

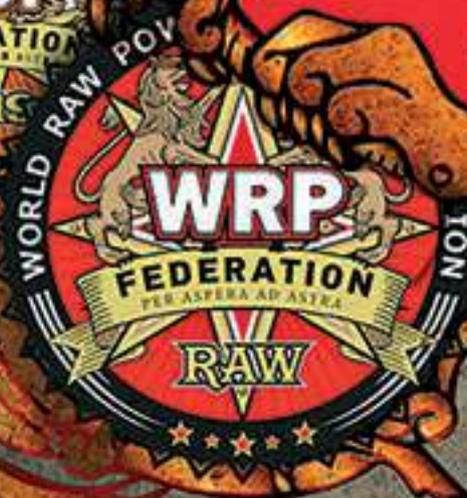
# МИР СИЛЫ

№3•2019



29.02  
01.03  
2020

ПРИСВОЕНИЕ  
ДО МСМК  
ВКЛЮЧИТЕЛЬНО



# IRON GRYPHON III

ВСЕРОССИЙСКИЙ МАСТЕРСКИЙ ТУРНИР ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ, ЕГО ОТДЕЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ,  
НАРОДНОМУ ЖИМУ, СТРОГОМУ ПОДЪЕМУ НА БИЦПС, АРМЛИФТИНГУ И СТРИТЛИФТИНГУ  
WRPF/WEPF/WAF/WSF

# Слово редактора



13,8 миллиарда лет назад Вселенная, которую мы знаем, началась с Большого Взрыва. С тех пор она расширяется и остывает... так было вчера, так есть сегодня и так будет завтра. Что находится за ее пределами? Бесконечна ли она? И разве дано человеческому разуму понять то, что он даже не в силах вообразить?..

Наша Вселенная, Вселенная такого многообразного МИРА СИЛЫ, ведь тоже начиналась с большого взрыва: группа энтузиастов, объединенная общей идеей, решила выйти из-под крыла государства и своими силами при поддержке неравнодушных людей создать новый спорт, каким никто и не мог его себе представить до этого... С того времени «железная игра» перестала быть частью движения для избранных, и наш МИР СИЛЫ с каждым годом не становился все более привлекательным для самой широкой и разноплановой аудитории...

Каждый год — новый шаг в неизвестность, каждый шаг раздирает пространство нашего разума и доказывает одно: Вселенная СИЛЫ бесконечна. Бесконечно то, во что люди по-настоящему верят, то, что люди по-настоящему любят...

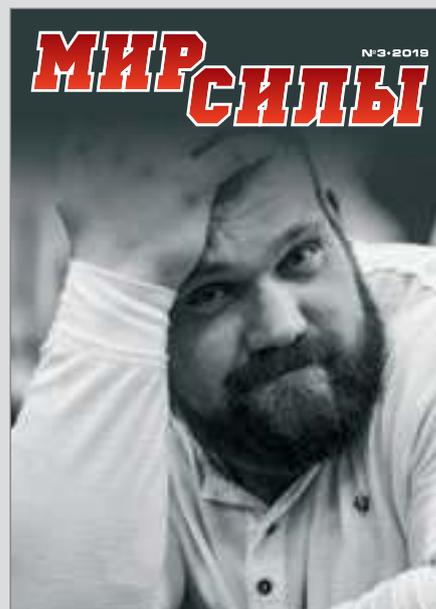
Вселенная МИРА СИЛЫ — вот что создано всеми нами. Мы сами — творцы этого мира. И мы, как создатели, несем ответственность за то, каким будет эта бесконечность завтра... Ведь каждый из нас носит в себе частичку нашей общей Вселенной...

Перед Вами — 3-ий номер журнала «МИР СИЛЫ». У нас новые авторы, новые рубрики, новые интересные работы, мы меняемся вместе с Вами и этим миром, создавая в пёстрой многоголосице таких разных мнений общую и большую Вселенную. Нашу Вселенную...

# МИР POWER WORLD СИЛЫ

№3 • 2019

- 4 Дарья Ломацкая: «При подготовке к соревнованиям тренируюсь 5 раз в неделю»
- 8 «Революционный юбилей»: V-ый Чемпионат мира WRPФ. Послесловие
- 20 Рычаги в спорте. Как точно подобрать технику для атлета на примере приседания со штангой
- 24 Интервью с Олегом Рябинниковым
- 44 Об экипе
- 48 Щитовидная железа
- 52 Особенности тренинга спины для жимовика. Рекомендуемые и актуальные упражнения
- 56 Жим лежа. От А до Я
- 60 Умрем смеясь. Депрессия
- 64 Вехи жизни в спорте и вехи спорта в жизни Б. И. Шейко. Часть 2. Продолжение
- 76 Онлайн тренировки
- 79 Пауэрлифтинг «ТЛС». Программа тренировок («тяжело/легко/средне»)



Независимый журнал по силовым видам спорта

№3 • 2019

ИЗДАТЕЛЬ

**POWER**<sup>35</sup>

Редакция:

Главный редактор

Денис Пикляев

Дизайн, верстка

Аркадий Панкевич

Над номером работали:

Д. Пикляев, С. Масыгутов, С. Даниелян,

С. Александров, Н. Велиал, С. Длужневский

Отдел рекламы:

[mirsily@russia-powerlifting.ru](mailto:mirsily@russia-powerlifting.ru)

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

# DESPERADO

## WEAR



[VK.COM/DESPERADO2019](https://vk.com/desperado2019)

[WWW.FACEBOOK.COM/DESPERADO2019](https://www.facebook.com/desperado2019)

[WWW.INSTAGRAM.COM/DESPERADOWEAR2019](https://www.instagram.com/desperadowear2019)

[DESPERADOWEAR.RU](http://DESPERADOWEAR.RU)



# Дарья Ломацкая: «При подготовке к соревнованиям тренируюсь 5 раз в неделю»

Беседовал **Масягутов Салават**



Страницы нашего журнала никак не могут обойтись без талантливых и сильных спортсменов, с которыми и читателям, и редакторам охота познакомиться поближе. Сегодня гостьей «Мира силы» стала по-настоящему талантливая спортсменка из Оренбурга Дарья Ломацкая. Ее послужной список небольшой, но очень впечатляющий. В 15 лет она впервые приняла участие в первенстве России по пауэрлифтингу, заняв третье место. В 16 лет Дарья уже выиграла первенство страны и затем завоевала золотую медаль первенства мира! В 17 лет повторила победный «дубль». В 18 лет оренбургская спортсменка решила не ограничиваться первенствами и за конкуренцией приехала на чемпионат России среди женщин, на котором сразу же завоевала серебряную медаль и получила возможность принять участие в чемпионате Европы! На этих соревнованиях она в упорной борьбе всего 2,5 кг уступила чемпионке, завоевав серебро и попутно установив мировые рекорды среди девушек во всех упражнениях троеборья! Через месяц Дарья

впервые принимает участие в первенстве мира по жиму лежа и вновь побеждает. Спустя еще три месяца она выступила на первенстве мира по пауэрлифтингу, где поставила заключительную жирную точку в своей «детской» карьере, установив мировой рекорд в сумме трех упражнений — 564 кг в весовой категории до 63 кг. В приседании она подняла 226 кг, в жиме лежа — 143кг, а в тяге — 195 кг. Стремительное начало карьеры и огромные перспективы для дальнейшей карьеры в юниорском и взрослом дивизионах талантливой спортсменки из Оренбурга не смогли остаться без внимания журнала «Мир силы».

**Мир силы: Даша, поделись, пожалуйста, своими впечатлениями и переживаниями после выступления на чемпионате мира!**

**Дарья Ломацкая:** Впечатления, конечно же, были незабываемыми. Кураж и борьба за рекорд в приседе с юниоркой из Швеции Матильдой Вильмар дали мне хорошо выполнить присед и установить новый мировой рекорд. С этой спортсменкой я уже не первый раз сталкиваюсь, она сильная и опытная, надеюсь во взрослом дивизионе с ней встретимся на помосте. Каждый старт это, конечно же, волнение, главное перебороть себя на первой попытке в приседе, а дальше уже все «на автомате».

**М. С.: Скажи, ты изначально планировала показать такой результат?**

**Д. Л.:** В моем выступлении на данном старте было немного неправильное распределение сил, поэтому все запланированные результаты я не смогла показать. Такой результат я планировала показать изначально, даже больше. Можно смело сказать, что я готова входить в юниорский дивизион и даже во взрослый.

***М. С.: После чемпионаты Европы не отдыхала? Готовилась также?***

**Д. Л.:** После Чехии я отдыхала от тренировок в экипировке в приседе и тяге, так как в конце мая у меня был старт на первенстве мира по жиму лёжа в Японии. После Японии сделала небольшой перерыв в тренировках, для закрытия сессии и прохождении практики по учёбе.

***М. С.: Были ли в Чехии сделаны какие-то выводы, которые помогли улучшить результат сегодня?***

**Д. Л.:** В Чехии я поняла, что мировой помост для взрослой категории мне подходит. Была так же сделана небольшая корректировка в тренировочном процессе. Все помнят, как у меня на третьем подходе в тяге выскользнула штанга из рук и, собственно, само первое место.

***М. С.: Даша, а интересно, что конкретно изменили для улучшения хвата?***

**Д. Л.:** Для улучшения моего хвата мы провели работу над ошибками. Через неделю после Чемпионата Европы я стала работать на гладких грифах, т.е. отложила в сторону грифы фирмы ELEIKO и взяла в руки советские тяжелоатлетические грифы.

***М. С.: Давай немного вернемся назад и поговорим о том, как ты начала заниматься спортом! Когда пришла в пауэрлифтинг, почему именно этому спорту посвятила себя?***

**Д. Л.:** Спорт был всегда частью меня. С ранних лет родители меня отдали на фигурное катание, затем класса со второго я занималась большим теннисом, но по здоровью пришлось отложить занятия спортом. Через некоторое время мой любимейший старший брат предложил походить в зал, там меня к себе в группу принял мой нынешний тренер Виталий Геннадьевич Бровков. Так я и осталась там заниматься.

***М. С.: Сколько поднимала в первые дни и на первых соревнованиях?***

**Д. Л.:** По поводу результата могу сказать, что веса мне давались легко. Буквально через 5 месяцев я присела 100 кг в 63 категории. В жиме долгое время был застой, веса очень медленно поддавались. На своих первых соревнованиях я пожалала 35 кг, потянула 102,5 кг. Хочу отметить, что на данном старте я выступала без использования экипировки.



**М. С.:** Это прекрасные результаты! А как выглядят твои тренировки? Сколько раз в неделю? Какие упражнения делаешь?

**Д. Л.:** Тренировки у меня разделяются соревновательный период и межсезонный. Межсезонный период заключается в тренировках по 3 раза в неделю без экипировки. В понедельник присед и жим, в среду тяга и в пятницу тоже присед с жимом. Соревновательный режим тренировок намного объёмнее и сложнее, чем межсезонный. При подготовке к соревнованиям тренируюсь по 5 раз в неделю. С понедельника по среду у меня экипировка, в четверг — отдых, а с пятницы по субботу — классика. Все тренировки у меня разбиты на работу на основном упражнении (классика или экипа), затем подсобные упражнения. В среднем моя тренировка занимает 5 часов в составе 7–8 упражнений.

**М. С.:** Вот это пахота!!! Вот значит в чем секрет твоих успехов?



**Д. Л.:** Многие считают, что у меня есть физические данные для этого вида спорта. Да, я не спорю, но это лишь малая часть от общего результата. Усердная работа и трудолюбие позволяют мне добиться успеха. Также хочу сказать по поводу тренерской работы. Мой тренер — квалифицированный специалист и наша слаженная работа помогает достичь больших результатов. Я считаю, мы друг друга нашли.

**М. С.:** Сейчас не хотела бы выступить без экипировки?



**Д. Л.:** Классическим пауэрлифтингом я занимаюсь, но выше областного уровня не выступала. Выступить в классике хотела в этом сезоне, но по решению тренерского состава было принято отложить данное выступление. Так как сезон у меня насыщенный, боялись, что меня не хватит. К тому же нужно было готовиться к более ответственному старту.

**М. С.:** Какие цели в спорте и в жизни? Есть ли жизнь без пауэрлифтинга?

**Д. Л.:** В жизни пока у меня занятие спортом до потери пульса и окончание учёбы. Жизнь без спорта, конечно, есть. Да, времени на простую жизнь у меня намного меньше, чем у моих сверстников, но стараюсь выкручиваться. Порой моё дневное расписание бывает очень

напряженным, куда деваться. Для меня пауэрлифтинг стал номером один. В моей личной жизни пока тишина, считаю, что этого в моей жизни будет достаточно. Данный момент отложу пока на потом.

***М. С.: На кого учишься? Любишь свою специальность? Будешь работать по этой профессии?***

**Д. Л.:** Сейчас я учусь в медицинском колледже на 3 курсе, специальность «Акушерское дело». В целом, учеба нравится. Буду ли я работать по профессии, пока не знаю.

***М. С.: Есть ли спортсмены, на которых ты равняешься?***

**Д. Л.:** Спортсменка, на которую я равняюсь это Лариса Соловьёва. В дальнейшем мне хотелось бы выступать с ней на одном помосте. Надеюсь, она не уйдет раньше на пенсию.

***М. С.: Ценят ли твои достижения в родном Оренбурге? Как?***

**Д. Л.:** В моем родном городе ценят мои достижения, всевозможные награды, поощрения и ежегодная премия по итогам года.

***М. С.: Где планируешь выступить в ближайшее время?***

**Д. Л.:** Следующим моим стартом будет выступление на Чемпионате России 2020 года. Вообще, в долгосрочной перспективе у меня завоевать я хочу стать чемпионкой мира и установить мировые рекорды. Причем как в троеборье, так и в жиме лежа. Обе дисциплины люблю одинаково.



# «Революционный юбилей»: V Чемпионат мира WRRF. Послесловие

«И вот как пишется история...»

Вольтер.



Материал подготовил: **Пикляев Денис**

Фото: **Ерёмин Дмитрий**

В череде больших и малых, грандиозных и местячковых, домашних и полных официоза соревнований разного калибра и содержания, каждый может найти себе старт по размеру и вкусу, соответствующий собственным представлениям о том, каким должен быть наш железный спорт. Федераций много, они разные, их многое объединяет, существуют и определенные отличия, но все-таки главное здесь — востребованность у самой широкой аудитории.

Так уж повелось изначально, с появлением альтернативного (для кого-то) или независимого (для большинства) пауэрлифтинга, руководители фракций стараются привлечь в свои дистрикты всё новых adeptов, полагаясь на то, что громкие заявления: «у нас ширше, больше и правильней» — помогут завоевать сердца и привлечь кошельки потенциальных меценатов. Капитолий, в лице «истинных бессеребренников» из IPF сопротивляется, перемалывая в жерновах «единственного верного пути» наиболее неокрепшие умы, маша притягательными корочками и стыдливо прикрывая наготу своей организаторской несостоятельной беспомощности тонким листочком штрафов, санкций и угроз отлучения «от тела».

Но в нашей стране слово «санкции» уже давно не вызывают того яростного бурления в крови, да и народ, основная страшная, упёртая, серая масса любит не то, чтобы «пожирней и погуще», а притязания самые что ни на есть скромные: халява, помноженная на легкие расшаркивания вкупе с собственным удачным заходом (в лице поднятых кг) и возможностью громко заявить о себе любимом (ох уж эти соц. сети!) — вот что по-настоящему дорого сердцу почти каждого обывателя.

Мир пауэрлифтинга, раздробленный самыми активными и умеющими впахивать, аки волю, функционерами, ограниченный только тремя соревновательными движениями, и от того узкий и ограниченный, стал обрастать легким жирком народных гуляний в жиме, армлифтерскими потугами, стритлифтинговскими мезансценами и прочим, раздвоился/растроился на разную слойность и половую ориентацию одетых и обнаженных, разделяясь на тех, кто «не скрывает» и тех, кто «писает в баночку», раздербанив троеборье по движениям. Офис IPF уныло грозил пальчиком и вяловато вздыхал. Независимый пауэрлифтинг вводил возрастные коэффициенты и показывал фигу Капитолию. IPF сподобился даже ввести «классику» и таки вмазал новый дозняк «своим» — нормативность в жиме. Дистрикты ответили россыпью чемпионатов Вселенных, насмехаясь над самим понятием соревновательного процесса, руководствуясь и пропагандируя небывалое: «У нас ты — лучший среди... никого...» Ведь и «один в поле воин»? Так, всё так, кто же спорит.

Спорт, само понятие состязательности стало умирать. Подсчитывая боевые потери после очередного похода на Олимп, каждый организатор громко вздыхал и с ностальгией вспоминал о том, «как было раньше». Но «раньше» было утеряно безвозвратно. И тем временем громкие звания МС и МСМК стали словами ругательными и обесцененными. Результаты стыдливо прикрывались медалькой потолще и выкладывались в соц. сетях — народ почувствовал свою силу и безнаказанность. Торговля продолжалась. Появились экстрасенсы и определители доседа по фотографии, верного жима по обрезанному куску видео ролика. «Мы платим! И за свои кровные всю душу из вас изыдем!» — стало так популярно, что уже никто, в сущности, и не вспоминал про спорт. IPF сотрясали все новые допинг скандалы, что заставляло капитолийцев еще усерднее вкалывать «натур продукт» и двулично уверять остальных о своём божественном происхождении.

Отряд все-таки «заметил потерю бойца», когда пустые категории в альтернативе стали нормой, а «резиновые элиты» заштурмовали рейтинги самых громких чартов современного пауэрлифтинга. Когда в IPF пронюхали, что оказывается дистрикты уже давно успешно бунтуют и, вроде как, революция и эволюция неотвратимы, стали спешно собирать под свои знамёна последних оставшихся бойцов, коих осталось немного. Железный мир, охваченный феодальной раздробленностью, окопавшись в междоусобицах, стал жить по принципу: «Больной неизлечим, но вы держитесь».

Юный и от того еще не набивший шишек «слажного пути» Кирилл Сарычев со всем молодецким задором и максимализмом не стал



устраивать лихих танцев на останках рефлексирующего спорта, а решил, обладая несокрушимым ресурсом и верой в собственные силы, взять ситуацию в свои руки и разрубить «гордиев узел». Так была создана WRPF, в основу которой был положен принцип: «Увеличение привлекательности железного спорта в мире». Объединившись с раскольников из числа самых опытных и прожженных зубров, Сергеем Длужневским, вотчиной которого является «Союз пауэрлифтеров России», Кирилл стал устраивать совсем новый, вкусный, громкий пауэрлифтинг, доказав всему спортивному сообществу, что именно объединение, а не закулисная борьба за кость, являются решением неоднозначного вопроса.

Сомневающиеся крутили пальцем у виска и потирали вспотевшие ладошки в предвкушении настоящего коллапса, опытные скрестили пальцы и встали в стойку — зрелище как минимум было нетривиальным. А WRPF жил своей жизнью: здесь судили строго, невзирая на имена и регалии, сюда приезжали заокеанские звезды, не облизанные от пятой точки до затылка, а как равные среди равных, здесь был настоящий ошутимый призовой фонд, лучшее оборудование, лучшие условия, лучшие люди.

Сойка-пересмешник, Кирилл Сарычев, возглавил революцию, которая оказалась успешной по всем фронтам и направлениям. Единственная федерация со штаб-квартирой в России, WRPF, получила мировое признание и стала подкручивать гайки уже постаревшим мастодонтам железного цеха. Небывалое: на родине нашего спорта, в США, даже там WRPF умудрилась громко и по-настоящему заявить о себе — «BOSS OF BOSSES» и «Kern U.S. Орел» тому яркий и зубодробительный пример. А ведь были еще и турниры в Испании, Польше, Белоруссии, Швеции, Ирландии, Великобритании, Аргентине, Колумбии, Израиле, Казахстане, Великобритании.



В России представительства федерации росли как грибы после осеннего дождя, и каждый год организация продолжала свой путь вверх — неотвратно, поступательно, шаг за шагом. Само понятие «лучшие» стало нарицательным и применялась по каждому случаю, уместному и не очень, применимо к WRPF, чем вызывало нервные колики у коллег по цеху и желание купить корвалол вкупе с валидолом в ближайшей аптеке, а также «чего-нибудь от жадности, да побольше».



Но публика еще с античности требует «хлеба и зрелищ», а «лучшие» — сама концепция стала со временем тускнеть, как давно нечищенная медаль, пылящаяся на полке рядом с бумажными Бродским и Пастернаком. Ведь к хорошему так быстро привыкаешь, а в нашу эпоху информационного перенасыщения совсем скоро наступает тупая и скучная сытость. «Коллеги» воспряли духом и стали ожидать, когда падёт Колосс.

Так продолжалось вплоть до декабря 2019 года. Потому что эти самые 5 дней, с 4-ого по 8-ое, вбили большой гвоздь в крышку гроба всего нигилизма и этих самых «потных ладошек». Произошёл он — Чемпионат мира WRPF:

- самый крупный (более 2250 участников, 40 стран, 342 города/населенных пункта России, 76 региона России);
- самый «смотрибельный» (23.000 зрителей, посетивших за 5 дней выставку и соревнования);
- самый жесткий в плане борьбы в категориях (более 30–40 в некоторых) турнир в истории пауэрлифтинга.

Чемпионат с призовым фондом 1 млн. рублей и главным призом — автомобилем «Субару».



Где ПРО дивизион был представлен (вдумайтесь) более 60 номинациями.

Где слаженно работающая команда организаторов сделала невозможное: обеспечила бесперебойный, «по часам», функционал по всем направлениям, от комнаты взвешивания до выхода на помост.

Где каждый атлет чувствовал свою причастность к великому и настоящему празднику, большой победе всего железного спорта над тем Драконом, которого вырастили мы сами...

## 20 самых ярких отзывов о прошедшем V Чемпионате мира WRPF-2019:

### **Комментарии вице-президента WRPF-Россия/Союз пауэрлифтеров России Новикова Степана:**

*«Вся эта долгая и кропотливая работа, проведённая тандемом WRPF/СПР, направленная на оптимизацию, улучшение, зрелищность и настоящую боевитость прошедшего юбилейного V-ого Чемпионата мира WRPF-2019, по-моему, увенчалась успехом. Мы изначально именно таким и задумывали знаковый для многих турнир. Счастливы, что наши усилия так высоко были оценены аудиторией, и обещаем в дальнейшем*



придерживаться намеченного курса и радовать спортсменов и наших зрителей качественными и интересными соревнованиями. Постараемся нивелировать все недочеты, которые неизбежно возникают при организации столь масштабного мероприятия, и продолжим быть максимально открытыми для диалога со всеми участниками процесса».

**Комментарии многократной чемпионки Олимпиады Зайцевой Екатерины:**

«Атмосфера крутая! Оборудование на высшем уровне! Наличие звёзд зашкаливает! Встретила много друзей! Здорово провела время!»

**Комментарии обладателя All time рекорда в жиме RAW Сапожонкова Андрея:**

«Все супер, как всегда высший уровень! Хочу сказать организаторам спасибо за великолепный праздник силы и спорта!»

**Комментарии главы антидопингового комитета и судейского корпуса WRPF Длужневской Эльвиры:**

«Мы заранее знали, что легко не будет, работы море: все успеть, предусмотреть, не забыть, проконтролировать. Лично меня страшило такое количество заявок. Переживала за персонал — как справятся? Но вот Чемпионат мира позади, и я могу сказать, что все удалось! Судьи и секретари, что работали на этом турнире, большие молодцы! Никто не ныл и не жаловался на усталость, работали как заведённые. Взвешивание работало с 7 утра до 9 вечера, без перерывов. Ни очередей, ни давки, ну разве не красавчики? Рекордные для России почти 2300 взвешиваний и выступлений. Вы вообще представляете? Я — нет! 4 дня, 4 помоста и пятый день почти сто атлетов дивизиона ПРО. Было круто! Я смотрела на эту махину, которая работала как часы, без остановок и простоев, и скажу вам, масштаб поражает даже меня. Спасибо большое всем, кто работал, кто обеспечивал этот турнир! Я реально горжусь тем, что мы сделали!»

**Комментарии ЗМС России Сулова Николая:**

«Впечатление двойственное, есть безусловные плюсы, но есть конечно и минусы. Из плюсов хочется отметить хорошую организацию самого процесса. Красивая картинка, хорошее оборудование. Организовать 3000 человек — задача не простая и всё, на мой взгляд, получилось. Порадовала возросшая конкуренция. Говорить опять же могу лишь за своих спортсменов, у всех была борьба до последнего подхода. Большое количество участников, большое количество зрителей, соответственно, располагающая к большим результатам обстановка — тоже плюс! Теперь о минусах. Больше всего в этом году расстроило отсутствие женского дивизиона ПРО. На мой взгляд, это большое упущение. Женский пауэрлифтинг во всем мире набирает обороты, а данное решение, по сути, убивает это направление в WRPF, так как у любителей теряется стимул к получению ПРО-карты и выступлению в данной федерации. В остальном — замечательный турнир».

**Комментарии ПРО атлета WRPF Колохина Павла:**

«Всё, как всегда, шикарно, постоянство — знак качества, судейство в ПРО дивизионе —

10 баллов из 10, я очень рад, что мог выступить на юбилее федерации и спасибо Кириллу Сарычеву и Сергею Длужневскому за организацию и проведение Чемпионата мира такого уровня».

### **Комментарии ПРО атлета WRPF Бебенина Григория:**

Второй год выхожу на помост ЧМ WRPF среди ПРО атлетов. В этом году турнир был достаточно масштабным по участникам, хоть и не все из заявленных атлетов добрались до помоста. 25 сильных человек в тройке, 25... Была крутая и интересная борьба и в категориях, и в абсолютке.

Единственное: в этот раз было много травм, может, Луна не в той фазе... Очень много атлетов получили травмы разной степени тяжести. Но на таком уровне это и не удивительно!

Лично мое выступление было не слишком удачным, не реализовал и 80% своих сил. Не заладились мои отношения с монолифтом в этот день, что и наложило отпечаток на всё выступление.

Но праздник силы удался — в этом сомнений нет! Желаю всем залечить свои травмы и увидимся на помосте!»



### **Комментарии ПРО атлета WRPF Лисютина Максима:**

«Больше всего меня пугала цифра 3000 заявок. Думал, будет давка нереальная, а по итогу оказалось все очень комфортно. 3 дня выводил своих подопечных. Все остались довольны чемпионатом и своими результатами. Сам начал подготовку всего за 6 недель до соревнований по причине травмы. Очень хотелось выступить, поэтому, что успел, то и пожал... Могу сказать только огромное Спасибо организаторам турнира за столь грандиозные мероприятия и приглашение в частности!!!».

### **Комментарии ПРО атлета WRPF Морозова Константина:**

«Круто как всегда! Зона разминки шикарная, как я люблю, с ветерком, воздух свежий, не задыхался. Штанга очень понравилась на помосте, я с ней прям единое целое был. Только рекорды ставить, в общем. В целом, оценка Чемпионата: 10 из 10».

### **Комментарии ПРО атлета WRPF Попова Максима:**

«По дивизиону ПРО — все прошло на высоком уровне. Спасибо большое за предоставленную возможность выступить, судьи высокой квалификации, качественно организованное взвешивание. Сумасшедшая поддержка зрителей».



## **Комментарии МСМК России Рябинникова Олега:**

«Пятый чемпионат мира WRPF показал, что вектор развития федерацией выбран верный, растет количество участников, растет уровень результатов, обостряется борьба за медали, больше становится стран-участниц. Отдельно хочу сказать о выступлении профессионалов — очень порадовал полный зал зрителей, да, именно зрителей, не спортсменов, уже выступивших или их друзей, а тех людей, которые специально пришли посмотреть на выступления профи. И это при том, что утро воскресенья сложно назвать оптимальным временем для поездки на подобное мероприятие. И несмотря на это, в зале не хватило не только сидячих мест, но и места вообще, люди сидели на полу в проходах. Так же отрадно было, что на троеборье зрителей было в разы больше, чем на жиме или тяге».



## **Комментарии ПРО атлета WRPF Крейниса Павла:**

«Уже не первый раз на турнирах WRPF, начиная от проведения в Крыльях Советов, ВДНХ, РГУФКе, и второй раз уже в Сокольниках. Из всего перечисленного меня очень впечатлил размах и действия происходящего, это не просто соревнования по пауэрлифтингу, которые проходят в Экспо. Это большие соревнования и маленькое Экспо для всех пришедших на этот праздник силы! Да, именно праздник, потому что атмосфера была бомбовая как на помосте, так и в не его. Огромный разминочный зал... когда я увидел размеры и столько оборудования, я был шокирован. Это действительно уровень Чемпионата Мира. Спасибо организаторам за возможность это увидеть и прочувствовать!».

## **Комментарии обладателя All time рекорда, ПРО атлета WRPF Насонова Дмитрия:**

«Чемпионата Мира WRPF ждал, как Нового года в детстве... С начала года запланировал его основным стартом для попытки собрать свою лучшую сумму в троеборье. Ко-манде организаторов отдельное спасибо. Воплощение такого события стоит колоссальных усилий.

По своему выступлению. Не всё пошло по плану, но итог всё равно неплохой. Улучшил присед и жим на 5 кг и сумму, собрав 880. Это обеспечило мне победу в абсолютке и в весовой категории. В тяге загорелось пощупать 420 на помосте, но их время ещё не пришло. Закончил с результатом 390 в рамках троеборья.

Но никакие неудачные подходы не смогли перекрыть положительных эмоций. Искренняя и взаимная поддержка товарищей, которые формально являлись соперниками. Мы



разбросаны по разным уголкам не только нашей страны, но и за её пределами, а собраться всем вместе, в основном, получается здесь. Это дороже показанных цифр и мест по протоколу.

И ярче всего здесь ощущается поддержка родных и друзей, которые радуются победам или заряжают на будущее, если не всё прошло гладко».

### **Комментарии ПРО атлета WRPФ Фёдорова Ильи:**

«Все очень было даже круто. Ожидал, что будет хуже.

Организаторы все хорошо продумали, разминочная зона была отдельна от всех. Пропускали только ассистентов и спортсменов, никаких посторонних лиц. Не душно, комфортно, все чисто. Помост был не разбитый, гриф идеальный. Возле зоны выхода на помост не было никакой суеты. На помосте ассистенты работали быстро, гриф зачищали самостоятельно. Судейство было справедливым. Очень сильно понравился ведущий!

Очень рад, что выступил в этом году на этом турнире!».

### **Комментарии обладателя All time рекорда, ПРО атлета WRPФ Милостного Станислава:**

«Я был участником всех Чемпионатов Мира, проводимых WRPФ, я чётко прослеживаю эволюцию турнира из года в год, и о Юбилейном Чемпионате могу говорить только в превосходной форме! Беспрецедентное количество номинаций, огромное количество спортсменов мирового уровня, масса параллельных мероприятий и сама масштабность турнира просто захватывала дух! Огромное спасибо всем причастным к этому турниру, организаторам, судьям, ассистентам — это был титанический труд, который, я думаю, оценили все спортсмены, приехавшие на Чемпионат!»

### **Комментарии ПРО атлета WRPФ Гущина Сергея:**

«До чемпионата Мира идеальную форму донести, увы, не смог. Пожалуй, самая интересная форма была в сентябре на Деддифт шоу, вот там я потянул в номинации (три собственных веса на количество раз) 300 кг на 14, затем через два часа прошёлся по весам в тяге на вылет 330–350–370–390 (390 по досадной оплошности не сопроводил и не зачли), потом вышел попробовать потянуть 435 (затянул выше колен). На том турнире была, пожалуй, лучшая форма. Потом вышел на ПРОдвижение 20 октября. Уже форма стала уходить. И на Чемпионат мира дошёл, откровенно говоря, уставшим...



На любые соревнования приезжаешь, как на праздник, не говоря уже о таких, как Чемпионат Мира — это, безусловно, грандиозное событие. За своё выступление скажу — к судьям вопросов нет. Судили строго, но справедливо.

На разминке проблем с грифами не было. Вот только оповещение хромало, вывести бы пару телевизоров в зону разминки...

А так всё супер, мне понравилось.

П.С. Да вот бы добавить номинацию в лямках, было бы интересно (но это лично моё мнение)».

## **Комментарии ПРО атлета WRPF Черненко Андрея:**

«Чемпионат мира WRPF прошёл на очень высоком уровне! Все было супер, я из-за травмы, полученной в третьем подходе на приседе 380 кг, не смог собрать лучшую сумму, но все же продолжал бороться. Занял 3 место. Сам турнир был очень хорошо организован, во время становой я окончательно потянул привод... Медсестра сразу же побежала, заморозила ногу и уколола сию же минуту укол, после чего спасла меня от нулевой отметки — я все-таки вытянул 340 кг... Все понравилось, все отзывчивые и все объясняют, все четко и без предвзятого судейства, все строго по правилам! Короче: просто бомба, я к вам приеду в 2020 году обязательно, покажу свой максимум, который не удалось показать в этот раз. Благодарен организаторам за такой бомбический турнир!!!».



## **Комментарии ПРО атлета WRPF, МСМК России Абиджбы Романа:**

«Чемпионат мира прошел на ура! Мотивации был вагон, как на подготовке, так и на помосте! Прекрасная организация, призовой фонд, зрители, музыкальное сопровождение, зона разминки, можно было покушать прямо в павильоне — в общем, все по высшему разряду!



Для меня эти соревнования стали, пожалуй, самыми сложными как эмоционально, так и физически. Т.к. приехал безусловный лидер Паша Наконечный, все понимали, что первое место никому не светит, зато за призовую тройку шла нереальная заруба (ребята рвались в надежде поднять новые рекорды), зрелище было что надо. Около 10 человек, которые были готовы собирать около 1000 кг, вели борьбу за призовую тройку. Не все, к сожалению, дошли до финала.

Что касается меня, то моя форма была, пожалуй, самая лучшая за всю карьеру, но случилась неудача на 3 подходе в приседе —

травмировал квадрицепс, но решил не сниматься и продолжить бороться (сделали пару уколов обезболивающего, заморозили — и в бой). В итоге жим без упора всего 235 кг, ну и в тяге (как я называю «тяга на одной ноге» — 345 кг, в планах было 380–385 кг) 1 подход в зачет. Так сложилось, я не отчаиваюсь, все равно стал 2-ым в категории с суммой 940 кг! Буду работать дальше и стараться прогрессировать!

В общем, Чемпионат удался! Спасибо всем организаторам, все было на высоте!!!».

## **Комментарии ПРО атлета WRPF Бабина Владимира:**

«5-й Юбилейный Чемпионат вышел очень достойным! Я думаю, все знают наш ненасытный народ, который трудно удивить, но у организаторов это получается каждый год! Сильнейшие спортсмены, отличные

условия, объективное судейство, космические результаты, достойные призы! Настоящий праздник силы!»

### **Комментарии ПРО атлета WRPF Лугового Александра:**

«Юбилейный (пятый) Чемпионат Мира WRPF — лучший турнир в моей спортивной жизни, как в роли спортсмена, так и в роли тренера!

Прежде чем выйти на помост в роли выступающего-спортсмена, я выводил пятерых своих атлетов на протяжении нескольких дней, и мне как тренеру было максимально комфортно присутствовать на данном турнире, а моим спортсменам выступать. Начиная со взвешивания все было четко, никаких затяжных очередей, несмотря на огромную армию выступающих, каждый мой спортсмен потратил на процедуру взвешивания и оформления заявочных бланков не более пяти минут, тут организаторы сработали как никогда прекрасно!

Зона разминки Чемпионата Мира WRPF — место, заслуживающее отдельного отзыва! Огромная площадь (не холодно и не душно), которая не была проходным двором для зрителей и посторонних лиц, никто не мешался и не толпился. Разминаться было максимально комфортно благодаря огромному «кладу» профессионального оборудования, тонны дисков, десятки грифов, как для пауэрлифтинга, так и тяговых. «Eleiko», «Leoko» и «Texas» — за четыре дня «работы» мне попадались только грифы этих производителей, для любителей поднятия тяжестей именно эти производители являются самыми «удобными» для максимальной реализации результата, это соревновательное оборудование, тут больше нечего добавить. Также на разминке, помимо стандартных обрезиненных дисков, были и металлические (тонкие) соревновательные, для многих спортсменов на приседе и тяге именно эти диски имеют большое значение начиная с разминки, не буду вдаваться в подробности. Такую роскошь на разминке редко встретишь. Никто из разминающихся не простаивал, замерзая или опаздывая по времени в очередях на разминочный подход, т.к. жимовых лавок, стоек для приседа и монолифтов было более чем достаточно. Я даже не стал считать кол-во монолифтов (как делаю обычно), лишь окинув взглядом зону разминки, было понятно, что их предостаточно.

Кстати, зона разминки была на достаточно большом расстоянии от соревновательных помостов, не за кулисами турнира, как обычно. Мне показалось это достаточно практичным и разумным решением. Разминающиеся не мешали выступающим, а выступающих не напрягал постоянный гул и толпа людей. Также в разминочной зоне было отдельное музыкальное сопровождение, что также является важным фактором для многих атлетов.

Зона вступления: четыре помоста и удобная зрительская зона.



Тут все как обычно. Профессионалы-ассистенты, которые собирают штангу, пока спортсмен, закончивший подход, выходит за кулисы, отдельная им благодарность, уже неоднократно убеждался в их профессионализме, не одну сотню спортсменов за годы работы в СПР/WRPF спасли от травм разной величины на неудачных подходах.

Судьи и секретари срабатывали на автоматизме, неопытных и сомневающихся в своей оценке судей на этом турнире я не встречал.

Так же отдельного отзыва заслуживает проделанная профессиональная работа, которая началась задолго до турнира. Речь, конечно же, идет о рекламной кампании, благодаря которой Чемпионат Мира WRPF можно назвать по-настоящему международным. Дело в том, что все дни, которые я провел на турнире, я слышал в основном иностранную речь. Русскую речь я слышал в основном от своих спортсменов, которых окружали наши иностранные коллеги по спорту, я даже не буду перечислять, какие именно национальности мне встречались, т.к. их было действительно много.

Я знаю, что над рекламной кампанией трудилась большая команда профессионалов. К сожалению, я не знаю всех по имени, но отдельное спасибо, я хочу сказать Андрею Луценко за действительно интересное(!!!) освещение турнира на миллионную аудиторию. Софии Шелестовой и Екатерине Шевелевой за творческий и профессиональный подход, благодаря которому у альянса федераций WRPF и СПР есть мощнейшие медиа ресурсы и постоянная онлайн-поддержка спортсменов.

Зная, что буду выступать на этом турнире, я опасался некоторых моментов. Все они связаны с огромным кол-во участников, ведь это может создать огромные проблемы для качества выступления. Но благодаря всему профессионализму и опыту организаторов и функционеров причастных к организации и проведению турнира всех проблем удалось избежать, даже не вериться, ведь участников было запредельное кол-во!

А еще хочу сказать отдельное спасибо зрителям! Поддержка которых ощущалась на каждом подходе, желающих посмотреть на сильнейших представителей нашего вида спорта оказалось так много, что несмотря на вместительный зрительский зал люди с удовольствием стояли и сидели в проходах, наблюдая за выступлением ПРО-спортсменов. А главное не молчали и поддерживали их! Мои самые тяжелые подходы мы поднимали вместе, спасибо Вам!

Не стыдный Чемпионат! Образцовый и показательный! Чемпионат, по-настоящему международный и профессиональный во всех смыслах этого слова! Благодарю за праздник силы и спорта всех причастных к этому турниру!».



# POWER

35

89115147774

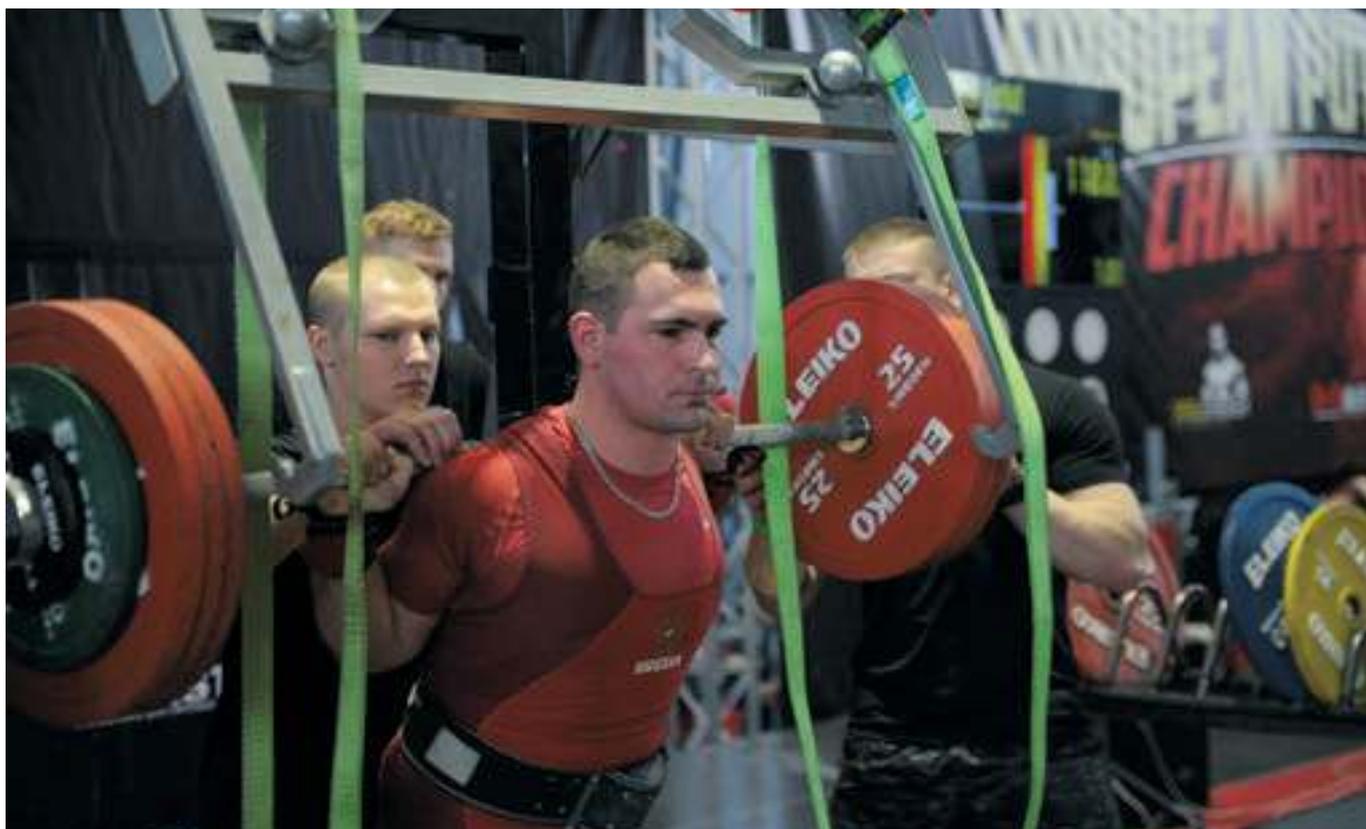
[novikov@russia-powerlifting.ru](mailto:novikov@russia-powerlifting.ru)



# Рычаги в спорте.

## Как точно подобрать технику для атлета на примере приседания со штангой

Автор: *Даниелян Самвел*



### Вступление

Два года назад во время моей тренировки ко мне подошёл человек. Он решил раскритиковать мою технику выполнения становой тяги. Я решил остаться открытым для обсуждения. Более того — я принял его точку зрения, модернизировал её и стал использовать. Результат +20 кг в становой тяге за полгода. Почему? Обо всем своевременно.

### Проблема

В среде спортсменов часто встречаются 2 проблемы: травматизм и слабый прогресс.

#### Травматизм.

Люди выполняют объём Шейко или интенсивность Симонса, выстраивают питание, восстанавливаются препаратами и массажами, но тем не менее травмы хрящевой ткани и сухожильно-связочного аппарата не редкость.

## Прогресс.

Полноценный контроль тренировочного процесса не даёт тех плодов, который хотелось бы атлетам, прогрессирующим лишь на бешеном энтузиазме с горящими глазами!

Оба этих фактора поможет устранить оптимизация тренинга, которую я предложу далее.

## Причина

Первый фактор — длина рычагов тела участвующих в движении.

Второй фактор — сумма углов в суставах, участвующих в движении.

Чтобы все понять, вернусь на шаг назад.

Давайте вспомним физиологию мышечного сокращения.

Рис. 1

Итак, мы с вами в глубине наших мышц и перед вами актино-миозиновый комплекс. Здесь видны молекулы актина и миозина, взаимодействующие друг с другом, а сокращение мышц — следствие взаимодействия актиновых и миозиновых нитей. Движение осуществляется посредством «вскарabкивания» головки актина по миозиновой нити, с позволения кальция и при условии наличия АТФ (энергетического агента нашего организма). Но моя цель — лишь напомнить схему работы АМК и, если вам интересны подробности — ищите в ютьюб канал академии Кхана и получите тонны инфо.

Теперь обратите внимание на картинку с актино-миозиновым комплексом. Мы видим 3 степени сокращения мышц а, б, в, и во всех вариантах-разные степени сокращения мышц.

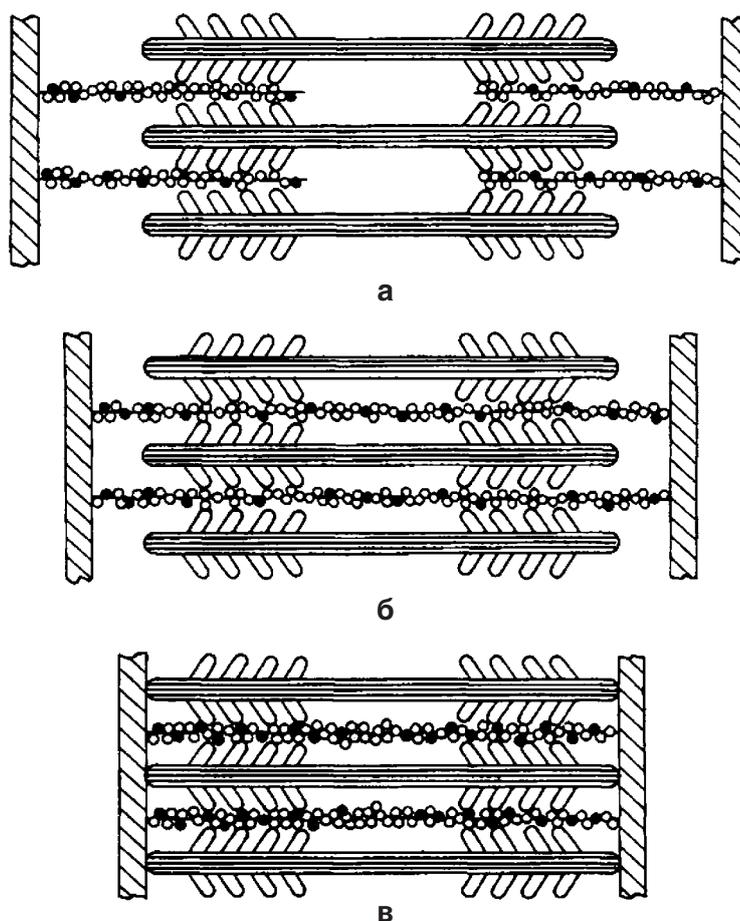
На первом имеется минимум контактов мостиков, что не позволяет развить максимальное усилие.

На третьем имеется максимум контактов мостиков, что не позволит далее осуществлять усилие так как потенциал сокращения у мышц уже реализован.

А вот на втором самая выигрышная позиция так как половина мостиков уже взаимодействует и ещё 50% потенциала работает. Этот вариант позволит развить максимальную силу. Вспомните: вы поднимете БОльший вес на бицепс стоя из положения прямого локтя или согнутого на 50%? Конечно согнутого! Так как в бицепсе уже сокращено 50% актино-миозина и ещё есть потенциал в 50%.

## А теперь на практике

Перед вами картинка, показывающая, как 1 атлет, меняя ширину стоп в приседании, увеличивает угол в коленном, голеностопном суставах, позволяя актино-миозиновому комплексу мышц встать в выигрышное положение, так как мышцы, обслуживающие эти суставы больше не должны преодолевать острые углы, а значит могут преодолеть БОльший вес!



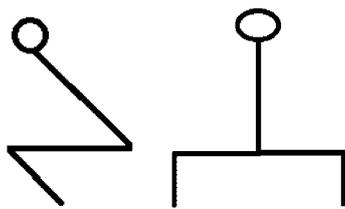


Рис. 2

Другими словами, мышца (например квадрицепс) тем успешнее преодолевает разгибание в коленном суставе, чем больше его угол сгибания (90 и более).

Да! В данном случае миофибриллы квадрицепса будут в состоянии картинке «б» и легче преодолеют сопротивление.

Но это ещё не всё.

Есть ещё 1 фактор — рычаги. Замеряя длинные рычагов в теле, мы можем определить способ выполнения упражнения с наибольшим успехом.

На картинке изображены 3 разных атлета с разными рычагами. Какими и что такое рычагами? Рычагами я называю сегменты вашего тела участвующие в выполнении упражнения. В каждом упражнении участвуют разные рычаги. В приседаниях со штангой это:

- длина корпуса;
- длина бедра;
- длина голени.

Вернёмся к картинке.

У каждого атлета разная длина 3 рычагов.

Как мы видим длинное бедро по отношению к голени создаёт острый угол во всех суставах при узкой постановке ног. Каков выход? Широкая постановка ног. Но у одного из атлетов длинна корпуса спасает положение и позволяет сохранить центр тяжести и менее острые углы при широкой и даже средней постановке ног.

**Из этой картинке можно вывести 3 типа атлетов:**

- Тем, у кого бедро короче голени, будут доступны приседания в средней, широкой и узкой постановке ног с сохранением относительно не острых углов (45–60 и более градусов), доходя до параллели бедра с полом и сохранением центра тяжести.
- Тем, у кого бедро длиннее голени, а длины корпуса не хватает для поддержания равновесия и глубины приседа в зачет без подворота таза, будут доступны приседания в широкой постановке ног с сохранением относительно не острых углов (45–60 и более градусов), доходя до параллели бедра с полом и сохранением центра тяжести.
- Те, у кого длинное бедро, но большая длинна корпуса могут приседать в зачёт, сохраняя относительно не острые углы в суставах, в широкой и средней постановке ног.

**Итак, решение. Алгоритм подбора техники:**

1. Замер длины рычагов подопечного (это делается по середине суставов, местам контакта со штангой и с учётом каблучков штангеток).
2. Определение ширины постановки стоп. Относим нашего спортсмена к одной из 3 категорий и выбираем постановку стоп в приседе, тяге и жиме.
3. При отсутствии гибкости в теле для достижения нужной амплитуды согласно выбранному типу атлета, необходимо увеличивать амплитуду до подходящего уровня, используя все способы тренировки гибкости.
4. Тренировка атлета в подходящей технике выстраивая периодизацию.

На этом всё.

Жду ваши вопросы в Инстаграм @samwelfit. Удачи в тренировках!

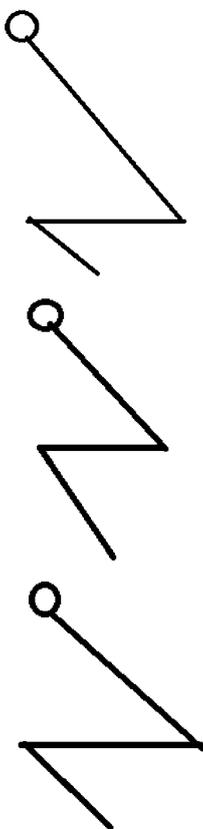


Рис. 3

# НАЦИОНАЛЬНЫЙ КУБОК

ПО ПАУЗРЛИФТИНГУ  
И ЕГО ОТДЕЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ,  
НАРОДНОМУ ЖИМУ

ПО ВЕРСИЯМ БРА/ПРО/СПР И ПАУЗРСПОРТУ

# 21-22 МАРТА

Долгопрудный-2020

(присвоение  
до Элиты включительно)

# ВСЕРОССИЙСКИЙ МАСТЕРСКИЙ ТУРНИР

ПО ЖИМОВОМУ ДВОЕБОРЬЮ,  
СТРИТЛИФТИНГУ  
И АРМЛИФТИНГУ

ПО ВЕРСИЯМ ФЖД/WAF/CAP/WSF

В эксклюзивном интервью корреспонденту «МИРА СИЛЫ», судья международной категории WRPf/СПР, МСМК России, **Рябинников Олег** откровенно рассказывает о судейских ошибках, отношении к IPF, допинг-контроле, эго спортсменов, изменении в менталитете, борьбе за деньги и многом другом...



**Досье:**

**ФИО/дата рождения:** Рябинников Олег Вячеславович, 30 мая 1978.

**Родной город:** Москва.

**Специализация в пауэрлифтинге:** Троеборье.

**Лучший результат:** В экипировке сумма 780 кг до 75 кг., 315–182–300. Без экипировки 627,5 кг до 74 кг., 230–140–262,5 и 232,5 — лучший присед до 75 кг., 150 — лучший жим до 75 кг и 282,5 — лучшая тяга до 75 кг.

**Достижения в пауэрлифтинге:** МСМК России, чемпион России по классическому пауэрлифтингу, призер Кубка России по пауэрлифтингу, 3-х кратный чемпион России среди студентов, рекордсмен России среди студентов в тяге, чемпион мира среди студентов, чемпион Европы по пауэрлифтингу WRPf, чемпион Европы по пауэрлифтингу IPL.

**Функции в WRPf/СПР:** Судья на помосте.

**Любимые фильм/книга/музыка/время года/цвет:** «Крестный Отец», люблю историческую литературу, как документальную, так и ху-

дожественную, фантастику, музыка разная — от Dave Brubeck до Slayer, через Mike Oldfield и Pink Floyd. Время года — осень».

**Хобби, помимо пауэрлифтинга:** Коллекционирование, хороший звук, история Второй мировой войны, велосипед.

Беседовал **Пикляев Денис**

## Часть 1

**«Лучше иметь очень жесткую, но грамотную тройку судей на помосте, тогда знаешь чего ждать...»**

— Олег, здравствуй. Во-первых, хотел бы поздравить тебе с получением международной судейской квалификации СПР/WRPf, ну а во-вторых, расспросить тебя о множестве интересных моментов, касаясь па-

**уэрлифтинга. Человек с твоим опытом и как спортсмена, и как функционера, тренера, имеет, без сомнения, свой собственный взгляд на то, что сейчас происходит в железном мире. Начнем?**

**Вот это самая международная судейская категория — насколько она важна для Рябинникова Олега? Как долго ты шел к этому, было ли самоцелью получение самой высокой квалификации в судействе?**

**Р.О.** Приветствую, Денис! Спасибо.

Нет, судейская категория, конечно же, не была самоцелью. Я, если честно, в это дело вляпался случайно. Меня Коля Жуков позвал, как знающего и ответственного человека, посудить первый чемпионат мира WRPF, вот с тех пор и сижу на судейском стуле. На тот момент я, в принципе, от спорта отошел и не думал, что буду иметь какое-либо касательство к нему в дальнейшем. Не то чтобы решил порвать с порочным прошлым, но никаких планов не строил, ни в плане соревновательной деятельности, ни в плане какой-либо другой.

Тренировки, конечно же, не бросал. Ну а до этого судил различные соревнования ФПР, вплоть до все-российских. Присвоение категории рассматриваю как признание того, что все делаю правильно. Естественно, это приятно, не буду скрывать.

**— После недавно прошедшего Чемпионата мира WRPF было множество кривотолков и рассуждений про жесткое, иной раз чрезмерно, судейство на помосте. Вообще, вот эти термины: «жесткое»/«лояльное» — они разве имеют место быть? Ведь существуют правила организации, в которых черным по белому все прописано. Или картина гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд?**

**Р.О.** Правила, конечно, есть. Но толковать их можно по-разному. Субъективизм тут, естественно, присутствует. Я считаю, и тут полностью согласен с Сашей Ляшенко, что судья должен искать причины для зачтения подхода, а не наоборот, выискивая к чему бы придраться. То есть нажимать красную кнопку или поднимать красный флажок нужно только тогда, когда на 100% уверен в том, что считать этот подход нельзя. Что касается разговоров после соревнований, то, зачастую, больше всех пишут и говорят те, кто не знает правил и те, кого там не было. Я слышал, например, такое: “Ну и что такого-то, что спортсмен жопу оторвал от лавки? Это же одна ошибка, почему два судьи не засчитали?”. Ну вот что тут скажешь?

**— По-твоему мнению, какое место должен занимать боковой судья в приседе/тяге/жиме, чтобы видеть максимально достоверно картинку происходящего? То положение, которое занимают судьи СПР/WRPF, считаешь оптимальным?**

**Р.О.** Положение бокового судьи должно быть таким, чтобы судья видел всю картину, чтобы ему было удобно и ничто не мешало. На приседе это спереди-сбоку, иначе ассистенты закроют все. На жиме отрыв таза лучше всего видно со стороны ног, такой просвет замечательный образуется между лавкой и спортсменом. Сбоку этого не видно, кстати. В тяге, как и в приседе, аналогичное положение.

**— Как может центральный судья увидеть досед в приседе или отрыв таза в жиме? Почему иной раз именно центральный судья зажигает красный цвет, апеллируя именно этим техническим браком со стороны атлета?**



**Р.О.** Центральному, конечно же, не очень хорошо видны отрыв таза и досед. Однако он может сместиться в сторону, к тому же, зачастую все ясно по самому движению, это что касается приседа. А в жиме, если центральный сидит под углом к лавке, то явные отрывы таза тоже прекрасно видны. Такие случаи, кстати, были на этом Чемпионате.

**— Есть четкая отсылка в правилах про «остановку», а не «паузу» на груди. Не кажется ли тебе, что бывает, и часто, именно пауза, которая по ощущениям атлета длится почти бесконечно. Ты же сам, как выступающий спортсмен, это знаешь. Почему же не остановкой, а именно паузой руководствуются некоторые судьи?**

**Р.О.** В правилах ничего про паузу нет, а есть видимая остановка. То есть спортсмен должен опустить штангу на грудь, она должна быть зафиксирована в неподвижном положении, после этого должна быть дана команда «Press». Выдерживать какие-то паузы, конечно же, не нужно, это неправильно.

**— Может загвоздка в уступающем движении груди при жиме? Когда путь снаряда еще не окончен? И что это — как не вдавливание в грудь? Разве само вдавливание не запрещено или его нельзя только делать после команды судьи «Press»? Помоги разобраться.**

**Р.О.** Ну ты задаешь вопросы, ответы на которые есть в правилах. После команды «Press» никакие движения штанги вниз не допускаются. Кстати, по поводу техники жима с вдавливанием — было бы здорово, если бы спортсмены предупреждали судью об этом. Иначе возможны судейские ошибки. Судья думает, что спортсмен будет фиксировать штангу на груди и дает команду, а спортсмен ее продолжает вжимать в грудь. Все, «No lift». Поэтому, возможно, и держат долго, судья ждет: это окончательная фиксация или спортсмен будет вжимать штангу в грудь.

**— Вот эти долгие остановки в тяге, когда атлет занял финальную позицию, раскрылся, а судья все не дает команду «Down». Пусть и 1 секунду... но это же вечность... Риск выпустить гриф из рук, сорвать ладонь... Что можешь рассказать по этому вопросу?**

**Р.О.** Если на тяге долго держат сверху, значит нет уверенности в том, что спортсмен принял финальное положение. Может колени не выпрямил, может плечи назад не отвел, иной раз просто непонятно — закончил спортсмен движение или нет, может он еще будет продолжать. Чтобы такого не было, нужно выполнять движение так, чтобы судьи не сомневались в его правильности. Либо быть готовым к тому, что тебя подержат наверху.

**— Сам заброс бедрами в тяге — как его видит центральный/боковой судья? Почему одним считают, другим — нет? Где кроется этот тонкий нюанс правильности/неправильности выполнения упражнения?**

**Р.О.** Ну, заброс бедрами будет хорошо виден! Однако заброс предполагает сильно меньший вес, чем обычно поднимают на соревнованиях в тяге... Так что речь, скорее, о поддержке бедрами. Тут все просто: по бедрам штанга идти может, а вот класть ее на бедра нельзя. Это ошибка, и такой подход не должен быть засчитан.

**— Как видео может быть подтверждением судейской ошибки? Ведь мы много раз с тобой наблюдали ракурс на видео, когда вроде все верно сделал атлет, но ведь именно судья занимал наиболее правильную позицию, из которой был четко виден брак в движении.**

**Р.О.** Видео может служить подтверждением явной судейской ошибки, была пара таких случаев на прошедших соревнованиях. Однако объективно судить о нюансах по видео нельзя. Сам в этом убеждался — видел подход вживую, а на видео он выглядит совершенно иначе.

**— Не бред ли — досед по фотографии и прочее? И почему так много «специалистов» развелось у нас, которые судят по фото- и видеоматериалу, вынося безапелляционно вердикт: «судья виновен и ошибся»?**

**Р.О.** Лечение по фотографии, да, есть такое. Повторюсь — то, что на видео или на фото, в спорных моментах никак не свидетельствует об ошибке судей. Про специалистов я уже говорил, зачастую люди элементарно не знают правил. Ну и, в конце концов, вы же хотели поиграть в Большой Спорт? Вот он вам, пожалуйста, со всеми его прелестями — субъективизм судей, судейские ошибки и т.д. Возьми, к примеру, гимнастику, прыжки в воду, бодибилдинг, там все еще более субъективно.

**— Насколько часто ты сам наблюдал судейские ошибки? Насколько их много и в чем причина? Низкий уровень специалистов, малый спортивный опыт? Где кроется корень бед?**

**Р.О.** Да, ошибки есть, конечно, их не может не быть. Причина? Сложно сказать, на мой взгляд причин много — это и непонимание сути происходящего, малый опыт, усталость, неуверенность в себе, иногда желание реализовать свои комплексы за счет спортсмена. Что-то одно сложно выделить. Они всегда будут. Считаю, что нужно к этому относиться, как к одной из составляющих игры. В нашем спорте это так, нужно это или принять, или не заниматься им. Ну, а если хочется себя от таких неожиданностей застраховать, нужно работать над техникой и выполнять движения так, чтобы сомнений у судей не возникало.

**— Сталкивался ли ты с предвзятым судейством как функционер, спортсмен, тренер? Можешь вспомнить наиболее памятные ситуации?**

**Р.О.** Насчет предвзятости сложно сказать, но так чтобы на 100% — могу только один случай вспомнить. Мне тягу засчитали, а потом отменили подход решением жюри. В итоге парень стал третьим, а я четвертым — проиграл ему по весу. Почему предвзятость здесь есть на 100%? Ну... отношения в тот момент с членами жюри, так скажем, у меня были не очень, и подававший протест это знал. Если бы не это, он бы даже не пошел протест подавать. С ним бы даже говорить не стали. Ну смысл идти протест подавать, если решение принимает тренер спортсмена, которого ты обыграть хочешь, ну глупость же? Еще пару-тройку неоднозначных моментов с моими спортсменами могу вспомнить. Не знаю насчет предвзятости, но сомнения есть на этот счет.

Хотя вот, вспомнил довольно яркий пример предвзятости судей. После того, как Андрей Коновалов «забаранил» присед на Чемпионате мира, года 2 назад это было, кажется, он поехал на Чемпионат России, и там ему не считали присед. Понимаешь, то есть он десять лет так приседал, и ему считали, но стоило ему получить «ноль» на Чемпионате мира, как тут же нашлось много людей, желающих поучить Андрея Коновалова, как надо приседать.

**— Как дело обстоит в ФПР (IPF) с судейством? Многие демонизируют данную организацию, говоря о реально необъективной оценке судей, связанной с тем, кто выступает на помосте — «свой» или «чужой». Так ли это?**

**Р.О.** Судейство в ФПР. Если у нас судьи, я надеюсь на это, придерживаются того же принципа — ищут причину, чтобы засчитать, а не наоборот, то в ФПР все иначе. Там ищут причину, чтобы не засчитать. Помню

занятный случай со своим спортсменом на Кубке России — не считают присед 2 к 1. На вопрос: «А почему?» — судья международной категории IPF отвечает что-то типа: «Ну а второй тоже не засчитал». Занавес.

Скажу так: если судить, как в ФПР, то очень много будет неудачных подходов, гораздо больше, чем сейчас. Раньше ошибки можно найти у 70% выступающих примерно. Сейчас меньше стало, а сначала беда была. Спортсмены выросли в техническом плане, надеюсь, что и заслуга судейского корпуса в этом есть. Важно же не только и не столько красный зажечь, а человеку объяснить, что не так он делает и над чем ему поработать нужно. Здесь собственный спортивный опыт сильно помогает. Но в судействе а-ля ФПР есть и свои плюсы: человек, выступавший в ФПР, гораздо лучше подготовлен технически, лучше знает правила, не задает странных вопросов, делая удивленное лицо, если оторвал жопу от лавки. Надо найти некий баланс между, так скажем, «американским» судейством и тем, как в ФПР судят. Надеюсь, я к этому близок.

Кстати, если уж мы начали о судействе в ФПР/IPF: раньше судейство Чемпионатов мира и Европы было чуть ли не эталонным, а сейчас там такой бардак творится... Я же почти все соревнования смотрел с того момента, как их начали транслировать. То, что сейчас иной раз засчитывают — просто кровь из глаз. Вспомни приседы Вильямса, жимы Самнера.

**— Подытоживая серию вопросов, касаемо судейства, где — в «альтернативе» или ФПР — на твой взгляд, более качественная работа судейского корпуса?**

**Р.О.** Я не знаю, что сейчас в плане судейства в ФПР происходит. Раньше были очень жесткие, но очень грамотные судьи. Скажу так: лучше иметь очень жесткую грамотную тройку судей на помосте, тогда знаешь чего ждать. Знаешь, что надо делать хорошо, и знаешь, что если зачли, то сделал хорошо. Гораздо хуже, если судьи неопытные, скажем мягко, и судят так, что сами не могут объяснить причины своего решения. Поэтому, в последние годы, мне больше нравилось выступать на уровне Чемпионата России и Кубка России, там меньше бардака в судействе.

## Часть 2

# «Ценность медали в том, что она завоевана, а не получена...»

**— Давай все-таки ненадолго покинем сегодняшние реалии и вспомним о том, как для тебя начинался пауэрлифтинг. Когда ты впервые всерьез взялся за штангу? Чем привлек тебя пауэрлифтинг? Кто стал твоим первым наставником и проводником в железный мир?**

**Р.О.** Впервые за штангу я взялся в возрасте 4 или 5 лет в зале тяжелой атлетики завода «Знамя Труда» — меня туда отец привел. Он сам немного занимался, поднимал что-то в районе 2-ого разряда. Потом был перерыв, лет до 12... Отец мне приносил фотографии зарубежных бодибилдеров, то есть брали зарубежный журнал и фотографировали имеющиеся там изображения и распечатывали. Других фотографий тогда не было. Вот такие фотографии он мне приносил, по-моему, они где-то лежат по сей день. Дело кончилось тем, что я натаскал с улицы домой толстенной арматуры, два прута притащил, по 7 кг весом и с ними стал заниматься.

Дальше — больше, отец мне принес самодельную штангу, гриф был сделан из направляющей от токарного станка, диски тоже самодельные были, уж не знаю из чего выточены. Вот с ней дома я и тренировался,

клял доску между двумя стульями и жал ле- жа. Когда 25 килограмм на штанге стало яв- но мало пришлось задуматься о тренировках в зале. Штанга эта, кстати, по сей день жива. Ну и в конце 1994 года я впервые попал в тре- нажерный зал, мне было 16 лет и весил я то- гда 48 килограмм, и тренажерный зал был мне категорически показан. Хотя в зал я не должен был попасть, от слова совсем... Дело в том, что у меня мышцы на спине перереза- ны, дело даже не в мышцах, а в том, что пе- ререзаны нервные окончания. И ходил я до то- го, как начал заниматься, прихрамывая. Таз был перекошен, разница 2,5 см была между левой и правой стороной, плечо одно ниже другого было... А у нас тогда были пережитки советского прошлого и нужна была справка о том, что до занятий я допущен врачом. Я пришел за справкой и услышал там что-то типа: «Мальчик, ты пока еще без костыля ходишь, пользуйся моментом, осталось недолго, лет до 20...».



Не знаю почему, но культуризм как-то меня не очень привлекал, поэтому я упор делал на силовые по- казатели. Естественно, старался увеличить собственный вес. Возможно, оказало влияние то, что в зале были выступающие спортсмены, хотя и выступающие «билдеры» тоже были. Так что первым наставником, ду- маю, надо считать моего отца. Также большое влияние оказал первый тренер — Игорь Николаевич, он по- вернул неокрепшие мозги в правильную сторону. Он пустил будущего инвалида в зал, так что хожу я по сей день сам, не пользуясь костылями.

**— С каким упражнением из троеборья у тебя сразу «наладилась отношения», а какое давалось с боль- шим трудом?**

**Р.О.** Лучше всего, наверное, пошел при- сед. Я с самого начала приседал, это было одно из первых упражнений, которое я стал делать. Жать начал сильно позже. Приседал я так-поднимал с пола арматуру или штангу, забрасывал ее на спину или на грудь и при- седал. С этим смешной случай связан. Пер- вый раз пришел в зал, взял маленькую штангу такую, тренировочную, закинул ее на спину и стал приседать. Мало. Взял потяжелее, опять мало. Дело кончилось тем, что я корячился, пытаюсь штангу, килограмм сорок весом, за- бросить себе на спину. На меня посмотрели, как на дурака и показали стойки для приседа. Тягу начал делать только через полгода- год, после начала тренировок в зале.



Возможно, тому, что присед хорошо шел способствовало то, что все детство я на велосипеде провел, ноги были сильные. А мышцы корпуса хорошо развились на ЛФК. Я и на занятия ходил и дома ЛФК делал. А жать я нормально не могу в принципе, лопатки свести не могу на жиме, мышцы лопатку не держат. Так много не пожмешь, сам понимаешь. Хотя 170 жал без майки, было дело.

**— Экипировка, в которой тогда выступали все — какая она была? И как часто ты использовал ее в подготовке? Что из освоения «полного доспеха» вызывало самые большие трудности?**

**Р.О.** Экипировка 90-х... Это комбез Inzer Champion или Marathon. Первое — это было что-то типа плотного трико, говорят, что у Titan трико сейчас почти такие же, сам не видел, врать не буду. А Marathon был жестче, кстати, на мой взгляд, у этой фирмы были самые лучшие тяговые комбезы. Майки были Inzer, самая крутая была HPHD, самая простая Blast — это что-то типа очень плотной футболки. Потом HPHD появилась, ворот был усилен и швы. Их мало кто себе мог позволить, они стоили 126 долларов, а средняя зарплата тогда была около 150 долларов. Эти майки резали руки до крови. Виртуозы снимали с них до 30 кг, обычно же разница была в 15–20 кг.

У меня было так: то, что я жал на раз без майки, с отрывом таза и без остановки на груди — с этого веса я начинал на помосте, ну, может, мог добавить килограмм пять. Бинты коленные были Titan или Marathon, самые крутые были черные Titan Red Devil. По современным меркам жесткости — это не бинты вообще. От медицинских по эффекту мало чем все это отличалось. Прорывом, конечно, были, ставшие классикой, Inzer Z-wraps и комбезы Titan Centurion. Это в начале 2000-х уже появилось.

А дальше пошло-поехало: Inzer Phenom — первая майка с мягкой спиной, комбезы Inzer Hardcore, майка Titan Fury, фирма Metal появилась... Майки и комбезы тогда, кстати, часто рвались. Особенно сильно рвались Inzer Phenom и первые комбезы Titan Centurion, очень много случаев было...

В освоении той экипировки особых трудностей не было, она мягкая была. Мало кому она движение ломала. Она, действительно, больше защищала от травм, чем прибавляла результат. Тренировались в подавляющем большинстве все без экипировки, только коленные бинты использовали постоянно. Перед соревнованиями, на одну-две тренировки, надевали комбез и майку, чтобы понять с какого веса начать. Все. Сейчас такое не прокатит.

**— Если бы уже тогда в IPF ввели «классический пауэрлифтинг», какой дивизион ты бы выбрал: экипа или RAW — и почему?**



**Р.О.** Тогда — это когда? Сложный вопрос — с одной стороны, это требовало больших весов, с другой, я особо много не снимал с экипировки. Так что сложно сказать, как бы оно было тогда. В лучшей форме я, на тренировках, жал 170 кг без майки, без комбеза тянул 300 и приседал 300. Без бинтов 200 раз на 10, думаю. Если бы потренировался, то, думаю, килограмм 260–270 осилил бы тогда без бинтов. Так что шансы и по нынешним временам есть. Тогда использование экипировки не было таким сложным как сейчас. Экипировка была другая. Не нужно было постоянно ее использовать и не снимали с нее столько.

Сейчас тебе в майке надо жать каждую неделю, потому что разница даже у такого криворукого, как я, 50 кг между жимом в майке и жимом без майки. А чтобы в современной майке жать, тебе нужно 3 человека — майку надеть, держать брусок, по сторонам страховать. А времена сейчас другие, подвалов осталось мало и приоритеты у людей поменялись. Никто сейчас не поедет по пробкам, через весь город, после работы, чтобы в майке жать. Есть, конечно, пара-тройка таких, но не более. Ну и гораздо тяжелее в экипировке — веса больше, нагрузка на ЦНС выше. Поэтому безэкипа процветает, а экипировочному пауэрлифтингу жить осталось недолго. В альтернативе, сам видишь, экипировки почти нет, хотя начиналась альтернатива именно с бескомпромиссной экипировки, не имевшей ограничений.

**— Олег, каким был тогда пауэрлифтинг по сравнению с сегодняшним днем? Можем ли мы однозначно говорить о том, что сейчас — лучше?**

**Р.О.** Ну, частично я ответил на этот вопрос. Он был другим. Лучше/хуже — сложно сказать. С одной стороны, лучше, но спустя 20–25 лет тебе кажется, что небо было голубее и трава зеленее. Наверное, было больше товарищества, так скажем. Люди приезжали на соревнования без выводящих, без экипировки. Их выводили, мотали им бинты, давали комбезы и майки, причем совершенно чужие люди. Я помню, как на ВУЗы России приехал без жимовой майки мой давний конкурент — Жуков Алексей. Он меня всегда жимом обыгрывал. Я ему дал свою запасную. Он был в не очень хорошей форме, потому я выиграл, а он стал четвертым. Но до соревнований-то я не знал этого. Это я не к тому, что вот я такой хороший, а к тому, что вот так было. Сейчас, как мне кажется, все иначе. Времена поменялись. Раньше не было такого выбора у людей. С одной стороны, это плохо — снижается конкуренция, меньше людей в категориях. А с другой, хорошо — люди могут поднимать так, как им удобно и там, где им удобно.

**— Что сподвигло тебя уже в более зрелом возрасте продолжить свои выступления в федерациях независимого пауэрлифтинга? Почему после паузы не вернулся вновь в ФПР? Кстати, с чем связан этот «период без соревновательного помоста»?**

**Р.О.** Воу-воу, палехче, просто провокация какая-то... Начнем с того, что меня очень сильно подкосила смена категорий. Была категория до 75, а стала до 74. Один несчастный килограмм, казалось бы, но не в том случае, когда ты самый высокий в категории и гоняешь с 77–78 кг. То есть гонять с 78 в 75 — это еще нормально для меня, а вот с 78 в 74 — это уже жопа. Мне уже не 20 лет, и это становится тяжело. А наедать в 83 — это нужно набрать 5–7 килограмм, их отработать хорошо, чтобы вес был рабочий. Это нужно время — год-полтора, много сил, времени, здоровья и хорошая мотивация. Не видел тогда и не вижу сейчас веских причин для этого. Я прекрасно понимаю, как это должно быть, помню, как у меня после приседа, иной раз, поднималась температура до 38,5. Поэтому после моего выступления в конце 2014 года я решил с выступлениями завязать. Не то бы принял такое вот жесткое решение — больше ни-ни, на помост ни ногой, но ни гонять в 74, ни наедать в 83 желания не было.



К альтернативе тогда, надо сказать, я относился скептически. А потом, в 2015 году, меня позвали судить. Некоторое время посидел на судейском стуле и решил тряхнуть стариной. Почему не в ФПР? Ну, во-первых, в 74 гонять не хотелось, во-вторых, мне дисциплинарный комитет передал, что они там, в комитете, меня видели на видео и больше на свои соревнования не пустят. Это после первого Чемпионата мира WRRPF было. Я нецензурно обрадовался этому. А уж после знаменитой отчетно-выборной конференции ФПР в Екатеринбурге я четко осознал, что мне с ФПР не по пути. Это просто последняя капля была. Такого лицемерия и такой мерзости я не ожидал, честно говоря. А самое главное то, что НИ ОДИН человек не встал и не спросил: а как же это вот так вот всё? Всех устраивает, всем нормально. Посмотрев на происходящее, я понял, что пациент скорее мертв, чем жив. И вот я тут, в альтернативе, в основном как судья, но могу и что-то там поднять.

**— Сейчас в независимом пауэрлифтинге очень четкое разделение на дивизионы с допинг-контролем и без. Не кажется ли тебе, что само это разделение, гораздо меньшие нормативы (иногда просто смешотворные) — чистой воды коммерция, сознательное расслоение, уменьшение конкуренции в дивизионах для того, чтобы почти каждый имел на своей груди медаль и корочку в руках? И вообще о ДК: с одной стороны — федерации, представляющие независимый пауэрлифтинг, и их контроль на самые очевидные препараты, к такому контролю ведь гораздо легче подвестись, с другой — ФПР (IPF), где контроль качественный, но... Кто был в Москве и видел «баяны» в туалете и багровые спины и лица участников, а также поднимаемые веса «на творожке»... Олег, есть ли выход из порочного круга, на твой взгляд?**

**Р.О.** Что касается коммерции, то я не вижу ничего плохого в том, что кто-то заработает. Почему у нас все так негативно к этому относятся? Что, кто-то бесплатно работает, кто-то «за спасибо» будет что-то делать? Естественно нет, у нас капитализм. По-моему отлично, что кто-то зарабатывает деньги, проводя соревнования. Спортсмены получают то, что они хотят получить, платят за это деньги. Кто-то на этом зарабатывает. Что неправильно? А с ДК вопрос сложный. С одной стороны, он нужен, чтобы были более-менее равные условия. Есть люди, которые не хотят применять по тем или иным причинам, это их выбор. Они должны иметь возможность соревноваться с такими же. С другой стороны, это все, по большей части, на совести спортсмена.

История большого спорта, спорта высших достижений — это и история допинга. Первые упоминания о том, что кто-то что-то такое съел или выпил, относятся еще к античным временам. И именно допинг-



контроль привел к тому развитию индустрии допинга, который мы видим сейчас. С ужесточением контроля появляются все новые и новые виды допинга, и так, виток за витком, идет эта гонка вооружений. Одним словом, беспощадная и бессмысленная борьба с допингом потерпела полный крах. И это несмотря на миллиардные затраты. Ну что, кто-то верит, что вот это вот все возможно без применения чего-то там? Я не только о пауэрлифтинге говорю. Это вот все на морковке, картошке и грамотных тренировках? Да ну нахер. Ну никто же не верит в это, если даже обыватели не верят, что говорить о спортсменах? А про то, что контроль в альтернативе не настоящий, я могу только одно сказать —

я не слышал, чтобы кто-то из альтернативы публично, на весь мир, признался в манипуляциях с результатами допинг-тестов. А глава РУСАДА это сделал. По-моему, это все, что нужно знать о самом правильном допинг-контроле.

**— Поговорим о, пожалуй, самой главной, на мой взгляд, проблеме независимого пауэрлифтинга — количестве дивизионов... Как ты, пауэрлифтер, относишься к: пауэрлифтингу RAW в бинтах, пауэрлифтингу RAW без бинтов, пауэрлифтингу в однослойной экипировке, пауэрлифтингу в многослойной экипировке, жиму RAW, жиму в софт-экипировке стандарт, жиму в софт-экипировке ультра, жиму в однослойной экипировке, жиму в многослойной экипировке?... Кровь из глаз еще не пошла? Я могу так долго продолжать...**

**Р.О.** Ну так здорово же. Как хочешь — так и поднимай. Главное — это то, что люди получают заряд энергии, стимул к тренировкам. Если люди в чем-то хотят соревноваться, то почему не дать им такую возможность? Но лично мне не очень понятны соревнования в современной экипировке, и особенно в слингах. Когда разница, между жимом без майки/слинга и жимом в майке/слинге, приближается к 200 кг, то складывается впечатление, что все это свернуло куда-то не туда. Однако именно чемпионат мира IPF, в экипировке, по моему мнению, остается главным событием года в мире пауэрлифтинга. Но если людям нравится жать в тех же слингах — почему нет? Главное, чтобы они были технически подготовлены к тем весам, которые хотят поднять. А то страшно смотреть на это всё.

**— Изменился ли менталитет спортсменов за последние 5-10-15-20 лет? Не кажется ли тебе, что сейчас именно боязнь конкуренции, боязнь выпасть из призовой тройки, недоезд атлетов в многочисленные заявленные категории — именно это и толкает федерации, которые работают на самообеспечении, «размазывать» дивизионы, тем самым убивая саму соревновательную составляющую спорта? Кто виноват все же — атлеты или федерации? Или все прекрасно и замечательно, как нам вещают оные?**



**Р.О.** Менталитет изменился не только у спортсменов, он изменился у всех. Жизнь изменилась и люди изменились, это естественно. Что касается конкуренции, то лично мне странно желание заявиться туда, где никого нет и получить медальку. Ну ты же спорт хотел, спорт — это борьба, это возможность как победы, так и поражения, тогда зачем искать легкий способ получить медальку?

Ценности медали в том, что она завоевана, а не получена. Медаль — это символ того, что ты оказался лучшим, а если никого не было, то лучшим среди кого ты стал? Да, наш спорт — это, в первую очередь, борьба с самим собой, а потом уже с соперниками. А соревнования — лишь индикатор того, правильно ты сделал или не совсем. И борьба эта идет не на помосте, там ты лишь показываешь результат своей работы в течении нескольких месяцев, борьба с собой идет на каждой тренировке. Да, это все так, но, ты же на помост вышел, чтобы свое эго реализовать, чтобы доказать и показать, что ты лучший. А если ты бегаешь от конкуренции, то среди кого ты лучший, смысл такой медали? Сходи купи ее в магазине-сильно дешевле будет.

Я когда первый раз в альтернативе выступал, то хороший заряд эмоций от борьбы получил. Просто снова спортсменом себя почувствовал. Хожу такой сонный, и тут слышу: «Сейчас вот этого мы пойдем обыгрывать» — это меня они обыгрывать там собираются. Придало, знаешь ли, бодрости. Еле выиграл, кстати, чуть-чуть не обыграли. Это вот здорово, причем не важно выиграл ты или нет, но, конечно, приятнее, когда выиграл. В этом же суть спорта, в борьбе. Я бы не сказал, что так уж прямо нет конкуренции. Людей становится больше, растет конкуренция и результаты растут. Это выгодно федерациям. Сам прикинь, что лучше: десять человек в категории и 3 медали раздать или 3 человека в категории и 3 медали раздать?

Организаторам, конечно же, выгодно большое количество дивизионов: больше дивизионов — больше участников — больше денег. Это нормально. Но не думаю, что большое количество дивизионов появляется для размывания конкуренции, повторюсь, это не очень выгодно организаторам.

Многие говорят, что это все обесценивает титулы, звания и тд и тп. Да, они правы, да, конечно, это обесценивает звания и титулы. Но так ли уж это плохо? Мне кажется, нужно к этому всему проще относиться. Это тот любительский спорт, каким он и должен быть. Все хорошо, все красиво, все довольны, никто никаких интриг не плетет. Все спортом занимаются. Сплошной позитив. Но человек, выигравший какие-нибудь соревнования, должен отчетливо осознавать уровень своих результатов. Прекрасно, если результат достойный, честь и хвала, но если в аналогичном дивизионе есть люди, поднимающие на пару сотен килограмм больше, то, наверное, не стоит на каждом углу кричать о своем титуле.

А теперь давай посмотрим кто больше людей к спорту приобщает, чьи соревнования больше известны,

где больше людей выступает? Ну и что для государства и для общества значительнее: 5 мега-чемпионов или 2000 участников на соревнованиях? Ты вот знаешь, что в одни дни с Чемпионатом мира WRPF проходил Чемпионат Европы по классике IPF? Нет? И я тоже не знал.



**— Вообще, вот эта подковерная (да и открытая, что скрывать) борьба между федерациями «альтернативы», между IPF и остальными, между «чистыми», «вштыренными», «вштыренными, но вроде как чистыми», между «одетыми» и «в неглиже», между троеборцами и всеми остальными — когда-нибудь закончится? Когда уже будет мир? Никогда, Олег?**

**Р.О.** Борьба идет за деньги. Нужно это понимать. У нас капитализм и борются все за деньги. Альтернатива может между собой еще как-то там бороться, улучшая условия, делая соревнования более привлекательными. Нормальная здоровая конкуренция. Выиграет тот, кто будет лучше работать. ФПР бороться никак не может. По определению. Они же ничего не делают, ничего делать не умеют, делать ничего не хотят и учиться ничему не хотят. Когда в Москве 3 часа дня в ФПР все еще 1987 год. Почему там какие-то постановления издаются о недопусках тех, кто в альтернативе выступил? Почему не прошло пред-



ложение, разрешающее альтернативщикам выступать с двойным стартовым, без годовичного моратория? Был какой-то детский лепет о том, что вот там все заряженные, попадают на контроле, испортят нам статистику. Чушь. Боятся, что спортсмены попробуют выступить в альтернативе, а назад оттуда уже мало кто вернется. Когда закончиться это все? Между альтернативой и ФПР борьба уже закончилась. В ФПР, правда, еще никто ничего не понял, повторюсь — люди живут в 1987 году, а в дверь уже 2020 стучится. Общественный строй сменился, ценности сменились, а ФПР свои достижения измеряют чемпионами и килограммами. Никак не дойдет до людей, что если нет денег, то никаких чемпионов и килограммов не будет. В ФПР, почему-то, думают, что умным независимым людям можно плевать в лицо, а они будут продолжать нести тебе свои деньги. Сейчас выбор большой и спортсмену есть куда пойти. Мне один из руководителей ФПР вот что сказал, почти дословно: «Мы ждем богатого сумасшедшего, повернутого на пауэрлифтинге, который будет нам давать деньги». Причем, что они дадут ему взамен денег совершенно непонятно. До сих пор сидят и ждут. Пока сидят и ждут альтернатива собирает на одном турнире взносов больше, чем у ФПР годовой бюджет. Там немножко забыли, что у них написано в уставе, а первые пункты про популяризацию спорта и все такое прочее. То есть это не альтернатива должна по полторы-две тысячи спортсменов собирать у себя, а ФПР.

А какие-то мега-чемпионы должны быть локомотивом этого всего, ориентиром для тысяч и тысяч любителей. Это ФПР должна любительский спорт тащить, а альтернатива-профессиональный, но получается все наоборот. Самое смешное, что раньше в ФПР был массовый спорт, я помню времена, когда было по 300 человек на чемпионатах федеральных округов, по 60 человек в категории на юниорской России, это в троеборье, в экипировке, в одной возрастной группе! Все просрали, к сожалению.

А бюджетное финансирование скоро прикроют. В свете последних решений ВАДА могу предположить жесткое урезание финансирования никому не нужного не олимпийского спорта. А в дальнейшем полную отмену этого финансирования: «Денег нет, но вы держитесь, всего вам доброго и хорошего настроения». После этого, примерно через год-два, там останется полтора человека. Это, как бы, не вопрос будет это или нет, это вопрос времени.

Опять-таки мне непонятно-а почему это финансирование осуществляется, в принципе? Какую пользу ФПР приносит обществу, народу, государству? У вас там куча функционеров с важными лицами, спортсмены какие-то заслуженные, а делаете то вы что, какая от вас всех польза? Может вы дом построили, открыли что-то, музыку написали, может вы деньги заработали или детей чему-то научили? Нет, ничего этого вы не сделали. Вы даже людей к спорту привлечь не можете, а это ваша основная задача, которую вам государство доверило. У вас основная задача не мега-чемпионов выставить на соревнования, а спорт развивать, людей к спорту приобщать.

А на деле что? Кто придумал безэкипу? — Альтернатива! ФПР скопировала.

Кто придумал проводить все в кучу: юниоры, ветераны, жим, троеборье? — Альтернатива! ФПР скопировала.

Кто придумал гипсовые оригинальные кубки вручать? — Альтернатива! ФПР скопировала.

Кто названия придумал: «Открытый турнир такой-то»? — Альтернатива! А сейчас куча турниров ФПР уже такое название имеют.

Какой-то борьбы между экипой-безэкипой, заряженными-не заряженными, лично я не вижу. Или ты под борьбой имеешь ввиду

какие-то непонятные тексты в этих ваших интернетах? Я, конечно, не знаю, как оно там, но у меня, иной раз, создается впечатление, что это администрация ресурса запускает провокаторов для разведения срача и поднятия количества просмотров. Сейчас каждый может выступать там, где хочет. Так что остроконечникам и тупоконечникам и пересечься-то негде.



***Резюмируя, можешь объективно, как человек с опытом, обозначить основные плюсы и минусы федераций, представляющих независимый пауэрлифтинг и IPF (ФПР)?***

**Р.О.** По альтернативе... Мне сложно судить о других организациях, а их сейчас довольно много стало. Могу на примере СПР рассказать. В альтернативе намного меньше формализма, намного больше шансов, что тебя услышат, есть обратная связь с руководством. На своем примере скажу-у меня было одно предложение по сайту, озвучил его руководству, изменения на сайте появились через 15 минут. Хорошее оборудование в разминке, профессиональные ассистенты на помосте, в принципе, очень профессиональная команда. Посмотри, кстати, WRPF — это же единственная международная федерация пауэрлифтинга, основанная в России. То есть мы сами можем вносить правки в правила, сами можем что-то менять. Такого больше нигде нет. Это реально круто. Объем проделанной работы колоссален: за 5 лет, из ничего, возникли соревнования, собравшие более 2000 человек. Организаторы стараются превратить соревнования в настоящий спортивный праздник, не без успеха, кстати. Потому и такое количество людей приезжает. Посмотри



сколько людей приехало из других стран. Представь, какая мотивация у них, если они полмира пролетели, чтобы у нас тут выступить. А выступление ПРО дивизиона вспомни: полный зал был, люди в проходах сидели, пришлось ограждение двигать, чтобы все поместились. И это реально зрители, не родственники и друзья спортсменов, не те, кто награждение или свое выступление ждал. Это те, кто специально посмотреть пауэрлифтинг приехал. Это же нереально круто...

Меня тут недавно президент одной из независимых федераций по бодибилдингу спрашивал: правда ли, что столько участников бы-

ло? Это показатель же, наш опыт интересен другим видам спорта-как столько участников привлечь, как это все провести. Там, кстати, в бодибилдинге, тоже смешная ситуация — альтернатива провела два турнира, с призовыми, толпой спортсменов и полным залом зрителей, в итоге официалы провели экстренное собрание федерации с повесткой дня — «Караул, что делать?!», потому что у них на соревнованиях не осталось ни спортсменов, ни зрителей.

Если отвлечься от прошедшего ЧМ WRPF, то можно и IPL рассмотреть. Ежегодно несколько крупных международных турниров в России. По факту основные события IPL в России происходят: больше всего соревнований, больше всего спортсменов. А где международные турниры IPF в России? Нету, некому проводить. Нет людей, способных на нормальном уровне провести.

Так что из минусов в альтернативе лично я вижу только относительно высокие стартовые взносы.

Плюсы и минусы ФПР, блин... О покойниках хорошо или ничего кроме правды.

То, что там творится, по-моему, это просто трэш. Сайт нормальный только недавно запустили, и то он не допилен до конца. Ты вдумайся в это — 2020 год на носу, а у федерации нормального сайта нет! Зато есть более 20 человек в президиуме! Сборная 11 человек, а президиум больше 20, это же бред просто! Посмотри на фотографии с соревнований, это же жуть! Я трансляцию смотрел с Чемпионата России — выступают тяжи, главное пауэрлифтерское событие года в России. Качество трансляции — кровь из глаз, похоже кто-то старый мобильник поставил и с него трансляцию вел. Смотрело ее человек сто. И еще человек пятьдесят было в зале, это вместе с судьями! Никто ничего не хочет, никому ничего не нужно. Да всем на срать просто на всё! Где все эти адепты и фанаты ФПР, которые в интернете пишут всякое? Где они были, когда тяжи выступали на ЧР, почему не пришел никто смотреть, почему трансляцию не смотрели? Да потому что на соревнованиях тоска смертная. Про фэпээровские афиши уже анекдоты ходят. О самих соревнованиях никто не знает. Хочешь о себе заявить, тщеславен? Тогда тебе в другое место, здесь о твоих результатах никто не узнает и никто твоих побед не увидит. Хорошо если кто-то какую-то старую веб-камеру принесет и трансляцию сделает, а уж о том, чтобы фотограф целый день бегал и снимал соревнования даже речи нет.

Если у тебя еще остались сомнения, где лучше выступать, то просто посмотри на разминочную зону соревнований. Ты привык к разминке в Долгопрудном, где на 3 соревновательных помоста, 9 разминочных монолифтов, 9 жимовых лавок, столько же постов для тяги... Вот забудь про это всё. Две лавки для жима, они же стойки для приседа, 2 жестких грифа и пара штангистских, и всё. Вся разминка!

Кто-то скажет-ну и что, зато звание официальное. Да, официальное, но ты его получи еще его, звание это. Толку, кстати, от этих званий не сильно много. Право на бесплатный проезд в автобусе они не предоставляют. Думаешь просто норматив выполнил и все? Вот смотри, чтобы выступить на каких-то соревнованиях ФПР тебе нужно: сделать заявку от региональной федерации, пройти медкомиссию, которая для тебя будет стоять тысяч десять рублей, если ты не числишься в официальной сборной, доказать всем, что ты не верблюд, написав заявление о том, что ты ничего такого не ел, в список «такого» кстати, входит компливит, так как содержит кобальт, внесенный в список ВАДА. Если ты хочешь получить звание Мастер Спортa России, то здесь тебя ждут сюрпризы — просто выполнить норматив недостаточно. Нужно, чтобы были судьи определенной категории, нужно, чтобы было определенное количество спортсменов



в категории и определенное количество регионов на соревнованиях, а еще нужно, чтобы был выборочный допинг-контроль. Как ты сам понимаешь, никаких рычагов влияния на это все у тебя нет. Если все хорошо, ты доехал, выполнил норматив и все соответствовало, то теперь нужно, чтобы твоя региональная федерация вовремя отправила правильно заполненное представление к званию в министерство. Подчеркну два слова: «ВОВРЕМЯ» и «ПРАВИЛЬНОЕ». Знаю случай, когда человек с МСМК пролетел. Норматив выполнил, контроль, за свои деньги, сдал, а представление на звание никуда не ушло. Сам я ждал присвоения МС полтора года. Так что, как ты видишь, самое простое здесь — это выполнить норматив. Кстати, звания не ФПР присваивает, а министерство. ФПР — структура, лично мне, вообще непонятная, я не понимаю, что эта организация делает. Соревнования она не проводит — проводит принимающая сторона, местная организация, звания не присваивает, спорт не популяризирует, со спортсменами не работает. Может кто-то знает, чем они там все занимаются?

За другой регион выступать ты не можешь, поехать в другой регион выступать на соревнования ты не можешь. Почему? Ооо, вот тут самое интересное. Тут же всё на серьезных щцах и официальное. То есть ты в регионе числишься как спортсмен. Каждое твое выступление приносит региону какие-то там очки. На основании количества очков что происходит? Правильно, распределяются деньги. Поэтому и нельзя. А то кто-то за твои достижения премию не получит, или не получит премию из-за твоих достижений. Хотя какое отношение все эти люди к ним имеют — неизвестно. Не претендую тут на истину, но, лично я, вижу это именно так. Допинг-контроль, типа, официальный признанный и т.д. Ну вот глава РУСАДА публично признал факты манипуляций с пробами. Вот весь ваш официальный и легитимный контроль.

Конкуренция выше, да, бесспорно, результаты выше, средний уровень выше, тоже бесспорно. Однако это ближе к профессиональному спорту, а в профессиональном спорте должны платить деньги, а не спортсмен должен платить за все. Мне не очень понятна ситуация: я заплатил взнос, сам подготовился, сам приехал, сам выступил и все время всем чего-то должен, так я не занимал, вроде бы?

Пока ситуация кардинально не изменится, никаких плюсов я там не вижу. Не знаю как кому, но мне кажется, лучше заплатить больший стартовый взнос, но не иметь весь этот геморрой.

### Часть 3

## «У нас все, как обычно — намерения, вроде как, благие, а сделано все будет через ...опу...»

*— Давай все-таки вернемся от общих вопросов к частным. На интернет ресурсах в свое время была опубликована тренировочная программа Олега Рябинникова, получившая массу лестных отзывов. Расскажи, как ты из спортсмена переквалифицировался в тренера? Чем привлекло тебя наставничество?*

**Р.О.** Я не то, чтобы из спортсмена в тренера переквалифицировался. Первый мой тренерский опыт датируется 1996 годом. Товарища тренировал. Он, правда, надолго не задержался в спортзале, хотя перспективы имел хорошие. Потом, в начале 2000-х, был первый КМС, дальше первый МС, в 2005 году — МСМК. Чем привлекает? Ну это же очень интересно, работа-то творческая! Это же круто — наблюдать, как человек чего-то добивается, и знать, что ты к этому руку приложил. Особенно если предпосылок к результату было

минимум. Представь, насколько это интересно — человек, например, еле-еле МС выполнил, а ты из него МСМК сделал. Причем без препаратов каких-то там.

**— Можешь выделить наиболее ярких своих чемпионов? Что ставишь во главу угла, как тренер?**

**Р.О.** Ну, наиболее долгой и плодотворной была работа с Мариной Зотовой. Три раза выиграла абсолютку на «Белых Ночах» в Питере, один раз вторые были. Повторили рекорд России в тяге. Основная задача тренера — это, наверное, останавливать спортсменов, не давать ему перегружаться. Все мы максималисты, все время кажется, что мало, что нужно еще накинуть. Нужно останавливать. Спортсмен, в свою очередь, должен тренера слушать и не делать того, что делать не надо. Ну и обратную связь спортсмен должен давать, чтобы не было такого — учишь человека приседать, у него не очень получается, криво-косо всё. А потом выясняется, что у него компрессионный перелом позвоночника, потому что у него под ногой граната взорвалась... Маленькая такая деталь, о ней человек скромно умолчал...



**— Как ты считаешь, в свете новых принятых законов, имеет ли прежде всего моральное право быть тренером тот, у кого нет профильного спортивного образования, однако присутствуют богатейший опыт выступлений, четкое понимание тренировочного процесса и большое желание передать наработки воспитанникам? Ведь не секрет, как зачастую учатся спортсмены, числясь в ВУЗе, получая «автомат», при этом просто выступая за институт... Насколько, в твоем понимании, «образование решает»?**

**Р.О.** Образование важно — это факт. Однако никакое образование не гарантирует того, что мы не будем видеть того, что мы видим иной раз в спортивных залах. Иной раз такую дичь люди вытворяют с подопечными, причем люди с образованием. Так что проблема есть, но закон ее не решит. У нас все, как обычно — намерения, вроде как, благие, а сделано все будет через жопу. Нет учебных заведений, которые по специальности «фитнес-тренер» готовят. Тренер, скажем, по пауэрлифтингу есть, а «фитнес-тренер» нет. Вопрос — а что всем этим людям делать, которые работают, но нет образования? А клубам что делать-закрывать?

**— Как ты относишься к огромному количеству новомодных гуру, которые имеют полугодовой опыт выступлений, но уже активно вещают, что сделают из тебя супер-мастера-фломастера? Твое отношение к онлайн тренингу — не кажется ли тебе, что это просто опустошение мощны подопечного без конкретных дивидендов, по сути аферизм?**

**Р.О.** Онлайн тренинг сейчас моден, и, в принципе, современные технологии позволяют тренеру наблюдать в режиме реального времени из любой точки страны спортсмена, находящегося в другой точке страны. Я искренне не понимаю, почему этого тренеры нашей сборной не делают. А они этого не делают, судя по всему.

Однако технику довольно сложно поставить удаленно, если есть какие-то ошибки, то исправить их по видео сложно. Кстати, Марину Зотову я, как раз, удаленно тренировал, она живет в Питере, а я в Москве. Правда, мы до ее переезда в Питер года два тренировались в живую. Супругу тоже удаленно на выполнение МС готовил. Так что онлайн тренинг может быть эффективен.

Что касается новоиспеченных гуру, то да, такая проблема, конечно, есть. Но проблема-то не в том, что у этих людей нет соревновательного опыта или результатов, если у них есть мозги, то почему нет? То, что человек — хороший спортсмен, не означает, что он хороший тренер, и обратное тоже верно, если человек — посредственный спортсмен, не означает, что он плохой тренер. Другое дело, что, зачастую, какие-то непонятные люди корчат из себя неизвестно что и несут такую ересь, что страшно делается.

**— Можешь сказать о том, что у тебя есть свой тренерский почерк? И вообще, возможно придумать что-то новое там, где все, вроде бы, и так работает? Имеет ли смысл «изобретать велосипед»?**

**Р.О.** Тренерский почерк есть, наверное, у любого тренера. Велосипед, естественно, изобретать не нужно — «все уже украдено до нас!». К сожалению, никаких адекватных работ по пауэрлифтингу нет и не предвидится. На исследования нужны деньги, нужна материальная база. Для чего кто-то будет это все финансировать? Это никому не нужно. Так что я вижу смысл лишь в изучении старой советской литературы, книг по физиологии, анатомии и т.д.

Я, в свое время, в Библиотеку им. Ленина ходил, там читал. Сейчас это все проще, с одной стороны, с другой стороны, сложнее — найти в куче спама реально стоящий материал все сложнее. Думал ли Билл Гейтс, когда рассуждал об информационной магистрали, что основной трафик сети будут составлять коттики, смайлики и короткие бессмысленные сообщения?



**— Как на данный момент выстраиваешь свои тренировки? Ветеранский возраст и накопленный опыт — вносят ли определенные коррективы в подготовку?**

**Р.О.** Последнее время никак не выстраиваю, если честно. Даже когда выступал весной 2018 и 2019 года, по сути, не готовился. Осмысленных тренировок было что-то около месяца. То одно мешало, то другое. Так что интуитивный тренинг, по большому счету. Опять же, веса небольшие. Есть определенный задел с прошлых лет, поэтому на какой-то уровень можно выйти легко и быстро, а если о чем-то большем мечтать, то нужен иной подход. Чтобы говорить о каких-то серьезных результатах, то, конечно же, нужно четкое планирование.



**— Олег, мы уже касались вопроса эго спортсменов. Так вот: насколько оно самое удовлетворено, применимо к тебе? Осталось что-то недосказанное, недоподнятое тобой на помосте? Где черпаешь мотивацию для продолжения своей спортивной деятельности? Если бы ты мог вернуться, повернуть время вспять — сильно бы в этом случае изменил свой тренинг? И что бы ты поменял?**

**Р.О.** Как-то прямо пессимистично спросил... От меня хрен избавишься, не с вашим счастьем! Неподнятое, наверное, осталось. Можно было поднять больше. К сожалению, меня останавливать было некому и технику ставил я себе сам. Так что да, поднять больше можно было. Но намного больше поднять у меня вряд ли бы вышло. Жать много я не могу по определению. Скажем так: с лидерами категории того времени — Барановым и Фуражкиным — у меня вряд ли получилось бы бороться, хотя на сумму 800 кг, думаю, можно было бы выйти. Все-таки весоростовая характеристика — штука упрямая. Я же всегда был самый высокий в категории, у меня 6-ая высота на приседе была, а те, с кем я боролся, снимали с 3–4. Так что я — беспспорный чемпион всего на свете до 75 кг, свыше 165 см... Жалею ли я? Да нет, как вышло, так и вышло. Может, еще чего и выйдет. К тому же, считаю, для того, кто должен был в 20 лет ходить с костылями, результат неплохой. Мотивацию черпаю на соревнованиях, на самом деле хороший заряд энергии дает. Так что судейство способствует — помотришь как другие поднимают и хочется самому что-то поднять. Но, к сожалению, жизнь вносит свои коррективы.

Что в тренинге поменял бы? Уделял бы большее внимание технике, то есть сейчас, глядя назад, можно с уверенностью сказать, что если бы тогда знал как надо, то, многих ошибок можно было бы избежать.

**— Можешь назвать самые памятные старты в своей спортивной/тренерской/судейской практике? Кстати, запоминается больше негатив и несправедливость или все же наиболее удачные соревнования?**

**Р.О.** Помнится, скорее, хорошее. Тем более, что и какого-то такого жесткого негатива на соревнованиях и не было, наверное. Самые яркие моменты? Первое выполнение МС с рекордом Москвы в тяге. Мне на МС нужно было тянуть юниорский рекорд — и я вытащил. Поездка на юниорский чемпионат России в 2000 году. Эта была просто жуть. В категории было 64 человека. Можешь себе представить? До 75 кг — 64 человека! В экипировке! По юниорам! И в 67,5 было чуть меньше. Мы должны были начать в 17.00, приехали туда к часу, это в Сергиев-Посаде было, в итоге на первый подход я вышел в 0.15. Первая попытка сделать МСМК,

на Кубке России в 1999 в Рыбинске — не мог влезть в категорию, пробежал 3 круга по стадиону, чтобы согнать. Влез. Про МСМК, как понимаешь, можно было забыть, после почти полутора километров бега. Да много всякого забавного было.

**— Какой человек Олег Рябинников? И какими качествами, на твой взгляд, должен обладать тот, кто хочет добиться высоких результатов в пауэрлифтинге?**

**Р.О.** Ну... какой я человек виднее со стороны, думаю. Сложно судить. А чтобы добиться результатов нужно, в первую очередь: упорство, способность к анализу, способность воспринимать критику, желание получать новые знания по предмету, критическое мышление. Это если про такие банальные вещи, как природные данные не говорить.

**— Можешь сказать, что твои близкие «на одной волне» с тобой? Как окружение, родственники относятся к столь нетривиальному хобби? Нет тех, кто крутит пальцем у виска и говорят что-то вроде: «А зачем этот тебе нужно в уже не юном возрасте?».**

**Р.О.** Как уже писал — жена у меня спортсмен, Мастер Спорта по пауэрлифтингу. А мама пальцем у виска крутит до сих пор, с момента первого выступления, с 1996 года. Про не юный возраст вот что могу сказать — некоторые мои сверстники горстями таблетки жрут и на 5-ый этаж вряд ли поднимутся по лестнице. Так что, мне кажется, есть небольшая разница между невозможностью на пятый этаж подняться и тем, что у меня на приседе, когда больше двухсот ставлю, нога болит...

**— Интервью наше с тобой мы записываем перед Новым 2020-м годом. Сам праздник — как ты к нему относишься? И есть ли в этом году ощущение приближения этого самого события? Помнишь, как раньше, в детстве? Как, кстати, традиционно отмечаешь Новый год?**

**Р.О.** Новый Год — отличный праздник, отмечаю дома, в кругу семьи. Ощущение праздника, конечно, с годами уходит, уже нет тех эмоций, той радости, что в детстве. Подарками, опять же, сложно удивить. В этом году с новогодней погодой, видимо, совсем беда будет. Классический московский Новый Год с лужами и дождем. Так что с праздничным настроением как-то не очень, по крайней мере пока.

**— Ну и по старой и доброй традиции, новогодние и не очень, спортивные и не совсем, напутственные и отчасти, пожелания всей нашей огромной аудитории.**

**Р.О.** Хотелось бы пожелать, в первую очередь, здоровья, как говорится, чтоб без травм. Работать над техникой, чтобы судьям не приходилось искать причину зажечь белый огонь. Ну и желаю всем нашим читателям хорошо встретить Новый Год, чтобы в нем сбылось задуманное, осуществилось намеченное, продолжать заниматься спортом, ибо движение — жизнь. А тем, у кого снег еще не выпал, отдельно, хотелось бы пожелать снежного Нового Года, потому что без снега и Новый Год — не Новый Год.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
25-26.04-2020

ПРИСВОЕНИЕ  
ДО МСМК  
ВКЛЮЧИТЕЛЬНО



# СЕВЕРНАЯ СТОЛИЦА V

ВСЕРОССИЙСКИЙ МАСТЕРСКИЙ ТУРНИР

УЛ. ДЕМЬЯНА БЕДНОГО, 9А



АРМЛИФТИНГ  
ПАУЗРСПОРТ  
НАРОДНЫЙ ЖИМ  
СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ  
ОТДЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ  
ПАУЗРЛИФТИНГ

# Об экипе

Автор: Пикляев Денис

*«На поединок с судьбой каждый должен выходить в собственных доспехах».*

**Владимир Леви.**

*«Иногда смотришь — рыцарь в доспехах! Приглядишься — глупец в фольге».*

**Что-то из интернета**



...Малана спросили как-то: «что Вы можете посоветовать людям, приседающим б/э и без бинтов?». Андрей не заставил ждать с ответом: «А Вы без бинтов-то не приседайте!». И улыбнулся. Вот такой ответ. Давайте все-таки попытаемся посмотреть на это дело с разных сторон, повертеть, так сказать, чтобы не осталось чувство недосказанности. Как всегда, по пунктам, сами знаете, так легче систематизировать и поддержать/лайкнуть/не согласиться с конкретными пунктами.

1. Давайте сразу разберемся, что такое экипа. Экипа — это любое подручное средство нашего костюма, позволяющее поднимать более комфортно/безопасно/много. Потому и напульсники, и наколенники, и налокотники, и штангетки/кеды, и ремешок — это все экипа. Кто визжит, что это, мол, не экипа, и он — противник экипы принципиальный, пускай фиговым листочком прикроет свои причиндалы и попробует голышом, босиком, без футболочки и ремня поприседать. Не очень, правда?! Это мне напоминает людей, которые закупали милдронат, а как только его запретили — сразу бросили и, мол, чистые. Чистые, а вы... Ну, дальше опять пошла старая песня о... Нужно меру знать. Сегодня, давайте сразу оговоримся, рассуждаем о экипировке, которая значится в официальных правилах, как «экипировка», т.е. жимовые майки, бинты, комбезы, софт-экипа.

2. Экипа — зло? Конечно, когда тянешь в 20 лет сотку голимую — легко и просто так рассуждать. А ты попробуй с весом за 300 поработать, да десяточку лет накинь, да опыт соревновательный, когда неумолимо накапливаются травмы, и иной раз просто выхода другого нет. Все относительно. Где зло?



3. В экипе — сильный, снял — слабак? Безусловно, если ты работаешь в экипе — нарабатывается несколько другое движение, работаешь «в бинты и комбез», жмешь, учитывая особенности «девайса», пусть и веса больше, связкам идет облегчение и поддержка, уже нет такого чувства, когда переходишь на б/э. Но сильный безэкипировочный спорт-

смен влезает в экипу — и... Чаще всего, полное фиаско. Другое движение, терпелка нужна, почувствовать эту самую экипировку. Не берем универсалов — они всегда и везде хороши. Но не о них сейчас. И бесполезно спорить, т.к. в экипе экипировочник просто уничтожит своего безэкипного визави. Это если брать не известные имена, а спортсменов примерно одного уровня. А так спор на уровне: кто победит — Джеки Чан или Слай? Пустое.



4. Стоит ли использовать экипировку? Выбор каждого. Советы давать — дело неблагодарное. Начинать — практически всегда лучше б/э. Далее — уже по ощущениям. Рассуждать где и как лучше — удел попробовавших и там, и здесь.

5. Без партнера — куда? Да, куда. Если нет партнера/тренера/помогающего — впереди ничего не светит в плане осваивания техники и вработки в девайсы. Это — основной минус.

6. Тяжело? Да. Помимо увеличившегося веса на штанге, Вам придется еще и бороться с предметом экипировки, который будет сильно стараться сломать Вашу технику. Чем больше будет ломать — тем сильнее будет прибавка. Чем больше будет вес на штанге — тем дольше Вы будете восстанавливать: ЦНС, связки. Ну, это в двух словах, конечно.

7. Сложно подобрать программу тренировок? Безусловно. В большинстве случаев, программы, скажем, в интернете, да и известных гуру, где нам предлагают делать 3 по 3 с 90% от ПМ — абсолютно нереальная цифра для, скажем, экипного жимовика. Повывлетают суставы, да и давление... Поэтому, многие еще из-за этого не понимают экипу — сложно в ней подобрать программу, чтобы не ломаться и прогрессировать. Тут — мнение старших и опытных экипировщиков и индивидуальный подход тренера нормального в помощь. Исключение: пресловутая софт-экипа в жиме и просто бинты — здесь практически нет тормозов, все просто.

8. Экипа бывает какая? Экипа — она разная, разная жесткость, разная слойность. Для новичка — практически нереально начать работать в многослое. Думается мне, все-таки для троеборца все начинается с обыкновенных бинтов, далее — комбез и майка однослойные, в размер, либо на размер больше. Самый жесткий однослой и размер меньше — уже для опытных товарищей. Многослой — высший пилотаж. Личное мнение: не фиг АМ в многослой лезть. Не то восстановление, не тот ресурс. Исключения из правил, как всегда, есть.



9. Марки экипы? Значит, берем классическую трешку и классическую тройку производителей. Инзер, титан, метал. Обобщая:

- Инзер — более резиновый, мягкий материал, комфортен, но быстро растягивается.
- Титан — гораздо жестче, ломает, прибавку дает больше, мало растягивается.
- Метал — удобен, жесток в меру. Но наименее популярен.

Бинты. Тут кому что нравится. Кому-то более мягкие, кому-то колом стоящие подходят. Опять же — «на вкус и цвет»...

10. Работать в экипе всегда? На любом этапе подготовки? Опять же — разный подход у тренеров. Чаще всего: межсезонье идет б/э, в силовом цикле — одеваемся. Есть люди, которые всегда тяжелую тренировку жима проводят в майке, есть те, кто лямки комбеза одевают на крайних 2–3 тренировках перед стартом, многие экипируются за 4–5 недель до соревнований. Опять же — все очень индивидуально.

11. Экипа на разных людях работает по-разному? Капитан Очевидность. Естественно. Кто-то с однослойной майки под сотку «снимает», а кто-то 20 кг — и усе, приехали. Вработка в экипу, опыт, девайс подходящий Вам, терпелка, углы наконец, генетика — все это влияет очень даже на результат.



12. А стоимость? Да, экипа по нынешним временам стоит дорого. Но сколько денюжков мы тратим впустую, фиг знает на что? Опять же, можно купить б/у, что выйдет на порядок дешевле — интернет в помощь. И опять же — выбор каждого.

13. А в чем прикол? После всех предыдущих пунктов многим может показаться, что, кроме очередного геморроя и затрат, экипа ничего толкового и не дает. Однако, теперь главный плюс, он стоит всех минусов, уж поверьте: травмоопасность нашего спорта уменьшается в разы. Майка великолепно держит плечи и грудные на жиме, бинты — колени в приседе, комбез — спину, 5-ую точку и мышечный корсет на приседе и тяге. Экипа — это долголетие в нашем виде спорта. Можно приводить множество обратных примеров, в противовес экипщики приведут во много раз большее количество этих самых примеров. Как-то так. И еще плюс: а поднимаете то Вы больше в экипе!



Вот теперь все.

ALL-RUSSIAN ARMLIFTING AND STREETLIFTING MASTER TOURNAMENT by WAF/WSF  
OLYMPIA PRO POWERLIFTING INVITATIONAL QUALIFIER 2020 by WRPF/WAF/IPL/PO

April 17-19

POWERLIFTING • SQUAT • BENCH PRESS • DEADLIFT • FOLK BENCH PRESS • POWER SPORT • PUSH PULL DOUBLE EVENT

# 2020 EUROPEAN CHAMPIONSHIP

DOLGOPRUDNY  
(MOSCOW REGION, RUSSIA)



*Доброго дня, дорогие читатели!*

Сегодня поговорим о щитовидной железе и её гормонах, конкретно коснемся их синтеза, регуляции и их эффектов. Наиболее подробно рассмотрим йодсодержащие гормоны — тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3).

## Щитовидная железа

Автор: *Сергей Александров*



Итак.

Щитовидная железа (ЩЖ) — эндокринная железа, хранящая йод и вырабатывающая йодсодержащие гормоны — тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3), пептидный гормон кальцитонин.

Т3 и Т4 участвуют в регуляции обмена веществ в организме, росте отдельных клеток и организма в целом.

Кальцитонин играет главную роль в процессе встраивания кальция и фосфатов в костную ткань, предотвращает образование разрушителей костной ткани — остеокластов и стимулирует функциональную активность и размножение остеобластов.

Существует мнение, что ЩЖ должно быть приписано огромное значение в деле поддержания нормального обмена веществ и в особенности в центральной нервной системе. Природа этого влияния представляется, однако, еще далеко не выясненной, и существует пока насчет этого только ряд более или менее вероятных гипотез.

ЩЖ состоит из двух долей, соединенных перешейком. Перешеек расположен на уровне 2–3 кольца трахеи, а боковые доли охватывают её.

В фолликулярных клетках ЩЖ — тироцитах вырабатываются гормоны Т3 и Т4.

В парафолликулярных клетках ЩЖ — С-клетках вырабатывается кальцитонин.

### Тироксин и Трийодтиронин

Сегодня рассмотрим вопросы, связанные с синтезом, секрецией, её регуляцией и действием йодсодержащих гормонов ЩЖ — Т3 и Т4.

Фолликулярные клетки ЩЖ соединяются между собой в форме окружности, образуя просвет для коллоида и тесно соседствуя с кровеносными капиллярами, пронизывающими ЩЖ.

Соединение фолликулярных клеток носит название дольки ЩЖ и состоит из 20 — 40 тироцитов. Именно здесь и происходит синтез Т3 и Т4.

## Каким образом происходит регуляция синтеза тиреоидных гормонов?

Гипоталамус вырабатывает тиролиберин (тиреорелин, тиреотропин-рилизинг-фактор) — сокращенно — ТРГ.

ТРГ — нейропептид, усиливает секрецию передней долей гипофиза (аденогипофиз) тиреотропного гормона — ТТГ.

ТТГ — гликопротеидный гормон, состоящий из двух субъединиц — альфа и бэта.

Бэта субъединица обеспечивает специфическое связывание гормона со своими рецепторами в клетках ЩЖ.

Связываясь со своими специфическими рецепторами, ТТГ усиливает синтез Т3 и Т4 фолликулярными клетками.

Избыточное количество Т3 и Т4 улавливается гипоталамусом и синтез ТРГ уменьшается, уменьшая количество ТТГ и конечных гормонов Т3 и Т4, таким образом, реализуется принцип обратной связи в регуловке синтеза гормонов.

Трансмембранный рецептор ТТГ сопряжен с G-белком.

G-белки (англ. G proteins) — это семейство белков, относящихся к ГТФазам и функционирующих в качестве вторичных посредников во внутриклеточных сигнальных каскадах. G-белки названы так, поскольку в своём сигнальном механизме они используют замену ГДФ на ГТФ, как молекулярный функциональный «выключатель» для регуловки клеточных процессов.

Активированный G-белок внутри тироцита, в конечном итоге, запускает процесс синтеза Т3 и Т4.

## Как синтезируются йодсодержащие гормоны ЩЖ?

На поверхности тироцита находится белок натрий-йод-транспортер, выполняющий функцию ионного канала, пропускающий внутрь ионы  $\text{Na}^+$  и  $\text{I}^-$ , по принципу симпорта.

Симпорт — парный транспорт двух ионов через клеточную мембрану. Ионы  $\text{Na}^+$  стремятся попасть в клетку по электрохимическому градиенту, так, как их концентрация в клетке на довольно низком уровне по отношению к плазме крови. Движение  $\text{Na}^+$ , позволяет белку — транспортеру перетаскивать ионы йода внутрь клетки против градиента концентрации, создавая внутри тироцита весьма солидный запас  $\text{I}^-$ . Обратное движение  $\text{Na}^+$  из клетки осуществляется с помощью зависимых АТФаз.

В эндоплазматическом ретикулуме — ЭПР тироцитов синтезируется тиреоглобулин, который при помощи аппарата Гольджи и экзоцитоза выводится за пределы фолликулярной клетки внутрь долькового просвета в фолликулярный коллоид.

Туда же, при помощи белка пендрин, являющимся антипортом, попадает  $\text{I}^-$ , так же внутрь долькового просвета дольки ЩЖ, меняясь с ионом  $\text{Cl}^-$ .

Итак, тиреоглобулин и  $\text{I}^-$  оказались вместе рядом.



Далее, реакцией с ферментом тиреопероксидазой, йод ковалентно связывается с тирозиновыми остатками тиреоглобулина, образуя моноидтирозин и дийодтирозин. Моно- и дийодтирозин конъюгируя друг с другом образуют тироксин (в случае конъюгации двух молекул дийодтирозина) и трийодтиронин (в случае конъюгации моно- и дийодтирозина).

Но... процесс не закончен, т.к. тироксин и трийодтиронин остаются в составе тиреоглобулина.

При помощи эндоцитоза тироксин и трийодтиронин, в составе тиреоглобулина, выходят из коллоида обратно в фолликулярные клетки.

Далее, при помощи ферментов лизосом тироцитов происходит протеолиз и... образуются зрелые молекулы Т3 и Т4.

После всех своих перипетий гормоны секретируются в кровь, хотя Т4 может накапливаться внутри клетки и ждать лучших времен.

Т3 и Т4 связываются с белками-переносчиками, т.к., несмотря на свою пептидную структуру, они проявляют свойство липофильности и не могут самостоятельно переноситься по крови.

Однако, благодаря своей липофильной структуре, тиреоидные гормоны Т3 и Т4 легко проникают через мембрану клеток-мишеней, где реализуют свое действие внутри ядра, подобно стероидным гормонам.

Фолликулярные клетки синтезируют намного больше Т4, чем Т3, однако именно Т3 является активным, а Т4 представляет собой «стратегический запас» и, в случае необходимости, конвертируется в Т3.

Действие гормонов в ядре опосредованно парой рецепторов.

Это тироид-гормон-рецептор (TR) и ретиноид-Х-рецептор (RXR).

Т3 связывается в ядре с TR, активируя его, далее активированный TR связывается с элементами гормонального ответа (HRE) в ДНК либо в виде мономера, гетеродимера с RXR, либо в виде гомодимера.

Следует отметить, что гетеродимеры TR/RXR наиболее активны.

В отсутствие Т3, TR связан с корепрессорными белками и HRE в транскрипционно неактивном состоянии. Связывание TR гормоном Т3 ведет к конформационным изменениям TR и вытеснению корепрессора из комплекса.

Активный комплекс ДНК/TR рекрутирует РНК-полимеразу, которая транскрибирует (воспроизводит в точности) нижестоящую ДНК в мРНК и, в конце-концов, увеличивает синтез того или иного белка, что приводит к изменению функции клетки.



### Какие эффекты реализуют йод-содержащие гормоны ЩЖ?

Тиреоидные гормоны стимулируют рост и развитие организма, рост и дифференцировку тканей.

Повышают системное артериальное давление, частоту и силу сердечных сокращений.

Повышают степень бодрствования, активность и психическую энергию, повышает уровень двигательной активности.

Повышают температуру тела и уровень основного обмена, повышая потребность тканей в кислороде.

Тиреоидные гормоны увеличивают уровень глюкозы в крови, стимулируют глюконеогенез в печени, блокируют синтез гликогена в печени и скелетных мышцах.

Также они повышают захват и утилизацию глюкозы клетками, повышая активность ключевых ферментов гликолиза.

Тиреоидные гормоны усиливают липолиз (распад жира) и тормозят образование и отложение жира.

Действие тиреоидных гормонов на обмен белков зависит от концентрации гормонов. В малых концентрациях они оказывают анаболическое действие на обмен белков скелетных мышц, повышают синтез и тормозят их распад, вызывая положительный азотистый баланс. В больших же концентрациях, тиреоидные гормоны оказывают сильное катаболическое действие на белковый обмен скелетных мышц, вызывая усиленный распад белков и торможение их синтеза, и как следствие — отрицательный азотистый баланс.

Наличие определённой концентрации тиреоидных гормонов является необходимым условием для проявления ряда эффертов соматотропного гормона.

Тиреоидные гормоны усиливают процессы эритропоза в костном мозге.

Тиреоидные гормоны также оказывают влияние на водный обмен, понижают гидрофильность тканей и канальцевую реабсорбцию воды.

***Здоровья, знаний и успеха!***

*С уважением, Сергей Александров*



# Особенности тренинга спины для жимовика

## Рекомендуемые и актуальные упражнения

Автор: Пикляев Денис



**Евгений Беловал** (специализация: RAW жим): Глупое существует заблуждение, что спина якобы не работает в жиме. Это бред, и он ведёт к двум факторам — плачевному падению результатов в жиме лёжа и в застой! Я тренирую спину раз в неделю. Уделяю достаточно времени широчайшим мышцам спины. Подтягивания, тяги верхнего и нижнего блока — являются основой. Редко делаю тягу штанги/гантелей к поясу — просто не люблю их. Достаточно четырёх упражнений в неделю в диапазоне от 3 до 4 подходов в частоте 12–15 повторений.

**Мурад Алибегов** (специализация: RAW жим, военный жим): Спину я не качаю). Только присед, он мне заменяет все. Блоки, подтягивания, становая — это все я делал на протяжении 20 лет. Последние три года вообще не делаю. Если мне нужен результат в жиме, то я жму, потом опять жму, и так по кругу.

Мне больше 40 лет, я уже свои бицепсы, трицепсы, спины, предплечья прокачал давно (смеется). Мне сейчас только жим интересен! Дельты делаю после каждого жима.

**Виктор Фурсов** (специализация: жим в экипировке, жим в софт-экипировке): Спину тренирую всегда. Только интенсивность и упражнения зависят от того межсезонье сейчас или подготовка. В межсезонье делаю более тяжёлые тренировки на спину. Во время подготовки только блоки (вертикальная и горизонтальная тяга) и гиперэкстензия.

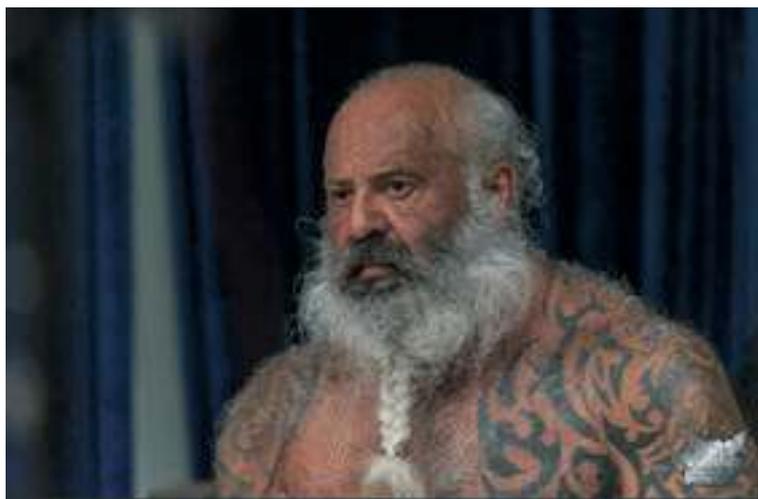
**Андрей Палей** (специализация: жим в экипировке): Опять же всё просто: если у тебя профиль жим, а не троеборье, то нагрузок в рабочих подходах достаточно и без специальных упражнений... В жимовые дни даю и ноги, и спину, но исключительно в подсобках по 12–15 повторений на очень средних весах. На вертикальном блоке, на горизонтальном, мёртвая тяга, наклоны с гирями, со штангой, гиперэкстензия. НО! Что-то одно из всего перечисленного...

В дни, когда жима нет, спортсмен может работать и на тяге, и на приседании, веса определяет сам, я не настаиваю ни на чем. Потому что к жиму (говорю исключительно про экипу), с моей точки зрения, это имеет слабое отношение... Если спортсмен хочет развиваться гармонично, то я только ЗА...

Но знаю огромную кучу великих бенчеров, например таких, как мой товарищ Джо Мазза, у которых ног практически нет. Наверное, это выглядит не очень эстетично, но тут, как говорится, у каждого свои цели! У Маззы в 75-ой категории жим был за 310 кг, а в 82-ой за 320! Каждый сам для себя расставляет приоритеты).

**Артем Никитенко** (специализация: RAW жим): На мой взгляд, спина нужна для хорошей стабилизации штанги при жиме лежа. Выполняю обычно:

- подтягивания к груди, не более 5 подходов рабочих;
- тяга штанги/гантели в наклоне;
- тяга нижних блоков к животу разными хватами.



Как правило, этих упражнений хватает, чтобы жесткость на жиме была хорошей, и не трясло во время жима) В общем, 12–15 рабочих подходов в средне/легком исполнении. Этого, думаю, достаточно).

**Вячеслав Соловьев** (специализация: RAW жим, жим в экипировке, жим в софт-экипировке): Вот чего не бывает лишку жимовику, так это спины... Спина — это наше все прямо сразу за грудными и трицепсами. Тока охолонитесь, стремящиеся за лаврами Колемана, Ятса и прочих ширококрылых субъектов. Чрезмерная гипертрофия верхней части спины не позволит полноценно сводить лопатки при установке моста и нарушит оптимальное исходное положение. Так что тренируем упорно, но без фанатизма. Мой топ упражнений — это подтягивания, вертикальные и горизонтальные тяги, очень хороши хаммеры. Пулловеры и прочую чепуху, типа тренировки прогибов в грудном и поясничном, отметем сразу. В сознательном половозрелом возрасте вы никакими ухищрениями не повлияете на якобы тренируемые области... и то, что в гимнастике то великовозрастных нема, што за диво?.. они ж тренют всю жись и так рано заканчивают, теряя былую гибкость и грацию. Сорян парни, если я кому-то малину засираю, то бишь ваши глубокоумные выкладки, тока тренинг бывает исключительно реальным, а виртуальным случается только сношение мозга. Уоттакуот.

Так же хотелось затронуть момент того, как адепты мощнейшего жима упирают трицепсы, или какие иные органы в спину при опускании штанги и спина упруго деформируясь даёт старт почище закиси азота. Хочется предложить этим людям потренировать жим с пола, который дико популярен у экипировочников в США. При его выполнении плечо спортсмена полностью касается трицепсом пола... а пол то он и шире и однозначно мощнее спины, ну кому мощности мало ещё поролон под трицепсы подложить можно. А после того, как эти люди проведут несколько тренировок, пусть зададут себе вопрос, помогает ли упор плеча-трицепса в пол при жиме и насколько больший вес вы смогли использовать по сравнению с обычным жимом, где такого экстремального упора не наблюдалось.

Удачи жимовики! Всем Святого Грааля, да чтоб до краев.

**Роман Абиджба** (специализация: RAW жим, жим в/э, жим в софт-экипировке): Спина безусловно важнейшая группа, которую нужно развивать! Без хорошей мощной спины не будет хорошего жима!

Топ 5 по моему мнению упражнений для спины жимовика:



- тяга к поясу гантели;
- подтягивания с весом;
- тяги верхнего и нижнего блоков;
- гиперэкстензия;
- упражнения для растяжки и гибкости спины (шведская стенка).

**Александр Новинский** (специализация: жим в софт-экипировке): Спина — это вообще отдельная и обширная тема не только для жимовика, но и для любого человека!

Нельзя рекомендовать какие-либо упражнения — каждый др..., как хочет (смеется), я бы уделял больше внимания ромбовидным мышцам, так как они помогают держать жесткий мост, а также широчайшим и прямым мышцами спины... Всем огромного жима!

**Руслан Фурсов** (специализация: RAW жим, жим в софт-экипировке): На мой взгляд, тренировка спины для жимовика не отличается ничем от тренировки человека, не специализирующегося на жиме. Ценность данной группы мышц переоценена. В большей степени широчайшие выполняют роль стабилизатора и активную роль в самом движении не принимают. То есть, еще раз повторюсь, мое сугубо личное мнение: широчайшие надо тренировать для общего развития. Для баланса мышц верха тела. Не более. Тяги верхнего блока, нижнего, тяги штанги/гантели в наклоне, подтягивания. Я не тренирую широчайшие уже много лет и не вижу особой надобности. Раз в год под настроение тренирую их и вижу, что сила не падает. Мне достаточно. Все же силы стоит тратить на основные рабочие группы — грудь, трицепс, переднюю дельту.

**Виктор Найденов** (специализация: жим в экипировке, жим в софт-экипировке): Ничего особенного на спину не делаю, обхожусь стандартными упражнениями для спины: тяги в наклоне и сидя в тренажере за голову и перед собой.

**Станислав Милостной** (специализация: RAW жим): Меня радует тот факт, что есть понимание о необходимости тренировки мышц спины для жимовика. Что касается особенностей, то на мой взгляд это правильное планирование нагрузки с учётом трех факторов:

- мышцы спины очень хорошо прорабатываются при жиме лёжа;
- большая группа дольше восстанавливается;
- для жимовика изолированные тренировки спины являются все же больше вспомогательными.

Учитывая выше сказанное, я тренирую мышцы спины два раза в неделю, после основного жима, в основном это гиперэкстензии и тяги блока.



# Жим лежа. от А до Я

Автор: *Салават Масагутов*



## Введение

Жим лежа, безусловно, является самым популярным упражнением в мире, которое выполняют в тренажерном зале. Пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, боевые единоборства, легкая атлетика, бобслей и многие другие виды спорта включают в свои тренировочные программы жим лежа. Это легко объяснить, ведь жим — самое эффективное и безопасное упражнение для развития силы рук и плечевого пояса. Первый вопрос, который обычно задают в компаниях, когда узнают, что ты занимаешься в тренажерном зале, это «сколько жмешь?». И именно солидность этой цифры будет говорить о твоем серьезном подходе к любимому делу.

На страницах журнала «Мир силы» мы попробуем максимально осветить все вопросы и нюансы этого упражнения — от техники до экипировки, от методик планирования до психологических установок. Мы надеемся, что знания, с которыми мы с вами поделимся, окажутся полезными и вы будете заниматься жимом максимально безопасно и эффективно на протяжении всей жизни.

## Экипировка

Несмотря на кажущуюся простоту выполнения жима лежа, это упражнение таит в себе большое количество мельчайших деталей, особенно невидимых для новичков в тренажерном зале. И прежде чем мы приступим к выполнению жима, мы рассмотрим вопрос экипировки. Основная функция элементов экипировки — это поддержание травмобезопасности во время выполнения упражнения и максимизация эффективного использования ваших усилий. В этой статье мы не будем касаться специальной экипировки для пауэрлифтинга — жимовых маек и софт-экипировки. На них подробно остановимся в следующих публикациях.

## Футболка

Думаю, что для вас не будет новостью то, что наличие футболки во время выполнения жима лежа должно быть обязательным. Этого требуют как правила проведения соревнований, так и обычные правила соблюдения гигиены и меры безопасности в тренажерном зале. Рукава футболки обязательно должны покрывать плечи и не стеснять в подвижности плечевой пояс. Закрытые плечи предотвратят лишнее скольжение по скамье, что позволит держать плечи и лопатки неподвижно, а это — один из залогов травмобезопасности плечевых суставов.

По возможности старайтесь использовать футболки из хлопчатобумажных материалов. Сейчас на рынке также появились футболки с резиновым покрытием на верхней части спины. Это модели американской

фирмы A7 и японской компании ONI. Если вы начинающий спортсмен и в вашем зале жимовая скамья не намазана маслом, то можете обойтись и обычными футболками.

## Обувь

К обуви для жима лежа также предъявляются серьезные претензии. Она не должна скользить и препятствовать полноценной передаче импульса во время жима лежа. Старайтесь не использовать кроссовки с мягкой подошвой. Обувь должна обеспечивать вам твердую опору, а кроссовки будут служить буфером между вами и полом и значительно уменьшат давление от ног, которое вы будете создавать во время выполнения. Точнее не так, давление вы будете создавать такое же, но эффективность его гораздо снизится. А наша задача максимально использовать все возможности для увеличения результата. Выбор спортсменов разделен между штангетками с жесткой подошвой и каблуком, а также борцовками для тяги или кедами с тонкой и мягкой подошвой. Оба варианта эффективны и я вам рекомендую попробовать и тот и этот, чтобы подобрать для себя максимально комфортный. При средней или узкой постановке ног чаще всего спортсмены отдают предпочтение штангеткам. У них хорошая нескользящая подошва, а также высокий каблук, что позволяет приподнять пятку над полом и занять исходное положение, опираясь на всю стопу. Если посмотреть на спортсменов с широкой постановкой ног при жиме лежа, то мы можем увидеть большой процент использующих борцовки или кеды. Подошва на них максимально тонкая для как можно лучшего «чувства пола». Также мягкие стенки подобной обуви позволяют опереть ноги на всю ступню при их постановке максимально близко к голове. В любом случае рекомендую вам попробовать оба варианта и помнить, что основные критерии выбора — это максимальная цепкость с поверхностью помоста и возможность выполнения упражнения максимально комфортно и эффективно лично для вас. В России на данный момент хороший выбор подобной обуви как российского производителя — Sabo, Marax и т.п., так и зарубежных гигантов — Nike, Adidas, Reebok, Inov, Asics. Стоимость вопроса — от 2500 рублей и выше.

## Пояс

Пояс в жиме лежа это еще один вопрос личного предпочтения. Вероятно в первое время, а может и вообще он вам не понадобится. Тем не менее, определенный процент выступающих спортсменов используют пояс по ряду причин. Он помогает создавать и удерживать внутрибрюшное давление для сохранения жесткости корпуса и всей системы в целом, что опять же позволит более эффективно преобразовывать наши усилия в желанный результат на штанге. Также при прогибе в спине пояс предохранит вашу поясницу в момент касания и давления штанги на корпус. Стоит отметить, что часто спортсмены используют не пауэрлифтерский широкий 10-сантиметровый пояс, а 5–6-сантиметровый узкий или тяжелоатлетический, надетый задом наперед. Такой пояс почти также эффективен как широкий, но намного меньше ограничивает вас в подвижности при создании максимального прогиба в жиме лежа. Выбор подобных поясов велик и лежит в ценовом диапазоне от 2000 рублей за пояс из дерматина с бляхой, до 5000 за многослойные кожаные пояса с карабином.



## Кистевые бинты (напульсники)

Если вы планируете подняться в жиме лежа до серьезных результатов, то вы обязательно должны приобрести кистевые бинты. Они будут жестко удерживать лучезапястный сустав, позволят уменьшить момент между суставом и штангой в момент удержания снаряда. Старайтесь отдавать предпочтение тянущимся



**ЭЛАСТИЧНЫЕ КИСТЕВЫЕ БИНТЫ**



**ЖЕСТКИЕ КИСТЕВЫЕ БИНТЫ**

кистевым бинтам известных производителей — Inzer, Titan, SBD и другие. Также стоит отметить, что сейчас на рынке экипировке появилась продукция российских производителей — Power Life, Russian Turbine. Все производители предлагают бинты разные по жесткости — от мягких до более толстых и жестких бинтов. В первое время лучше выбрать мягкие бинты, такие как Inzer Z, Titan Max RPM, Titan Titanium и им подобные. Они легки в замотывании и хорошо удерживают сустав. Помните, что поддержка лучезапястного сустава — основная функция кистевых бинтов, поэтому их надо располагать бинты так, чтобы их середина

была точно над суставом — одна половина на кисти, вторая на предплечье. Если замотать их ниже, то не будет требуемой поддержки сустава и ухудшится приток крови к кисти. Если сместить их ближе к ладони, то также не создается нужная поддержка сустава. Также производители предлагают широкий диапазон размеров — от 30 см до 1 м. Я бы не рекомендовал крайние позиции, т.к. 30 см для среднестатистического спортсмена очень мало и ими не удастся обернуть запястье до требуемой жесткости, а 1 м, напротив, создаст слишком толстый моток. Для тянущихся бинтов оптимальная длина — 50–60 см.



**Налокотники**

Налокотники — один из дополнительных элементов спортивной формы для жима лежа, подходящий, в основном, для более продвинутых атлетов. Основная функция налокотников — аккумулировать тепло в локтевом суставе. Помимо прочего он немного сжимает низ плеча и локтевой сустав, что создает небольшую под-



держку для сустава и его связок. В некоторых случаях налокотники позволяют спортсмену тренироваться при хронических болях в суставах. Новичкам, планирующим в дальнейшем выступать на соревнованиях, налокотники не рекомендую. При освоении правильной техники жима лежа очень важно чувствовать все части тела, которые работают при выполнении упражнения. Налокотники будут искажать ощущения от локтей, что может вызвать дискомфорт на соревнованиях, ведь там их использовать запрещено. Можно также использовать тонкие налокотники из хлопка или шерсти. По мере роста спортивного уровня рекомендую перейти на более плотные модели из неопрена. Помимо аптечных сейчас можно выбрать налокотники фирм Rehband, Русская турбина, SBD и многих других. Стоимость подобных моделей от 2000 до 4000 рублей за пару.



# УМРЕМ СМЕЯСЬ. ДЕПРЕССИЯ

Автор: **Велиал Ника**



Депрессия (от лат. *deprimo* «давить <вниз>, подавить») — психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие (ангедония).

На мой взгляд, сейчас сложнее диагностировать это заболевание, так как из-за тенденции «позитивного» мышления, депрессия потеряла свою первоначальную симптоматику. Депрессия с улыбкой на лице.

Социум сильно влияет на течение болезни и на ее формы. Улыбайся, иначе ты не понравишься, не сможешь собрать лайки и просмотры, улыбайся...

## Существует шесть форм депрессивных расстройств:

1. Большое депрессивное расстройство или клиническая депрессия. Она представляет собой целый спектр симптомов. Более того, может не сопровождаться плохим настроением. Депрессия без депрессии или соматическая депрессия. При этом, если отсутствует плохое настроение, то обязательно присутствует потеря интереса и удовольствие от деятельности, а также бессонница, сонливость, слабость, чувство вины, проблемы с весом и аппетитом.

2. Малая депрессия. Не соответствует всем критериям клинической депрессии, но два основных симптома присутствуют несколько недель.

3. Атипичная депрессия. Депрессия, при которой присутствуют специфичные симптомы наряду с типичными: повышенный аппетит, увеличение веса, это «эмоциональная реактивность».

4. Постнатальная депрессия или как принято ее называть послеродовая.

5. Рекуррентная скоротечная депрессия. Отличается от клинической депрессии скоростью течения. Люди с подобным расстройством сталкиваются с ним раз в несколько месяцев, длительность эпизода составляет 2–3 дня.

6. Дистимия. Хроническое, умеренное плохое настроение, когда человек жалуется на каждодневное плохое настроение на протяжении по крайней мере двух лет. Симптомы не столь тяжелы, но пациенты периодически подвержены клинической депрессии или можно сказать «двойной депрессии».

Социальный фактор сильно искажает заболевание, усложняя его диагностирование. Соцсети, телевидение, газеты отовсюду как из мегафона слышится:

- УЛЫБНИСЬ ЗАВТРАШНЕМУ ДНЮ;
- СКАЖИ ЖИЗНИ «ДА»;
- ПОПРОБУЙ НАШ ПРОДУКТ — ОН ТАК ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ.

На мой взгляд, подобный формат лоббирования только ухудшает течение заболевания, порой настолько, что перерастает и маскируется уже в более тяжёлые его формы, к примеру, биполярное расстройство личности, которым характерны маниакальные, гипоманиакальные эпизоды или, проще говоря, перепады от депрессивных расстройств к чрезмерному возбуждению, страсти, влечению, повышению настроения.

Ещё одна из проблем диагностирования заключается в том, что больше чем в половине случаев пациенты умалчивают о симптомах. Часть пациентов боится принимать антидепрессанты. Часть считает, что эмоции лучше держать в себе, что опять же ухудшает течение заболевания. Конечно, отголоски Советского союза не обошли стороной, а именно это боязнь, что диагноз попадёт в медицинскую карту, что в дальнейшем помешает работоспособности или станет предметом общественного порицания.

Поле для работы конечной огромное и, конечно, с проблемами пациентов нужно работать, а именно работать с доверием к врачам. Заниматься просветительской деятельностью.

Спортсменов реже касаются депрессивные эпизоды в связи с «тугодобностью» в хорошем смысле слова, но это не страхует гарантированно от расстройств подобного спектра.

Триггерной или отправной точкой может послужить травма или поражение на соревнованиях.

#### **Травма, как угнетающий фактор:**

- «я не смогу вернуться в спорт»;
- «я покажу плохие результаты»;
- «это вернёт меня на шаг назад».

И т.д.

#### **Проигрыш:**

- «я хуже других»;
- «я не смогу показать хороший результат»;
- «я плохой спортсмен».

Все это может способствовать развитию депрессии. В свою очередь, имея депрессивный эпизод в своем спортивном опыте, есть шанс повышения уровня тревожности перед



соревнованиями или «предстартовая лихорадка», которая в свою очередь имеет как положительные стороны в ключе повышения работы ЦНС и возбуждением перед стартом, с соизмеримым уровнем тревожности и физической готовности, так и отрицательные, при несоответствии или значительном повышении или понижении уровня тревоги и возбуждения. Говоря о депрессивных эпизодах, мы уже знаем, что функции ЦНС будут угнетаться, если речь не об атипичной депрессии, при которой частичная симптоматика все же присутствует.

Безусловно, любому больному, будь то спортсмен или любой другой человек, требуется лечение. Оно может проходить как амбулаторно, так и стационарно, в зависимости от тяжести заболевания.

Также важно выяснить, не является ли депрессия результатом соматических заболеваний, для этого следует пройти полное обследование. По результатам обследований психотерапевт видит несколько способов лечения.

### **Способов лечения всего два:**

— Первый — это фармакологий, препараты подбираются строго индивидуально и это чаще всего антидепрессанты и транквилизаторы.

— И второй — это психотерапия или работа с психологом, консультации, выяснения корня проблемы и работа с ней.

Могут сочетаться оба варианта для лечения.

***Берегите себя и своё психическое здоровье, дорогие спортсмены.***

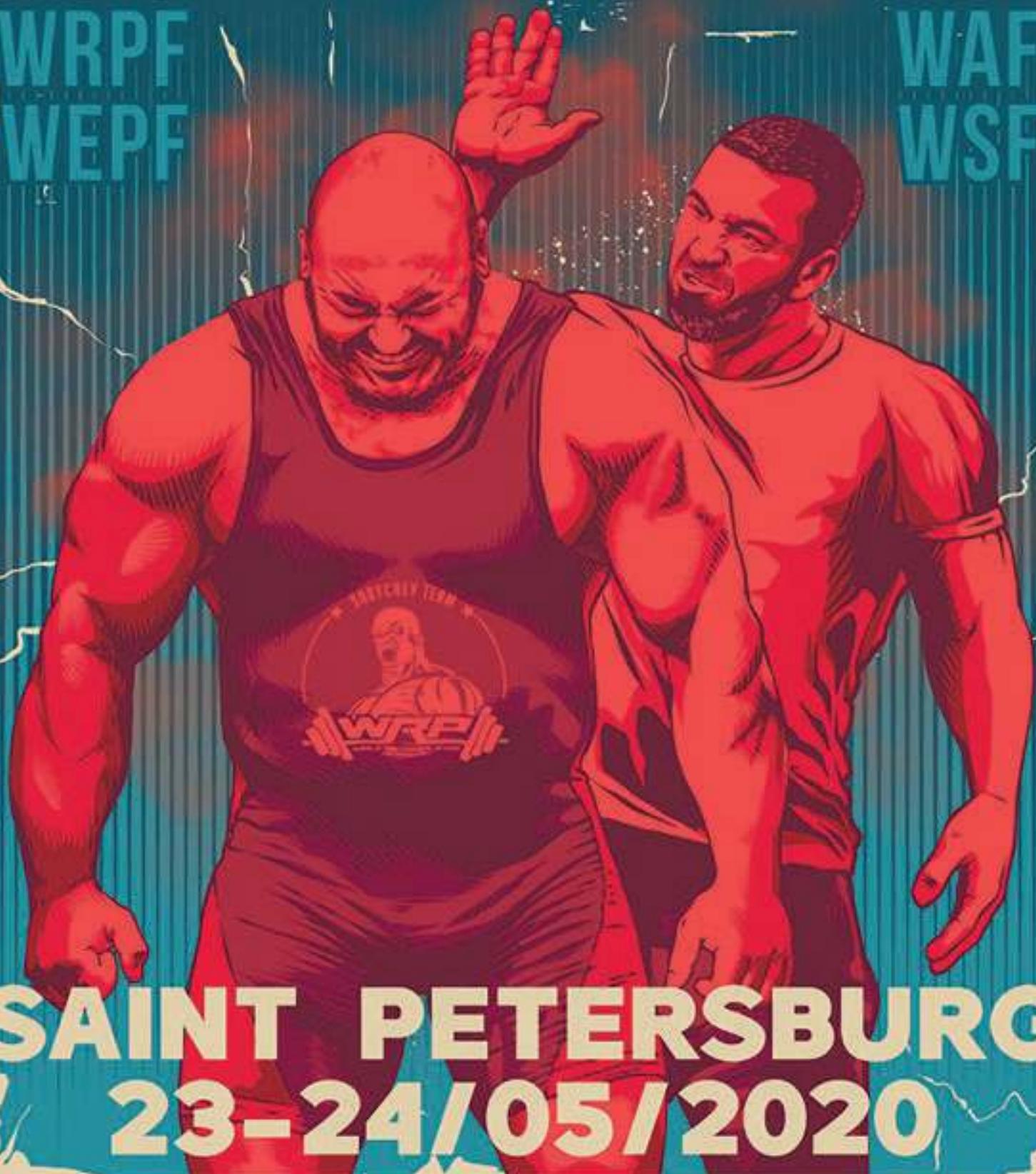


# KONSTANTIN KONSTANTINOV

INTERNATIONAL TRIBUTE TOURNAMENT

WRPF  
WEPF

WAF  
WSF



SAINT PETERSBURG  
23-24/05/2020

# Вехи жизни в спорте и вехи спорта в жизни **Б. И. Шейко**

## Часть 2. Продолжение...

**Б.И.** В 1964 году, когда мне было уже почти 15 лет, наша семья из Москвы переехала в Днепропетровск, Украинской ССР на родину отца. Моя мама коренная москвичка, а отец украинец из Херсонской области. Тогда я учился в 8 классе, был худеньким и слабым. У меня зародилась мысль заняться собой, но я никак не решался. В то время я много читал и делал вырезки из газет и журналов, собирая материал о сильных людях.

В 1965 году, когда я окончил 8 класс и пошел работать на Днепропетровский электромеханический

завод (ДЭМЗ) учеником фрезеровщика, меня там приняли в комсомол и заставили пойти учиться в вечернюю школу рабочей молодежи (за это я благодарен комсомолу). Мечтая накачать мышцы и стать сильным мужчиной, я записался в секцию тяжелой атлетики, которая находилась в небольшом одноэтажном здании недалеко от нашего дома на территории областной клинической больницы им. И. И. Мечникова. Помню, что первым моим тренером был кандидат в мастера спорта, студент 4 курса медицинского института Владимир Годишевский. На него я и ровнялся, и все чаще стал следить за развитием атлетики в городе, в области и вообще в стране.

**9 января 1965 года** в Москве прошли соревнования по атлетической гимнастике на призы Центрального стадиона имени Ленина, журнала «Спортивная жизнь России» и редакции газеты «Московский комсомолец».

Главным судьей соревнований был судья международной категории по тяжелой атлетике Г.П. Тенно; заместителями — мастер спорта по тяжелой атлетике А.М. Коршунов, мастер спорта Ю. Сорокин и мастер спорта М.С. Шафран.

К соревнованиям допускались подготовленные спортсмены от 16 до 40 лет. В программу соревнований входило: жим штанги стоя, жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, подтягивание на перекладине, позирование и побитие рекордов.



Жюри конкурса: Р. П. Мороз, Г. П. Тэнно, Ю. Сорокин и М. Шафран (Фото из архива Н. Соколова)



Парад открытие соревнования, слева судьи Р. П. Мороз, Г. П. Тенно, Ю. Сорокин, М. Шафран, справа докладывает Г. Балдин. (фото из архива А. Остапенко)

Перед началом соревнований был представлена специальная программа:

1. Жим стоя. Атлет, выжав собственный вес один раз, допускался к дальнейшим соревнованиям.

2. Приседания со штангой на плечах. Атлет, присев один раз с весом на 20 кг, превышающий собственный вес, получал 5 очков. За последующие 10 кг получал дополнительно 1 очко.

3. Жим штанги лежа. Атлет, выжавший собственный вес один раз, получал 5 очков. За каждые последующие 5 кг, ему начислялось 1 очко. На каждое упражнение спортсмены делали 3 подхода.

4. Подтягивание на перекладине. Атлет, подтянувшийся 12 раз, получал 5 очков. За каждые следующее правильное подтягивание спортсмен получал 0,5 очков.

5. Позирование. Каждому спортсмену на выполнение позирования выделялось 15 секунд. За позирование спортсмены получали 10 очков. Обязательные позы: вид спереди и вид со спины.

6. Побитие рекордов. Победителем считался спортсмен, набравший наибольшую сумму очков в силовой программе и в позировании.

В соревновании приняли участие 15 атлетов.

Наилучшие результаты показали три атлета.

Игорь Петрухин (20-летний техник, вес 85,5кг) выжал лежа штангу с весом в 125 кг, в приседании со штангой на плечах показал результат в 140 кг и подтянулся на перекладине 21 раз.



**Евгений Помогаев  
позирует и приседает  
со штангой 140 кг  
(Фото из архива  
Л. А. Остапенко)**



**Геннадий Балдин**



**Игорь Петрухин**



**Виллорий Шмуйлович**

Виллорий Шмуילוич (33-летний конструктор, вес 75 кг) показал в жиме штанги лежа 110 кг; в приседании со штангой на плечах — 140 кг; выполнил 16 подтягиваний на перекладине.

Лев Грачев (22-летний студент, вес 67 кг) выступил с результатами: жим штанги лежа — 110 кг; приседание со штангой на плечах — 130 кг; на перекладине — 20 подтягиваний.

Геннадий Балдин (собственный вес 77,5кг) выступал на этих соревнованиях вне конкурса. В жиме штанги стоя ему покорился вес в 95кг; в приседании — 155 кг; жим лежа — 125 кг. Кроме этого он выполнил 20 подтягиваний на перекладине. И в итоге набрал больше всех баллов — 55.

Наивысшие результаты в разных упражнениях показали:

**Ларионов** — в приседании со штангой на плечах — 170 кг.

**Балдин** — в жиме штанги стоя — 95 кг.

**Балдин и Петрухин** — в жиме штанги лежа 125 кг.

**Петрухин** — в подтягивании на перекладине — 21 раз.

После соревнований газета «Московский комсомолец» рассказала читателям о первом конкурсе столичных культуристов и объявила о том, что

**9 января 1965 года** началась история московского культуризма.

В ответ на эту заметку **16 марта** в газете «Советский спорт» была опубликована статья под названием «Дорога к силе — дорога труда. По поводу увлечения культуризмом». В ней заслуженный мастер спорта СССР, чемпион мира по тяжелой атлетике 1954 года, чемпиона Европы 1953 и 1954 годов Дмитрий Иванов, в частности, писал: «В последнее время некоторые газеты много внимания уделяют культуризму. Многие молодежные и спортивные газеты, а также журналы, настойчиво пропагандируют это модное явление. Правда, большинство печатных органов избегает слова «культуризм», говорят о развитии атлетической гимнастики. Ажиотаж, поднятый вокруг культуризма, грозит нанести большой ущерб нашей системе физического воспитания.



Представление участников конкурса  
(Фото из архива А. Петрайтиса)



Слева направо И. Петрухин, Е. Помогаев, Г. Балдин, О. Зуйков, Л. Грачев, А. Заботин.

**23 мая 1965 год.** Недалеко от Каунаса во время весеннего праздника студентов возле Каунасского водохранилища на большой поляне соснового леса Пажайслисе прошел первый конкурс по атлетической гимнастике.

Спортсмены соревновались в двух возрастных группах (молодежь и взрослые) и в трех ростовых категориях (до 166 см, до 174 см и свыше 174 см). Бригаду судей возглавлял главный судья Тарвидас.

Первым силовым упражнением было подтягивание на перекладине до его касания подбородком. Наилучший результат — 24 подтягивания — показал Стачекас. Во втором

упражнении жим штанги лежа наибольший результат показал Шюлис. В приседании со штангой на плечах победу одержал Землянкина с результатом 150 кг.

Вторая часть конкурса определяла у атлета наличие спортивной осанки и пропорционального телосложения. Абсолютным победителем среди участников стал студент третьего курса КПИ строительного факультета Rytis Macijauskas.

В 1965 году в Якутске (Республика Саха) был открыт спортивный городской клуб «Антей», которым руководил **Аскольд Евгеньевич Суrowецкий** — основатель и организатор атлетического движения в Якутии.

**Суrowецкий Аскольд Евгеньевич** — заслуженный тренер Республики Саха

(Якутия), заслуженный тренер России, председатель Республиканской Федерации культуризма, судья республиканской категории. Серебряный призёр чемпионата мира среди ветеранов (1996), чемпион Европы среди ветеранов (1996), победитель первенства России среди ветеранов (1996), серебряный призёр первенств России среди ветеранов (1995, 1999). Рекордсмен России среди ветеранов, многократный чемпион и рекордсмен Республики Саха (Якутия). Суrowецкий А. Е., несмотря на то, что учился и успешно окончил в 1964 году инженерно-технический факультет Якутского университета, посвятил себя спорту. Помимо атлетизма, он увлекался еще 22 видами спорта, по 12 из которых имел спортивные разряды, а наибольших достижений добился в пауэрлифтинге. Подготовил многих выдающихся спортсменов, среди них — заслуженный мастер спорта России Гурьянов Максим, мастер спорта России международного класса Чоповский Ярослав, Борисова Марина, Неустроева Ирина и другие.

В настоящее время Суrowецкий работает тренером по пауэрлифтингу в городе Зеленограде Московской области, пишет стихи.

В 1965 году атлетизм в нашей стране вновь стал подвергаться жесточайшим гонениям, прежде всего со стороны комсомольского руководства. После многочисленных негативных высказываний в адрес культуризма Ученый совет Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры (ВНИИФК) высказался, что культуризм не соответствует идейным принципам советской системы физического воспитания.

Несмотря на противоречивость в оценках атлетическая гимнастика продолжала существовать, а спортсмены и тренеры, как могли, сопротивлялись и защищали своё детище. Так, на Пленуме ЦК комсомола в защиту атлетизма против мнения комсомольского руководства, рискуя своей репутацией, выступил Юрий Власов. Естественно, что это



Элиас Стачекас



Судья Вигаутас, приседает  
Римантас Зуюс

(Фото из архива Арунаса Петрайтиса)



А. Е. Суrowецкий (31.01.1942)

не осталось безнаказанным. Долгие годы Власов был в опале: его книги перестали издаваться, и он писал в стол.

**1966 год.** В Ленинграде на чемпионате по атлетической гимнастике использовались разработанные Федором Феофановичем Манько и его учениками классификационные нормативы. Они включали в себя атлетическое троеборье (жим лежа, приседание, тяга станова), кульбиты, сальто с трамплина через гимнастического козла и упражнения под музыкальное сопровождение (позирование). Все упражнения оценивались по трем критериям: за координацию и артистизм движений, за рельефность мускулатуры и гармоничность телосложения. Чемпионами стали ленинградцы Михаил Верховский, Валерий Кармазименко, Николай Илешин, Геннадий Малашевский и москвич Борис Вяткин.

**Борис Борисович Вяткин (1949–2009).** Сын известного клоуна Бориса Петровича Вяткина (1913–1994). В 1968 году Вяткин окончил Государственное училище циркового и эстрадного искусства. В этом же году он получил первый приз, участвуя в конкурсе культуристов на Всемирном фестивале молодежи и студентов в Софии. С 1975 года после окончания театроведческого факультета Государственного института театрального искусства Вяткин стал служить артистом цирка в качестве силового жонглёра. Гастролировал по городам СССР и даже выезжал за рубеж. [20]. Занимаясь в свободное время бодибилдингом, Борис часто выступал в соревнованиях как спортсмен-культурист.

После чемпионата Ленинграда в 1966 году проходили и другие соревнования по атлетизму. Так, в одном из номеров газеты «Неделя» была опубликована заметка об атлетическом конкурсе, в которой аспирант ВНИИФКа Владимир Петров писал: «Атлетизм — прежде всего для молодежи. Секции атлетической гимнастики созданы во многих крупнейших столичных вузах — МГУ, МАИ, МЭИ и других. И вот недавно новый спортивный зал Авиационного института им. Орджоникидзе принял участников матчевой встречи вузов Москвы по атлетизму. Это был настоящий праздник силы и здоровья... В силовой части ребята соревновались в трёх движениях: жим лежа (лучший результат 135 кг), поднимание на бицепсы (65 кг), приседание (230 кг). Результаты говорят о том, что время потрачено на тренировки не зря. Но мало быть сильным, надо быть еще пропорционально развитым. И судьи оценили достоинства участников по трем разделам: пропорциональность сложения, развитие мускулатуры, умение владеть ею. Четверо судей дали каждому оценку по пятибалльной системе. Победил студент 5-го курса МАИ Виктор Харитов. Виктор приехал из Еревана, у него первый разряд по штанге». Далее в заметке В. Петров рассказал о массе болельщиков, которых привлекли эти необычные состязания.

Кроме конкурсов по атлетизму в Ленинграде и Москве, весной 1966 года прошли соревнования в Тарту Эстонской ССР.

В 60-е годы атлетическим движением в Москве руководил доцент Роман Павлович Мороз. А в московских «Лужниках» среди молодежи огромным успехом пользовалась секция для культуристов под руководством **Геннадия Балдина** — зачинателя культуризма в СССР.

**Балдин Геннадий Петрович (1934–2013).** Геннадий Петрович — победитель многих московских и всесоюзных турниров — родился в Москве. После окончания школы тренеров в 1963 году пришел в один из залов атлетической гимнастики Центрального стадиона им. В. И. Ленина в Лужниках, где проработал с 1963 по 1971 год. Хотя сам Балдин тренировался и был одним из лидеров не только по силовым показателям, но и в свобод-



Юрий Власов



Борис Вяткин на манеже цирка

ном позировании, ему часто приходилось выступать вне конкурса. Однако имеются факты, что за полтора года работы тренером, его атлеты в отдельных упражнениях улучшили свои силовые результаты в пределах 50 кг.

В начале 60-х годов Балдин вместе с Тэнно, выступая со статьями на страницах газет «Московский комсомолец», «Московская правда», «Вечерняя Москва», пропагандировал атлетическую гимнастику.

А для журнала «Спортивная жизнь России» Балдин демонстрировал технику выполнения атлетических упражнений со свободными отягощениями

В 1973 году Геннадий Балдин заочно окончил институт имени Крупской по специальности преподаватель физического воспитания и прошел шестимесячные курсы лечебного массажа в институте курортологии и физиотерапии. С 1973 по 1985 год Балдин работал спортивным массажистом в сборной команде СССР по тяжёлой атлетике, а в 1996 году со штангистами на Олимпиаде в Атланте. Как хорошего специалиста по спортивному массажу его приглашали для работы в сборные команды СССР по парашютному спорту, теннису, плаванию, а в дальнейшем и в сборную команду России по футболу. Геннадий Балдин — автор теоретических и методических пособий по атлетизму, лектор и пропагандист, знаток и коллекционер истории силовых видах спорта.

В последние годы своей жизни Геннадий Петрович Балдин был активным спортивным болельщиком и почётным гостем различных спортивных мероприятий и соревнований в России и за рубежом.

**16 марта 1966 год.** В газете «Советский спорт» была опубликована статья Дмитрия Иванова под названием «Дорога к силе — дорога труда. По поводу увлечения культуризмом» (4–5стр.).

В ней заслуженный мастер спорта СССР, чемпион мира по тяжелой атлетике 1954 года, чемпиона Европы 1953 и 1954 годов Дмитрий Иванов, в частности, писал: «В последнее время некоторые газеты много внимания уделяют культуризму. Многие молодежные и спортивные газеты, а также журналы, настойчиво пропагандируют это модное явление. Правда, большинство печатных органов избегает слова «культуризм», говорят о развитии атлетической гимнастики. Ажиотаж, по поднятый вокруг, культуризма, грозит нанести большой ущерб нашей системе физического воспитания. И далее в статье Д. Иванов обращается к Федерации тяжелой атлетики СССР и дает ей свои указания и советы: «Федерация



Геннадий Балдин



Иллюстрация упражнений для журнала «Спортивная жизнь России»

тяжелой атлетики СССР обязана взять под свою эгиду всех поклонников атлетизма. Она должна детально разобраться в особенностях методики этого очень эффективного средства физического совершенствования и издать специальное учебное пособие. Все чуждое, что принес с собой культуризм, следует отметить. Необходимо, по-моему, пропагандировать не индивидуальные занятия атлетизмом, а коллективные, так, как только в этом случае возможна квалифицированная тренерская помощь и постоянный медицинский контроль».

После многочисленных негативных высказываний в адрес культуризма Ученый совет Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры (ВНИИФК) дал заключение о том, что «культуризм не соответствует идейным принципам советской системы физического воспитания».

Несмотря на все высказывания против атлетизма в Каунасе сторонниками атлетизма были организованы первые международные соревнования на первенство Прибалтики с участием команд Литвы, Латвии, Эстонии, Польши, Ленинграда, Москвы и Тюмени. Все участники были разбиты на 3 категории по росту: до 168 см, до 175 см и свыше 175 см. В первый день участники соревновались в силовом троеборье (жим лежа, приседание, тяга); во второй день — в позировании.

В это же время, не обращая внимания на критику и запреты, в Омске при домоуправлении Советского района в полуподвальном помещении открылся второй атлетический клуб под названием «Энтузиаст». В группу единомышленников-энтузиастов входили Владимир Буряк, Анатолий Кочетков, Юрий Терновцев, Юрий Степашкин, Александр Токарев. К ним подключились учащиеся из соседних школ — Петр Ларкин, Александр Грязнов, Владимир и Николай Нужиные, Геннадий Филонов, Михаил Лебедев, Валерий Зотов, Николай Кузнецов, Слава Лезов и некоторые другие. Это была пробная секция по культуризму. Занимающихся в клубе разделили на две группы. Тренировали атлетов А. Р. Чернавин и В. И. Буряк. В самом начале в секции была всего одна штанга, одна низкая скамейка и несколько гантелей. Постепенно зал пополнялся из собственных средств и самодельных конструкций. Постепенно нашли спонсоров. Первым в приобретении нескольких штанг помог завод СК.

29 мая в Вильнюсе во Дворце строителей прошел первый чемпионат Литовской ССР по атлетической гимнастике. Участники выступали в категориях по росту (до 168 см, до 175 см и свыше 175 см). Все атлеты выполняли силовые упражнения: приседания со штангой на плечах (мужчины), жим штанги лежа (мужчины и юноши), подтягивание на перекладине, прыжок вверх с места (метод Абалакова с сантиметровой лентой на поясе), а также участвовали в позировании.

Мускулатура участников была оценена по двум критериям: гармонично развитая техника тела и осанки и артистизм.



Дмитрий Иванов



Подтягивание на перекладине



Прыжок вверх по Абалакову

Наибольший интерес у зрителей вызвало соревнование спортсменов в приседании со штангой на плечах. Упорную борьбу между собой вели мастер спорта по тяжелой атлетике и рекордсмен Литовской ССР Анатолий Приуас из Вильнюса и тренер секции атлетической гимнастики из Лужников Москвы Марк Шафран. В первом подходе оба спортсмена зафиксировали по 180 кг, но затем вперед вышел атлет из Вильнюса с результатом 232,5 кг, который стал новым неофициальным рекордсменом СССР (ранее рекорд СССР — 230 кг — принадлежал москвичу М. Шафрану).



**Представление спортсменов участвующих в конкурсе в возрастной группе — мужчины.**  
Пятый слева Петрухин, за ним Г.Балдин



**Жим штанги лежа выполняет Геннадий Балдин** (фото из архива Г. Балдина)

В жиме штанги лёжа А. Приуас показал 140 кг и подтянулся на перекладине 12 раз. Шафран выжал штангу весом 127,5 кг.

Необходимо подчеркнуть, что в первом чемпионате Литовской ССР кроме Марка Шафрана участвовали и отличились москвичи Геннадий Балдин и Игорь Петрухин. У Балдина в жиме лёжа — 130 кг, в приседании — 150 кг, у Петрухина соответственно — 127,5 кг и 160 кг.

В позировании победили также атлеты Геннадий Балдин и Игорь Петрухин. При оценке они получили высокие баллы, но, к сожалению, выступали вне конкурса, поэтому их очки не учитывались.

**Петрухин Игорь Филиппович (11.02.1945).** В мире спорта Игоря Петрухина запомнили как артиста цирка, спортивного комментатора и телеведущего. С 1960 по 1964 год Петрухин учился в Москве в радио приборостроительном техникуме. Затем получил высшее образование (окончил институт физкультуры в Москве, институт театра, музыки и кинематографии в Ленинграде). С 1966 по 1995 год работал в Московском цирке на Цветном бульваре.

Заслуженный артист России. Один из воспитанников Юрия Никулина, шесть лет выступал в труппе Олега Попова,



**Геннадий Балдин**  
(фото В. Корешкова)



**Игорь Петрухин**  
(фото В. Корешкова)

20 лет дрессировал змей и медведей, был силовым жонглером и выступал с акробатическими номерами. Со своим легендарным номером «Медвежья баня» Петрухин объездил с гастрольями 76 стран мира.

В 1996 году Игорь Петрухин вместе с Юрием Никулиным открыл в цирке ресторан «38 попугаев».

В 1966 году стал первым чемпионом СССР по бодибилдингу и выиграл все последующие 12 турниров — в Москве, Прибалтике, Белоруссии. В 1987 году стоял у истоков возрождения карате в России. С 1992 года был руководителем направления боевого искусства, фитнеса, бодибилдинга и пауэрлифтинга на теле канале «НТВ Спорт». В 1997 году на 33-й «Олимпиаде» в Лос-Анджелесе был награжден Золотой медалью за вклад в развитие бодибилдинга и получил эксклюзивные права от президента Международной федерации по бодибилдингу на съемку и показ самых престижных турниров, вплоть до «Мистер Олимпия». В 1998 году награжден «Золотым Оскаром» Международной ассоциации ветеранов спорта, а в 2007 году получил звание Российского союза боевых искусств «Мастер Боевых Искусств».

С момента создания телеканала «Боец» (с августа 2006 года по октябрь 2007 года) — главный редактор канала. С февраля 2008 по январь 2010 — президент канала. В роли телеведущего на телеканале «НТВ плюс» работает с авторскими программами «Крутые девчонки» и «Железный фактор». Снялся в 12 художественных фильмах, кроме этого 4 документальные ленты сняты о самом Петрухине.



Фото из архива И. Ф. Петрухина



И. Ф. Петрухин



И. Ф. Петрухин и Г. П. Балдин (Фото из архива И. Ф. Петрухина)

Игорь Филиппович Петрухин за особые заслуги имеет также ряд российских наград, не являющихся государственными:

- Звание Российского союза боевых искусств «Мастер Боевых Искусств», 2007 г.
- Общественный Орден Российского союза боевых искусств «За особые заслуги», 2008 г (пятый награждённый этим орденом)
- Общественный Орден Российского фонда «Общественная награда» «За профессионализм» 1 степени, 2007 г.
- Общественный Орден Федерации Киокушинкай каратэ России «За Заслуги» 3 степени, 2006 г.
- Профессиональная Премия в области Кёкусинкай «Super Karate Award» — «За продвижение в СМИ», 2005 г.
- Профессиональная Премия в области Кёкусинкай «Super Karate Award» — «За продвижение в СМИ», 2009 г.
- Памятная медаль «Leadership Award» Фонда А. Шварценеггера, 2008 г.

В **октябре 1966 года** в спортивном зале главного корпуса Тюменского индустриального института начал свою работу атлетический клуб «Антей», под руководством третьекурсника ТИИ Евгения Колтуна. «Антей» — один из старейших атлетических клубов СССР и России, продолжает работу и в наши дни.

**12-13 ноября** в Таллине был проведен чемпионат Эстонской ССР по атлетизму. Программа чемпионата состояла из двух частей — силовой части и оценки телосложения (позирование). В жиме штанги лежа с результатом 157,5 кг абсолютным победителем стал Э. Хейнлайд. А в приседании со штангой на плечах он зафиксировал 200 кг.

**25 декабря 1966 года** в Саратове в спортивном клубе «Сокол» прошло личное первенство города по атлетической гимнастике. Спортсмены соревновались в шести весовых категориях (до 56; до 60; до 67,5; до 75; до 82,5 и до 90 кг) в жиме штанги лежа, в приседании со штангой на плечах, в подъеме штанги на бицепс и в позировании (общий вид телосложения).

В силовых упражнениях спортсменам давалось три подхода, в зачет шел лучший результат.

**1967 год. 20 февраля** в Тюмени при поддержке первого ректора Индустриального института (ТИИ) Анатолия Николаевича Косухина и председателя СДСО «Буревестник» Бориса Алексеевича Мишатины студент 4 курса Евгений Колтун с группой любителей атлетической гимнастики организовал при спортивном зале клуб «Антей». В совет клуба входили В. А. Семенов (председатель клуба); В. Карпов (пресс — атташе клуба), Е. Колтун и еще два члена клуба.

В. А. Семенов вспоминает: «Начиная работать, мы столкнулись с очень большими трудностями. Стоило огромного труда убедить руководство города о пользе занятий атлетизмом. Не было никакого оборудования, начинали с небольших гантелей и маленьких штанг».

**Колтун Евгений Исидорович** родился 17 июня 1947 года в городе Куйбышеве (ныне Самара). В 1966 году с семьей переехал в Тюмень. Окончил Тюменский индустриальный институт и аспирантуру Московского НИИ



**Февраль 1967 год. Тюменский индустриальный институт. Первые занятия клуба**  
(Фото из архива А. Черепанова)

физкультуры. Бодибилдингом начал заниматься в 17 лет. В 1968 и в 1969 годах Евгений Колтун стал победителем Всероссийских открытых турниров по атлетизму, организованных в Тюмени. В 1968 году стал серебряным призером Всесоюзного открытого атлетического турнира «Янтарный приз» в Клайпеде.

В начале 70-х годов Колтун Евгением запомнился как один из тех немногих фанатов, который смог образовать комиссию по атлетизму при Федерации тяжелой атлетики СССР и сам стал ее членом. А в 1987 году в подмосковной Кубинке дал жизнь Федерации атлетизма Советского Союза и Федерация атлетизма РСФСР и был избран ее председателем. В дальнейшем Федерация атлетизма РСФСР успешно трансформировалась в Федерацию бодибилдинга и фитнеса России.



Е. И. Колтун 1974 год (Фото из архива Е. И. Колтуна)



(Фото из архива Е. И. Колтуна)

С 1990 года Колтун находился на должности вице-президента Федерации атлетизма СССР, с 1992 года — судья высшей международной категории IFBB. В ноябре 1994 года на международном конгрессе ИФББ стал одним из пяти членов Судейского Комитета ИФББ. В том же году пленумом ФББР Колтун был избран генеральным секретарем и председателем судейского комитета ФББР.

В 1995 году Е.И Колтуну присвоено почетное звание заслуженного тренера России, а в 1996 году за заслуги в развитии физической культуры и спорта он был награжден Почетным знаком комитета по физической культуре и туризму России.

В сентябре 1997 года указом Президента России Колтуну было присвоено почетное звание заслуженного работника физической культуры России, и в этом же году Решением Исполкома ИФББ он был награжден третьей по значимости высшей наградой ИФББ — почетным дипломом ИФББ «За особые выдающиеся заслуги в развитии бодибилдинга в России, Европе и в мире». В 2003 году Е. И. Колтун был представлен к «Почетной награде им. Оскара Стейта» — второй регалии в ИФББ. В январе 2008 года Указом

Президента России В. В. Путина Евгений Исидорович Колтун награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени.

**23–24 марта** спортивный клуб «Антей» провел в Тюмени 1-й конкурс по атлетизму среди атлетических клубов Сибири. В этом турнире участвовали лучшие спортсмены из пяти городов СССР: Каунаса (Саюс Крупнисас и Айзикас Готлибас), из Омска (Владимир Дурненко и Алексей Червин), из Москвы (Геннадий Балдин, Олег Зуйков и Альберт Маслов), Ленинграда и Тюмени.

Спортсмены выступали в трех ростовых категориях: первая — до 170 см, вторая — от 171 до 180 см, третья — свыше 180 см. Юниоры — без учета разницы в росте [Крич]. Состав команды каждого клуба 6 человек.

В первый день спортсмены соревновались в подъеме штанги на бицепсы стоя, приседание со штангой на плечах. Во второй день — жим штанги лежа, произвольная программа (позирование) в течение одной минуты.

Первый конкурс по атлетизму среди атлетических клубов вызвал большой интерес у всех слоев населения.

Он проходил в переполненном зале Тюменского Дворца пионеров и транслировался по телевидению. В первой ростовой категории победителем стал тренер атлетического клуба «Антей» Евгений Колтун. Второе место занял Н. Улитин (Ленинград). Третьим призером стал Г. Балдин (Москва). Во второй категории победил С. Крупникас (Каунас), второе место занял С. Парталэ и третье — В. Буряк (оба из Омска). В третьей категории победителем стал В. Дурненко (Омск). Среди юниоров первое и второе место заняли А. Готлибас и К. Пемпе (оба Каунас), третье место занял В. Пятков (Тюмень).



Парад участников 1-го Всесибирского атлетического турнира (Фото из архива Е. И. Колтуна)



Слева Дурненко В. — Омск, в центре Балдин Г. — Москва (Фото из архива А. Черепанова)

*Продолжение следует...*

**\*\* Прим. редакции:** вехи развития пауэрлифтинга взяты из будущей книги «Хронология пауэрлифтинга в России» Б. И. Шейко.

**\*\* Прим. редакции:** все фото из архива Б. И. Шейко.

**\*\*\* Прим. редакции:** просьба к ветеранам пауэрлифтинга — кто располагает фотографиями первых пауэрлифтеров и первых соревнований в городе, области, крае, просьба присылать информацию Б. И. Шейко.

В соц. сети ВК: <https://vk.com/id147638182> или на почту: [mr.sheikoo@mail.ru](mailto:mr.sheikoo@mail.ru)

# Онлайн тренировки

Возьмем некоего безызвестного парня и дадим ему имя, ну к примеру Вася. Этот самый Вася всю жизнь мечтал быть как Шварценеггер минимум, о Невском-Курицине даже мысли не допускает. Заряжен на успех по полной. Вся комната в плакатах, кассеты затерты до дыр, все роли наизусть, «айл би бек» все дела. Ушиблен мечтой парниша на всю головушку славяно-фильскую. Пойдет во все тяжкие, готов вложить под это дело всю зарплату слесаря четвертого разряда. С товарищами в сарай пить медовуху не ходит и сэкономленные деревянные готов потратить на импортные витамины Чехословацкие, от которых мышца прям прет как на дрожжах.



Тут, значит, как на грех завел себе Васятка инстаграмм и давай там сидеть да посиживать. В интернетах тех сами знаете как всего понаворочено, да понаписано, чего душа мятежная пожелает сыщешь.

Протеинов заморских, витамин Чехословатских, бинты кистевые ТИТАН, только фантики успевай отслюнявливать. Васятка и решил воплотить свою мечту стать великим билболдером всея крещеной Руси. Коль уж так заряжен на успех, надо искать себе тренера, воеводу.

Опыту у Васьки в тренировках до ...уя да маленько. Турничок, брусья, гантельки с батареей на пилораме состругали, ведра с водой, колун, в общем опыт какой-никакой есть, разберется если что. Чай не дурак, совсем Фредерика Делаваье читал, смотрел, изучал.

Сидит Василий денно и ношно в инстаграмме, изучает почву, спрашивает советов у люда разного да опыта набирается. Пошел в местный зал, выбрал самый лучший в своем городе L. Воеводу то надо искать, самому к цели шибко далеко, да не дойти. Выбрал там самого плечистого и сильного пестуна, да как давай вопросами сыпать. Тот, конечно, охолонул его, мол, плати давай, заломил цену залихватскую. За 10 тренировок месячную получку, сказал минимум год к нему ходить надо, чтоб таким как терминатор стать. Васек сел огорошенный, ботву почесал, бросил в след:



А ...УЙ ТЕБЕ ПОПЕРЕК ТВОЕЙ ЛУПО-  
ГЛАЗОЙ РОЖИ, А НЕ МОЯ ПОЛУЧКА.

Да и пошел. Пришел домой, расстроен пи...дец, сел опять в интернетах ответ искать. Нашел гегемона, да получше, чем тот, что в зале был, со всех сторон красив, сложен аки Родос, не меньше. Сверху на его странице кириллицей сияли текста:

ОНЛАЙН ТРЕНЕР  
ТРЕНИРУЮ В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ МИРА  
КОНСУЛЬТИРУЮ ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ  
ГАРАНТИЯ 100% ДОВЕДЕНИЕ ДО РЕ-  
ЗУЛЬТАТА

Вот так везение неслыханное, решил Вася и написал гегемону. Ответил гуру поч-

ти сразу. Интересовался сколько лет, рост, вес, цели какие преследует, не хочет ли самого Арни подвинуть с пьедестала. Тут Васек прихвостнул капельку перед Родосом, мол, и знает немножко, на турнирки ходил, труды спортивные читал. За тренировочный стаж мельком поговорили, за то, как он относится к витаминам Чехословацким, те, что сил да массы прибавляют, аки у молодого бычка с сезона случки, за здоровычко балакнули, прямо не тренер, а мечта. Тут дело до тугриков дошло, тариф у Родоса оказался ниже, чем у живодера в местном зале, чему Васятка несказанно обрадовался и решил не упускать шанс воплотить мечту всей жизни.

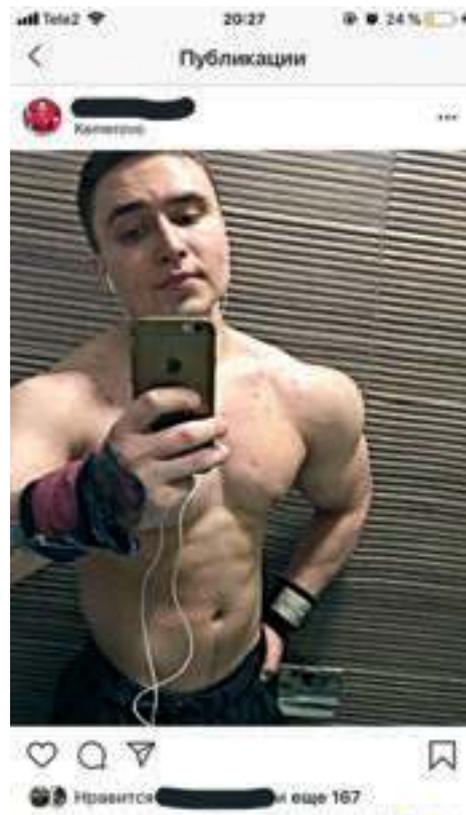
Хлопнули по клавишам, тут и номер карты подоспел, куда гривны переводить... перевел наш парняга весь вне себя от радости, со стула почти взлетает. Программа выслана со всеми комментариями. Там тебе все в детальных подробностях и за харчи и за витамины заморские. Ночь уснуть не может, грезы спать мешают, только мечтой одной и уложил себя спать. На утро вскочил аки заводная юла, побежал на пилораму, работу за час сделал всю, что за неделю сделать не мог, да и вылетел ссаным веником. Полетел в качалку, что недалеко в местном ангаре, подле элеватора. Там тренажеры всяка разные, какие хотишь, штанги, гантели что надо. Васюк давай в программу глядеть, там все с картинками да с комментариями, все по науке. Выполнил все от сих до сих, как умел, упыхался донельзя. Счастливый пофуярил наш бродяга домой. Списался с Родосом, обстановку доложил, мол, так и так все выполнил, душу вложил. Гегемон то тоже не дурак, кинул промокод на скидку, чтоб витамин Чехословацких тех самых знаменитых купить, чтоб быстрее к цели дойти, да Шварца с пьедестала сбросить, потому как старый он давно, место только занимает, даешь место молодым.

Наш парняга от такой радости аж в штаны навалил — скидоны на такую хорошую импортную продукцию и... вместо двух упаковок взял семь. Вложил всю получку, у бати немножко тиснул из заначки, той, которая в сливном бачке в целлофановом мешочке лежала, от матери спрятанная на день ВДВ.

Расспросил у гегемона как их употреблять и уверенной походкой пошел покорять Олимп и ронять с него сами знаете кого. Два месяца е... ашил Васек аки дикий буйвол в период случки. Перло так, что дым с трубы валил. Бродяга наш стал расти не по дням, а по часам, а вместе с ним и прыщи на жопе размером с гусиное яйцо и коросты на лице как у прокаженного. Когда уж совсем неудобняк стало сидеть, написал он Родосу: так мол и так, проблемка деликатного характера имеется, что делать. Тот ответил: мажь этим, да пей это, помощи должно. Не сказать, что помогло, но полегче стало — что еще надо.

Васька ж с цели куй собьешь, он монорельс, забетонирован на удачу и победу. Он е... ашит в кашу. Долго ли коротко ли пролетело еще пару тройку месяцев, на улицах перестали узнавать, стали кликать дубиной стоеросовой... ну а что? — ему нравится: боятся, уважают, на разборки зовут, не то, что раньше. Колени только стали побаливать, да плечо по утрам ныть шибко так. Снова надо воеводе написать, он же умный, все знает, вон какой я стал с ним, а без него бы гнил на турниках, костями громыхал.

Долго что-то ждал ответа, долго, но дождался. Говорит Родос: «Что ты, мол, дергаешь меня своими пустяками? Я тоже как и ты готовлюсь Терминатора свергать.» Пей, говорит, вот эти витамины Румынские и пройдет у тебя все. Пригорюнил Васек, подумал, что обидел наверное



настойчивостью своей воеводушкой. Решил, что не станет больше по пустякам мирским тревожить небожителя, да и не стал.

Попил витамин Румынских для суставов. Кажись полегчало, ну и стал дальше е...ашить, аки дикий буйвол. Как говорится NO PAIN NO GAIN, что в переводе на наш родненький значит НЕ ПЕЙ, НЕ ГЕЙ. Только по делу стал писать он гуру, ну а дело то простое, новая программа тренировок на месяц и пора платить гривны за нее.

Минуло еще пол годика, Ваську совсем с коленом да с плечом захворбило — ни сесть, ни встать толком не может. Похромал до местного лекаря. Лекарь, само собой, анализов ворох назначил, рентген, мрт диковенное, в общем, окунули в медицину с головушкой по уши.

Пытался ходить в качалку на элеватор к ребятам, да стало только хуже, Родос, узнав за такой бардак в организме парня, дал деру, обвинив его в неграмотности, мол, сам виноват, не следил, запустил. Тут лекарь пришел с кипой писанины и заявил, что со спортом завязать надобно, а то не ровен час, на колеснице ездить будешь в лучшем случае, а в худшем на катафалке покатаешься, но уже в один конец и ластами вперед. Слов каких-то диковенных говорил много: артрит, артроз, связкам полный гибостос, скалеоз, печени гипотоз, много всего... так и не вспомнишь.

Васек чуть ли не в слезах, как так — вот была мечта и цель, а тут ...уяк и одни уши из дрезины торчат. Ушел думать-размышлять, два дня дали на все про все и с пожитками на больничную койку и на хирургический стол, иначе никак. Сидит у компа весь в слюнях, слезах от горя невыносимого, интернеты читает, а там чуть ли не про апмутацию пишут. Васек манатки в руки и сдаваться к врачам. Исхудал, пока лечил весь талмуд своих хвороб, зато прыщи с гусяное яйцо на жопе прошли, проказа с лица ушла, давление перестало скакать: не жизнь, а малина. Лекари мудрецы запретили железо сильно тяжелое таскать, приседать да тянуть запретили, витамины Чехасловатские строго-настрога запретили, отправили на реабилитацию в тот самый зал, к тому самому детине, который денег в три раза больше хотел, чем Родос. Книг дали ему в придачу про здоровье да про то, как все в организме устроено, снарядили в путь.

С тех пор много лет прошло, Василий живехонек, местами здоровехонек. Железным Арни стать уж не мечтает, опостылело.

Как говорится, ушел из большого спорта, не войдя в него.

Ну что, шентрапа, поняли за что сказ?

Лично я считаю, любой онлайн тренинг — это как одноколесный велосипед без инструкции: ехать вроде можно и через раз получается, но е...ало, руки разбиты в кровь. И как бы тебе великолепно не объясняли, какие бы великолепные учителя и гуру тебя не окружали, без реальной помощи (поддержать за руку, чтобы удержать баланс, не дать упасть, скорректировать техничность) мало что выйдет. Не надо мне кричать: «а у меня мол получилось!». Люди вообще, как тараканы, могут и при радиации выжить, но это не значит, что надо ехать жить в Припять, дабы проверить, так ли это.



*Всем спасибо, далеко не расходимся, с любовью **Велиал Н.***

# Пауэрлифтинг «ТЛС»

## Программа тренировок («тяжело/легко/средне»)

1. Расчет в программе идет, исходя из 100–105% от фактического ПМ.
2. Аббревиатуры:  
 ПЛ — присед легкий; ПС — присед средний; ПТ — присед тяжелый.  
 ЖЛ — жим легкий; ЖС — жим средний; ЖТ — жим тяжелый.  
 ТЛ — тяга легкая; ТС — тяга средняя; ТТ — тяга тяжелая.
3. В программе разделение на ориентировочные дни: «верх» — тренировка жима, «низ» — тренировка приседа и тяги.
4. Тренировки рассчитаны на 4 раза в неделю: пн-вт-чт-пт (пн-ср-пт-сб).
5. 60%\*8\*6 — означает 60% от ПМ, рассчитанного Вами, на 8 повторений в 6 подходах.
6. Полная программа от старта до выхода на помост составляет 15 недель.



*Прим. автора:* любые совпадения и пересечения с другими программами тренировок не случайны, опираясь на собственный спортивный и тренерский опыт, а также богатый опыт многих коллег по тренерскому цеху, работы известных методистов пауэрлифтинга.

Хороших тренировок и без травм.

С уважением, **Пикляев Денис**

Недели	1 тренировка	2 тренировка	3 тренировка	4 тренировка
Неделя 1	ПТ 80%*4*4ТЛ 55%*8*4	ЖС 65%*8*5	ПЛ 60%*8*4ТС 65%*8*5	ЖТ 80%*4*4
Неделя 2	ПС 65%*8*5ТТ 80%*4*4	ЖЛ 65%*8*5	ПТ 85%*3*3ТЛ 55%*8*4	ЖС 70%*6*6
Неделя 3	ПЛ 60%*8*4ТС 70%*6*6	ЖТ 85%*3*3	ПС 70%*6*6ТТ 85%*3*3	ЖЛ 65%*8*5
Неделя 4	ПТ 90%*2*2ТЛ 55%*8*4	ЖС 75%*5*5	ПЛ 60%*8*4ТС 75%*5*5	ЖТ 90%*2*2
Неделя 5	ПС 75%*5*5ТТ 90%*2*2	ЖЛ 65%*8*5	ПТ 85%*3*3ТЛ 55%*8*4	ЖС 70%*6*6
Неделя 6	ПЛ 60%*8*4ТС 70%*6*6	ЖТ 85%*3*3	ПС 70%*6*6ТТ 85%*3*3	ЖЛ 65%*8*5
Неделя 7	ПТ 90%*2*2ТЛ 55%*8*4	ЖС 75%*5*5	ПЛ 60%*8*4ТС 75%*5*5	ЖТ 90%*2*2
Неделя 8	ПС 75%*5*5ТТ 90%*2*2	ЖЛ 65%*8*5	ПТ 95%*1-2*2ТЛ 55%*8*4	ЖС 80%*4*4
Неделя 9	ПЛ 60%*8*4ТС 80%*4*4	ЖТ 95%*1-2*2	ПС 80%*4*4ТТ 95%*1-2*2	ЖЛ 65%*8*5
Неделя 10	ПТ 90%*2*2ТЛ 55%*8*4	ЖС 75%*5*5	ПЛ 60%*8*4ТС 75%*5*5	ЖТ 90%*2*2
Неделя 11	ПС 75%*5*5ТТ 90%*2*2	ЖЛ 65%*8*5	ПТ 95%*1-2*2ТЛ 55%*8*4	ЖС 80%*4*4
Неделя 12	ПЛ 60%*8*4ТС 80%*4*4	ЖТ 95%*1-2*2	ПС 80%*4*4ТТ 95%*1-2*2	ЖЛ 65%*8*5
Неделя 13	ПТ 100%*1*1ТЛ 55%*8*4	ЖС 85%*3*3	ПЛ 60%*8*4ТС 85%	ЖТ 100%*1*1
Неделя 14	ПС 65%*8*4ТТ 75%*5*4	ЖЛ 65%*8*5	ПТ 80%*5*5ТЛ 55%*8*4	ЖС 75%*6*6
Неделя 15	ПЛ 60%*6*6	ЖЛ 65%*6*5	Пропуск	Пропуск

\*В конце 15 недели соревнования.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

**Подсобка.** Выполняется, исходя из слабых мест атлета и в том объеме и режиме, подходящим каждому конкретному спортсмену. Упражнения на мышцы пресса — опциональны.

### Присед:

1. Присед с остановками.
2. Присед на тумбу.
3. Полуприсед/съем.
4. Гудмнинг со штангой.
5. Любые упражнения на ноги.

### Жим:

1. Жим в слинг-шоте.
2. Дожим.
3. Жим с цепями/резинкой.
4. Брусья со слинг-шотом.
5. Любые упражнения на грудные/трицепсы.

### Тяга:

1. Тяга с остановками.
2. Тяга из ямы.
3. Дотяг.
4. Все варианты гиперэкстензий.
5. Любые упражнения на спину.



# DESPERADO



DESPERADOWEAR.RU



DESPERADO2019



DESPERADO2019



DESPERADOWEAR2019

**18-21**  
**ИЮНЯ**

**ПАМЯТИ  
ЭЛИТЫ РОССИИ  
ЕКАТЕРИНЫ  
ПУЗЫРЕНКО**



**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ  
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ И ЕГО ОТДЕЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ,  
НАРОДНОМУ ЖИМУ, ПАУЭРСПОРТУ И ЖИМОВОМУ ДВОЕБОРЬЮ**

**СУЗДАТЬ**  
**2020**

Отборочный турнир  
на Olympia Pro  
Powerlifting Invitational  
по версиям  
IPL/СПР/ФЖД

Национальный Кубок  
по армлифтингу  
по версиям  
WAF/CAP

**ПРИСВОЕНИЕ ДО ЭЛИТЫ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО**