292.5 кг, новый рекорд России. Выжал, и как выжал! Запас огромный, пауза секунд на пять, вверх же штанга влетела как на крыльях! Второй подход:



Гадиев жмет 285 кг, Кравцов идет на 300 кг. Сказать, что он жмет легко, это не сказать ничего! В третьем подходе Риф Гадиев не справляется с 295 кг, но все равно результат в 285 кг заслуживает уважения. Тем временем Кравцов готовился заменить четвертую сотню килограммов. Внимание! На штанге 310 кг!. Это что-то нереальное, по-моему, мало кто понимает, что сейчас произойдет. Главный судья дает команду, и штанга взлетает вверх. Нереальный результат. В зале творится невообразимое. Но Владимир не собирается останавливаться и заказывает 315 кг, хотя я, как выводивший, настаивал на 322.5 кг. Он реально был готов на этот вес. Три

минуты на отдых. Ассистенты прибавляют 5 кг на штангу. Кравцов выходит. Опускает штангу на грудь... и майка, не выдержав растяжения, рвется на мощной шее атлета. Несмотря на разрыв воротника майки, Кравцов выжал штангу наполовину! Обидно, ведь если бы майка выдержала... Но, все равно, три рекорда России. Кому по силам снять новый рекорд России? Одну фамилию я знаю, надеюсь, что знаете и вы.

В абсолютном зачете первым уверенно стал Кравцов, вторым Воробьев и третьим Исаков. Дальнейшие комментарии излишни.

Руслан Датлы. datly@mail.ru



ПРОТОКОЛ

Весовая категория 44.0 кг

1	ГОЛУБЕВА Ольга	1970 МСМК	Рыбинск	43,75	75,0
2	РЫЖЕНКО Оксана	1975 МСМК	Красноярск	43,30	70,0
3	КОЛЕСНИКОВА Наталья	1975 МСМК	Ноябрьск	43,60	65,0
4	АЛЕКСЕЕВА Анна	1976 МС	Ижевск	44,0	57,5
5	ЕЛИСЕЕВА Жанна	1974 МС	Арзамас	43,60	45,0

Весовая категория 48.0 кг

1	СТЕПЧЕНКО Звелина	1974 МСМК	Красноярск	47,15	77,5
2	ТУЛИНА Наталья	1969 МСМК	Л-Кузнецкий	47,95	77,5
3	ЯМСКИХ Елена	1974 ЗМС	Красноярск	47,75	75,0
4	ВОРОБЬЕВА Елена	1978 МСМК	Иваново	47,80	72,5
5	МИХАЙЛОВА Наталья	1979 МСМК	Глазов	48,00	65,0
6	ШЕВЧЕНКО Наталья	1970 МС	Дзержинск	47,70	60,0

Весовая категория 52.0 кг

1	КРЫЛОВА Ирина	1978 МСМК	Волгоград	51,75	102,5
2	КАРПЕНКО Светлана	1973 МСМК	Тарко-Сале	51,65	90,5
3	КОНД Анжелика	1975 МСМК	Назарово	51,65	85,0
4	ЮМАШЕВА Гульнара	1977 МС	Салехард	51,90	60,0

Весовая категория 56.0 кг

1	СИМАХИНА Ирина	1975 МСМК	Улан-Удэ	55,40	120,0
2	СМОЛИНА Елена	1973 МСМК	Ижевск	55,15	107,5
3	ПОЛЕТАЕВА Ирина	1982 МСМК	Л-Кузнецкий	55,45	107,5
4	ФИЛИМОНОВА Инна	1976 МСМК	Ковров	56,00	102,5
5	ИВАНОВА Наталья	1964 МСМК	Омск	55,60	100,0
6	ДУНАЕВА Маргарита	1976 МСМК	Красноярск	54,50	97,5
7	ЗУБРИЦКАЯ Татьяна	1978 МС	Улан-Удэ	54,95	95,0
8	МОРОЗОВА Валентина	1969 МСМК	Казань	55,80	95,0
9	НИКУЛИНА Елена	1977 МСМК	Ульяновск	56,00	90,0
10	СУСЛОВА Елена	1980 МС	Салехард	55,45	75,0
11	ЛЕБЕДЕВА Елена	1974 МС	Иваново	55,70	75,0
12	НАСТИНА Ольга	1982 КМС	Саров	55,50	62,5

Весовая категория 60.0 кг

1	НЕЛЮБОВА Валентина	1966 ЗМС	Красноярск	58,50	135,0
2	БУСАРОВА Наталья	1982 МСМК	Югорск	59,30	102,5
3	ЕЛИСТРАТОВА Татьяна	1983 МСМК	Иркутск	59,00	100,0
4	ДОЛГУЙ Татьяна	1980 МСМК	Барнаул	59,30	95,0
5	ИГОШЕВА Наталья	1981 МСМК	Ноябрьск	59,60	95,0
6	КАШИРИНА Наталья	1954 МСМК	Москва	60,00	92,5
7	ГОЛОВНЯ Елена	1965 МС	Дзержинск	59,90	90,0
8	МАКИНА Екатерина	1986 МС	Лух	59,40	87,5
9	АБДУЛЛИНА Венера	1973 МСМК	Советский	59,50	80,0
Установлены рекорды России					
				132,5	- Нелюбова В.
				135,0	- Нелюбова В..

Весовая категория 67.5 кг

1	ДАНИЛЕВИЧ Татьяна	1969 МСМК	В.Новгород	67,50	137,5
2	КУЛЕШОВА Елена	1969 МС	Енисейск	66,50	132,5
3	ШАРИФУЛЛИНА Светлана	1979 МС	Елабуга	66,70	100,0
4	САМОХИНА Светлана	1975 МСМК	Калуга	60,70	95,0
5	ПОБЕРУХИНА Татьяна	1974 МС	Воронеж	65,00	87,5
6	ХОРЕВА Светлана	1969 1	Дзержинск	66,10	80,0
Установлены рекорды России					
				135,5	- Данилевич Т.
				137,5	- Данилевич Т.

Весовая категория 75.0 кг

1	ТЕРЕНТЬЕВА Анна	1975 МСМК	Владимир	73,10	125,0
2	ФЕСОТИНА Мария	1972 МС	Москва	68,60	117,5
3	ГРОСС Яна	1974 МСМК	Тверь	74,10	115,0
4	КОРОБЕЙНИКОВА Светлана	1979	Н.Тагил	67,80	110,0
5	ЧЕРНИКОВА Ольга	1977 МС	Ижевск	74,40	90,0

Весовая категория 82.5 кг

1	ЮРИК Елена	1977 МСМК	Норильск	80,40	145,0
2	ПОНОМАРЁВА Татьяна	1962 МС	Обнинск	80,90	105,0

3	ЦУКАНОВА Галина	1964 МС	Калуга	75,60	87,5
---	-----------------	---------	--------	-------	------

Весовая категория 90.0 кг

1	ПАЛЬЦЕВА Светлана	1969 МСМК	Лесной	90,00	145,0
2	НЕКОШНОВА Тамара	1982 КМС	Красноярск	87,30	115,0
3	ТОЛМАЧЁВА Светлана	1977 МС	Иваново	86,90	85,0

Весовая категория +90.0 кг

1	НАСКРИПНЯК Ирина	1969 МСМК	Ноябрьск	95,40	157,5
2	АВИЛКИНА Елена	1977 МСМК	Обнинск	106,30	132,5
3	КУРБАКОВА Елена	1976 МСМК	Л-Кузнецкий	108,80	130,0
Установлен рекорд России				158,0	
- Наскрипняк И.					

РЕЗУЛЬТАТЫ АБСОЛЮТНОГО ЗАЧЁТА:

1	Валентина НЕЛЮБОВА	153,51	135,0	58,50
2	Ирина СИМАХИНА	142,40	120,0	55,40
3	Татьяна ДАНИЛЕВИЧ	137,78	135,0	67,50
4	Ирина Наскрипняк	133,12	157,5	95,40
5	Елена Юрик	132,31	145,0	80,40
6	Ирина Крылова	128,22	102,5	51,75
7	Светлана Пальцева	125,29	145,0	90,00
8	Анна Терентьева	120,79	125,0	73,10
9	Ольга Голубева	105,98	75,0	43,75
10	Звелина Степченко	103,93	77,5	47,15

РЕЗУЛЬТАТЫ КОМАНДНОГО ЗАЧЁТА:

1	Красноярский кр.	63	14	Волгоградская обл.	12
2	Ямало-Ненецкий авт.окр.	43		Новгородская обл.	12
3	Калужская обл.	33		Ярославская обл.	12
4	Удмуртская респ.	28	15	Ханты-Мансийский авт.окр.	11
5	Кемеровская обл.	25	16	респ. Татарстан	11
6	Нижегородская обл.	21	17-18	Тверская обл.	8
7	Владимирская обл.	19		Иркутская обл.	8
8	Свердловская обл.	19	19	Алтайский кр.	7
9	Ивановская обл.	19	20-21	Воронежская обл.	6
10	респ. Бурятия	16		Омская обл.	6
11	гор. Москва	14	22	Ульяновская обл.	2

Весовая категория 52.0 кг

1	АРТЕМЬЕВ Игорь	1971 МСМК	Глазов	52,00	122,5
2	АФРЕМОВ Дмитрий	1973 КМС	Ижевск	51,85	102,5
3	КАРЕЛИН Дмитрий	1984 КМС	Н.Тура	51,20	87,5

Весовая категория 56.0 кг

1	АРТЕМЬЕВ Олег	1971 МСМК	Углазов	55,80	137,5
2	АБАШЕВ Борис	1979 КМС	Глазов	56,00	112,5
3	КОГАЙ Артур	1984 КМС	Н.Тура	55,10	100,0

Весовая категория 60.0 кг

1	ЗАКИЕВ Айрат	1981 МС	Казань	60,00	167,5
2	ТРОФИМОВ Евгений	1976 МС	В.Новгород	59,70	155,0
3	КОКОРЕВ Илья	1973 МСМК	Ярославль	59,30	152,5
4	ЗВЯГИНЦЕВ Анатолий	1978 МСМК	Сыктывкар	60,00	150,0
5	МАРТЫНОВ Сергей	1973 КМС	Люденово	59,60	142,5
6	КОЛЫШКИН Александр	1981 МС	Москва	59,60	122,5
7	НИКОНОВ Сергей	1976 МС	Иваново	60,00	122,5

Весовая категория 67.5 кг

1	ФИЛЯГИН Сергей	1978 МСМК	Казань	67,20	190,0
2	МЕРКУЛОВ Алексей	1983 МСМК	Барнаул	67,40	187,5
3	СИДОРОВ Алексей	1974 МСМК	Ульяновск	67,50	185,0
4	БОНДАРЕВ Алексей	1971 МС	Дзержинск	67,30	177,5
5	КНЯЗЕВ Сергей	1976 МС	Новоуральск	67,50	160,0
6	КАЛЛЯ Иван	1962 МСМК	Н.Чебоксарск	66,90	132,5

Весовая категория 75.0 кг

1	ЧЕСНОКОВ Андрей	1974 МСМК	Томск	74,80	217,5
2	ВЛАЗНЕВ Сергей	1977 МС	Климово	74,60	210,0

ПРОТОКОЛ

3	ОСОКИН Алексей	1979 МСМК	Камешково	75,00	210,0
4	АРАСЛАНОВ Руслан	1976 МСМК	Киров	72,20	182,5
5	РАСПУТИН Иван	1974 КМС	Североуральск	71,90	180,0
6	ОВЕРИН Александр	1975 КМС	Пермь	75,00	180,0
7	ПЕПЕЛЯЕВ Александр	1967 МС	Коми Ухта	74,20	170,0

Весовая категория 82.5 кг

1	ВОРОБЬЕВ Алексей	1969 МСМК	Рыбинск	81,40	260,0
2	ГРИШАЕВ Владимир	1981 МС	Калуга	82,40	215,0
3	РЕДОЗУБОВ Кирилл	1976 КМС	Балахна	81,40	212,5
4	НЕЧАЕВ Евгений	1978 МС	Красноярск	82,00	212,5
5	ЗАПОЛЬСКИЙ Константин	1977 МС	Барнаул	82,00	202,5
6	ОГАНЕСЯН Сашик	1977 КМС	Салехард	82,10	200,0
7	НОВОЖИЛОВ Александр	1972 МС	Ялавль	81,60	175,0
8	ФЁДОРОВ Сергей	1974 КМС	Н.Чебоксарск	82,00	170,0
9	БАЙТОВ Анатолий	1977 КМС	Курган	82,50	160,0
10	ШАКУРОВ Руслан	1976 КМС	Новоуральск	79,80	145,0
11	МАЛЫШЕВ Владимир	1936 КМС	Ямбург	80,60	130,0

Установлен рекорд России
260,0 - Воробьёв А.

Весовая категория 90.0 кг

1	РЫЖОВ Алексей	1976 МС	Москва	89,30	247,5
2	ЛЕКОМЦЕВ Александр	1965 МСМК	Киров	89,15	245,0
3	ХАРАЗОВ Алексей	1973 МСМК	Лесной	89,70	242,5
4	ЧАДКОВ Владимир	1972 МС	Челябинск	86,70	237,5
5	ГОРЧАКОВ Илья	1980 МС	Москва	88,30	237,5
6	ЧИРКОВ Александр	1975 КМС	Соликамск	89,00	207,5
7	ВЕЧЕРОВ Алексей	1970 КМС	Лакинск	90,00	205,0
8	КУПРИЯНОВ Андрей	1976 МС	Ноябрьск	89,60	185,0

Установлены рекорды России
240,0 - Лекомцев А.
242,5 - Рыжов А.
245,0 - Лекомцев А.
247,5 - Рыжов А.

Весовая категория 100.0 кг

1	МАТАСОВ Евгений	1971 КМС	Пермь	99,00	260,0
2	ДУНАЕВ Александр	1975 МС	Москва	99,20	250,0
3	БАБИН Алексей	1975 МС	Н.Новгород	96,90	240,0
4	КРАСИЛЬНИКОВ Дмитрий	1975 МС	Лакинск	99,50	240,0
5	КУШИН Игорь	1966	С-Петербург	98,50	232,5
6	ГИЛЬВАНОВ Фёдор	1964 МС	Советский	99,40	225,0
7	ОТАВИН Константин	1973 МСМК	Пермь	98,00	222,5
8	КОБЕЛЕВ Владислав	1968 МСМК	Ноябрьск	99,90	222,5
9	РЫСКАЛЕНКО Дмитрий	1975 МС	Москва	98,50	215,0
10	ГОРЧАКОВ Сергей	1978 МС	Обнинск	98,50	210,0
11	КОЛЕСНИКОВ Герман	1963 МСМК	Ноябрьск	99,50	205,0
12	БАРАНОВ Андрей	1975 МС	Курган	100,0	190,0

Установлены рекорды России:
255,5 - Матасов Е.
260,0 - Матасов Е.

Весовая категория 110.0 кг

1	ХУАЖЕВ Юрий	1970 МСМК	Майкоп	109,3	260,0
2	САМСОНОВ Алексей	1974 МСМК	Лакинск	110,0	252,5
3	ЛИСИЦКИЙ Владимир	1970 МС	Москва	104,8	250,0
4	АБИМОВ Сергей	1971 МС	Череповец	108,7	250,0
5	СКАЧКО Александр	1974 МС	Новороссийск	108,9	245,0
6	КОЗЛОВ Алексей	1970 МСМК	Лесной	103,2	240,0
7	РАХМАНОВ Вячеслав	1968 КМС	Саратов	106,9	240,0
8	КАЗАНЦЕВ Юрий	1974 МС	Волгоград	108,8	237,5
9	ШИБАЕВ Владимир	1960 МС	Сысерть	109,6	225,0
10	КОЗЛОВ Олег	1968 МС	Ноябрьск	107,3	222,5
11	АРХИПОВ Олег	1970 МС	Н.Чебоксарск	108,9	222,5
12	МАЛЫШЕВ Андрей	1964 КМС	Н.Новгород	109,3	222,5
13	МАРКИН Александр	1972 МС	Климово	104,4	220,0
14	ЧИЧКИН Игорь	1968 1	Дзержинск	108,8	220,0
15	МАКСИМУШКИН А	1951 МС	Балахна	109,6	220,0
16	ЦУКАНОВ Владимир	1959 МС	Калужская	107,8	215,0
17	КОРЧИН Вячеслав	1976 МС	Серов	103,0	195,0

Весовая категория 125.0 кг

1	ИСАКОВ Эдуард	1973 МСМК	Югорск	120,9	300,0
2	МАКСИМОВ Владимир	1966 МСМК	Лысьва	122,6	270,0
3	САПАТОВ Дмитрий	1974 МСМК	Лесной	124,7	265,0
4	ГУРЬЯНОВ Максим	1975 ЗМС	Н.Новгород	124,9	257,5
5	СМИРНОВ Юрий	1970 МС	Коми Ухта	121,05	240,0
6	БЫСТРОВ Алексей	1980 МС	Дзержинск	121,9	217,5
7	ГЛАДКИХ Владимир	1950 МС	Красноярск	123,3	210,0
8	ПЛАХОТИН Михаил	1961 КМС	Дзержинск	118,6	207,5
9	СИМАНЬКОВ Николай	1967 МС	Арзамас	114,9	205,0

Установлены рекорды России:
292,5 - Исаков Э.
300,0 - Исаков Э.

Весовая категория +125.0 кг

1	КРАВЦОВ Владимир	1972 КМС	Саратов	126,8	310,0
2	ГАДИЕВ Риф	1964 МСМК	Уфа	160,0	285,0
3	ГОРБУНОВ Владимир	1974 КМС	Казань	165,00	270,0
4	ЩЕРБАКОВ Андрей	1968 МСМК	Дзержинск	132,40	255,0
5	ДУНАЕВ Пётр	1961 МС	Урай	126,90	247,5
6	СИМОНЕНКО Владимир	1960 МСМК	Зеленогорск	127,10	242,5
7	ШАМРАЙ Павел	1975 КМС	Н.Новгород	158,80	235,0
8	ПОМЕЩЕНКО Александр	1965 МС	Орск	132,75	230,0
9	ОЛЕЙНИК Александр	1978 МС	Ноябрьск	131,15	227,5
10	СЛЕПОВ Николай	1957 -	Волгоград	134,80	225,0
11	МЕДВЕДЕВ Алексей	1967 КМС	Пермь	170,00	215,0
12	ЛОДВИГОВ Эдуард	1964 МС	Казань	134,85	205,0
13	ПОБЕРУХИН Вадим	1961 МС	Воронеж	127,10	0

Установлены рекорды России:
292,5 - Кравцов В.
300,0 - Кравцов В.
310,0 - Кравцов В.

РЕЗУЛЬТАТЫ АБСОЛЮТНОГО ЗАЧЁТА:

1	Владимир КРАВЦОВ	310,0	126,80
2	Алексей ВОРОБЬЕВ	260,0	81,40
3	Эдуард ИСАКОВ	300,0	120,90
4	Евгений Матасов	260,0	99,00
5	Алексей Рыжов	247,5	89,30
6	Андрей Чесноков	217,5	74,80
7	Юрий Хуажев	260,0	109,30
8	Сергей Филягин	190,0	67,20
9	Айрат Закиев	167,5	60,00
10	Олег Артемьев	137,5	55,80
11	Игорь Артемьев	122,5	52,00

РЕЗУЛЬТАТЫ КОМАНДНОГО ЗАЧЁТА:

1	Свердловская обл.	52
2	Удмуртская респ.	42
3	гор. Москва	42
4	Нижегородская обл.	42
5	Пермская обл.	36
6	респ. Татарстан	33
7	Владимирская обл.	28
8	Ялавская обл.	24
9	Ханты-Мансийский А.окр.	23
10	респ. Башкортостан	18

Абсолютный зачёт среди ветеранов

1	ДУНАЕВ Пётр	1961 МС	Урай	126,90	247,5
2	СИМОНЕНКО Владимир	1960 МСМК	Зеленогорск	127,10	242,5
3	ШИБАЕВ Владимир	1960 МС	Сысерть	109,60	225,0
4	МАКСИМУШКИН А.	1951 МС	Балахна	109,60	220,0
5	ЦУКАНОВ Владимир	1959 МС	Калужская	107,80	215,0
6	СЛЕПОВ Николай	1957 -	Волгоград	134,80	225,0
7	ГЛАДКИХ Владимир	1950 МС	Красноярск	123,30	210,0
8	ПЛАХОТИН Михаил	1961 КМС	Дзержинск	118,60	207,5
9	МАЛЫШЕВ Владимир	1936 КМС	Ямбург	80,60	130,0

СУПЕРФИНАЛ ARNOLD CLASSIC

Юрий УСТИНОВ

Это был один из самых ожидаемых турниров за всю историю пауэрлифтинга. Предстоящая схватка сильнейших пауэрлифтеров планеты, не обремененных перспективой сдать допинг-пробы будоражила умы тысяч любителей пауэрлифтинга со всего света. Суперфинал WPO на турнире «Арнольд Классик». Прошло почти десять лет с тех пор, как на турнире Шварценеггера «Арнольд Классик» организаторы стали проводить супержировую чемпионат, на который съезжались сильнейшие атлеты - жимовики со всего мира.

В последние годы контроль над этими соревнованиями взяла на себя WPO. И вот, впервые в истории пауэрлифтинга Кейран Киддер, президент WPO, договорился с организаторами Арнольд Классик о проведении суперфинала WPO по пауэрлифтингу в рамках Арнольд Классик. Два года сильнейшие атлеты планеты проходили отбор для участия в этом действе WPO. Конкуренция возрастала, ведь на кону турнира помимо славы лежали ещё и вполне неплохие для пауэрлифтинга призовые деньги. Наличные! Даже

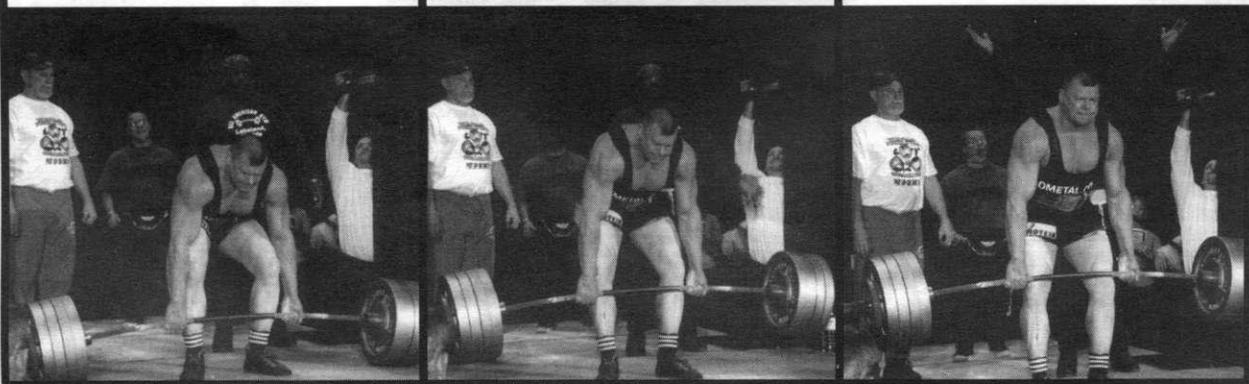
сам Эд Коэн включился в эту гонку. Но, не выдержав напора и напряжения отборочных турниров (хотя и неплохо заработав на них), сошел с дистанции.

Итак, США, Коламбус, турнир «Арнольд Классик». На взвешивании заявилось 23 атлета, имевших допуск от WPO и готовых «разорвать» в пух и прах свои конкурентов. Среди них были и победители последнего Суперфинала: легкий вес - Вэйд Хуппер, кстати чемпион мира по версии IPF 1996 года, средний вес - Джесси Келлум, и тяжелый вес - Стив Годжинс. Поясню, что турниры WPO, для большей зрелищности, обычно проводятся в трех весовых группах - легкой (до 75 кг), средней (до 90 кг) и тяжелой (св. 90 кг). Уже на взвешивании стало ясно, что основные фавориты предстоящей «рубки» - Эд Коэн и Гарри Франк от участия в турнире отказались. «Рубилово» за абсолютку ожидалось между Стивом Годжинсом - здоровенным негром, тоже экс-ИПФшником, и горячим финским парнем, экс-ИПФшником Ано Туртаненом. Незадолго до турнира Стив Годжинс на всех интернет-

форумах громогласно заявил, что он встанет, чуть ли не с 500 кг и просто «отделает» финна. Финн же, незадолго до соревнований прооперированный трицепс, был открыто слаб в жиме.

В легком весе сразу же развернулась острая конкуренция между Энтони Конейрсом, Ярмо Лайне и Вэйдом Хупером. Напомню, что на полуфинале WPO, в августе 2001 победу с совершенно невообразимым результатом в приседе 341 кг, одержал Койнерс. Но когда на кону стоят хорошие деньги - с рекордами не принято считаться. Хуппер тут же «снимает» этот рубеж - 342.5 кг. Энтони не хочет сдаваться и фиксирует 347.5 кг. На штангу ставят 350 кг, и безумный финн Ярмо Лайне справляется с этим весом. Хуппер идет на 350.5 кг - есть рекорд, Конейрс и Лайне дружно идут на 357.5 кг, но неудачно. Они просто не смогли встать.

В жиме Хуппер стал увеличивать свой отрыв - 225 кг, подход на 230 кг оказался неудачен. Его оппоненты не смогли показать больше, чем 195 кг - Лайне и 197.5 кг - Конейрс. Но всех расставила по своим местам тяга.



СОРЕВНОВАНИЯ

Слабая тяга всегда подводила Вэйда Хупера. Подвела и на этот раз. Он вытянул только 267.5 кг, собрав сумму 842.5 кг. Ярмо Лайне вытянул 292.5 кг - сумма 837.5 кг, ну а Тони Конейрс справился с 307.5 кг, и стал победителем, собрав сумму 852.5 кг.

Битва в среднем весе началась с диких «заруб» в приседах! Ветеран пауэрлифтинга Джесси Келлум справился с рекордным для WPO весом - 387.5 кг. Нереальный результат, напомню, что вес Келлума всего 90 кг! Ему ответил Матт Звенг - 388 кг пошли очень легко. Джесси заказывает 402.5 кг в четвертой попытке. Неудача. Матт Звенг был явно разозлен попыткой Келлума «снять» его свежеспеченный рекорд. Последовала просьба оставить на снаряде 402.5 кг. И Звенг, при собственном весе 89 кг успешно справляется со штангой. Мне с трудом верится в эти астрономические цифры. Да, эти атлеты применяют запрещенные препараты, да, у них экипировка во многом похожа на «прикид» космонавта, но ведь это 400 кг! Четыре своих веса! Нереально. Дальше - больше. В жиме Джесси Келлум покорились 275 кг, Матт Звенг, после попытки ценой порванной жимовой майки, одолеть 275.5 кг остановился на результате в 252.5 кг. В тяге Джесси Келлум результатами никогда особо не блистал, и на этот раз он начал тянуть с 282.5 кг. Звенг ответил 287.5 кг. 305 кг для Келлума остались непокоренными, а Звенг потянул 312.5 кг и собрал 967.5 кг в сумме. У Келлума «всего» 945 кг. Впервые за 9 лет побед по WPC и WPO Джесси Келлум потерпел неудачу.

Битвы тяжелоесов интересны во всех видах спорта. Битва тяжелоесов в WPO это что-то нереальное. Схватка монстров, пришельцев из иных миров. Настоящим мутантом из фильма ужасов смотрится на фоне всех огромных WPO-ошников худощавый и высокий Ано Туртанен

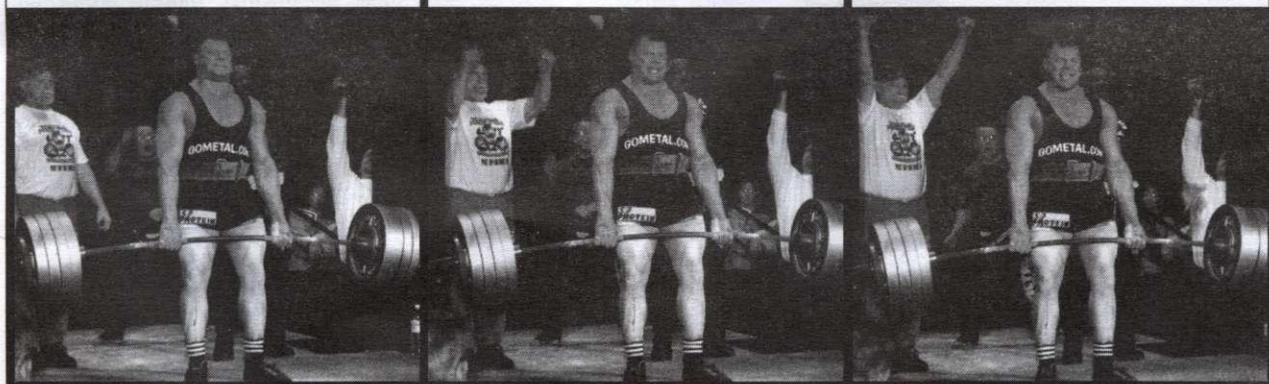
из Финляндии. Ожидаемое выступление легендарного Эда Коэна и его дикая схватка с Годжинсом и Туртаненом не состоялась. Эдди присутствовал в зале, «выводил» атлетов, но выступать отказался. Возможно, что и правильно. Не к лицу «Великим» проигрывать. А Коэну в этой суровой схватке гигантов пришлось бы не сладко. Велика была интрига. Как вам уже известно, за несколько месяцев до турнира у Ано Туртанена было прооперирован трицепс, и Туртанен, жавший лежа 275 кг, был вынужден начать жим с очень малого веса. Это вселило надежды на победу в его основных конкурентов Стива Годжинса и Микко Хамалайна, известного адепта церкви Вуду. Хамалайнен осилил 435 кг, а Годжинс после удачной попытки на 442.5 кг заказывает 473 кг. Абсолютный на то время рекорд мира в приседе. Но две попытки справится с этим весом были неудачны - он не мог зафиксировать штангу в конечном положении. После легкого «вставания» из седа, Стива начинало ошутимо «колотить» с весом на плечах, он начинал «семенить». Попытки не были засчитаны. Туртанен начал с 440 кг, сходил на 460 кг и так же попросил установить 473 кг. Рекорд Брента Майксела - 472.5 кг устоял. Всех удивил Чак Вогепул из Вестсайда - любимый ученик Луи Симонса. Чак, известный своей супертехникой приседа, основанной на дико широкой расстановке ног, при собственном весе 100 кг заказал в первом подходе 445 кг. Но супертехника - тайное оружие Чака - не произвела впечатления на строгих судей турнира. Он окончил присед с нулевой оценкой. В жиме, как я уже и писал выше, основной сенсацией стал... Туртанен, который выжал всего 220 кг. Негусто. Годжинс справился с 242.5 кг, а Микко «Вуду Повер» Хамалайнен, призвав на помощь всю силу Вуду, прожал 295 кг. Ну а больше всех в этом движении показал «Большой» Биу Мур - 324 кг. Но

слабый присед - всего 387.5 кг не позволил ему рассчитывать на призовые места. В неудачники турнира попал и Кенни Патерсон (до 100 кг), после приседа 387.5 кг Кенни не смог справиться с начальным весом в жиме (292.5 кг) и выбыл из борьбы.

Тяга расставила всех по местам. Хамалайнен вытянул 355 кг, показав сумму 1085 кг, Стив Годжинс легко вытянул начальный вес 365 кг и пошел на 395 кг. Но два подхода к этому весу не принесли удачи Стиву. Итог - 1050 кг. Туртанен не стал «заморачиваться» из-за своего порванного трицепса и пошел сразу на 370 кг. Второй попыткой «окопачил» 392.5 кг и в третьей пошел на побитие своего же рекорда - 405.5 кг. «Он что, разминается?!» - недоумевали в зале, - с такой легкостью финн справился с весом. Ано Туртанен при собственном весе 125 кг показал сумму 1085.5 кг. А если к этому результату добавить те 50 кг, которые «съела» травма в жиме - то сумма получается очень интересной.

Победители в своих весовых категориях получили по \$12 000 плюс по \$1 000 за каждый установленный рекорд. Не радует только то, что на турнире не выступал ни один атлет из-за «железного занавеса». Думается, что любой чемпион из экс-СССР смог без проблем, выступая в тех же условиях (экипировка, отсутствие допинг контроля и упрощенные правила), смог бы стать первым в своей весовой категории и сорвать неплохой денежный куш. Как попасть на WPO турнир? Сначала необходимо пройти квалификацию на WPC турнире и единожды выступить на специальном квалификационном турнире WPO, такой турнир, например, проходил за день до Суперфинала. Хотя, мне думается, Кейран Киддер для именитых чемпионов из экс-СССР может и отменить квалификацию - прецеденты уже есть.

**Спасибо за помощь
Евгению Кондрашову.**



НАСТРОЙ НА ПОБЕДУ

Философия тренинга от Владимира Кравцова

Очевидно, что у каждого из нас разный генетический потенциал. Одному для достижения определенных результатов понадобится несколько лет упорного труда, другому чтобы добиться того же, достаточно нескольких месяцев. Но, возможно, что главной задачей, которую придется решать атлету или тренеру, является максимально приблизиться к границам своего потенциала. Для оптимального роста спортивных результатов надо учитывать в своих занятиях по возможности все факторы, влияющие на результативность. Их так много, что я даже не решусь перечислять. Ранее я называл основные: питание, отдых, профилактика травм, периодичность, мотивация и т.д.

Я хочу вам рассказать о некоторых приемах, или, если хотите, секретах, которые я сам успешно использую для того, чтобы добиться цели.

Мотивация - это локомотив, который тащит за собой почти все, что связано с вашими тренировками. Как сохранить ее во время многолетних тренировок? Повторюсь, что фундаментом должно быть ваше стремление стать лучшим, заложенное в вас природой. Но даже если вы достаточно развили в себе первобытный инстинкт к лидерству, то на пути к рекордам наверняка будут наступать моменты лени и нежелания тренироваться, как следует. Считаю, что свою психику надо периодически встряхивать для того, чтобы в вас не засыпала мотивация. Для меня, например, хорошей встряской всегда были соревнования. После них я обычно чувствую невероятный подъем своих психических сил. Но здесь надо проявлять осторожность. Если вас тоже встряхивают состязания - будьте внимательны и не бросайтесь сразу после турнира на максимальные веса. Помните, что только периодичность может привести к успеху, и что вам надо так расчитать свои силы, чтобы к следующему соревнованию вновь выйти на эмоциональном пике.

Если вы знаете своих будущих соперников, то можете заводить себя, представляя ваше соперничество на помосте, либо то, как они будут радо-

ваться, если вы проиграете. В общем, для фантазии здесь благодатная почва. Ищите то, что подойдет именно вам. Перед чемпионатом России я, например, иногда на тренировках перед тем как подойти к штанге кричал: «Смерть Попову!». А когда узнал, что Сергей Попов не поедет в Нижний Новгород - стал орать «Смерть Гадиеву!». И вы знаете - помогало! Жалко конечно, что у меня нет возможности тренироваться вместе с этими суператлетами. Мне всегда нравилось заниматься в окружении людей значительно превосходящих меня в силе. Если рядом человек поднимает больший вес чем ты, это всегда очень сильный стимул к занятиям. Иногда для меня достаточно просто представить, что кто-то может на соревнованиях осилить штангу тяжелее - и я уже на взводе.

Порой чтобы ввести себя в состояние крайнего психического возбуждения достаточно нескольких, на первый взгляд, безобидных слов. Если вас выводит на помост опытный человек, знакомый с индивидуальными особенностями вашей психики, то он почти наверняка играя словами найдет ход с помощью которого настроит вас на максимум.

Весной 2002 года на Кубке Правительства Москвы по жиму штанги лежа я попросил вывести меня на помост МСМК по пауэрлифтингу Юрия Устинова из Новороссийска. Три подхода он выводил меня, используя при этом обычный набор слов принятых в данной ситуации. Уверенно и громко он говорил примерно следующее: «Вова, давай!», «Вверх, как пружина!», «Вова! Вверх мощно!». Все три подхода (275 кг, 280 кг, 290 кг) я выполнил спокойно и уверенно. Как мне показалось, он все это время присматривался ко мне, не говоря перед выходом на помост ничего особенного, чтобы не навредить выступлению. И вот перед четвертой рекордной попыткой (300 кг) он выдал такое, от чего у меня от возмущения волосы на голове зашевелились. Неспешно подойдя ко мне за кулисы он небрежно, я бы даже сказал надменно, произнес: «Пойдем Вова на помост, перед смертью не надыхнешься!». Меня как током бахнуло! Весь организм до кончиков паль-

цев взорвался от возмущения! Какая к чертям собачьим смерть!?! Мне что, не верят, что пожму какие-то несчастные 300 кг?! И на этой сумасшедшей волне адреналина я выжал 300 как пустую! Ищите такого же опытного выводящего - и лишние килограммы на тренировках и соревнованиях вам обеспечены.

Что касается питания, то мне кажется, что здесь тоже нельзя давать организму долгое время жить в спокойствии. Не буду оригинален, если скажу, что периодически необходимо менять набор продуктов, употребляемых вами. Ели вы привыкли, есть курицу, то иногда заменяйте ее на рыбу или говядину. Так же поступайте и с другими компонентами вашего рациона. Считаю, что нужно постоянно плавно менять калорийность вашего питания, соотношение в нем белков, жиров и углеводов. Изредка возможно делать «шоковые» дни, когда - либо резко снижается калорийность, либо резко повышается (не более, чем на 1-2 дня). Подобную «шоковую» терапию я устраиваю и для своего режима отдыха. На 1-2 дня урезаю время обычного сна, провожу дополнительные занятия (обычно ходьба). Не знаю как все это действует на организм, но после подобных «шоков» результаты уверенно ползут вверх (а конкретно пусть ученые с врачами разбираются - а я спортсмен, и моя задача - максимальный результат).

Мозг - ваше главное оружие в борьбе за высокие результаты. Фундамент, как я уже говорил - это жажда быть лучшим, доставшаяся нам от предков - дикарей. Но к этому фундаменту необходимы «надстройки» в виде несложных манипуляций со своим сознанием. Помимо стремления к лидерству природа наградила нас и другими качествами, правда уже вредными для занятий и выступлений на помосте. Главный камень на пути к успеху, о который многие спотыкаются - это страх. Страх перед неподъемным весом, страх проиграть, быть осмеянным, страх перед сильным соперником, да мало ли! Вряд ли вы научитесь окончательно перестать бояться чего-либо (хотя, наверное, в какой-то степени и это возможно), а вот использовать это

чувство для своих целей вполне по силам каждому.

Многие атлеты просто деревенеют от одной мысли, что надо выйти на помост. Конечно, это не просто выйти перед многочисленными зрителями, да еще постараться показать все, на что ты способен. Поверьте, что в той или иной степени все испытывали подобное чувство, появляясь перед публикой (особенно это проявляется в первый раз). Я считаю, что лучшим лекарством от страха выступления является частота турниров, в которых вы примите участие. Чем больше - тем лучше.

Уверен на 100%, что с каждым новым турниром перед выходом вы будете чувствовать себя все увереннее. Постарайтесь также проводить свои тренировки среди большого количества людей, лучше незнакомых (тоже отлично действует - пробовал на себе).

Конечно, бороться со своими страхами хорошо, но еще лучше будет, если смотрящую вам в лицо опасность вы развернете на 180°, наклоните ее и используете по своему усмотрению. Это будет круто! Так я, например, справился со своим страхом перед поражением. Раньше боянь проиграть мне никак не давала сосредоточиться и показать на соревновании свой максимальный результат. Я долго думал как обмануть свое сознание, и, наконец, решил поступить следующим образом. Я уже говорил, что состояние является для меня своеобразной встряской. После каждого соревнования я чувствую небывалый подъем моральных сил. Я внушил себе, что в случае проигрыша наверняка так капитально заведусь, что на той огромной волне злости и небывалой тяги к тренировкам, которые возникнут вслед за этим, смогу провести суперподготовку к очередному старту и наверняка всех «порву». И вот после этого самовнушения мои страхи постепенно развеялись. Теперь я спокоен даже перед самыми ответственными выступлениями. Иной раз даже сам удивляюсь своей невозмутимости. Например, на чемпионате России в Нижнем Новгороде 9 июня 2002 года был момент, когда я мирно спал на 2-м этаже ДК «Железнодорожников» вплоть до того времени, когда надо было идти разминаться. Как все-таки спокойно становится на душе, после того как свои страхи обращаешь себе на пользу.

У меня лично есть еще один прием, который помогает во время соревнований. Обычно уже на взвешивании атлеты, что называется, начинают «прощупывать почву» на предмет готовности соперников. На

все вопросы по поводу своей соревновательной формы я, не таясь, отвечаю, что чувствую себя великолепно и постараюсь очередной раз установить рекорд. Такое поведение мне помогает впоследствии во время выступления. Перед подходом, в частности я думаю о том, что если не справлюсь с рекордным весом, то люди, которым я обещал показать свой лучший результат, будут считать меня болтуном. Это придает мне лишние силы, ведь так не хочется выглядеть в глазах других несерьезным человеком.

И вообще мозг надо почаще использовать для занятий. К примеру, перед тем, как провести рекордную тренировку, прокрутите в голове, по возможности много раз, как вы уверенно будете поднимать максимальные веса. Настраивайтесь на рекорд! И не за 10-15 минут до того как выжать вес, а за несколько дней. Но не забывайте при этом, что мозг как и мышцы можно просто-напросто перетренировать! Помните про периодичность! Усиленно работать своей фантазией необходимо начинать незадолго до соревнований, во избежание истощения ваших психических сил! В остальное время потенциал вашего сознания надо использовать умеренно.

Известный факт: мозг слабо улавливает разницу между реальным и воображаемым. Я не призываю вас отказаться от женщин, и заниматься мастурбацией, используя силу фанта-

зии, а вот фантазировать насчет успешных тренировок просто необходимо! Лучше всего, мне кажется забегать немного вперед своих занятий. Скажем, если вы сегодня тренируете жим с весом 100 кг, то представьте во время этого, что на следующей тренировке вам будет необходимо работать со штангой 105 кг, поэтому никак нельзя чтобы «сотка» шла тяжело. Скажите себе, что 105 кг вы можете осилить и на этом занятии, просто вы соблюдаете принцип периодичности и из-за этого не лезете выше ста. Ну, это был мой личный прием, а на какие темы будете фантазировать вы - это как всегда ваше личное дело.

Прочитав все вышеизложенное некоторые в недоумении поднимут брови: «А как же фармакология?». Да, есть лекарства, которые и агрессивность повысят, и волнение уберут когда надо. Но по-моему - всему свое время. Лучший вариант - это вначале научиться собой управлять без медикаментов, а аптеку брать в помощь когда уже все внутренние резервы будут исчерпаны. Что касается моего мнения, то меня всегда раздражали доморощенные Айболиты, которые навязывают решение всех проблем с помощью лекарств. Химия - штука хорошая, но в опытных руках! Учитесь управлять собой, и, возможно, что своими результатами вы намного обойдете сторонников «химиотерапии»!



ЛИЦО С ОБЛОЖКИ



Исаков Эдуард. Трехкратный чемпион России, трехкратный чемпион Европы, чемпион мира. Максимальный результат в жиме 300 кг.

340

НЕ ЗА ГОРАМИ

МС: Начнем сначала...

Исаков Эдуард: Я родился в Свердловске, ныне городе Екатеринбурге, в 1973 году. Когда я впервые взял в руки гриф штанги, мне было четырнадцать лет, к тому времени я занимался борьбой дзюдо уже 5 лет. При росте 180 см я весил 62 кг. Выступая на городских соревнованиях, становился несколько раз призером города и области, чемпионом стать не удалось. Мне тренер сказал, что у меня есть техника, а силы не хватает и, чтобы стать чемпионом, нужно и то и другое. Он посоветовал мне после занятий на борцовском ковре заниматься со штангой. Примерно через полгода занятий со штангой, я жал лежачую штангу 60 кг на 15 повторений. В собственном весе я добавил 10 кг. Мне на столько понравились занятия со штангой, что я ушел из дзюдо в тренажерный зал. Мои силовые результаты быстро увеличивались. И мне это нравилось. До призыва в армию я выполнял норматив мастера спорта.

В армии я служил в Президентском полку, в роте специаль-

ного караула. Мы осуществляли охрану Мавзолея Ленина у центральных дверей. Это был пост №1. Командир роты разрешил ходить в тренажерный зал только после того, как выйду со службы. И получалось, что я сутки был в гарнизонном карауле, а после, вместо того, чтобы отдохнуть после службы, шел в тренажерный зал. На следующий день снова шел в караул. И так все два года. Время пролетело незаметно. После армии, пройдя специальную дополнительную подготовку, я стал работать по контракту в Федеральной службе охраны РФ на Государственной даче в г. Сочи. Работая в 9 отделе, я также не забывал про пауэрлифтинг. К двадцати трем годам присел был 320 кг, жим 210 кг, тяга 320 кг, эти результаты я поднимал без экипировки. Проработав четыре года в ФСО, я прервал контракт, решив профессионально заняться пауэрлифтингом. И в 1996 году я приехал в Екатеринбург. В этом городе я познакомился с Сметаниным В.С. Он бывший неоднократный чемпион мира. Владимир Семе-

нович очень помог мне в теории показал мне, как рассчитывать нагрузку вариативность и цикличность упражнений, также указал мне на ошибки в техническом исполнении упражнений. В начале 1997 года я переехал в город Югорск со своей женой и трехмесячной дочерью Дианой. В Югорске мне предложили работать тренером в спортивной школе «Смена». Где я организовал тренировки ребят с нарушениями опорно-двигательного аппарата вместе со здоровыми детьми. Сейчас у нас одна команда.

МС: А как насчет соревнований?

Э.И.: В 1997 году я первый раз выступил на чемпионате России по жиму лежа впервые одев жимовую майку. Толком не зная как в ней жать я поднял штангу весом 205 кг первым подходом, вторым заказал 212 кг, но так как скорость движения штанги в жимовой майке и без нее разная, то с непривычки у меня не успевал включаться трицепс - в итоге шестое место. В 1998 году на чемпионате России я занял второе место - 245 кг категория 110 кг.

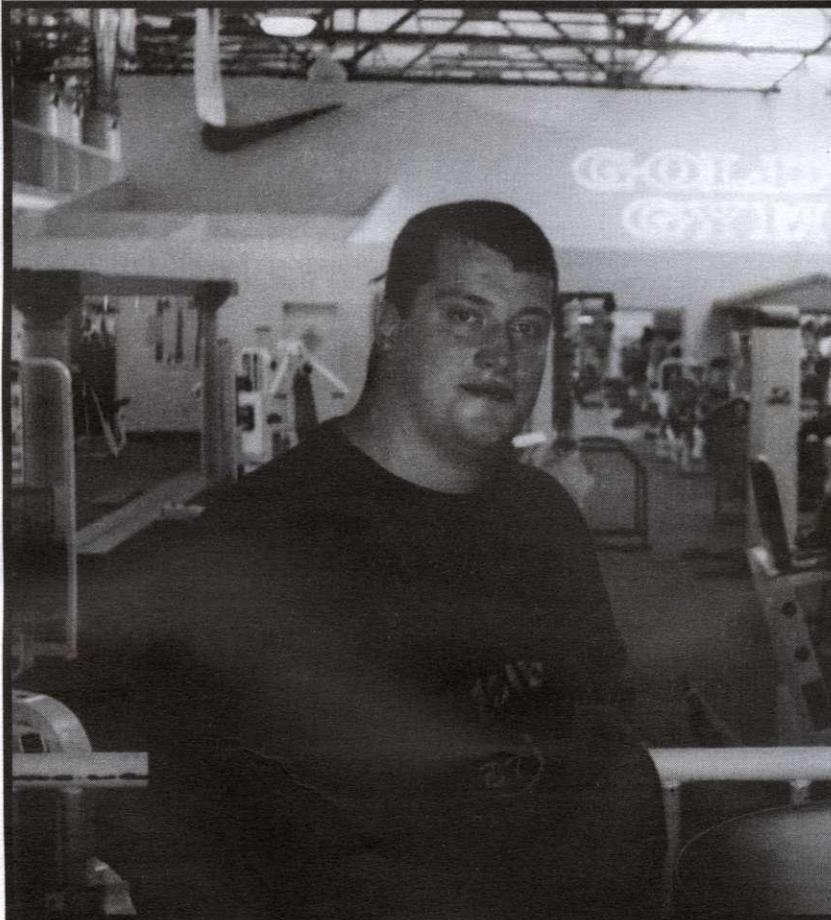
1999 год - третье место с результатом 250 кг в категории 110 кг. В этом же году я впервые поехал на чемпионат Европы, где занял шестое место и поднял 242,5 кг. В 2000 году на чемпионате России я занял первое место с результатом 267,5 кг. В этом же году на чемпионате Европы стал первым - 272 кг и в этом же году на чемпионате мира стал вторым - 275 кг. В 2001 году на чемпионате России стал первым - 282,5 кг.

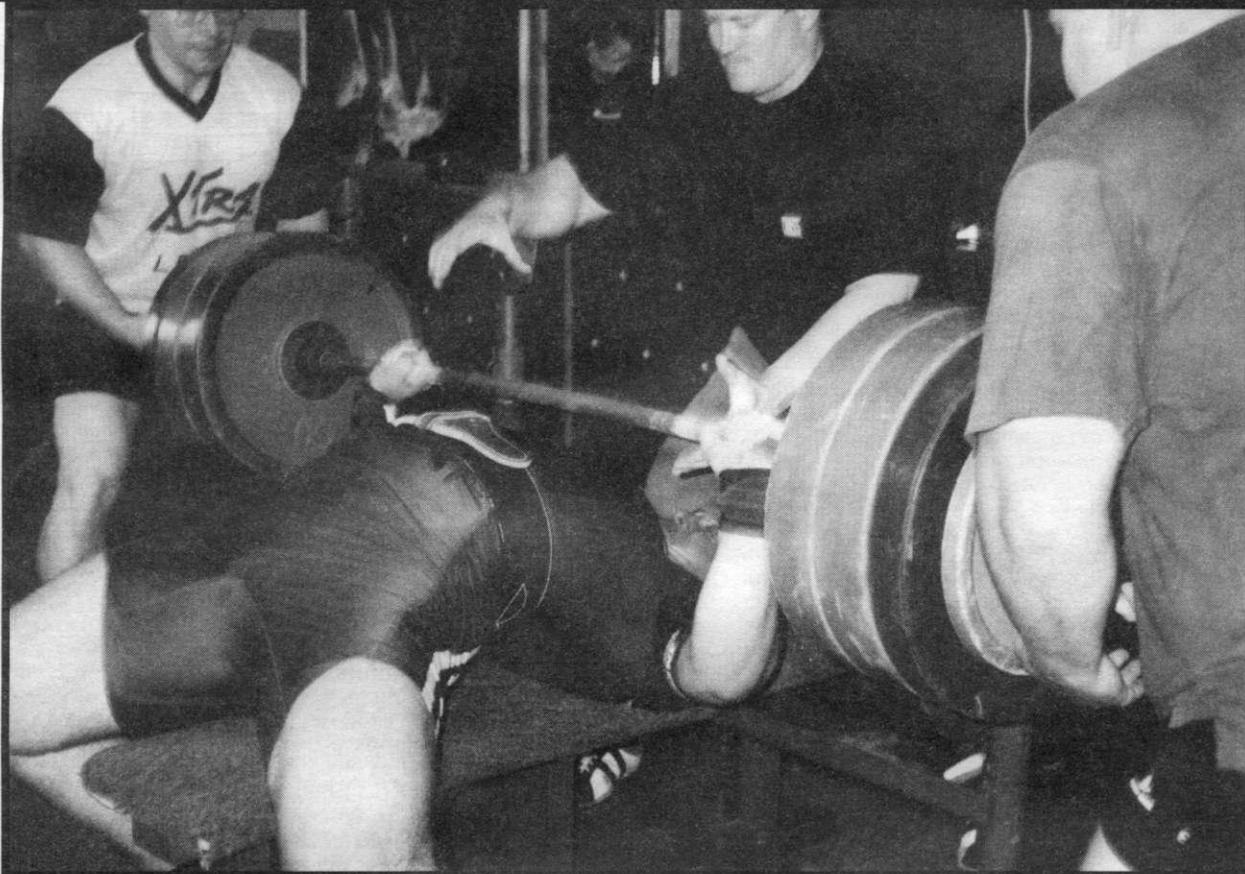
И далее по плану: чемпионат Европы 1 место - 272,5 кг, чемпионат мира 1 место - 277,5 кг. Чемпионат России 2002 год 1 место - 300 кг и чемпионат Европы 1 место - 292,5 кг.

МС: А как же успехи в школе?

Э.И.: За время работы тренером в спортивной школе «Смена» я воспитал двух МСМК, одного МС и одного КМС. Моя ученица Ольга Сергиенко была чемпионкой Европы по жиму лежа среди инвалидов. Еще одна ученица Бусарова Наталья стала серебряным призером Европы по жиму лежа 2002 года.

Несмотря на негативное отношение некоторых функционеров в нашем округе и городе к моему виду спорта я стараюсь его всячески пропагандировать и доказы-



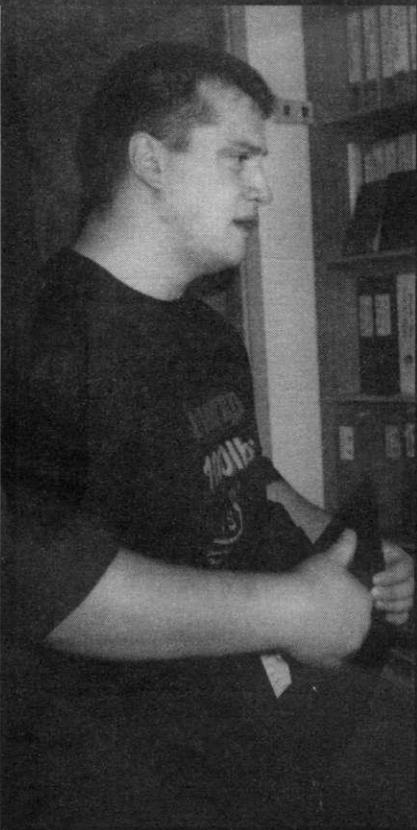


вать что пауэрлифтинг (жим лежа) является базовым упражнением во многих видах спорта.

Жим - это вид спорта, где возраст занятий не ограничен. Им могут заниматься как здоровые люди, так и люди с нарушением опорно-двигательного аппарата.

МС: А ты сам не сталкивался с так называемой «проблемой допинга», когда многие говорят, мол, все ваши результаты исключительно из-за анаболиков?

З.И.: Как спортсмен, я осуждаю употребление стероидов. Большой спорт заставляет атлетов показывать все большие и большие результаты. У себя в городе я говорю ребятам, что хороших результатов можно достичь и без «подпитки». А уж обыкновенным ребятам принимать не рекомендую, незачем. А так, прием запрещенных препаратов — личное дело каждого. Многое зависит от самого человека. Почему есть только один Арнольд или Сивоконь, а их не сотни? Многое решает талант, желание тренироваться... Фармакология не выход.



МС: Чем объяснить превосходство русских, украинских спортсменов над заокеанскими атлетами. Ведь у них, кажется, все шансы...

З.И.: За счет того, что мы «голодные». А потом, у нас менталитет такой — Россия всегда первая. Другого не приемлют. Да и если ты чемпион мира, все равно могут не заметить. «Вы знаете, сколько у нас видов спорта» — говорят мне — «А тут какой-то жим. Да ведь он даже не олимпийский вид спорта». Поэтому и спортивная злость присутствует. Вот и выигрывают чемпионские титулы, взамен получая только травмы и непонимание окружающих. Почему у нас в стране одно идет в ущерб другому, непонятно. Надо бы развивать все виды спорта. Ведь, если мальчик посмотрит на чемпиона и пойдет в зал — это хорошо. Лучше, чем если бы он пошел в подъезд колоться.

МС: Как ты думаешь, если пределы в твоих результатах?

З.И.: Когда-то мне попалась перепечатка из зарубежного журнала, на которой Джефф МакГру-

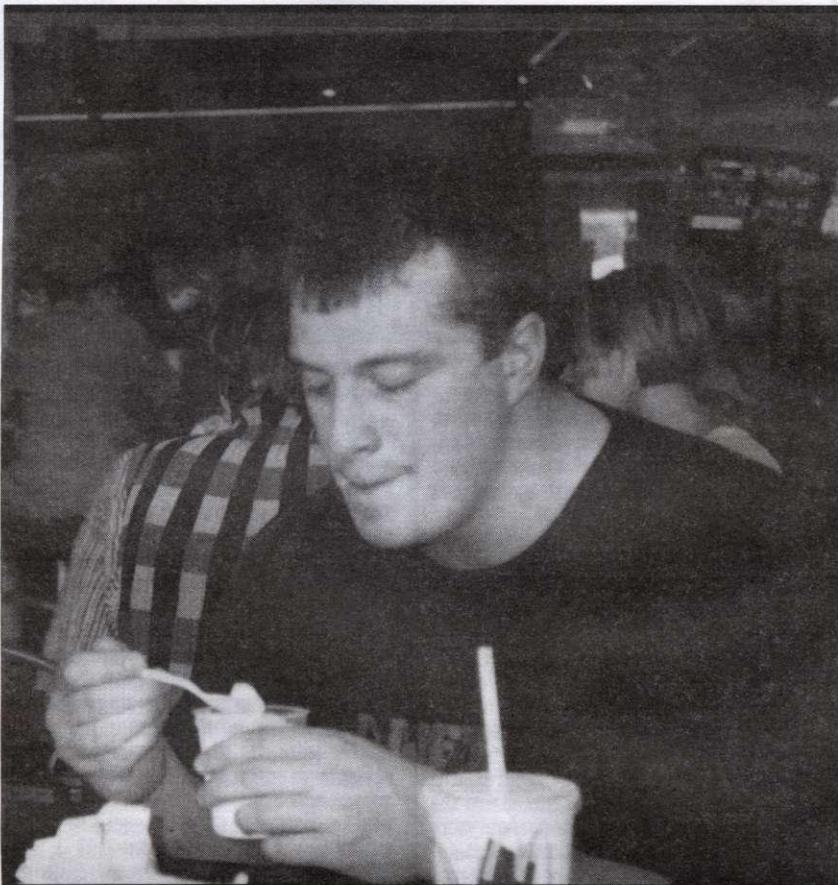
ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

дер пожал 270 кг. И меня прямо закикло — хочу поднять столько же и даже больше — 300, все-таки круглая цифра. Все посмеялись и забыли. Ну и что? Спусти некоторое время я поднял 300! А на тренировке вообще поднимал 305. Я чувствую, что предела нет. Надо просто поставить цель и идти к ней. Сейчас я поставил себе задачу выжать 320 кг. Думаю, что справлюсь.

МС: И в заключение, скажи мне — сколько лет ты собираешься продолжать свою спортивную карьеру — 5 лет, 10, 30?

З.И.: Жим — это вид спорта, где возраст тренировок и выступлений неограничен. На сегодняшний день я занимаюсь тренерством и выступаю на соревнованиях. И этим я буду заниматься всегда. Не на тех весах, но поддерживать форму буду всегда. Были предложения уехать за рубеж, но я не хочу. Я патриот своей страны и хочу здесь достичь всего.

Напоследок хочется выразить благодарность за помощь в развитии пауэрлифтинга мэру города Югорска Салахову Р.З. и главе предприятия «Югорские электросети» Туганцеву С.



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ



(095) 976-1144, 977-0195



ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

СО СТАРШИМ ТРЕНЕРОМ СБОРНОЙ РОССИИ Б.И.ШЕЙКО

Здесь мы постарались подытожить и предоставить вашему вниманию наиболее интересные из ранее задаваемых вопросов Борису Ивановичу и его ответов.

Во-первых несколько советов, всем кто тренируется по плану Шейко от самого Бориса Ивановича:

1. Сначала сделайте вводную неделю в план, т.е. убавьте веса на 5-10%.

2. Не выдавайте желаемое за действительность, т.е. не завышайте тренировочные проценты. Если у вас лучший результат в приседе 200 кг, то считайте проценты от 200 кг, а не от планируемых Вам 210 кг.

3. Приседания от 70% и выше делайте только с бинтами. Берегите свои колени. И самое главное, верить в то, что вы делаете.

4. Попробуйте хотя бы месяца 2-3 потренироваться без применения анаболиков. Но обязательно на восстановителях и протеине. Это дороже, но эффективнее и полезнее.

Вопрос. Не будет ли приносить вред коленам постоянная бинтовка? У меня, в свое время именно из-за неё и начались проблемы с суставами.

Ответ. Бинты в первую очередь нужны для предотвращения травм в коленных суставах, а во вторую очередь как помощь. Просто на маленьких весах (70%) бинтуй не сильно. Короче, чем больше вес, тем сильнее бинтовка.

Вопрос. Как Вы относитесь к разделному тренингу, т.е. когда за тренировку прорабатывается только одна группа мышц, например: день 1 - ноги; день 2 - грудь, руки; день 3 - спина. Или это всё-таки не для лифтинга, а для бодибилдинга?

Ответ. К разделному тренингу я отношусь спокойно, если им руководствуются бодибилдеры, в пауэрлифтинге он негативен.

Вопрос. Чем в Ваших схемах объясняется последовательность упражнений типа:

1. Тяга
2. Жим
3. Тяга или
1. Присед

2. Жим

3. Присед

Ведь, по идее, в первом упражнении спортсмен выкладывается, и потом уже работает не так эффективно? Или это работа на силовую выносливость, что полезно для соревнований?

Ответ. Два одинаковых упражнения в тренировке мы делаем с разной направленностью.

К примеру, в первой тяге рабочий (тренировочный) вес 85% по 2 раза в 5 подходах, то во второй тяги может быть 80% по 3 раза. И, если ты заметил, обычно мы делаем разные тяги. Если первая тяга соревновательная, вторая может быть с плинтов (по 4 раза, или с весом 100-110% по 2 раза), или тяга до колен. Между ними делаем жим лёжа, что бы был перерыв, и мышцы спины и ног могли отдохнуть. Правда Юрий Федоренко, когда опаздывает на работу, умудряется два приседания объединить в одно. Я не согласен с теми специалистами, которые утверждают, что тягу надо тренировать 1 раз в 7-10 дней. Это получается 3 раза в месяц. Поэтому такие «умники» и проигрывают всё в тяге.

Вопрос. Как корректировать процентки в Ваших планах, если я тренируюсь и делаю проходки без майки и бинтов?

Ответ. У меня, если спортсмен хорошо выжимает 90% вес в 3-х подходах, значит он готов на установление личного рекорда. Если до соревнований 1,5-2 месяца, мы делаем проходки в майке и, при установлении рекорда, он берет процентные веса от нового результата. Приседания 80% веса и выше мы делаем только в бинтах. И тебе советую, побереги колени, бинты в первую очередь нужны для предохранения колен от больших нагрузок, а во вторую очередь уже для повышения результатов.

Вопрос. Как использовать майку, тренируясь по Вашим планам? Надевать ли её во время тренировок? Если «да», то на каких весах?

Ответ. В жиме лёжа мои ребята тренируются в основном без майки. Даже 90% веса жмут без майки. 95-100% только в майке. За три недели до соревнований начинаем активно, 1-2 раза в неделю,

тренироваться в майках. Для того, чтобы спортсмен привык к майке.

Вопрос. Я несколько раз пробовал начинать заниматься по Вашим планам для жима лежа. Обе попытки заканчивались растяжением связок грудных мышц. При личном рекорде в 215 кг, я считал жим от 210 кг. Но, все заканчивалось травмами. Мало того, первый месяц я начинал тренироваться, считая жим от 190 кг. И все равно не смог избежать травм. От какого веса все же считать жим лежа? От того, что был показан в майке с применением фармакологии на соревнованиях? Или же от меньшего? Т.к. Вы рекомендуете попать по программе хотя бы несколько месяцев без применения стероидов. Соответственно и планка жима должна быть меньше? Насколько меньше? Сталкивались ли ваши спортсмены с подобной проблемой?

Ответ. Что касается травм грудных мышц, то в моей практике не было такого. Были травмы дельтовидных мышц. Что касается, вопроса, «от какого веса брать проценты», то моё убеждение, что всегда проценты надо брать от личного рекорда. Пример Ирины Луговой. После травмы спины, она начинала тренироваться с очень смешных весов. Я ей писал в плане в первый месяц 50%-65% веса. Постепенно мы пришли к 80% тренировочным нагрузкам. Так следует поступить и в твоём случае. Бери от 210 кг, но начинай первые две недели тренировать жим на 60-65%, если нормально справился, переходи на 70-75%. Но, при одном условии, что ты применял не «масло», а только таблетированные анаболики. Если 215 кг были выжаты на «масле», то без химии будет трудно выйти на этот результат, но все возможно.

Вопрос. Ваши схемы тренировок уже широко обсуждались и, в принципе, понятны. Но система тренировок не может считаться полной, если закрывать информацию о схемах восстановления. Не могли бы Вы, дать какие-нибудь рекомендации об использовании восстановительных препаратов (не обязательно стероидов) или какого-либо специального питания. Вы уже упоминали о спортивных восстановителях. Не могли бы Вы уточнить что имелось в виду.

МЕТОДИКА

Ответ. Мои спортсмены, благодаря руководителям спортклуба «Ирбис»-Ефимову А. и Кириченко Ю., весь год принимают специальное спортивное питание: протеины, аминокислоты, витамины, креатин, энергетики типа Рус Олимпик, Пантогаматоген и др.

Вопрос. Раньше я приседал со средней постановкой стоп на помосте (около 90 см, если считать по развернутым носам ступней). Приседал я в чисто силовой манере, и бинты с комбезом давали мне прибавку значительно меньшую, чем друзьям по залу. Я садился 220 кг на 6 раз только с одним поясом, и 285 кг в бинтах и комбезе. К тому же при прохождении параллели штанга здорово «ломала» мне спину. Насмотревшись забурных видеоклипов с приседами профессионалов, я решил попробовать присесть в сверхширокой стойке с сильно развернутыми ступнями (120 см). Гибкость и координация у меня хорошие, и я быстро освоил новую технику. Углы у меня стопроцентные, спина не ломается, но пока что присесть я пробовал на малых и средних весах 200-220 кг без экипировки. Как Вы считаете, если я планирую выступить по троеборью в конце августа, когда стоит опробовать большие веса с новой техникой. Сколько времени мне еще посидеть на 6-10 повторениях для закрепления технического навыка (я начал так присесть с середины декабря)? Какую «подсобку» поделайте для приседа с этой техникой?

Ответ. Постановка ног - дело чисто индивидуальное. Моё мнение таково - ты прав, что решил попробовать поприсесть в широкой стойке. Скорее всего, у тебя длинная спина, большой рычаг. При широкой постановке ног центр тяжести спортсмена проходит ближе к пяткам. Наклон спины незначительный, следи чтобы колени оставались вертикально, а не уходили вперед. Из подсобных упражнений я

порекомендую - приседания в глубину. Ставишь два плинта на расстоянии 80-90 см друг от друга. Встаёшь на них, берёшь в руки гири или блины и приседаешь по 5-6 раз в 5 подходах. Ноги старайся ставить на ту же ширину, на которой приседаешь. Обязательно, что бы проходил угол, как в приседаниях. Если собираешься выступать в августе, тот в середине февраля сделай первую проходку и следующую за 20-25 дней перед соревнованиями. 6-10 повторений надо чередовать с 2-3 повторениями на 80-85% весах.

Вопрос. Какие подсобные упражнения лучше использовать для финальной стадии жима лежа?

Ответ. Наилучшее, это конечно дожимы лёжа, устанавливаешь штангу на ту высоту, на которой у тебя трудности и делаешь от 2 до 6 раз. Чем меньше повторений, тем больше вес и наоборот. Очень хороший эффект даёт жим лёжа с цепями: чем выше выжимается штанга, тем больше нагрузка. Это упражнение применял Игорь Деревянок для тренировки Кости Павлова. Попробуй полужимания на брусках с весом.

Вопрос. Если я без комбеза работаю 220х3 (это 80%), то в комбезе приходится уже 240-250х3, что бы нагрузка было более-менее адекватной. Или мне так эти 220 в комбезе и работать?

Ответ. Если ты без комбеза приседаешь 80% то и продолжай их присесть, если они у тебя по плану. Не в коем случае не иди на 240-250 кг, потому что в любом случае, это у тебя уже будет не 80%, а 87-90%, что приведёт к передозировке и, как следствие, к перетренированности. Если ты легко делаешь 80%, значит твой реальный рекорд выше. Надо одну тренировку в приседаниях убавить, и на следующей устроить проходку в комбезе.

При установлении рекорда пересчитай новые проценты. Первые 2-3 недели будет тяжело, потом организм и мышцы адаптируются к новой нагрузке. И, когда будешь легко присесть 85-90% на 2 раза, то значит готов на новый рекорд. И снова новые проценты. И так бесконечно.

Вопрос. Что вы понимаете под понятием базовой нагрузки?

Ответ. Под «базовыми нагрузками» я понимаю, большие тренировки, как по объёму, так и по интенсивности.

Вопрос. Как должны отличаться тренировки в предсоревновательный период и в межсезонье? Как примерно должны выглядеть тренировки в межсезонье.

Ответ. В предсоревновательном периоде мы убавляем объём и повышаем интенсивность.

В последние 2 недели перед соревнованиями постепенно снижаем и интенсивность.

Тренировки в межсезонье? Что это такое? Пауэрлифтинг зальный вид спорта, круглогодичный. Если мой спортсмен после выступления не попадает на чемпионат России, то он сразу начинает готовиться, например, к Кубку Республики. И чем больше у него на это будет времени, тем больше возможности лучше подготовиться и установить личные рекорды. Другое дело, что первая неделя после соревнований должна быть вводная, т.е. первые тренировки делаем на 70%, потом 75%. Так же добавляем в эту неделю больше вспомогательных упражнений. Отсчитай 4-6 недель от новых соревнований, это будет соревновательный период, все остальное «пахота» - базовый период.

Подготовили Сергей Губкин и Юрий Устинов

В продаже есть одежда и аксессуары для пауэрлифтинга TITAN и INZER.

Из фирмы INZER имеются в наличии майки жимовые: Heavy Duty Blast Shirt, HPHD Blast Shirt, EHPHD Blast Shirt, Double EHPHD Blast Shirt. Комбинезоны: Champion Suit, для тяги: MAX D-L Deadlift Suit, для приседаний: Hard Core Squad Suit.

Из фирмы TITAN имеются в наличии: ремни 4 видов, бинты на колени и запястья (экономичные и черные с 3 красными полосами), магнезия для рук в брусках и жидкая, тяги резиновые и кожаные, перчатки.

Испанский дивизион всемирно известной фирмы UNCLE SAM с торговой маркой LIFTERS предлагает высококачественную коллекцию спортивной одежды. Изысканный дизайн и огромный ассортимент никого не оставит равнодушным. Заинтересованным оптовикам высылаются каталоги.

Москва, Хлебников пер., 2/5 (М. «Площадь Ильича») тел: (095) 785-7668, факс: 278-2159

На фото рекордсмены России и Европы по пауэрлифтингу МСМК Мамин Геннадий



О ЖИЗНИ И СПОРТЕ

Сурен БОГДАСАРОВ

В 1950 году наша сборная вторично выехала на чемпионат мира и опять в Париж, в надежде победить американцев. Но мы вновь потерпели поражение. Из шести мест мы завоевали 4 серебряные и две бронзовые медали, а американцы - 3 золотые и одну серебряную. Однако, несмотря на проигрыш, чувствовалось, что вот-вот мы «придадим» «непобедимую» команду США.

В 1951 году СССР вступил в МОК, а в 1952 году впервые наши спортсмены приняли участие на 15-х Олимпийских играх в Хельсинки. С этого момента начинается триумфальное шествие наших богатырей на чемпионатах Европы, мира и олимпийских играх. К этому времени полностью обновляется наша сборная. Появляются такие замечательные атлеты как А. Воробьев, И. Удодов, Р. Чимишкян, Ю. Дуганов, Н. Саксонов, Т. Ломакин, В. Пушкарев, Б. Фархутдинов, Ф. Богдановский... Большие изменения происходят в методике тренировки, значительно увеличивается удельный вес специально подготовленных упражнений, объем и интенсивность нагрузок, число тренировок в неделю, появляются новые упражнения. Резервы находятся и в технике поднимания штанги.

Нельзя думать, что все шло гладко, без ошибок и трагедий. Большие нагрузки, на грани возможного, иногда приводили к травмам, бессоннице, перетренировкам, но тренеры и спортсмены снова находили правильный выход. А наши сгонщики! Им нужно было так согнать вес, чтобы это как можно меньше отразилось на их результатах. И все же, как всегда победил разум, победило мужество, победила воля наших замечательных мастеров.

XV Олимпийские игры... На помосте в Хельсинки встретились старые соперники - команда СССР и США. И, наконец - победа!

И. Удодов, Ф. Чимишкян и Т. Ломакин стали олимпийскими чемпионами. Сборная СССР в неофициальном зачете вышла на 1-е место, имея большее количество очков. На олимпиаде была введена новая весовая категория - полутяжелый вес.

В 1953 году в Стокгольме проходило очередное первенство мира. Руководители американской делегации обещали взять реванш за проигрыш на олимпийских играх. Однако советская команда вышла на первое место. Звание чемпионов мира завоевали И. Удодов, Р. Чимишкян и А. Воробьев. В 1953 году сборная Вооруженных Сил по борьбе была направлена в Ташкент на сборы по подготовке к чемпионату страны. Начальником сбора был назначен А. И. Божко, а его заместителем я. Сборы проходили на базе Ташкентского пехотного училища. В составе сбора были известные борцы Мазур, Белов, Шатворян и другие. Я обязан был обеспечивать их всеми необходимыми продуктами. Радости нашей не было предела, когда команда впервые стала чемпионом страны. Первым среди борцов тяжелого веса стал Александр Мазур. Это было здорово, так как мало кто в это верил. Многие отдавали предпочтении Коткасу.

В начале 1954 года я был переведен в Москву на должность тренера в ЦСКА. В моей жизни наступил новый этап, ведь ЦСКА - это передовой отряд армейского спорта. Сколько тренеров и спортсменов своим упорным трудом постепенно из года в год, несмотря на трудности, прославляли наш спорт.

Братья Аркадьевы, Мазур, Божко, Королев, Бобров и многие другие служили маяком для тех, кто стремился к вершине спортивной славы. Я хорошо понимал: здесь нужно трудиться более собранно, отставать нельзя. Нужно идти вперед. Значит необходимо постоянно совершенствовать методику тренировки, быть в курсе новейших достижений в области спортивной науки. Приходилось многому учиться. Александр Божко (главный тренер ВС) любил повторять: «Не жалея себя, ты теперь отвечаешь за подготовку команды».

Вопросы агитации и пропаганды спорта в Армии всегда были в центре внимания командования и главного политического управления. В конце мая 1954 года большая группа спортсменов ЦСКА выехала в южную группу войск в Венгрию и Австрию. В составе делегации были борцы Мазур, Дзарасов, боксер Королев, штангисты Суслов, Богдасаров, гимнаст Тимошек, акробат Акинфьев, фехтовальщица Аркадьева (жена Аркадьева и Шитикова). Я выступал сам, и был в роли ведущего. Выступали во многих воинских частях и клубах. Гражданские власти г. Бадена попросили дать выступление на стадионе для местных жителей. Публика встречала тепло. Двойное сальто с разбега Акинфьева вызвало восторг зрителей. В Бадене я встретил бывшего своего начальника полковника М. Голова, он был начальником Дома офицеров и был к нам внимателен и всячески заботился, чтобы мы чувствовали себя как дома. Командировка закончилась, и мы вернулись в Москву. В ЦСКА была хорошая традиция. По четвергам мы собирались на совещания в зале заседаний и начальник клуба вместе с учебным отделом подводили итоги

Материал подготовил Владимир Иванович ВОРОНИН
Продолжение следует





недели. Кто и как выступал, в чем нуждается та или иная команда и т.д. Это очень помогало в работе, а, кроме того, сближало тренеров. Частыми гостями в нашем зале были хоккеисты и фигуристы. Они обращались за советом. Как тренироваться, чтобы хоккеисты были сильными, но не потеряли чувство тонкой координации. Я рекомендовал взять на вооружение, так называемые, скоростно-силовые упражнения. Это был период, когда за команду выступали Рагулин, Харламов, Кузькин, Михайлов, Петров и другие. Силовая подготовка нужна представителям всех видов спорта. Профессор Крестовников говорил, что сила является базой для развития всех других физических качеств. На всех тренировках бывал Анатолий Владимирович Тарасов, с которым я был в хороших отношениях. Тарасов был требовательным и очень внимательным к своим подопечным тренером. Он был человеком принципиальным, и ему были чужды

трусость и малодушие. Только победа - это был его принцип. Его усилия не пропали бесследно. Хоккеисты ЦСКА были двадцати шестикратными чемпионами нашей страны. Добрые отношения сохранились у меня с хоккеистами и тогда, когда тренером стал В. В. Тихонов. Он тоже часто посещал с командой наш зал на Фрунзенской набережной вместе с С. В. Кузькиным. Взаимные посещения, обмен мнениями обогащали. Начиная с 1946 года армейские богатыри под руководством выдающегося атлета и хорошего организатора А. Божко устанавливают рекорды и занимают призовые места на чемпионатах страны. В 1955 году команда ЦСКА стала чемпионом страны. Здесь хочется отдать дань уважения врачу-лечебно-спортивному диспансеру ЦСКА во главе с Олегом Марковичем Белановским и врачу команды Ларисе Константиновне Эрдмен. Своими наблюдениями они вовремя предупреждали тренеров о признаках перетренированности, что

помогло нам лучше планировать и чередовать физические нагрузки. В современном спорте без тесного взаимодействия с врачами нельзя рассчитывать на успех. Медицинский контроль должен осуществляться постоянно. В этом же году я был назначен тренером сборной команды страны, избран председателем федерации г. Москвы. Тренерами сборной были В. М. Хотимский, И. З. Любавин и И. Механик. Все вопросы, касающиеся подготовки команды, решались на тренерском совете коллективно.

Это было замечательное время. Сборная Москвы побеждала. И в этом немаловажную роль играл Московский Комитет по физической культуре и спорту, который возглавлял Пушкин С. В. В 1956 году сборная Москвы победила на 1-й послевоенной спартакиаде СССР. Вскоре председателем Всесоюзной федерации России 1923 года в тяжелом весе легендарный летчик М. М. Громов. У нас с ним был

В 1955 году в Москву приезжала сборная команда США во главе с Бобом Гофманом. Совместные тренировки проходили в «Динамо». Во время одной из тренировок Боб Гофман подвел меня к разрядным нормативам и спросил через переводчика: «Что это за таблица?» Когда я ему объяснил, он позвонил к себе тренера Терпака и о чем-то долго говорил с ним. Сама идея Бобу очень понравилась, и он в последствии ввел в США подобную классификацию.

Я очень внимательно наблюдал за тренировкой американцев. Меня больше всего интересовал Андерсон. После небольшой разминки, он установил на штангу 275 кг. С этим весом он присел 10 раз. После приседаний он лег на скамью отдохнуть. Я засекал время, он отдыхал 30 минут. И на этом закончил тренировку. Тогда я подумал, такой режим тренировки не может отвечать общепринятым требованиям. Это вредно для опорно-двигательного аппарата и особенно опасно для сердечно-сосудистой системы. Лучше сделать 3-4 подхода вместо одного с 3-4 повторениями в каждом подходе, чтобы создать более благоприятные условия для всех звеньев и систем организма. Возможно, Андерсон скрывал свою систему? Вечером того же дня я пришел к твердому убеждению - разум должен идти впереди, а практика должна подтверждать выводы разума.

Глядя на десятипудового Андерсона я подумал: «Нужно ли идти по пути бесконечного увеличения мышечной массы в ущерб другим качествам?» Подумать только! Окружность каждого бедра равнялась почти одному метру (99 см), окружность бицепса в напряжении 65 см, грудной клетки 150 см и это при росте 177 см. Классические пропорции были нарушены, но сила огромная. Вывод был один - необходимо, чтобы в погоне за развитием одного качества, не ухудшались бы другие жизненно важные физические качества: скорость, выносливость, ловкость. Все должно быть в разумных пределах, и здесь огромное и решающее место принадлежали разуму и практике.

Выступая в Москве, он показал в троеборье 517,5 кг! Невиданный доселе результат. Андерсона называли «чудо-человеком». Во взглядах американцев чувствовалось торжество. Они как бы хотели сказать: «Ну, что вы можете противопоставить нам?» В октябре 1955 года на очередном чемпионате мира

в Мюнхене Андерсон при собственном весе 164,5 кг установил рекорд мира в троеборье с результатом 512,5 кг, опередив своего ближайшего соперника по команде Брэдфорда на 37,5 кг.

Выступление наших атлетов в Мюнхене было успешным. Золотые медали завоевали В. Стогов, Р. Чимишкян, Н. Костылев, А. Воробьев и И. Удодов. Ф. Богдановский и В. Степанов были удостоены серебряных медалей. В 1956 году году в Мельбурне нам еще раз пришлось испытать горечь поражения от команды США. Неудача наших выдающихся мастеров С. Стогова и Е. Минаева отбросила нас на 2-е место. Победить американцам помог их судья.

В тяжелом весе фактически победил Сельветти, так как Андерсон в толчке так и не зафиксировал вес 187,5 кг. Он продолжал двигаться по помосту, в то время как согласно правилам должен был остановиться. Но ему на помощь пришел старший судья-фиксатор Терпак. Он дал команду опустить, и вывел его и команду на первое место. «Непобедимый» Андерсон - гордость Америки, «выиграл» у Сельветти, имея меньший собственный вес. Это была последняя победа сборной США. Впоследствии сколько ни старались руководители тяжелоатлетического спорта США вернуть былую славу и взять реванш, ничего у них не получалось. С каждым годом у нас появлялись все новые и новые атлеты - один лучше другого. Не успеют американцы узнать как следует Удодова и Чимишкяна, как появились Фархутдинов, Стогов, Минаев, Саксонов. Еще больший резерв у нас был в легком весе. Вот поэтому-то они нас прозвали «эти загадочные русские...» «Что они еще придумают для следующего чемпионата?» - спрашивали они и пожимали плечами.

Справедливости ради следует напомнить, что не во всех звеньях наши позиции были прочными. Так, долгие годы у нас не было ни одного спортсмена в тяжелом весе, кто мог бы претендовать на 1-е место. В этой весовой категории господство американцев было безраздельным до 1957 года, за исключением 1953 года, когда впервые канадцу Дагу Хепберну удалось вырвать победу у Девиса. Но его карьера была непродолжительной. После этой победы он больше не появлялся.

Соперник пользовался нашей слабостью в тяжелом весе. Пропа-

очень хороший контакт. Помню, однажды, нам пришлось посетить секретаря ЦК Москвы не то второго, не то третьего по вопросу получения жилья для Хотимского. Накануне Громов меня спросил: «Как Вы думаете, в чем лучше поехать - в гражданской или военной форме?» Я ответил, что лучше в военной. На следующий день мы были в кабинете у секретаря. На вид ему было лет 35-40. Он выслушал Громова и начал молотить всякую чепуху о том, что это очень сложно, и стал приводить никому не нужные доводы. Мне стало не по себе. Фактически он читал нравоучение человеку, который решал многие сложные вопросы в годы войны на посту командующего воздушной армией. Громов, после некоторой паузы, встал и сказал: «Что вы рассказываете сказки... Этот вопрос не стоит и выеденного яйца». И не попрощавшись, вышел из кабинета. Эта встреча не могла не разочаровать нас. Мы ждали положительного решения.

ганда США писала, что все победы русских в легких весовых категориях ничто по сравнению с победой их атлетов в тяжелом весе.

Все мы хорошо понимали, что для победы нужны сильные атлеты во всех весовых категориях, но вместе с тем на всех первенствах, соревнованиях атлетов тяжелого веса всегда вызывали особый интерес. Это и понятно... Атлеты тяжелого веса обладают абсолютной силой и как бы олицетворяют мощь своей страны.

В команде США долгое время выступал Джон Дэвис, двукратный чемпион олимпийских игр и шестикратный чемпион мира. Всем известен Яков Куценко дважды встречался с ним на первенстве мира, и оба раза ему проигрывал. Вместе с Дэвисом в команде США выступал Шеманский. Он еще в 1947 году завоевал на чемпионате мира в Филадельфии серебряную медаль с суммой троеборья 412,5 кг. А в 1951 году им на помощь приходит Брэдфорд.

Не имея достаточно сильных спортсменов в легких весовых категориях, американцы в тяжелом весе выставляли по два человека, и это стало у них традицией. То же самое делали и мы; только в легких весовых категориях. Это уже тактика.

После Мельбурна Андерсон уходит в профессионалы. «Я достаточно поработал на свои мышцы, - заявил он журналистам, - пусть они теперь поработают на меня».

В команде США появляются новые атлеты в тяжелом весе: Ашман, Зэрк, Губнер, но все они по своим результатам и классу уступают Брэдфорду и Шеманскому.

Впервые мне пришлось увидеть Брэдфорда в Мюнхене в 1955 году. Тогда, да и впоследствии, он производил на меня большое впечатление. По своей силе он не уступал Андерсону. В Риме он сделал все, чтобы выиграть у Власова, но слабый толчок отбросил его на второе место с суммой 512,5 кг. Говорят, перед выездом из США он поклялся своей жене выиграть золотую медаль. Если бы он имел хороший результат в толчке, то это был бы самый грозный соперник. 1957 год стал переломным для нас в тяжелом весе. Впервые на очередном чемпионате мира в Тегеране А. Медведев завоевал долгожданную золотую медаль чемпиона мира в тяжелом весе с результатом в троеборье 500 кг. В отличие от Андерсона, к 500 килограммам путь Медведева был дол-

гим и трудным. В 1957 году в Чикаго Медведев увеличивает результат в троеборье еще на 7,5 кг, но двинуться дальше уже не смог, и американская пресса с гордостью спрашивала: «Родится ли такой человек, который превзойдет Андерсона?». На этот необычный и чванный вопрос ответ был дан очень скоро. Такой человек учился в академии Жуковского, и там же начал свои первые шаги в спорте. Это был 19-ти летний Юрий Власов. Стройный, крепкий, с хорошим телосложением, он походил на античных героев. И хотя впоследствии имя Власова затмило имя Андерсона, наша пресса никогда не задавала подобных вопросов, не проявляла бестактность, признаков национализма или шовинизма. Ведь каждому здравомыслящему человеку ясно - умный и сильный человек может родиться в любой стране.

Чемпионат мира в Тегеране принес блестящую победу нашей сборной. Кроме Медведева, золотые медали завоевали В. Стогов, Е. Минаев, В. Бушуев, Т. Ломакин, А. Воробьев и лишь имея меньший собственный (при одинаковом результате) вес, американцу Т. Коно удалось отснить Ф. Богдановского на 2-е место.

В 1957 году в городе Сталине проходил чемпионат вооруженных сил. Все было нормально до выступления атлетов тяжелого веса. Власов впервые встретился на помосте с Новиковым и Суловым. Победил Власов. Окончание первенства они решили отпраздновать выпивкой. Я придерживался правила - тренер обязан знать своих подчиненных со всех сторон. Как они ведут себя в различных обстоятельствах вне зала. Я присоединился к ним и мы выпили. В то время за выпивку спортсмена наказывали очень строго (отчисляли со сборов, лишали права выступать и т.д.). Все это было мне не по душе. Я не помню ни одного случая, чтобы успех в той или в иной области люди отмечали без выпивки. Это была традиция, которой придерживались и штангисты. В тот же день мы уезжали в Москву. Все мы вместе отправились на вокзал.

Ребята покачивались от выпитого. Все это видел начальник команды по борьбе подполковник Соловов. В Москве об этом он доложил в политотдел. Меня вызвал к себе полковник Победин и приказал написать объяснительную записку. Я изложил все, как было. Однако, «допросы» продолжа-

лись... Власов обо всем доложил маршалу П. Ф. Батицкому, и травля прекратилась. Фискалы и анонимщики у меня вызывали омерзение. Сколько человек может выпить? Я уже приводил в качестве примера Александра Ляпишевского. Он всегда держал себя в рамках дозволенного и я никогда не видел его пьяным. Хотя травля прекратилась, передо мной стояла нелегкая задача: - «наблюдать, изучать и в конечном счете определить оптимальную дозу выпивки для каждого атлета с кем приходилось работать». Через 1,5-2 года я уже примерно знал максимальную дозу для Власова, Минаева, Сулова, Новикова, Щеглова и во время останавливал их. Юра мне говорил на банкетах, приемах: - «Вы знаете сколько я могу выпить. Садитесь рядом со мной». Это была лучшая награда для меня. После 1960 года, никто не видел Власова пьяным. В дальнейшем Юра вообще перестал пить. Здравый ум подсказал ему: - «Это пагубно для здоровья».

Римский император Домициан еще в первом веке сказал: «Правитель, который не наказывает доносчиков, тем самым их поощряет».

Начались обычные тренировки. С нами тренировался и старейший наш тяжеловес генерал-майор Сорокин, участник гражданской и Великой Отечественной войн. Это был очень простой и справедливый человек. Лицемерие и ложь были ему ненавистны. Однажды он зашел в зал в возбужденном состоянии и громко сказал: «Вы слышали выступление этого идиота? Мы не могли понять. Что он имеет в виду. Он продолжал бушевать. На вопрос, что случилось, он выругался и говорит: «Что он этим хотел сказать? Что генералы, дураки?» «О ком Вы, Петр Васильевич?» - спросил Стогов. И когда он назвал Хрущева, Стогов выбежал из зала. Оказывается, в своем выступлении Хрущев говорил, что во время войны он был свидетелем разговора между полковником и генералом, которые о чем-то спорили. И когда генерал оказался бессильным против аргументов полковника, он приказал ему замолчать. Ребята старались успокоить его, но он выругался и покинул зал. Все мы чувствовали, что Хрущев недолюбливает армию и боится ее. Отставка маршала Жукова этому подтверждение. Жуков уехал в Югославию и в это время был снят с занимаемой должности. Потом мы узнали детали этого предательства. Все командиры воинских соединений полу-

чили лично от Хрущева приказ: не выполнять ничьих приказов. Жалкий трус. В бой нужно идти с открытым забралом. Когда он стучал ботинком по столу на заседании ООН, это был его единственный «подвиг».

В декабре 1957 года мне было присвоено звание заслуженный тренер СССР. Удостоверение за № 248 мне вручил заместитель Романова М.М. Песляк.

На Стокгольмском чемпионате мира 1958 года борьба за общекомандное место, как и в прошлые годы, развернулась между атлетами СССР и США. Золотые медали В. Стогова, В. Бушуева, Т. Ломакина, А. Воробьева и А. Медведева снова вывели нашу команду на 1-е место.

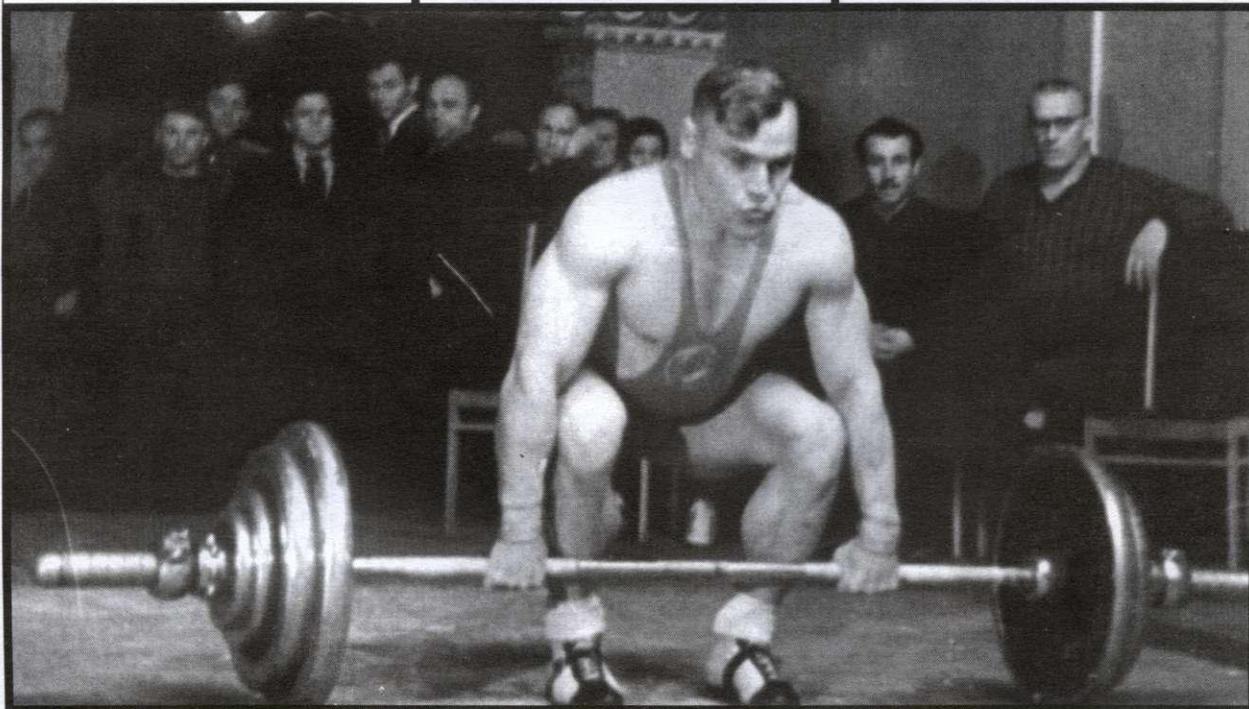
В 1959 году сборная США прибыла в Варшаву, имея в составе двух атлетов в тяжелом весе - Ашмана и Брэдфорда в надежде вернуть титул чемпиона в тяжелом весе. На этом чемпионате в составе нашей сборной впервые выступал Юрий Власов. Для Власова это было серьезным испытанием. Вначале борьба сложилась удачно для американцев. Тренер США Боб Гофман не скрывал своей радости. Еще бы! После жима и рывка Власов проигрывает Брэдфорду 7,5 кг! Исход борьбы в пользу Власова решил толчок. Подняв 185 кг в первом подходе, он уничтожает разрыв, а в следующем подходе сам выходит вперед на 7,5 кг. С результатом 500 кг в сумме троеборья Власов завое-

вывает золотую медаль чемпиона мира и Европы. Да еще с новым мировым рекордом в рывке - 153 кг. Помню, как Боб Гофман через переводчика в ответ на мою улыбку сказал: «Рекорд мира в троеборье за Андерсоном, а национальный рекорд США - 533 кг». Я понял намерение: до Андерсона Власову далеко... Я только пожал плечами и сказал: «Время покажет».

На чемпионате в Варшаве сборная США впервые была оттеснена поляками на 3-е место. Варшавский помост для польских атлетов оказался счастливым. Мариан Зелинский первым из польских штангистов стал чемпионом мира. Эту победу зрители встретили стоя пением гимна Польской республики. Начиная с варшавского чемпионата, атлеты социалистических стран все чаще и настойчивее ведут реальную борьбу за общекомандное место. Золотые медали чемпионов мира и Европы, кроме Власова, в нашей команде завоевали В. Стогов, В. Бушуев и Р. Плюкфельдер.

На банкете в честь закрытия чемпионата тренер сборной США Боб Гофман сказал: «В Риме мы обязательно победим». Он имел в виду победу в первую очередь в тяжелом весе, ибо к этому времени после перенесенной травмы в большой спорт вернулся выдающийся американский атлет тяжелого веса Норберт Шеманский. Уже в те годы по мере возрастания объема и интенсивности физической нагрузки,

на одно из первых мест выдвигается психологическая подготовка и устойчивость атлета, т.к. непрерывный рост результатов усложнял борьбу и требовал от спортсмена максимального нервно-мышечного напряжения. В такой ситуации (при равных возможностях) победу мог одержать только волевой атлет. Великое под силу только великим. 10 сентября 1960 года вечерние римские газеты вышли с аншлагом «В Палацетто дело спорт предостит битва колоссов». Предстоящая дуэль трех гигантов Юрия Власова и американцев Джеймса Брэдфорда и чемпиона XI Олимпийских игр Номберта Шеманского - была в центре внимания любителей спорта. Спорили, делали прогнозы... Равнодушных не было. Выступление Власова в Риме ошеломило зрителей и знатоков спорта. После заключительного упражнения - толчка двумя руками - 202,5 кг, рухнули главные рекорды Андерсона в троеборье: на 25 кг мировой и на 4,5 - национальный. В зале творилось невероятное... Восторженными криками «Власов, Власов», громом аплодисментов публика стоя встречала победу Власова. В этот миг каждый хотел прикоснуться к Власову. Наиболее экспансивные болельщики стащили Юру с помоста, посадили себе на плечи и стали носить его по залу под несмолкаемые крики зрителей. Все это длилось бы до бесконечности, если бы не дополнительный наряд полиции, ко-





торый «освободил» Власова из «плена болельщиков» и вернул на помост для проведения церемонии награждения.

Нельзя было смотреть на происходящее без гордости и восхищения. И я еще раз убедился, что люди бывают честнее всего в момент рождения чего-то великого в любой сфере человеческой деятельности, независимо от их политических убеждений. И только спустя некоторое время верх берут политические соображения. Великий результат сам по себе говорит о громадных возможностях человеческого организма, о том, что все великое связано с упорным трудом, требует максимума усилий и знаний...

Выступление Власова явилось заключительным аккордом блестящей победы Е. Минаева, В. Бушуева, А. Курынова и А. Воробьева. Пять золотых медалей из семи!!! Такого еще не было на играх.

Узнав о дерзком Власове, осмелившимся побить его рекорды в троеборье, Андерсон прислал на его имя грозную телеграмму: «Готов встретиться в любое время и в любом месте». После 550 кг, показанных Власовым в 1961 году в Днепрпетровске, Андерсон перестал грозить.

Триумфальное выступление нашей команды в Риме явилось той силой, которая заставила судей всех рангов в корне изменить свое отношение к нашим атлетам. Неизмеримо вырос авторитет Власова не только как атлета, но и как человека высокой культуры и нравственности. Спортивные обозреватели, журналисты разных политических направлений и оттенков задавали ему десятки и сотни вопросов на разные темы. Мнение Власова стало доминирующим. А ведь долгие годы единственным авторитетом для них был тренер сборной США Боб Гофман (Хофман). Боб Гофман - большой любитель давать интервью в рекламных целях. Его интервью не были лишены остроумия и здравого смысла. Он прекрасно знал спорт и его историю. Высокого роста, хорошего сложения, он привлекал всеобщее внимание. В молодости Гофман занимался многими видами спорта, имел более 600 наград. В США его называли «отцом американских мускулов», он издавал свой журнал «Сила и здоровье». Но, прежде всего Боб Гофман был миллионером и президентом большой фирмы «Йорк Барбель Компани», выпускающей спортивный инвентарь и другую продукцию. Где авто-

ритетом, а где угрозами и долларами Боб Гофман делал все, чтобы в должной мере обеспечить успех своей команде. А успех команды - лучшая реклама для увеличения доходов фирмы. При встрече с нами он обычно при случае извлекал портмоне и говорил: «Мой кошелек стал легче на 25 тысяч долларов». Это значило, что транспортировка, питание и размещение команды обошлось ему в 25 тысяч долларов.

Известный французский судья Жан-Дам не питал уважения ни к нашим атлетам, ни к нашей стране. В Риме он узнал, что герой XVII летних Олимпийских игр Власов говорит по-французски, и решил удостовериться лично. После нескольких встреч он просто влюбился во Власова и с этого момента стал нашим союзником. Ребята недоумевали. Неужели это тот Жан-Дам, который, находясь за пультом судейства, почти всегда, когда на помост выходили наши атлеты, зажигал красную лампочку?

Это один из многих примеров того, как личные контакты людей различных политических убеждений способствуют укреплению дружбы, взаимопонимания и взаимного уважения.

Золотые медали чемпионов мира в Вене в 1961 году В. Стогова, А. Курынова, Р. Плюкфельдера и Ю. Власова позволили нашей команде занять первое место. Команда США была второй, а на третье место вышла окрепшая команда Венгрии.

К очередному чемпионату СССР 1962 года мы готовились на спортбазе Леселидзе. В Тбилиси я бывал много раз и всегда посещал могилу Грибоедова. Грибоедов погиб во время народной смуты в Тегеране в 1829 году. По дороге в Эрзерум Пушкин встретил телегу с гробом и спросил: «Кто это?» «Убили какого-то Грибоеда», - ответили ему. Я навсегда запомнил надгробную надпись: «Ум и дела твои бессмертны в памяти русской, но для чего любовь моя пережила тебя?» Так мог сказать только глубоко и искренне любящий человек, какой была его жена Нина Чавчавадзе.

Еще до чемпионата мы получили приглашение посетить Париж и Хельсинки. По окончании соревнований Власов, Курынов и я вылетели в Париж. На аэродроме Бурже нас встречал Жан-Дам. Мы жили в гостинице на площади Бастилии. В этой гостинице размещали всех, кто приезжал из СССР. Работники гостиницы спрашивали у приезжих, есть ли икра и водка. У

гостиницы были женщины «легкого поведения». Утром я вышел на площадь, чтобы вместе с ребятами совершить прогулку по городу. Стоило только мне остановиться, как кто-то повис на мне сзади. Я инстинктивно сбросил ношу. Это была женщина лет тридцати. Все это подстроил Юра. Он говорил по-французски. Оказалось, что она сначала подходила к нему, а он хотел узнать, какова будет моя реакция. Курынов и Власов хохотали. Посетили могилу Наполеона. Под куполом здания на глубине около трех метров находится саркофаг из темного мрамора, вокруг могилы пилястры с названием сражений. Чтобы увидеть саркофаг, нужно опереться о круглый парапет высотой чуть более метра, и наклонить голову. Без этого нельзя увидеть саркофаг. Идея захоронения состоит в том, что все, независимо от возраста, пола и общественного положения, должны склонить головы. Гуляли по Елисейским полям, поднимались на Эйфелеву башню... По просьбе Жан-Дама мы дали несколько выступлений для жителей Парижа. Зрители очень тепло встречали нас, задавали много вопросов. Жан-Дам был к нам очень внимателен. Во время революции многие наши соотечественники вынуждены были покинуть Родину. По рекомендации Жан-Дама нас сопровождал бывший русский офицер Красовский. Он был в курсе всех событий в нашей стране. Рассказывал много интересного о Франции, но в его голосе мы чувствовали грусть и тоску каждый раз, когда речь шла о России. Тепло распрощавшись с Жан-Дамом и Красовским мы отбыли в Хельсинки.

В Хельсинки мы летели через Данию, и по какой-то причине самолет приземлился в Копенгагене. Это нас не расстроило, и мы поехали к королевскому дворцу посмотреть на смену караула, которую кроме нас наблюдали сотни людей. В Хельсинки нас встречал вице-президент тяжелой атлетики господин Нюберг. Как и в Париже, мы дали несколько выступлений. Публика была довольна. Выступая в Оулу, Юра установил рекорд мира в толчке 208 кг. Зрители рукоплескали ему. По возвращении домой мы начали подготовку к очередному чемпионату мира. Нужно было тщательно все проанализировать, наметить план подготовки, избавиться от травм. Одним словом, выбрать наилучший вариант, чтобы победить.

ВЫЖМИ 310!!!

Философия тренинга от Владимира Кравцова

У меня есть одно жесткое правило: мой организм - это мой друг. При неблагополучии в какой-либо из систем, организм посылает в мозг сигналы об опасности. Выглядят эти сигналы по-разному. Когда ты перегружился, то получаешь сигналы в виде боли. Ну а голод или желание поспать - это все само собой. Думаю, что секрет успешного тренинга кроется в том, чтобы предотвращать опасные ситуации. Я всегда принимаю неотложные меры, после любых мало-мальски серьезных сигналов об опасности. Что касается голода или жажды, то человеку, решившему достигнуть высоких результатов, обязательно надо научиться избегать этих чувств. Всем известно, что жажда человека, чувствует, когда нехватка воды в организме достигает литра! Разве можете вы оптимально восстанавливаться между серьезными тренировками при нехватке основной составляющей всего нашего тела (в частности наших мышц)? Есть и пить вы должны всегда так, чтобы не чувствовать в течение дня ни голода ни жажды.

Подобным методом я пользуюсь и для профилактики травм и перетренированности.

Прежде, чем приступить к описанию моих тренировок, мне бы хотелось остановиться на основных моментах, на которых, собственно, и

базируется моя система. То, о чем я расскажу в начале, является для меня самым важным в тренировочном процессе. И так, на что же в первую очередь необходимо обратить внимание человеку, захотевшему иметь большой жим лежа?

1. Профилактика травм.
2. Достаточное восстановление.
3. Качественное питание.
4. Периодичность.

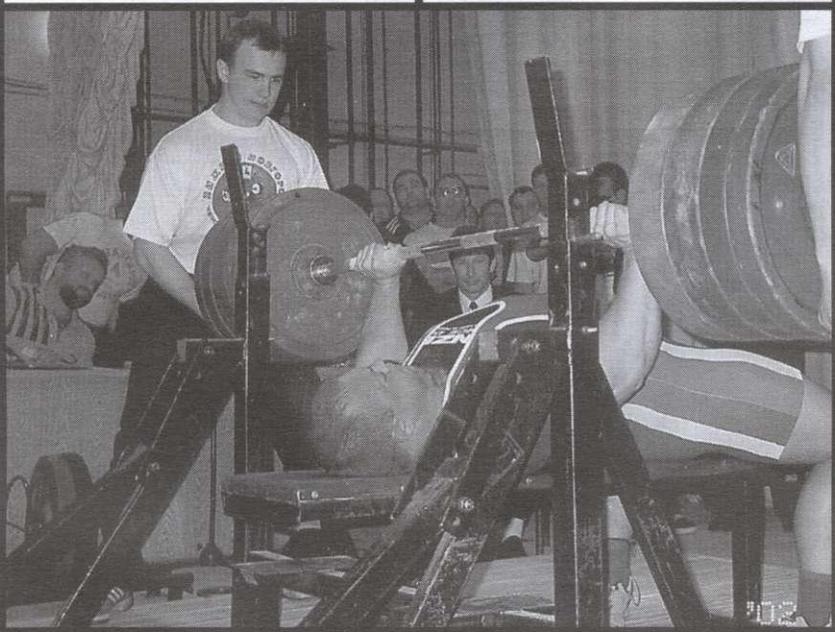
На первое место я поставил пункт о травмах, исходя из личных наблюдений. Именно травмы являются, на мой взгляд, врагом номер один у множества спортсменов. Я полагаю, что у основной массы занимающихся травмы возникают из-за пренебрежения разминкой, либо виной тому излишний энтузиазм (когда выполняется неоправданно большой объем работы или частая работа с предельными, 1-2 повтора весами.)

Делая основательную разминку, вы предохраняете себя от львиной доли неприятностей. Никогда не жалеете времени для того, чтобы качественно разогреть ваши мышцы. Этим вы оберегаете себя от травм, да к тому же хорошо разогревшись, вы становитесь заметно сильнее. Не обращайтесь внимания на тех, кто будет смеяться, видя как вы разминаетесь с «детскими» весами. Будьте готовы к тому, что в тре-

нажерном зале обязательно найдется какой-нибудь придурок, который с пеной у рта будет доказывать всем, что разминка - это пустая трата времени. Лично я перед тем как начать работать со своими рабочими весами (а в жиме они доходят до 270 кг на 4 раза без жимовой майки) делаю около 10 разминочных подходов начиная с жима пустого грифа от штанги весом 20 кг, постепенно доходя до максимума, на который я в данное время способен. На разминку перед жимом лежа у меня уходит около тридцати минут. Но зато после этого я уверен, что мой организм способен переносить огромные нагрузки без ущерба для суставов и связок.

Если после тщательной разминки болят связки или вы ощущаете значительный дискомфорт в суставах - лучше не испытывать судьбу и перенести тренировку (на крайний случай можно провести низкоинтенсивную тренировку). Помните, что тренируясь со значительными отягощениями, вы подвергаете ваши связки огромным перегрузкам. И если они болят во время выполнения упражнения, то возможно в них идет процесс воспаления. Не доводите это воспаление до хронических болезней! Дикая нестерпимая боль в связках - это бич многих занимающихся. Иногда, в особо запущенных случаях, это доходит до того, что человек из-за мучительной боли не может заснуть ночью (у меня такое было - пресквернейшее состояние!). Если вовремя не принять меры, а продолжать тренироваться, игнорируя болевые ощущения, то финальным аккордом в этой песне по имени «безумие» будет разрыв связок (если этого не случится - значит, вы везучий человек). Хуже ситуации для спортсмена трудно придумать. Правильно подобранный отдых между тренировками чаще всего устраняет все описанные симптомы.

В спортивных клубах всегда имеются свои местные «гуру», которые, как им кажется, прекрасно разбираются в какой-либо области знаний о качестве мускулатуры. Один, прочитав пару брошюр на тему стероидов, мнит себя специалистом в области фармакологии, другой, осилив Мак Роберта, думает, что он является крупным знатоком в области «натурального» тренинга. И обязательно найдется какой-нибудь «Пиллюлькин», дающий направо и налево советы, как изба-



виться от болей в связках и суставах с помощью лекарств. При чем диагноз он выставляет сразу же после того, как занимающийся покажет ему место, где болит. Думаю, что заниматься лечением людей, не зная основ анатомии, физиологии и индивидуальных особенностей, сродни попытке дикаря, до того лишь гонявшего по саванне несчастных зебр, копьём отрегулировать систему спрыска топлива современного автомобиля. При чем вся его уверенность в благоприятном исходе дела основана на том, что он видел, как заливают бензин в бак. Конечно, не буду отрицать, что есть люди с большим опытом, и без специального образования в состоянии дать грамотный совет как применять лекарства для лечения связок и суставов, но как их найти среди той армии шарлатанов человеку неискушенному в «железных играх»?

На мой взгляд, лучшего метода профилактики, чем грамотно подобранные интервалы отдыха между тренировками трудно придумать. Что происходит с теми, кто решит бороться с этими напастями лекарствами? Они возможно на время приглушают боль, но при условии, что тренировочная схема остается неизменной, через некоторое время после окончания приема фармацевтических средств, болезненные ощущения вспыхивают с новой силой. Да к тому же все эти таблетки и уколы наверняка негативным образом подействуют на ваши печень и почки.

Энтузиазм - великая штука! Но свое стремление к физическому совершенству надо использовать с умом. Используйте свой энтузиазм не для того чтобы целые дни напролет проводить с железом (это в высшей степени не продуктивно), а максимально выкладываясь в действительно интенсивных тренировках. Ведь прикладывая максимум усилий человек не сможет тренироваться долго, а следовательно при длительных и частых занятиях снижается тренировочный эффект и увеличивается вероятность получения травмы. Примеры излишнего энтузиазма можно найти во многих залах. Атлеты корчатся от болей в связках (часто эти люди уже не способны тренироваться, если не обмотают эластичными бинтами локти и колени), но с упорством, достойным лучшего применения продолжают по 5-6 раз в неделю фанатично «бомбить» свои мышцы. Гримасничая перед зеркалом во время выполнения упражнений они думают, что только превозмогая боль можно стать хорошим атлетом, а в действительности игнорируя сигналы об опасности, посылаемые в мозг в виде болевых ощущений вашим другом организмом, они наносят большой вред себе. Таким пренебрежением к собст-

венному здоровью можно заработать кучу хронических заболеваний, но так и не приблизиться к заветной цели - беспредельной силе.

У меня самого энтузиазм постоянно бьет через край. Если бы я знал наверняка, что результаты можно увеличить, делая 100 подходов жима за тренировку с максимальным весом - будьте уверены, жал бы до потери сознания! Но в реальной жизни для повышения результативности постоянно приходится «включать тормоза». Для предотвращения травм «тормознуть» тренировка и дать организму лишнее время для отдыха, это, на мой взгляд, наиболее продуктивный путь. А как вы это будете делать - ваше личное дело. Только экспериментируя, вы поймете, что для вас больше подходит. Это может быть простое увеличение вашего микроцикла на несколько дней, сохраняя при этом саму схему. Пример. Допустим, вы делаете жим по понедельникам, в пятницу - легкий жим. Микроцикл - ровно 1 неделя. К вашим 7-ми дням прибавляем 2 дня. Что получаем?

Понедельник - тяжелый жим

Суббота - легкий жим

Среда - тяжелый жим (с этого дня микроцикл повторяется из расчета тяжелый жим - раз в 9 дней).

Все это примерно. У вас могут быть между тяжелыми жимами вставлены жимы как легкие так и средней интенсивности. А можете попробовать тренироваться как я. Я выполняю только тяжелые жимы. Отдых между ними доходит до 12-14 дней. Составляя свою программу учтите, что я вешу в пике под 130 кг и мне требуется для отдыха значительно больше времени чем людям с меньшей массой.

Говоря о травматизме, хочу затронуть тему вспомогательных упражнений. Помимо выполнения на тренировках жима лежа широким хватом. Я еще делаю жим сидя со штангой, подъем гантелей на бицепс и тягу штанги к поясу, часто добавляю тягу к груди вертикального блока. Многие удивятся такому маленькому набору упражнений. Ведь множество систем предполагают помимо выполнения основного упражнения еще и массу дополнительных, так называемых вспомогательных. Еще три года назад я тоже выполнял и отжимания на брусьях и французский жим и трицепс на блоке, также махи гантелями для дельт, но, убрав почти всю «подсобку» в одно прекрасное время, я обнаружил, что начал гораздо быстрее прогрессировать в основном упражнении. Думаю, что это связано в частности с тем, что меня после отказа от упражнений на трицепсы перестали мучить боли в локтях. Я убежден, что французский жим лежа и трицепс на блоке - это

очень опасные упражнения в смысле травм. В любом зале вы найдете множество атлетов, которые именно этим упражнениям обязаны своей болью в локтях. Так же после отказа от лишних упражнений у меня появилась дополнительная энергия для жима, которую я раньше тратил на «подсобку».

Теперь перейдем к конкретным цифрам. Какие же должны быть перерывы между двумя тяжелыми тренировками жима лежа? В любом случае я не стану что-то настойчиво рекомендовать. Повторю лишь истину: «Все организмы разные и то, что подойдет одному, не обязательно подойдет другому». Повторюсь, что у меня перерывы между двумя жимами доходят до 12-14 дней. Между ними я провожу тренировки на плечи (жим сидя со штангой) и на спину (тяга к поясу, тяга вертикального блока к груди), а также прокачиваю руки (подъем гантелей на бицепс). При чем, когда работаю над бицепсами, то преследую цель увеличить их в объеме, так как считаю, что чем больше бицепсы, тем больше они помогают в нижней точке жима.

План тренировок В. Кравцова
1 неделя

вторник 5 февраля

1. Жим сидя 10 раз по 6 подходов вес 100 кг
2. Бицепс с гантелями 12 раз по 3 подхода вес 12 кг

четверг 7 февраля

1. Тяга к поясу 10 раз по 5 подходов вес 140 кг
2. Тяга вертикального блока к груди

суббота 9 февраля

1. Жим лежа 10 раз по 8 подходов вес 175 кг
2. Бицепс с гантелями

2 неделя

вторник 12 февраля

1. Жим сидя 10 раз по 8 подходов вес 102,5 кг
2. Бицепс с гантелями

четверг 14 февраля

1. Тяга к поясу 10 раз по 5 подходов вес 142,5 кг
2. Тяга вертикального блока к груди

суббота 16 февраля

1. Жим лежа 10 раз по 8 подходов вес 177,5 кг
2. Бицепс с гантелями

3 неделя

вторник 19 февраля

1. Жим сидя 10 раз по 5 подходов вес 105 кг
2. Бицепс с гантелями

суббота 23 февраля

1. Жим лежа 10 раз по 4 подходов вес 180 кг
2. Бицепс с гантелями

4 неделя

среда 27 февраля

1. Жим сидя 8/107,5 + 10/110 + 8/115 + 8/117,5 + 8 раз по 4 подхода вес 120 кг
2. Бицепс с гантелями

суббота 2 марта

1. Жим лежа 8 раз по 5 подходов вес 190 кг + (7+1)/190+(6+1)/190
2. Бицепс с гантелями 8 раз по 8 подходов вес 20 кг

5 неделя

вторник 5 марта

1. Жим сидя 8/125+8 раз по 3 подхода вес 127,5 +8/130+8/132,5+(7+1)/132,5
2. Бицепс с гантелями 8 раз по 8 подходов вес 22 кг

четверг 7 марта

1. Тяга к поясу 10 раз по 5 подходов вес 130 кг
2. Тяга блока к груди

суббота 9 марта

1. Жим лежа 8/200+ 7/205+ 7/207, 5+ 6/210+ 6/210+ (5+1)/210+ 5/210
2. Бицепс с гантелями 10 раз по 6 подходов вес 22 кг

СИЛА

ВСЕМ ВОЗРАСТАМ ПОКОРНА

Владимир ВОРОНИН

Люди в молодости, приобщившиеся к силовым и физическим упражнениям, как правило, становятся фанатиками силы на всю жизнь и «качают» до преклонного возраста. С годами, опытом складывается целая философия этого занятия, одухотворяя вообще-то довольно примитивные упражнения, вкладывая в это особый смысл, недоступный для непосвященных.

Хочу рассказать об одном таком фанатике (в хорошем смысле) силовых упражнений, который из провинциала, занимавшегося в свободное время развитием силы, превратился в известную личность, даже за океаном, куда был приглашен для ознакомления с его оригинальной методикой, дающей людям не только физическую силу, но и раскрывающей в них скрытые источники энергии, позволяя им самим бороться с различными человеческими недугами.

Это Анатолий Иванович Самодумов - житель Серпухова, бывший оператор газовой котельной, в молодости поднимавший штангу, но особых успехов в этом виде не достигший, в середине 60-х годов вместе с друзьями занялись «нестандартными» упражнениями (о них ниже). Самодумов достиг здесь удивительных достижений, будучи уже далеко не молодым человеком. В первой публикации о нем (а это было в 1989 году) приводились такие сведения: возраст 48 лет, рост 158 см, вес - около 70 кг, с помощью ремня, накинутого на таз, Самодумов отрывал от пола 1200 кг. (Позднее этот результат увеличился до 1500 кг), упираясь при этом в подставку руками. Это достижение ставший его в один ряд с легендарными силачами прошлого, тем более что сам Анатолий Иванович на вид совсем не богатырь.

Вот как предстал мир этого русско-го саморodka глазам корреспондента 13 лет назад:

«Великий деревянный дом на берегу Нары. Это старый центр города. Анатолий Иванович разминается, готовит себя к работе с огромными веса-

ми. Человек он интересный с очень своеобразными идеями и взглядами. Много читает, любит книги о древней философии Востока. Тщательно изучил систему йогов. Так что никак не скажешь, мол, дала этому человеку природа необыкновенную силу, вот он и демонстрирует ее. Нет, Самодумов и развивает свою силу тренировками, и много думает по этому поводу, ищет какие-то варианты.

Приближается минутка испытаний. Одну комнату Самодумов переоборудовал под тяжелоатлетический зал. Здесь гири различных калибров от пуда до двух центнеров, грифы, «блины»-диски, которые словно солдаты перед боем, выстроились в аккуратный ряд.

На самодельном помосте выросла штанга весом в 1200 кг. Самодумов наклонился, положил на поясницу широкий ремень, с обоих концов прикрепил его к грифу крюками, уперся руками в металлическую стойку перед собой, выпрямляя колени, отрывает громадный вес от пола. Всего на несколько сантиметров от помоста, но отрывается (в начале XX века проводилось регистрация рекордов в отрыве огромных тяжестей от земли и необходимым условием был подъем груза не менее, чем на 3 см, чтобы можно было подsunуть доску такой толщины - прим. автора).

Отдохнув, он показал и другой свой «коронный» номер - тягу с весом 650 кг, с помощью лямок и грифом, находящимся на уровне выше колен. Очень впечатляющее зрелище.

В какой-то момент стало страшно: невысокого роста человек, обычного сложения, - не переломит ли его громадный вес, не упадет ли он от перенапряжения, травмы, в конце концов.

Спрашивая о том, что сразу приходит в голову:

- Скажите, ради чего это?

- Сначала было любопытство. Хотел знать, что я могу. Потом решил доказать, что нередко только психологические барьеры мешают людям раскрывать свои возможности. Ведь человек боится тяжелого веса, и это

хорошо знают штангисты. Из-за этой боязни, они и не решаются отодвигать предметы.

Я научился не думать о страхе. Ломаю его, напряжение, азарт - это я испытываю, но не страх. Иначе не поднял бы.

- А какой настрой для вас идеальный?

- Это когда ни на что не отвлекаешься, когда никаких чувств. Предельной концентрации я добиваюсь, лишь, когда во мне все замирает. Тогда я словно притягиваю штангу к себе. Наконец подношу и поднимаю ее...

У этого силача необычная обувь - валенки, причем мягкие, потертые, им лет 20.

- А что вы ощущаете, после того как вес взят?

- Это и радость, и легкость на душе, даже гордость. И к тому же я знаю, что одержал еще одну победу над собой, над земным притяжением».

Но любовь к тяжести у Самодумова появилась не сразу. Сначала были бокс, борьба, бег. Часто он ездил к приятелю в Тулу на велосипеде - кино в клубе смотреть. Туда и обратно получалось около 180 км - немало. Так что общая физическая подготовка была заложена основательная.

Теперь о методике тренировки Самодумова: тренируется он один - два раза в неделю, но зато часов по 6-8 и при таком режиме занятий не чувствует себя выжатым ни физически, ни морально. Перезгрузка не происходит. Всегда занимается с охотой, с чувством свежести. И еще: «Я не гонюсь за результатами, не форсирую, иду к цели медленно и верно» - говорит Самодумов.

У силача необычные гири, большинство самодельных, но есть и старинные (достались по наследству от отца и деда). Технология изготовления гири предельно проста: в бочонок кладется кусок свинца, и расплавляются на костре. Затем в расплавленное месиво втыкается металлическая ручка и - гиря готова.

Самая большая гиря у него, изготовленная таким способом, весит 200 кг.

Ему уже за 60, а он поднимает такие тяжести. «Я считаю, что в определенном смысле возраст - понятие относительное. Я все еще молод» - утверждает Самодумов. И в этом взгляды очень близки к мировоззрению другого известного силача Валентина Ивановича Дикуля, который в возрасте, когда люди выходят на пенсию на старости, продолжал поднимать рекордные веса.

В российском издании книги рекордов планеты за Самодумовым значится достижение - отрыв от земли 1500 кг. Как это соотносится с другими примерами проявления силы? Вот, например, легендарный силач Луи Сир похожим способом, отрывал платформу с грузом 1867 кг, но он весил около 150 кг и был сравнительно молод (около 30 лет).

«Когда я поднимаю 1000 кг и больше, то испытываю совершенно новые ощущения. В такие моменты все во мне замирает, и всего меня охватывает необыкновенный восторг. Я - победитель! И оттого в душе возникает спокойствие, радость, доброта» - рассказывал Самодумов. И с каждым новым рекордом Самодумов чувствовал достижение все большей гармонии со своим внутренним «Я» и с космическими энергиями, которые нас окружают и надо только суметь настроиться и войти в их потоки. Происходит то, что Рерихи называли проявлениями мощной космической стихии, которая сдвигает горы.

Энергия, однажды приведенная в действие, растет непрерывно. Покаяние все большие веса, Самодумов ощущал в себе и все большие ее накопление. У нее неожиданно открылись электасенсорные способности. Об этом вскоре узнали все в округе и к дому Самодумова потянулись люди, жаждущие излечения от различных недугов.

Самодумов решил предложить работу со сверхтяжестями по своей методике для желающих решить свои проблемы со здоровьем. Таковые нашлись. Преодоление гравитации должно произойти синхронно взлету духовных сил. «Общение» с большим весом как раз и служит трамплином для такого взлета.

«Когда я сосредотачивалась на штанге, меня каждый раз охватывает предчувствие, что после ее отрыва, я переступила какой-то барьер в себе, сниму внутренние проблемы и шире раскроюсь как личность» - рассказывала одна из учениц Самодумова. Она пошла на эксперимент, чтобы похулить, а совершила переворот в своем мировоззрении.

Для того, чтобы доказать безграничность возможностей каждого чело-

века, Самодумов и его ученицы привели ряд демонстраций. При этом одна из девушек тронула с места автобус с 48 пассажирами, трое девушек на серпуховском стадионе сдержали рывок тройки легковых автомобилей с включенной первой скоростью, а еще одна в аэропорту «Шереметьево» сдвинула с места самолет ТУ-134, потянув за привязанной к шасси поводок.

«Более быстрого и достигнутого пути, ведущего к повышению энергетического потенциала, чем поднятие сверхтяжестей, не существует» - убеждает Анатолий Иванович Самодумов.

И поэтому я хотя бы через сдвигания с места самолетов и автобусов пытаюсь обратить внимание на свою методику и тем самым доказать, что в обычном человеке «живут» те же энергии, что и в космосе. Надо быть глупцом, чтобы не понять, с помощью какой силы женщины творят такие чудеса.

Ученые-биологи обследовали группу девушек, учениц Самодумова, приподнимающих веса в 10-15 раз больше их собственного, и было установлено, что у всех у них после поднятия тяжестей биополе увеличилось, аура расцвела серебристо-розовым сиянием, а над головами появился характерный вихревой нимб. Эти явления можно объяснить тем, что с подключением человека к космическим энергиям, происходит открытие и активизация всех его энергетических центров (чакр). Иначе говоря, на фотографиях фиксируется экстатическое состояние, для достижения которого надо ни один год заниматься медитацией, кундалики - йогой и другими психическими и духовными практиками.

Можно предположить, что предельное сосредоточение и волевое усилие человека во время приподнимания веса, раскручивают аджна-чакру, считающуюся энергетическим центром воли и мудрости. Одновременно стимулируется деятельность гипофиза, начинают усиленно вырабатываться эндорфины - «гормоны счастья», как их образно называют. Они и вызывают ощущение наполненности радостью, спокойствием, гармонией.

Еще одна тонкость в методике Самодумова: «Чем дольше мы продержимся после тренировки без пищи и воды, тем больший эффект получим. Голодание помогает организму сохранять и накапливать энергию, которую не придется затрачивать на переваривание пищи», - говорит Самодумов. Сам он ежеквартально проводит десятидневные посты.

«Лучший враг - это вы сами. Смело экспериментируйте, программи-

руйте себя на избавление от болезни, на совершенствование тела, достижение новых позитивных качеств характера. Я убежден, что каждый из нас в состоянии сам распрямиться своим здоровьем, биологическим возрастом, физическими формами, а значит, может реализовать тот идеал, к которому стремится», - говорит Самодумов.

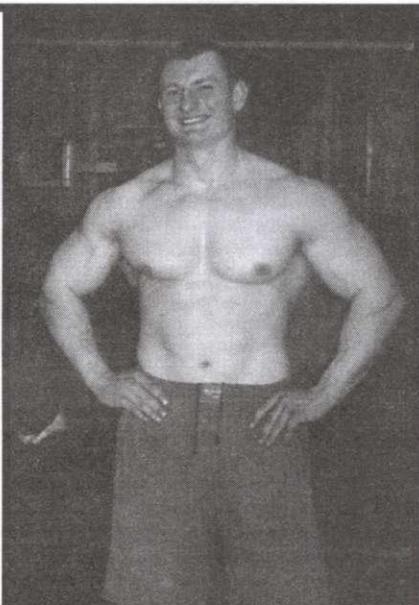
«Но не следует на первой же тренировке стремиться поднять придельный вес, начинать нужно постепенно процентов с 50, прислушиваясь к ощущениям: вам всегда должно быть легко и комфортно. Травмы случаются потому, что люди не переключаются с повседневного бытового мышления на другой уровень окружающего мира. Задачи моей методики: повышать энергетику и совершенствовать духовность человека. Некоторые стремятся только к рекордам, спортивной славе. Я таких предупреждаю: дошли до 700 кг, остановитесь, оглянитесь, а не то поломаете себя. Но что-то на своих тренировках я травм не припомню. Ко мне приходят дети и старики, здоровые и больные, силачи и хилые. И все довольны. Наши тренировки нацелены на постепенный рост веса штанги, одновременно с которым идет духовные и физические развития. Штанга является как проводником между природой и человеком...

Оригинальный подход, интересные результаты, казалось бы, средства информации должны бы уцепиться за этого человека «раскрутить его», но дальше пары публикаций дело не шло. При встрече с Валентином Ивановичем Дикулем я спросил его, знает ли он о результатах и методике Самодумова, близкой его философии в работе с тяжестями и узнал что о нем. А вот за океаном узнали. Самодумовым заинтересовались телемагнат Тед Тернер и его жена звезда кино и аэробики Джейн Фонда и привлекли Самодумова к участию в своих телепередачах. Он имел большой успех, и было решено организовать в США клуб, работающий по его методике. И теперь Анатолий Иванович регулярно посещает страну, где передает свой опыт, которым в отечестве не поспешил воспользоваться, приучая американцев к русским обычаям: занятия обязательно проводятся в валенках.

Недавно австралийские ученые, собирающие материалы о людях с удивительными способностями, узнав о Самодумове, захотели связаться с ним по телефону и ... не смогли этого сделать. Популярность Анатолия Ивановича стала так велика, что мешает нормальному образу жизни, и он вынужден был сменить номер своего телефона...

Но его все-таки разыскали.

ВАРИАТИВНОСТЬ НАГРУЗКИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД



Олег СИМОВСКИЙ

ВВЕДЕНИЕ

В жизни человека всегда большое значение играло физическое развитие. К сожалению, в последние годы, в нашей стране, в силу сложившихся обстоятельств, физическому развитию человека уделялось не достаточно внимания, и как следствие этого положения мы по многим видам спорта уступаем лидирующее положение.

Тем не менее, силовые виды спорта и в частности пауэрлифтинг широко развиты в нашей стране, и можно сказать, что занятия, связанные с подъемом тяжестей, любимы народом и носят массовый характер. Спортивная борьба среди тяжелоатлетов, как у нас в стране, так и на международной арене заметно обострилась в последние годы.

Жесткая конкуренция в спорте, вынуждает тренеров и атлетов искать новые элементы в методиках тренировок, системах восстановления, питания и другие моменты, помогающие в достижении наивысшего результата, чтобы хоть на немного увеличить спортивное достижение и опередить соперников. В данной работе мы постараемся сосредоточить усилия именно в методической части тренировочного процесса, как наиболее важного элемента в достижении успеха в спорте, в рациональном ее регулировании.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР

ПАУЭРЛИФТИНГ (силовое троеборье) вид спорта, быстро развивающийся в нашей стране, по-

лучил широкое распространение и признание в народе. Этот вид спорта представляет одну из разновидностей тяжелой атлетики и включает в себя три соревновательных упражнения:

- 1) приседания со штангой на плечах,
- 2) жим штанги, лежа и
- 3) становая тяга.

Родоначальником **ПАУЭРЛИФТИНГА** в нашей стране была тяжелая атлетика, многие тяжелоатлеты перешли в этот вид спорта, привнеся с собой многолетний опыт тренировок. Поэтому и методика тренировок в пауэрлифтинге во многом основана на опыте классической тяжелой атлетики.

Так, как структура подготовки зависит от характера соревновательной деятельности необходимо напомнить о некоторых особенностях правил проведения соревнований и техники исполнения упражнений

В настоящее время по пауэрлифтингу проводятся соревнования всех рангов, начиная от Кубка области и заканчивая чемпионатом мира.

а) Соревнования между атлетами проводятся по категориям, исходя из их пола, веса тела и возраста. К участию в мужских и женских открытых чемпионатах допускаются спортсмены, достигшие 14-ти лет.

б) Правила распространяются на соревнования всех рангов, если заявлено, что они проводятся по правилам И.П.Ф.

в) Каждому участнику предоставляется три попытки в упражне-

нии. Исключения описываются подробнее в правилах. Засчитывается лучшая попытка. Атлет, показавший лучший результат, считается победителем в своей категории, остальные атлеты классифицируются по нисходящей в соответствии с поднятым весом. Если два или более атлета показывают одинаковый результат, то атлет, вес которого меньше, квалифицируется выше, чем тот, вес которого больше.

И.П.Ф. посредством своих членов - национальных федераций, проводит и санкционирует следующие чемпионаты мира:

- открытый чемпионат мира среди мужчин/женщин,
- объединенный чемпионат мира среди юниоров,
- объединенный чемпионат мира среди ветеранов,

И.П.Ф. также признает и регистрирует мировые рекорды для категорий атлетов. Возрастные категории мужчин:

- взрослые - с 14-ти лет и старше (без ограничения в весовых категориях),
- юниоры - с 14-ти лет до 23-х включительно, ветераны - с 40 лет до 49

включительно - 1-я возрастная группа, с 50 и старше- 2-я возрастная группа.

Существенные отличия в характере выполнения соревновательных упражнений в классическом двоеборье и силовом троеборье. Так же есть отличия и в проведение соревнований, это предоставляет большое поле деятельности по поиску наиболее ра-

циональных путей достижения наивысших результатов. Экипировка так же сильно различается, то чем пользуются пауэрлифтеры, в классической тяжелой атлетике просто не может быть применено в связи с разным характером технического исполнения упражнений.

А теперь немного об упражнениях и правилах их применения.

ПРИСЕДАНИЯ

После снятия штанги со стоек атлет, продвигаясь назад, становится в исходное положение. При этом его туловище должно быть в вертикальном положении, а гриф располагается не ниже чем на три см. от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, обувь должна всей подошвой соприкасаться с поверхностью помоста, ноги в коленях выпрямлены. Приняв исходное положение, атлет должен ждать сигнала старшего судьи для начала приседания. Сигнал подается сразу же, как только атлет принимает неподвижное положение и штанга находится в правильной позиции. Сигналом служит движение руки вниз в месте с отчетливой командой «сквот» (присесть).

Получив сигнал, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верх коленей.

Атлет должен вернуться в исходное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами без двойного вставания или любого движения вниз. Старший судья дает сигнал вернуть штангу на стойки после того, как атлет примет неподвижное положение.

ЖИМ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ

Скамья должна быть расположена на помосте передней частью к старшему судье.

Атлет должен лежать на скамье на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы расположены «в замке» вокруг грифа. Обувь атлета должна всей подошвой соприкасаться с поверхностью помоста. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения.

Если костюм атлета и поверхность скамейки не достаточно различаются по цвету, чтобы дать судьям возможность заметить

момент отделения от скамейки, ее поверхность может быть соответственно покрыта.

Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать плиты или блоки не выше 30 см. от поверхности помоста. Какой бы способ ни был выбран, ступни должны располагаться полностью на поверхности.

Обслуживать атлета должны не более четырех и не менее двух страхующих (ассистентов). Атлет может попросить о помощи для снятия штанги со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

Расстояние между руками на грифе (измеряется между указательными пальцами) не должно превышать 81 см. Использование обратного хвата запрещено.

После снятия штанги со стоек или получения ее от ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками.

Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение, и штанга будет находиться в правильной позиции.

Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт» («старт»).

После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь, выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной видимой паузой, а затем выжать вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину (на полностью выпрямленные руки). После фиксации в этом положении будет дан отчетливый сигнал «РАС» («на стойки»).

ТЯГА

Штанга должна быть расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживаться произвольным хватом двумя руками и подниматься вверх без какого-либо движения вниз до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

Атлет располагается лицом к передней части помоста. По окончании выполнения упражнения ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой командой «даун» (вниз). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.

Постоянный прогресс в спортивных результатах говорит об огромных возможностях человеческого организма. Для сравнения посмотрим соревновательные протоколы за 1995 год и 1999 год. Чемпионат Европы среди мужчин 18-20.05.95 год (Москва), категория до 90 кг. 1-ое место Ухач В. - сумма троеборья 847.5 кг (Украина), 2-ое место Тойванен Я. (Финляндия) - сумма троеборья 832.5 кг. И чемпионат мира среди мужчин 18-21 ноября 1999 года Тренто (Италия), категория 90 кг. 1-ое место Тарасенко А. (Россия) сумма троеборья - 935 кг, 2-ое место Феденко Д. (Россия) - сумма троеборья 882.5 кг.

Поскольку достижение высоких результатов в любом виде спорта невозможны без должного внимания к режиму дня, правильного питания и волевого настроя, что понимают все спортсмены и их тренеры, то определяющим фактором становится рационально построенная тренировка. «Для достижения максимального результата нужно иметь, железную силу воли, железный характер и цель которую вы хотите достигнуть. И затем очень грамотно и постепенно добиваться ее. Пытаться сделать все быстро, как стараются сделать сейчас многие спортсмены, это неверно. Существуют системы тренировок, методика. Вообще к тренировкам нужно подходить с научной точки зрения. Просто «вслепую» нельзя. Нужно выстраивать систему тренировок индивидуально для каждого спортсмена. По его характеру, по его мускулатуре, по его суставам, по его связкам и т.д. Поэтому подходить к системе тренировок нужно очень серьезно и осторожно. В ином случае можно загубить спортсмена». - В.И. Диккуль.

Рациональная тренировка - спортивная тренировка, построенная согласно определенным закономерностям. Она использует достижение различных наук: физиологии, медицины, педагогики, биомеханики и некоторых других. Кроме того, физические тренировки для обеспечения необходимого эффекта должны соответствовать режиму тренировочных занятий. Это так называемый принцип специфичности: адаптационные реакции специфичны для клеток и их структурных и функциональных элементов, которые подвергаются физическим нагрузкам.

Согласно этому принципу, изменение специфично величине на-

МЕТОДИКА

грузки. Если, например, спортсмен занимается по программе занятий силовой направленности, то только для этого качества (сила), а не какого-то другого (например, выносливость) характерны адаптационные реакции.

Организм обладает разными резервами: морфологическими, биохимическими, физиологическими, психологическими и др.

Морфологические резервы характеризуются особенностями строения тканей и органов.

Биохимические резервы связаны с запасом энергетических веществ в организме и активностью ферментов, обеспечивающих их использование.

Физиологические резервы обусловлены функциональным состоянием отдельных органов и организма в целом. Они обеспечивают способность адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности.

Для рационального задействования этих резервов в спорте нужно использовать свойство человеческого организма приспосабливаться к меняющимся условиям обитания - адаптацию, поэтому особое значение в построении тренировок занимают вопросы учета адаптации организма к нагрузке и использование принципа вариативности.

В большинстве комплексов, которые публикуются в разных изданиях, количество подходов на мышечные группы одинаково. Это в скором времени приводит к так называемому «застою» в спортивных результатах и для того, что бы этого не произошло применяется метод вариативности - изменение объема и интенсивности нагрузки в тренировочном цикле.

АДАПТАЦИЯ. ВАРИАТИВНОСТЬ НАГРУЗКИ.

Следует обратить внимание на то, что адаптация организма является одновременно и результатом и процессом. В этом явлении заключено определенное противоречие. Например, тренер подобрал индивидуально для атлета рациональные для развития силы упражнения и стал их применять на протяжении длительного периода более 2-3 месяцев. Эксперименты на квалифицированных спортсменах показали, что в таком случае рост спортивных результатов происходит главным образом в течение месяца, максимум полутора месяцев. На втором месяце рост

достижений снижается, а на третьем может остаться на прежнем уровне или даже снизиться.

Такой характер развития двигательных качеств «диктует» адаптация. Организм, хорошо адаптируясь к строго определенным упражнениям и нагрузкам, стабилизирует свои функции, и дальнейшего их развития не происходит.

Необходимо варьировать нагрузку, ее объем, интенсивность, а также характер упражнений, их последовательность, количество, темп выполнения, интервалы отдыха и т.д.

При рассмотрении воздействия на организм любого фактора тренировочной нагрузки всегда можно убедиться в необходимости вариативности, так как организм относительно быстро адаптируется к определенному раздражителю.

Как уже отмечалось выше, адаптация - закономерная способность живых существ приспосабливаться к различным условиям существования, к различным раздражителям, исключительно важное свойство живой материи «Приспособление - это самый универсальный и самый важный закон жизни» И.В. Давыдовский. На приспособительных реакциях основано развитие организма. Если раздражитель достаточной силы действует на протяжении длительного срока и мало изменяется, то реакция живого организма на него со временем уменьшается. Этот общебиологический принцип лежит в основе реагирования организма спортсмена на регулярные спортивные тренировки.

Адаптация организма спортсмена к спортивной тренировке, как к существенному раздражителю, проявляется в повышении его функциональных возможностей, обусловленных изменениями на клеточном и субклеточном уровнях. Именно адаптация организма, проявляющаяся в его ответной реакции на неоднократно применяемый раздражитель, играет ведущую роль в развитии двигательных качеств. Приспособившись к определенной мышечной работе, к определенному раздражителю, организм спортсмена отвечает на него строго определенной реакцией, т.е. дальнейшего развития двигательных качеств не происходит. Чем однообразней тренировочная нагрузка, тем она монотоннее, чем чаще применяется, тем быстрее организм привыкает к ней и тем меньше будет эффективность развития двигательных качеств.

Тренировочная нагрузка вызывает ряд сдвигов в различных органах и системах, организм стремится к уравниванию функциональных сдвигов, адаптируясь к интенсивной мышечной работе.

Следует помнить, что возникновение адаптационной реакции возможно только при преодолении определенной пороговой точки. Обычно эта точка выражается как процент максимального значения. В тяжелой атлетике этот процент определен в 70% от максимального результата в соответствующем соревновательном движении. Следовательно тренировки, в которых интенсивность менее 70% малоэффективны. Тренировки с нагрузкой менее 40% максимума не дают прироста результатов в любом виде силовой подготовки.

Результативность любой программы определяется тем, к какому «тренировочному эффекту» она приведет. Это означает, что, когда на организм в течение какого-то времени действует необычная нагрузка, он адаптируется к ней и первоначальный эффект от нагрузки угасает. Результат перестает расти, что приводит к застою. Бороться с этим можно с помощью изменения нагрузки.

Из опубликованных работ в литературе по программам тренировок по силовому троеборью и из личных наблюдений мы знаем, что большинство программ использует сравнительно маломеняющийся объем и интенсивность нагрузок, тогда как в тяжелой атлетике (классическое двоеборье) вариативность нагрузки применяется широко. Несмотря на то, что классическое двоеборье скоростно-силовой вид спорта, а пауэрлифтинг - силовой, но механизмы адаптационных реакций должны быть одинаковы, мы и решили проверить воздействие переменной нагрузки в тренировочных циклах на рост результатов в пауэрлифтинге.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ научно-методической литературы показал, что вопрос использования принципа вариативности в пауэрлифтинге рассмотрен недостаточно полно.

Исходя из изложенного, мы сформулировали следующую основную задачу - исследовать влияние принципа вариативности в тренировочной нагрузке на рост спортивных результатов.

В качестве рабочей гипотезы, с целью максимального использования механизма адаптации человека и достижения более высоких спортивных результатов, мы предполагаем, что вариация ниже приведенных параметров должна привести к положительным результатам:

1. Изменение интенсивности нагрузки в недельном цикле (4-е тренировки в неделю);

2. Изменение интенсивности в двухмесячном цикле (подготовка к соревнованиям);

3. Изменение объема тренировочной нагрузки в недельном цикле;

4. Изменение объема тренировочной нагрузки в двухмесячном цикле;

5. Изменение интенсивности в отдельном упражнении от подхода к подходу;

6. Периодическая смена вспомогательных упражнений.

Для проверки рабочей гипотезы нами были сформулированы следующие задачи:

1. Провести сравнительный анализ результатов между двумя схожими группами спортсменов с различным подходом к построению тренировочных занятий.

2. Определить, какое влияние оказывает каждая из методик тренировок данных групп на спортивный результат.

3. Выявить наиболее эффективную методику.

Для проведения эксперимента нами были отобраны две группы спортсменов, готовившихся к ответственному соревнованию. Сведения о группах приведены в таблицах №1 и №2.

В обеих группах принимали участие спортсмены примерно равного уровня спортивного мастерства, причем одна - контрольная группа - тренировалась по наиболее распространенной методике, предложенной в журнале «Спортивная жизнь России» №4 1994 год, а другая - экспериментальная - группа тренировалась - по разработанной автором методике.

Суть методики заключалась в следующем: проводилось изменение нагрузки в недельном цикле, периодическая смена вспомогательных упражнений, изменение нагрузки во вспомогательных упражнениях.

Контроль за функциональным состоянием спортсменов проводился по характеру изменения ЧСС (по пульсу), других возможностей у нас не было.

Эксперимент был проведен в течение восьми недель. В экспери-

менте участвовало 10 человек, пять в контрольной группе и пять в экспериментальной. Уровень подготовки, которых определялся разрядами КМС и МС, весовые категории - 75, 82, 90, 100 кг.

Участники обеих групп готовились к чемпионату России по пауэрлифтингу. Мы заранее полагали, что провести достоверный статистический анализ с таким количеством спортсменов нам не удастся и мы надеялись получить качественные оценочные данные. Как оказалось впоследствии результаты превзошли все ожидания.

Показанные результаты на соревнованиях были внесены в таблицы №1 и №2.

Тренировка обеих групп началась с тщательной разминки всех частей тела.

Общеразогревающая разминка занимала примерно 15-20 минут. Кроме общеразогревающей разминки была специальная разминка, непосредственно перед каждым упражнением, на ту часть тела, которую спортсмены собирались тренировать. По такому принципу начинали тренировку обе группы. После разминки спортсмены обеих групп переходили к упражнениям со снарядами.

Здесь начиналось различие в тренировочном процессе, спортсмены контрольной группы после специальной разминки устанавливали вес на снаряд и увеличивали,

его только после третьего подхода. Затем делали еще несколько подходов с увеличенным весом, но меньшим числом повторений. Таким образом, и был построен весь тренировочный процесс контрольной группы. В недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки также существенных колебаний не было. Спортсмены экспериментальной группы, после специальной разминки увеличивали вес снаряда в каждом подходе, меняли интенсивность нагрузки от упражнения к упражнению, в каждом тренировочном занятии, в отличие от контрольной группы.

В недельном цикле контрольной группы не происходило существенных изменений, в экспериментальной же группе нагрузка варьировалась от легкой к тяжелой и от тяжелой к легкой, что видно из графиков контрольной и экспериментальной групп. В экспериментальной группе также менялись вспомогательные упражнения на каждой тренировке, а в контрольной группе все восемь недель эксперимента вспомогательные упражнения не менялись. Еще раз напомним, что это не искусственно созданное нами обстоятельство, а так тренируется большинство атлетов в силовом троеборье. Снижение и объем нагрузки конечно имеет место, но носит плавный характер, который в основном связан с ощущением усталости.

Таблица №1.

Экспериментальная группа

№	Вес кат.	Результат	
		до эксперимента сумма троеборья в кг.	после эксперимента сумма троеборья в кг.
1	С.С. 75	490	530
2	Г.А. 82,5	530	565
3	И.А. 82,5	700	732,5
4	О.В. 90	735	775
5	Д.Б. 100	760	795

Таблица №2.

КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА

№	Вес кат.	Результат	
		до эксперимента сумма троеборья в кг.	после эксперимента сумма троеборья в кг.
1	Е.А. 75	495	510
2	А.А. 75	500	515
3	М.И. 90	730	750
4	А.Е. 90	745	765
5	В.И. 100	755	775

МЕТОДИКА

Неделя	Понедельник	Четверг
1	39%х5, 54х5, 69х3, 80х3, 85х3	24/2х8, 39х5, 54х4, 69х2, 80х5
2	39%х5, 54х5, 69х3, 82х3, 88х3	24/2х8, 39х5, 56х4, 71х2, 83х5
3	39%х5, 56х5, 73х3, 83х3, 90х3	24/2х8, 39х5, 54х4, 69х2, 77х1, 85х5
4	39%х5, 54х5, 69х3, 80х3, 93х3	24/2х8, 39х5, 54х4, 69х2, 78х1, 88х5
5	39%х5, 54х5, 69х3, 83х3, 97х3	24/2х8, 39х5, 54х4, 69х2, 79х1, 90х5
6	39%х5, 54х5, 69х3, 84х3, 100х3	24/2х8, 39х5, 54х4, 69х2, 83х1, 93х3
7	39%х5, 54х5, 69х3, 83х3, 94х3, 103х3	24/2х8, 39х5, 54х4, 69х2, 84х1, 95х3
8	39%х5, 54х5, 69х3, 84х3, 96х3, 107х3	24/2х8, 39х5, 54х4, 69х2, 86х1, 97х3
9	39%х5, 54х5, 69х3, 84х3, 98х3, 110х3	24/2х8, 39х5, 54х4, 69х2, 86х1, 99х2
10	39%х5, 54х5, 69х3, 86х3, 100х3, 113х3	24/2х8, 39х5, 54х4, 71х2, 88х1, 102х2
11		24/2х8, 39х5, 54х4, 73х2, 89х1, 103х1
12		24/2х8, 39х5, 54х4, 69х1, 86х1
13		

ПРОХОДКА.

Проценты берутся от достигнутого результата.

Понедельник: В таблице написаны тяги с плинтов. (Гриф на 5-10 см. ниже колен). Кроме этого делается жим ногами - 5х6, сгибания ног на станке - 3х12 и подьёмы икрами - 3х15.

Четверг: Кроме тяги делаются пожатия плечами - 3х12, опускания - 3х10, сгибания ног на станке - 3х12 и подьёмы икрами - 3х15

В понедельник 11 недели жим ногами исключается. В четверг той же недели дополнительные упражнения делаются с весами чуть

меньшими чем обычно. В понедельник 12 недели жим ногами так же отсутствует. Остальные дополнительные упражнения делаются с легкими весами. В четверг 12 недели делается только тяга. Дополнительных упражнений нет.

СИСТЕМЫ ДЛЯ ТЯГИ

Представитель «сумо» - стиля Ден Остин, его мезоцикл длится восемь недель. Причем он выполняет становую тягу один раз в неделю. В 1-4-й неделях он выполня-

ет в качестве вспомогательных упражнений - тяги за голову на высоком блоке (4х8), тяги к животу на низком блоке (4х8), подрывы тяжелых гантелей, держа их в опущен-

ных руках (7х10-6). В 5-7-й неделях число подходов снижается до трёх, а повторений - до шести: в 8-й неделе во вспомогательных упражнениях он работает по схеме 2х6.

Неделя 1	1х10 (31%), 1х3 (47), 1х1 (67), 4х2 (80)
Неделя 2	1х10 (31%), 1х3 (49), 1х1 (68), 4х2 (84)
Неделя 3	1х10 (31%), 1х3 (49), 1х1 (68), 4х2 (88)
Неделя 4	1х10 (31%), 1х3 (51), 1х1 (70), 4х2 (92)
Неделя 5	1х10 (37%), 1х3 (51), 1х1 (70), 1х1 (84), 2х2 (96)
Неделя 6	1х10 (37%), 1х3 (51), 1х1 (70), 1х1 (87), 2х2 (100)
Неделя 7	1х10 (37%), 1х3 (55), 1х1 (75), 1х1 (90), 2х2 (104)
Неделя 8	1х10 (37%), 1х3 (55), 1х1 (75), 1х1 (95), 2х2 (108)
Разминка на соревнованиях	1х8 (37), 1х8 (51), 1х7 (70), 1х1 (84), 1х2 (95).
Попытки - 1 - 95, 2 - 103, 3 - 107-108	

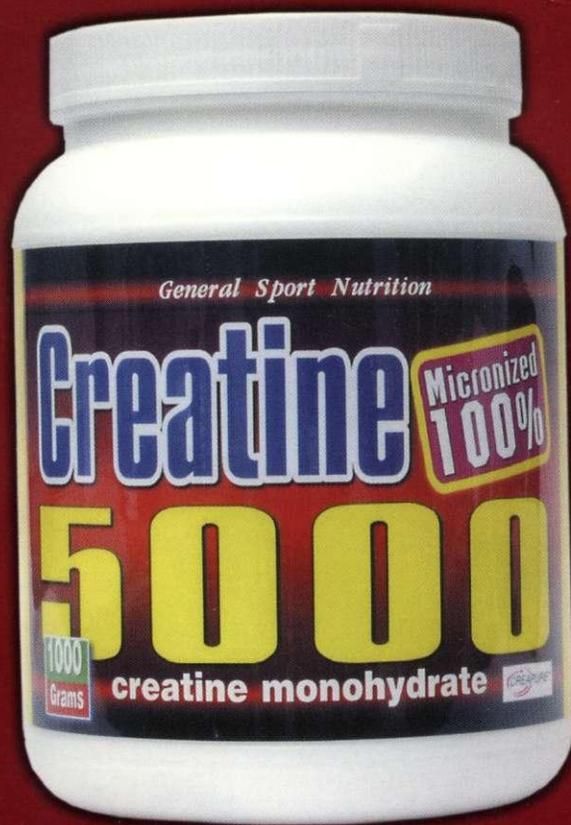
Неделя	Вторник	Суббота
1	Вспомогательные упражнения:	23%х8, 40х5, 57х3, 71х8, 65*х8
2	Тяга на блоке (сгибание рук к животу) - 2 х 8	23%х8, 40х5, 57х3, 74х8, 67*х8
3	Подтягивания с весом - 3 х 8	23%х8, 40х5, 57х3, 78х8, 68*х8
4	Шраги (с прямым захватом грифа) - 2 х 20	23%х8, 40х5, 57х3, 82х5, 73*х5
5	//	23%х8, 40х5, 57х3, 85х5, 74*х5
6	//	23%х8, 40х5, 57х3, 88х5, 76*х5
7	//	23%х8, 40х5, 57х3, 89х5, 78*х5
8	//	23%х8, 40х5, 57х3, 93х3, 79*х MAX
9	//	23%х8, 40х5, 57х3, 95х3, 81*х3
10	//	23%х8, 40х5, 57х3, 97х3, 83* х MAX
11	//	23%х8, 40х5, 57х3, 98х3, 83* х 3
12	//	23%х8, 40х5, 57х3, 100 х 2

* - обычная классическая тяга

Вторник - только вспомогательные упражнения.

creatine

only GSN



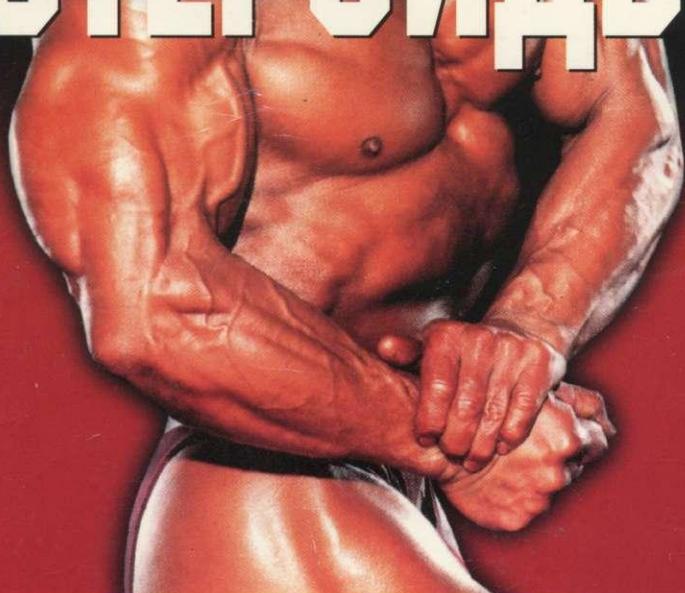
Visit us at

www.creapure.ru

ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ О СИЛЕ И КРАСОТЕ, НО БОЯЛИСЬ СПРОСИТЬ!

ТЕПЕРЬ В ЛЕГАЛЬНОЙ ПРОДАЖЕ!!!

АНАБОЛИЧЕСКИЕ СТЕРОИДЫ



ФАРМАКОЛОГИЯ СИЛЫ И КРАСОТЫ

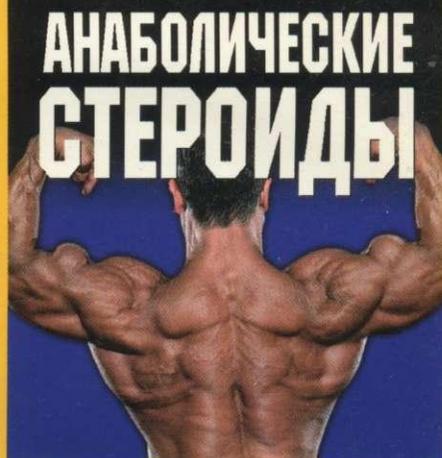
ЧАСТЬ

2

обзор рынка

ТИРАЖ ОГРАНИЧЕН!

книга оптом (095) 976 1144



АНАБОЛИЧЕСКИЕ СТЕРОИДЫ

ФАРМАКОЛОГИЯ СИЛЫ

ЧАСТЬ

1

обзор рынка

Доктор Любер:

«Мне видится пессимизм бодибилдера-чайника, который вкладывает в тренировку всю душу и все свои силы, и тем не менее, не на йоту не похож на своих кумиров и с каждой тренировкой этот разрыв становится все больше! Ведь и я сам когда-то был наивным качком, пока не понял – чтобы побеждать, тренироваться нужно совсем иначе!

Суть моей книги – расписанное до мелочей практическое руководство по применению обширного опыта накопленного атлетами за годы!

Я знаю, Вы начинали качаться и верили, что станете огромными. Ведь сама суть бодибилдинга статья «самым огромным и ужасным!» Нам не нужны лживые и демагогические помощники от «натуральных» гуру – говорю Вам – такой бодибилдинг есть и все зависит только от Вас, Вашего характера и знаний. Знание – сила! Все остальное – дело вашей воли!

«Я утверждаю, и говорю это без сомнения – новая книга Доктора Любера самая величайшая книга по фармакологии, которую когда-либо видел мир! Эту книгу должен выучить каждый!»

– Доктор Шприц, Доктор Чемпионов

СПРАШИВАЙТЕ КНИГУ ВО
ВСЕХ СПОРТИВНЫХ
МАГАЗИНАХ!