

НЕЗАВИСИМЫЙ ЖУРНАЛ ПО СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

# POWERLIFTER

[www.powerlife.biz](http://www.powerlife.biz)

№3 • 2010

**ВИКТОР НАЙДЕНОВ**

**САМЫЙ СИЛЬНЫЙ  
ЮНИОР ПЛАНЕТЫ**

НОВЫЙ РЕКОРД ЕВРОПЫ И МИРА В ЖИМЕ ЛЕЖА!

# 366

**10 ЧЕМПИОНАТ МИРА**

ЮНИОРЫ И ЮНОШИ

# IPF

**ПРОБЕЙ СВОЙ  
ПРИСЕД!!!**

**СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ**



# SV Фитнес

ТЦ Успенский  
ул.Вайнера, 10  
тел.376-74-33

ТЦ Универбыт  
ул.Посадская, 28а  
тел.365-92-88

ТЦ Дирижабль  
ул.Шварца, 17  
тел.290-16-36

Магазин SVФитнес  
пр.Космонавтов, 73/2  
тел.320-12-02



[WWW.SVFITNES.RU](http://WWW.SVFITNES.RU)  
интернет-магазин



### Здравствуй, сильный духом и телом товарищ!

Подводя итоги прошедшего спортивного года, наша команда журнала «POWER LIFE», сайта и форума «POWERLIFTING.RU» поздравляет всех спортсменов с достигнутыми индивидуальными, национальными и международными рекордами. Руководителей федераций ФПР, WPC-WPO, Богатырское братство, WPA, IPA, а также спортсменов и руководителей федераций Тяжелой атлетики, Силового экстрима, с достигнутыми положительными результатами всех федераций за прошедший спортивный год.

Подведем краткие итоги прошедшего спортивного года.

Федерация ФПР провела множество турниров, по результатам, которых были

сформированы юниорские и юношеские сборные, а также взрослая сборная, показавшие великолепные результаты на прошедших чемпионатах мира. Юноши стали вторыми в командном зачете, юниорки и юниоры — первыми, во взрослой группе победа хоть и тяжело, но досталась Россиянам!

Федерация WPC-WPO провела: Чемпионат Восточной Европы в Курске, Чемпионат Евразии в Москве (самый крупный чемпионат мира по количеству участников около 800 участников), Чемпионат Европы в Венгрии, где российская сборная заняла второе место, Чемпионат мира в Финляндии.

Богатырское братство: провело в Москве великолепный турнир, Чемпионат Европы без экипировки EUROLIFTING, на который приехали спортсмены со всей России и дальнего зарубежья и готовится к проведению в декабре WORLDLIFTING 2010.

Федерация WPA провела чемпионат России, в связи с этим событием поздравляем Ивана Смыслова с первым чемпионатом, поведенным на территории России.

В этом году открылось представительство новой федерации IPA под руководством К.В. Рогожникова. Хочется пожелать новой федерации развития и проведения спортивных стартов в России.

В прошедшем году также были проведены профессионально-коммерческие турниры. В Санкт-Петербурге — Кубок Титанов 2010

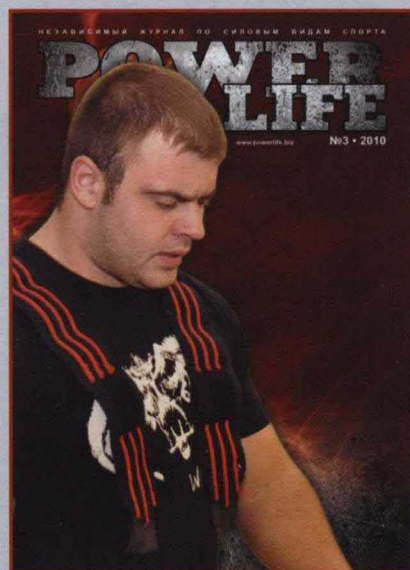
В городе Архангельске — Битва Чемпионов 2010

Эти турниры собрали сильнейших троеборцев и жимовиков России.

В городе Екатеринбурге проведен международный фестиваль спорта «Золотой Тигр-4», в котором помимо пауэрлифтинга и жима штанги лежа приняли участие спортсмены федераций бодибилдинга, стронгов, карате, бокса.

Коллектив журнала, сайта, форума «POWERLIFTING.RU» — Курков, Хомяк, Зверюга, Чувак — поздравляет всех вас, профессионалов и вновь пришедших в наши железные ряды, с наступающим Новым годом. Мы хотим пожелать вам любви, здоровья, вам и вашим близким. Спортсменам, получившим травмы, желаем скорейшего восстановления и возвращения на помост.

С уважением ко всем.



На первой странице обложки: Виктор Найденов  
 Фото: Ярослав Голубев

Независимый журнал по силовым видам спорта

№3 • 2010 • www.powerlife.biz

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

**POWER LIFE**  
 ATHLETIC TIME

WWW.POWERLIFE.BIZ  
 WWW.LIFTING.RU

Редакция:

Главный редактор

Алексей Курков

Дизайн, верстка

Алексей Курков

Консультант

Олег Холодов

Над номером работали:

А.Курков, А.Грачев, А.Теряев, Д.Нагибин,

Т.Андреев, Н.Ануфриев, Ж.Иванова,

Ю.Устинов, Ю.Соловьев, А.Репницын,

Ю.Жилинский, В.Грищенко, Н.Жуков,

О.Рябинников, Ю.Лыков

Фотоматериалы в номере:

А.Курков, Я.Голубев, М.Вебер, Т.Андреев,

А.Логинов, Е.Кондрашов, Ж.Иванова,

Ю.Лыков

Отдел рекламы

т. (495) 743-4149 • e-mail: lifting@inbox.ru

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Телефон редакции: 8-(495) 743-4149

Тираж 1 000 экз. Цена свободная.

Заказ журнала по почте: lifting@inbox.ru

Интернет магазин: www.lifting.ru

# СОДЕРЖАНИЕ

[www.powerlife.biz](http://www.powerlife.biz)

## **ВИКТОР НАЙДЕНОВ:** **"Самый сильный юниор планеты"**

Наш журнал «Power Life» встретился с самым сильным юниором планеты Виктором Найденовым, который рассказал, о том как пришел в наш спорт, и как он шел к установлению феноменального рекорда Мира в жиме лежа среди юниоров и рекорда Европы в открытой возрастной группе — 366 кг.

## **СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ**

В условиях современных тренировочных и соревновательных нагрузок, предъявляющих предельные требования к важнейшим функциональным системам организма спортсмена и приводящих к глубокому истощению функциональных ресурсов, резко возросла роль различных средств, способных обеспечить высокую работоспособность спортсменов, эффективное протекание восстановительных и адаптационных процессов...

## **КЛЕТКА как структурная единица нашего организма • часть 3**

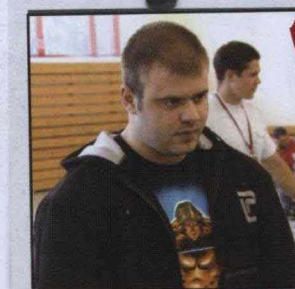
На путешественника, впервые увидевшего поверхность клетки, наибольшее впечатление производит ее неровность и изъёмчатость. За редкими исключениями, клетки характеризуются чрезвычайно сложно устроенной поверхностью, специфичной для каждого типа клеток.

## **Надежда Евстюхина:** **МЕДАЛЬЮ ДОВОЛЬНА, А РЕЗУЛЬТАТОМ НЕ ОСОБО...**

Несколько недель назад в Турции в городе Анталия прошел очередной чемпионат мира по тяжелой атлетике среди мужчин и женщин. Команда России заняла второе общекомандное место, завоевав три золотых, три серебряных и две бронзовых медали.

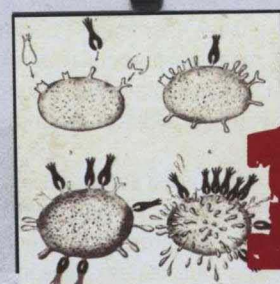
## **НАТАЛЬЯ ЛОВЦОВА** **СТРОНГВУМЕН ИЗ ВОЛОГДЫ**

14 августа 2010 г. проходил открытый чемпионат в г. Вологде по силовому экстриму, Приехало 15 титулованных спортсменов из шести областей нашей страны. Также приняла участие в турнире двукратная абсолютная чемпионка мира, двукратная абсолютная чемпионка Евразии, абсолютная чемпионка восточной Европы, трехкратная рекордсменка мира и Европы, четырехкратная рекордсменка России, МСМК по жиму лежа, одна из первых стронгвумен в России Наталья Ловцова.



4

9



19



26



28

## ГОНДУРАС СИСТЕМА ВЫЖИВАНИЯ

Выступление на Европе явно показало, что моим самым слабым местом в подготовке является жим. При приседе в 360 (была еще попытка на 390, но неудачная) жим в 190 кг просто позор. Объяснять всем и каждому что с оторванной грудной жать много трудно — не выход, да и от объяснений сумма не увеличивается. Поэтому было принято решение в подготовке к Кубку России сделать упор на жим и тягу.

### ПРОБЕЙ СВОЙ ПРИСЕД!!!

Я ненавижу приседать. Это самое мое нелюбимое упражнение, и поэтому весьма удивительно, что именно это движение принесло мне рекорд.

Я всегда боюсь приседать большие веса, фантазия у меня, знаете ли, живая. Но возможно из страха и черпаю силы, тянуть я могу с холодной головой, как и жать, но на присед приходится заводиться на 110%. Как говорят, «не боятся только дураки», но одни способны в страхе делать свое дело, другие нет.

### Золотой Дубль — 3

#### «ПЛОХИЕ ПАРНИ» ПОКАЗАЛИ ХАРАКТЕР

Четвертое сентября 2010 года. Первая суббота месяца. По уже сложившейся традиции в День Города Москвы в районе Выхино, на площадке перед кинотеатром "Волгоград", прошел очередной турнир «Золотой Дубль». Турнир проводится в формате шоу, без применения специальной экипировки, независимо от федераций и включает в себя два движения - жим штанги лежа и становую тягу.

### МИР IPF 2010

#### X ЧЕМПИОНАТ СРЕДИ ЮНИОРОВ И ЮНОШЕЙ

На X чемпионат мира среди юношей и XXVII среди juniоров, который проходил в Чехии (город Пильзен), съехалось около 130 спортсменов и 215 спортсменов. Чемпионат мира среди таких возрастных категорий очень важен для пауэрлифтинга в целом, поскольку здесь мы видим будущее нашего спорта. Эти соревнования — проявление огромного накала эмоций, радости, разочарований и невозможности..

### ЗОЛОТОЙ ТИГР — IV

С 29 сентября по 3 октября 2010 года в столице Урала, в Екатеринбурге, на границе двух частей света, Европы и Азии, уже в четвертый раз с огромным успехом прошел фестиваль силовых видов спорта, мультитурнир «Золотой Тигр — IV»

### ИВАН ФРЕЙДУН

#### ОТ ПОБЕДЫ К ПОБЕДЕ

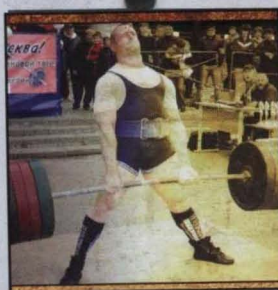
Для фанатов пауэрлифтинга имя Ивана Фрейдуна скажет о многом — немного найдется тех, кто не знает о пятикратного чемпиона мира, начавшего свою карьеру на международном помосте в далеком 1999 году.

Об интервью с Иваном я договорился сразу, как только вторая часть Украинской команды добралась и разместилась в кемпинге Астро Вилла... Но с категоричным условием — интервью только после выступления!!!

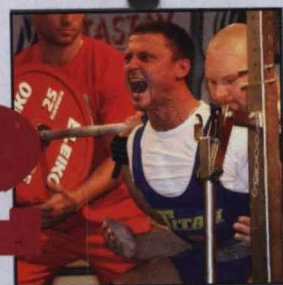


# 30

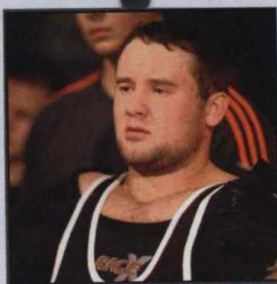
# 33



# 39



# 42



# 50



# 63

# ВИКТОР НАЙДЕНОВ

## САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ЮНИОР ПЛАНЕТЫ

НОВЫЙ РЕКОРД ЕВРОПЫ И МИРА В ЖИМЕ ЛЕЖА!

# 366

Наш журнал «Power Life» встретился с самым сильным юниором планеты Виктором Найденовым, который рассказал о том, как пришел в наш спорт и как он шел к установлению феноменального рекорда Мира в жиме лежа среди юниоров и рекорда Европы в открытой возрастной группе — 366 кг.

**Алексей Курков: Итак будем знакомы?**

Здравствуйте, меня зовут Виктор Найденов, выступаю в жиме лежа, федерации WPC, в экипировочном дивизионе и являюсь рекордсменом Мира среди юниоров в категориях 100, 110 и 125 кг. Живу в Москве, тренируюсь в Ново-перedelкине.

**А.К. А твой возраст?**

23 года, на данный момент.

**А.К. О молодое дарование...**

Да пока молодой, но у нас спорт возрастных людей, и все лучшие результаты показываются в более зрелом возрасте, так что, думаю, многое еще впереди.

**А.К. Начало твоей спортивной жизни?**

Начало было положено в колледже: пришел, посмотрел на больших спортивных ребят...

**А.К. А сколько лет тебе тогда было?**

Мне было тогда 14 лет, как раз после окончания 9-го класса я пошел в колледж. Там я познакомился с ребятами, которые ходили в спортзал и предложили мне начать заниматься... так собственно и началась качковская жизнь ;)

## А.К. Сколько весил на тот период?

Где-то порядка 78-80 кг, увлекался гирями, позже от колледжа выступал на вузах по гирям.

Это было 2002 году, там я занял 3 место в категории до 75 кг, выполнил кмс по гиревому спорту. Армрестлинггом пробовал заниматься какое-то время, потом понял что не мое это, для меня поднятие железа однозначно лучше подходит ...

## А.К. А в железе ты сразу для себя обозначил жим лежа, или была попытка попробовать себя в троеборье?

Да, как то пробовал себя в троеборье, но из-за ленивости не срослось... :)

## А.К. Какие показатели были в троеборье?

Ну, 300 кг приседал в полной экипировке (брифсы, комбез босс, бинты), до 300 кг дошел очень быстро: за 3-4 недели.

## А.К. Это ты с нуля дошел до 300 за 3-4 недели?

Ну как, не совсем с нуля, у меня до этого была подготовка в гиревом спорте.;

## А.К. Да, но гири это же не пауэрлифтинг, конечно, работа выполняется достаточно объемная, но все же.. там нет дисциплины приседания со штангой?

У меня была эта дисциплина. Но вот за 3-4 недели и дошел до приседа в 300 кг, была достаточно наработанная «база» для этого.

## А.К. Какой твой вес был на момент выполнения?

Около 105 кг тогда весил, единственно с тягой проблема, руки не особо длинные по отношению к туловищу, и тяга была отстающим упражнением — 260 был мой предел.

## А.К. И какие в итоге результаты лучшие были в троеборье?

Присед 300, 250 жим лежа и тяга 260, но это все было сделано не на соревнованиях, а на проходке в зале, без судей, без всего.

## А.К. А сам жим лежа как вид спорта ты для себя как и когда открыл?

Ну, я познакомился с людьми, которые пришли в тренажерный зал, где я работаю, Сергей Блинов, Михаил Цацулин, Максим Синецкин. Ребята придя в зал, начали творить чудеса, глядя на них, я и загорелся, решили приобрести экипировку, заказали в [www.lifting.ru](http://www.lifting.ru) майку жимовую двойную катану АС, Сергей Блинов взял себе 44 размер, а я себе 48 размер, так как на тот момент вес был где-то 95 кг. При покупке сказали, что нормальный размер, подойдет...

## А.К. И, видимо, подошел ? ;)

А как же... и началась подготовка к Евразии 2008 года, там я пожал в третьем подходе 250 кг, выполнил норматив МСМК WPC в категории до 100 кг, ну а дальше результаты пошли постепенно вверх.

# СТАТИСТИКА



**Виктор  
Найденов**

**Родился  
25.01.1987**

**Мастер спорта международного класса по жиму лежа  
Элита WPC России**

## До 100 кг

Чемпион Евразии 2008 среди юниоров (250 кг) г. Челябинск

Чемпион Вологодской обл. 2008 (255 кг)

Чемпион «НОСОРОГ ПРО ЭКСПО 2» 2008 г. среди юниоров (270кг), г. Курск  
Установил рекорд России среди юниоров

Чемпион Евразии 2009 юниоры и OPEN (310 кг) Рекорд мира среди юниоров и рекорд Европы в OPEN.

## До 110 кг

Чемпион Открытого турнира Санкт-Петербурга по жиму лежа 2009 г.

(280 кг)

Абсолютный чемпион Открытого Кубка Черноземья по жиму лежа

(270 кг) г. Курск

Абсолютный чемпион Кубка Вологодской области по жиму лежа (290 кг)

Абсолютный чемпион турнира «ПРОдвижение» (310 кг) г. Хотьково 2009 г.

Абсолютный чемпион КУБКА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛ (305 кг)

г. Череповец 2009 г.

Абсолютный победитель Первого чемпионата восточной Европы WPC среди юниоров (341 кг) Рекорд мира, России. г. Курск 2010 г.

Абсолютный чемпион России WPA (335 кг) г. Череповец 2010 г.

## До 125 кг

Абсолютный чемпион Евразии 2010 — (366 кг) г. Москва 2010 г. Рекорд мира среди юниоров и рекорд Европы среди OPEN

Абсолютный чемпион Калужской области (340 кг) г. Балабаново 2010 г.

Абсолютный победитель турнира «ПРОдвижение» (350 кг) г. Хотьково 2010 г.



**А.К. Фактически ты в 14 лет пришел в спорт, спустя года 3-4 ты уже жал 200 или даже больше?**

Нет, я тогда жал порядка 150, и вообще работал только на количество раз, я даже не знал, что такое пауэрлифтинг, прикидки на максимум были, но не такие, чтобы отбив дикий и таз выше головы, пожать на максимум раз в месяц это да, но все равно это был не пауэрлифтинг и даже не жим лежа как отдельная дисциплина.

С пауэрлифтингом основательно я познакомился, когда мне было 20 лет. Как раз я устроился на работу в спортклуб и там уже познакомился с ребятами, которые и ввели меня в этот вид спорта.

**А.К. А первые твои 200 в жиме когда состоялись?**

Грубо говоря в тот же день, как только познакомился с ребятами.

**А.К. Однако хорошее знакомство (смех)** Однозначно хорошее: мне дали майку жимовую, и я пожал 200 кг в металле про бенчер, с первого раза. Потом понял, что не так это и тяжело, без экипировки на тот момент я жал 160-170кг.

**А.К. Да, неплохая прибавка для первого раза...**

Ну, сейчас прибавка получше будет...

**А.К. Я так понимаю, в 2008 на Евразии ты фиксируешь свои 250, что же произошло дальше, ибо, если следить по хронологии твоих выступлений, у тебя идет от соревнований к соревнованиям очень большие прибавки в результате, за короткие промежутки времени.**

Расту, возраст молодой, хорошее восстановление, опять-таки техника выполнения движения хорошая, как мне говорят. Антропометрические данные хорошие для жима лежа, прогиб достаточно сильный, что сокращает амплитуду движения.

**А.К. Какие-то особенности тренировочного процесса?**

Ну, насчет тренировок, уже перепробованы все методики и К.В. Рогожникова, и А.Е. Суrowецкого и т.д. Ничего нового я, наверное, не внесу, жму раз в неделю в майке всегда, это как вторая кожа, к ней надо привыкнуть; тренируюсь два раза в неделю, считаю, что для жима этого вполне достаточно, делаю дополнительные упражнения на трицепс, дельты, спину. Становую не выполняю, приседания редко, только если нужна общая масса тела.

**А.К. За сколько времени до соревнований ты исключашь дополнительные упражнения?**

В зависимости от цели на соревнованиях. Если надо снять рекорд или выло-

жить себя на полную катушку из-за конкуренции в весовой категории или в абсолютном зачете, то естественно, отдыхаешь больше перед стартом, сокращая дополнительные упражнения. Соревнования делю, как правило, на проходные и основные: на проходных не особо стараюсь, так сказать, не выкладываюсь на всю, и результат важен, но не так, даже нулевая оценка меня тревожит, но не особо, а вот к основным стартам, как правило, стараюсь точно подвестись, показать лучшую форму. Рубаху в этом случае я отключаю за две недели до стартов.

**А.К. Отключаешь?**

Да, начинаю жать без жимовой майки, ну скорее не жму а просто отдыхаю от тяжелых жимов.

За 2-3 дня до старта 3 подхода 100 кг на 10 раз жму, так, как говорится, кровь погонять, бицепсы, трицепсы 2-3 подхода с небольшим весом делаю, и все. А дальше жду помоста.

**А.К. В Интернете есть видео, где ты жмешь с досок 400 кг.**

Да есть такое видео..

**А.К. И причем жмешь ты их весьма легко.**

Я бы так не сказал, что легко, на самом деле было очень тяжело, и еще чуть-чуть... и все...

Но со стороны я посмотрел, выглядит действительно, как будто легко... но это был предел.

И это была моя ошибка, не надо было это делать.

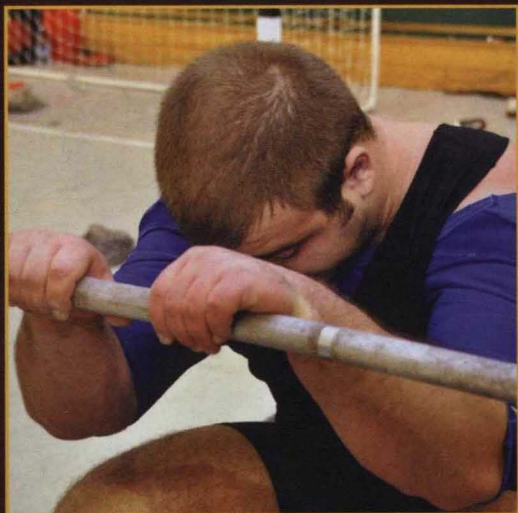
**А.К. Почему?**

Ну потому что это была неправильная подводка к чемпионату Восточной Европы, я слишком поздно вышел на эти 400, надо было на 2 недели раньше выходить на них, подготовку надо было начинать на 2 недели раньше, и, как следствие, пик я свой упустил, на момент съемок видео и был мой пик, там он и остался... И на чемпионате Восточной Европы я пожал 341 кг, ходил на 352,5 кг, хотел снять рекорд Виталия Понамаренко, царство ему небесное, но увы не получилось, чуть левая рука ушла в сторону... в Интернете есть видео.

**А.К. Ну у тебя до этого были соревнования, и ты жал вроде 305, и тут нате вам 341.**







**того, сколько времени ты занимаешься, результат более чем уникальный.**

Бог дал... Должны же быть уникалы... вот Сарычев Кирилл к примеру, 21 год и 300 кг без экипировки... встречаются же уникальные люди на этой планете.;

**А.К. Как ты восстанавливаешься?**

Да все легко и просто, нормальная еда, полноценный сон, дополнительное спортивное питание..

Ну это было на чемпионате Подмосквья, и там я особо не готовился... и не подводился...

Майка была новая, я толком не прожил ее плюс, еще сыграл тот факт, что я три дня ездил на эти соревнования, выводил людей, не доедал, недосыпал... взвесился — 111, майка тяжело прожималась...

Вот и не получилось ничего хорошего... да и соревнования были проходными, в преддверьях к ЧВЕ.

**А.К. Но у тебя 2010 год весьма богат на результат, в Курске в категории 110 ты жмешь 341, а уже буквально в августе на Евразии в 125 категории, с собственным весом 115 кг ты жмешь 366 кг.**

Вот, а в чем весь прикол — Курск это не Москва, не родные края, это дорога, это не совсем комфортные условия проживания, мы жили в доме, где просто невозможно было спать...

Не выспавшись и в плохом самочувствии, да еще плохо подведенный, я и пожал 341..

А Евразия 2010 г. — это более удачное выступление, более хорошая подводка... вот и результат...

**А.К. По, моему, более чем достойный результат.**

Нет, были планы на 400! Но была травма правой руки, ладони, за 7 недель до старта (11 июля), она меня выбила из строя почти на месяц. Я жал с бруска 7 см — 375 кг, это было в пятницу, а на выходных я случайно проткнул себе ладонь, и все — 3-4 недели перекура, но зажило как на собаке, и погнали две тренировки в майке и 366 кг в активе. Но планы были другие.

**А.К. Но все равно уникальный результат, с учетом твоего возраста, с учетом**

**А.К. Дополнительно к восстановлению используешь: сауна, баня, бассейн?**

Да, стараюсь раз в неделю посещать сауну, точнее русскую баню... чтобы психологически и физически расслабиться, но без фанатизма...

**А.К. Не маловажный вопрос, твоя методика психологической подводки к весам? Если конечно она у тебя есть. Потому как это немаловажный аспект, т.к. многие боятся весов.**

Я сталкивался с такими людьми, но стараюсь просто не думать о весе, не впускаю в голову себе эти килограммы, для меня это просто цифры, не более того, за ними нет веса...

По началу сам боялся, а сейчас нет, тем более после дожатых 400; я их держал в руках, я знаю, что это реально и ничего страшного в этом нет. Если ты ее боишься то она тебя придавит, а нет, ты выжмешь... Главное не настраивать себя психологически на проигрыш, т.е. не думать о том что она тебя раздавит....

Воспринимай вес либо как просто цифры, либо изначально думай что это те же банальные 100 кг, что и

были в прошлый раз. Хотя психология штука тонкая: бывает люди и с испугу делают невозможное, и кстати, ещё КУРАЖ играет явно не последнюю роль, иногда на соревнованиях помогает (помогал и будет помогать), в иной раз можно так под настроиться, что уже пофиг какой вес весит на штанге...

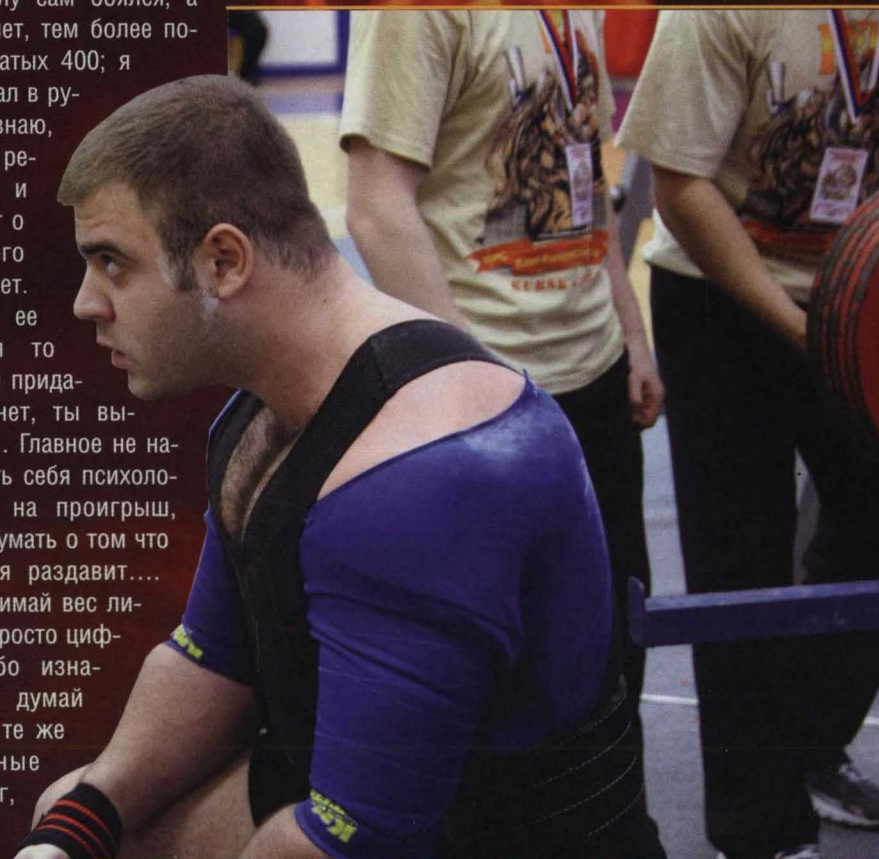
**А.К. Штангу сам собираешь или тебе собирают, чтобы ты не видел сколько там висит?**

Всегда по-разному. На тренировках собираю сам, на соревнованиях друзья (выводящие) помогают, за что им огромное спасибо... причем специально перед работой на жиме натаascaю блинов к лавке, чтобы уже не отвлекаться на их поиск по залу, и все — вперед...

**А.К. Нынче модно стало жать без экипировки, пробовал себя в этом упражнении?**

Когда разминаюсь перед экипировочным жимом, всегда пробую.

Ну не скажу что для меня это модно, но раз в году в день города Москвы на Золотом дубле жму без экипировки. На первом я пожал 220 кг в 2009, а в 2010 пожал 232,5 с запасом.



**А.К. А почему решил уйти в более тяжелую 125 категорию?**

В 100 и 110 все рекорды юниорские мной уже поставлены, захотелось и в 125 поставить, ну и решил, что надо попробовать себя в более тяжелой категории.

Гонять вес уже надоело, да и гонял я вес только ради рекордов... хотя и тяжело это, результаты падают, да и диету надо соблюдать... А сейчас уже нормально, гонять вес не надо, полное спокойствие.

**А.К. Что еще кроме спорта присутствует в твоей жизни?**

Хобби?

**А.К. Ну можно и так назвать...**

Мое хобби на данный момент — спорт, и как следствие коллекционирование медалей, кубков, а еще коллекционировать пивные бокалы! Если увижу красивый бокал, обязательно пополню коллекцию. Коллекция уже хорошая, большая... уже 25 бокалов собрал... В приставку еще люблю поиграть.. в футбол...аааа, прям время летит мгновенно.

**А.К. Ты заядлый футболист?**

На приставке да:)) перед телевизором...

**А.К. Ты сейчас работаешь, учишься?**

Я отучился уже, сейчас работаю в фитнес-клубе в Переделкино, инструктором-методистом.

**А.К. А твоя специальность после колледжа?**

Автомеханик 4-го разряда... Нравилось мне автомобили, хотел разбирать, собирать их, чинить, а потом разонравилось, как-то отлегло.

**А.К. Но вернемся снова в пауэрлифтинг, твое отношение к тем событиям что сейчас происходят в нашем виде спорта, а именно создание новых федераций, в России сейчас возникает много альтернативных федераций.**

Думаю, что это очень хорошо, сам выступаю в WPC в основном, но и выступал на чемпионате России WPA, в принципе разницы не ощутил. Так что я только за, чем больше федераций, тем больше возможностей. Тот же календарь соревнований отличается. Захотел там выступить или там, кто-то ближе к дому проводит, почему бы не выступить?

**А.К. Твои планы на ближайшее время, хотя о планах говорить и не принято в спорте, но где собираешься принимать участие, в каких стартах?**

Ну, хочу поехать на 2011 IPA Columbus Fitness Expo Powerlifting в марте, на «Продвижении» в Хотьково (Виктор выступил там и зафиксировал вес 350 кг), постараюсь вырваться на ЧВЕ в Челябинск.



Там уже буду выступать в открытой возрастной группе, и надо снимать рекорды, там вроде 390 стоит в OPEN до 125кг, будем жать 391 кг. Надо только грамотно подвестись, без стресса и изъязнов.

**А.К. Чтобы ты пожелал тем, кто занимается нашим спортом, но испытывает трудности в повышении результатов, терпит неудачи на соревнованиях.**

Не бросать! Продолжать заниматься, да, трудно, но надо перебороть в себе это и продолжать тренировки, неудачи не должны отпугивать... Надо настроить себя, что все получится, и стараться идти на тренировку не как на каторгу, а как на праздник, внутренне уверовав в то, что я стану сильнее. Если не получилось что-то, то не надо огорчаться, не стоит говорить себе что это не мое, я знаю многих людей приходящих в фитнес-клуб, не получилось у них что-то, и все — нет мотивации и нет желания уже ходить в тренажерный зал. Это неправильно, надо заниматься, необходимо анализировать свои неудачи, попытаться понять, что делается не так, может надо укоротить тренировку или наоборот добавить упражнение, думать и анализировать и искать то, что подходит именно тебе, консультироваться со специалистами, на том же форуме Powerlifting.ru есть тренеры, которые подскажут и проведут коррекцию программы, но не бросать занятия — бросить ведь проще всего, а заставить себя вернуться ох как сложно... Не получилось сегодня — обязательно получится завтра! Надо верить в себя. ■



# СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

Печатается в сокращении

Часть 1.

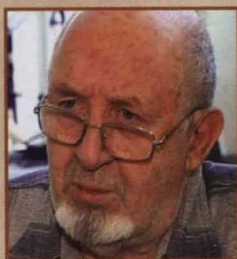
## Аспекты спортивной работоспособности

**Д**ля многих спортсменов главным в спорте является победа в процессе соревнований. Хотя большинство из тех, кто связан со спортом и может согласиться с лозунгом, провозглашающим: «НЕ важно, выиграете Вы или проиграете. Важно участие в соревнованиях». Но все же мы знаем, что намного приятнее побеждать, чем проигрывать. Стремление победить может быть связано с личной целью достигнуть определенного уровня спортивной работоспособности в том или ином виде спорта. Большинство спортсменов тренируется долго и настойчиво, и такой подход является самым эффективным. Но среди многих вопросов, которые часто задают спортсмены разного уровня спортивного мастерства, встречаются и представители, которые пользуются любимыми средствами, вплоть до применения запрещенных препаратов, чтобы достичь своей цели.

К средствам, способным помочь спортсмену, относятся эргогенные средства — биологически активные вещества, способствующие улучшению спортивной работоспособности. Многие из этих вспомогательных препаратов вполне доступны спортсменам, но некоторые являются запрещенными и их применение может нанести вред здоровью.

Существуют ли пределы физических возможностей человека и его спортивной работоспособности? И если да, то каковы они? Вероятно, граница физической работоспособности определяется оптимальными уровнями продукции и утилизации энергии, необходимой для осуществления двигательных действий в любом виде спорта. Ведущими факторами, от которых зависит продукция и утилизация энергии, являются генетическая обусловленность и тренировка.

Существуют три основные группы барьеров, препятствующих достижению высокого уровня спортивной работоспособности, но которые в определенной степени можно контроли-



**Сарания Сергей Константинович**, кандидат медицинских наук, профессор (1937 г. р.) — выпускник Ташкентского государственного медицинского института (1960). Специалист в области медико-биологических проблем физической культуры и спорта.

Кандидат медицинских наук (1966). Профессор (1996).

Опубликовал свыше 120 научных работ, в том числе учебные пособия «Физическая подготовка в спортивных играх» (1991, соавтор), «Изотон. Основы теории оздоровительной тренировки» (1995, соавтор).

Подготовил 7 кандидатов наук.

Имеет авторское свидетельство на изобретение «Радиоизотопный метод определения геометрии масс тела спортсменов» (1972, соавтор).

Награжден бронзовой медалью ВДНХ, (1972). Лауреат премии Спорткомитета СССР за лучшую научно-исследовательскую работу в области физической культуры и спорта (1984).

Заслуженный работник физической культуры РФ (1994).

Заведующий сектором Проблемной научно-исследовательской лаборатории Российской государственной академии физической культуры; профессор кафедры теории и методики тяжелой атлетики РГАФК.

**Семенов Виталий Александрович**, кандидат биологических наук, профессор.

ровать: физиологические, психологические и биомеханические. Физиологические барьеры ограничивают возможность энергопродукции. Психологические — препятствуют возможности управлять энергией. Биомеханические — лимитируют возможность использовать энергию с наибольшей эффективностью. Эти три группы барьеров могут быть связаны между собой.

Несмотря на то, что мы не способны изменять свой генетический код (из-за отсутствия возможности выбирать себе родителей), мы все же в состоянии значительно повысить свои физические кондиции. Можно не обладать завидными природными атлетическими задатками, но в результате спортивной тренировки вполне реально довести свои наследственные возможности до такого уровня, который позволит достигнуть поставленной цели. Правильно организованный тре-

нировочный процесс является самым надежным путем повышения спортивной работоспособности. Хотя использованием эргогенных средств и преследуется цель повысить спортивную работоспособность, все же это намерение реализуется в основном через природные задатки и тренировочный процесс. Термин «эргогенный» происходит от греческих слов *ergon* (работа) и *genna* (вырабатывать). Следовательно, этот термин можно интерпретировать как «вырабатывающий энергию» или «повышающий работу». Эргономика как наука получила широкое распространение в связи с бурным развитием индустрии. Можно считать, что мы все пользуемся некоторыми формами эргогенных вспомогательных средств, решая наши повседневные задачи.

Как средства, повышающие спортивную работоспособность, эргогенные биологически активные вещества и методы оказывают благоприятное влияние на продукцию энергии, эффективность ее использования, а также на регуляцию энергетического обмена. Эти три аспекта имеют прямое отношение ко всем видам спорта, но лишь один из них может иметь какое-то определенное преимущество.

Энергопродукция должна осуществляться быстро у спортсменов, преуспевающих в видах спорта, требующих проявления мощности или высоких скоростных возможностей (например, в спринтерском беге). И напротив, успешное выступление в видах спорта, в которых ведущим двигательным качеством является выносливость (марафонский бег), зависит от возможности поддерживать энергопродукцию на оптимальном уровне длительное время.

Как правило, эргогенные средства способствуют улучшению процессов утилизации энергии, необходимой для успешного выступления в соревнованиях. Так, например, кофеин повышает спортивную работоспособность в видах спорта, требующих проявления выносливости, что обусловлено его воздействием на нервную и гормональную системы, а также способностью содействовать поддержанию оптимального уровня энергетических источников в мышцах. Известно, что анаболические стероиды повышают спортивную работоспособность в видах спорта, связанных с проявлением силы и мощности с увеличением мышечной массы. Однако не следует забывать и об ущербе, который может быть нанесен применением эргогенных средств не только спортивной работоспособности, но и, прежде всего, здоровью. Так, например, прием кофеина вызывает повышенную теплопродукцию и оказывает диуретическое воздействие на почки, увеличивая при этом потерю жидкости организмом. Оба эффекта могут отрицательно отразиться на способности спортсмена переносить физические нагрузки в условиях высокой температуры окружающей среды, что сказывается на его работоспособности. Длительное применение анаболических стероидов вызывает широкий спектр проблем со здоровьем.

Существуют различные подходы к классификации эргогенных средств, применяемых спортсменами. В рамках настоящего раздела будут рассмотрены следующие классы: пищевые (аминокислотные добавки, углеводное насыщение, вода); физиологические (щелочи, кровяной допинг, кислород); фармакологические (амфетамины, анаболические стероиды, кофеин); психологические (гипноз, аутотренинг, управление стрессом). При этом необходимо отметить, что предложенная классификация — произвольная, поскольку для эргогенных средств свойственно проявлять свой эффект

в некоторых из вышеуказанных классов. Так, например, кофеин относится к специфическим лекарственным веществам (фармакологическое эргогенное средство), однако он содержится в некоторых пищевых продуктах и напитках (пищевое эргогенное средство), может влиять на метаболические процессы (физиологическое эргогенное средство) и психику (психологическое эргогенное средство).

Спортсмены с разным уровнем спортивного мастерства прибегают к значительному увеличению объема и интенсивности тренировочных нагрузок с целью обеспечения себе победы над соперниками, достижения нового функционального уровня или рекордного состояния спортивной подготовленности. Правильно построенный тренировочный процесс является наиболее эффективным способом достижения высокой спортивной работоспособности. Однако многих спортсменов интересует вопрос, существуют ли какие-либо специальные средства, способствующие повышению физических возможностей, которые могли бы стать атрибутом их тренировочного процесса. Эти спортсмены занимаются поиском такого рода биологически активных веществ или технических разработок, использование которых позволило бы им иметь преимущество в соревнованиях.

Постоянное общение со спортсменами высокого класса показало, что накануне соревнований они могут находиться в таком состоянии, что для достижения победы готовы использовать любые средства, если только это не приведет к летальному исходу.

Насколько же эффективны различные эргогенные средства и действительно ли они способны повысить спортивную работоспособность? После ознакомления с литературой по этой проблеме складывается впечатление, что отдельные продукты питания действительно могут существенно улучшить физические возможности спортсменов. Один известный журнал для бодибилдинга часто помещает статьи с подробным описанием влияния протеиновых и аминокислотных добавок на прирост мышечной массы и силовых возможностей у спортсменов. При этом издатели, широко рекламируя такого рода добавки, уверяют, что эта продукция находит широкий спрос среди спортсменов. Однако часто оказывается, что на самом деле эффективность этих средств, в частности продуктов питания, оказывается преувеличенной. Так, например, исследования показали, что у бегунов на длинные дистанции несколько повышен распад мышечных белков. Несмотря на то, что потери белка легко возмещаются простым незначительным увеличением количества белка с пищей, одна из фирм продавала специальную аминокислотную смесь, вроде бы предназначенную именно для этих спортсменов. Хотя предлагаемые продукты и содержали высококачественные компоненты, они были намного дороже, чем эквивалентное количество белка, содержащееся в таких естественных продуктах, как молоко, нежирное мясо и др.

К счастью, многие эргогенные средства, предназначенные для повышения спортивной работоспособности, попадают в сферу внимания ученых-специалистов в области спорта, которые объективно на основании результатов проведенных исследований могут дать заключение об эффективности применения таких средств в спортивной практике. Как правило, большинство таких исследователей не проявляет интереса к коммерческим манипуляциям и поэтому не в состоянии дать эргогенным средствам объективную оценку. Обсудить плаце-

бо-эффект представляется важным не только в исследовательских целях, но также и для понимания того, каким образом отдельные эргогенные средства могут оказывать воздействие на спортсменов. Некоторые исследовательские работы теряют свою ценность от несовершенной методики или же от неправильной организации эксперимента, что препятствует правильной интерпретации полученных данных. Это может быть связано с несколькими обстоятельствами.

Во-первых, возможен такой случай, когда изучение эргогенного средства без учета плацебо-эффекта дало положительный результат, что на самом деле могло быть обусловлено влиянием плацебо.

Во-вторых, мог не применяться так называемый «слепой» метод, когда на самом деле это было необходимо: при изучении многих эргогенных средств важно, чтобы ни испытуемый, ни экспериментатор не знали, в каком случае применяется эргогенное средство, а в каком — плацебо. Так, если испытуемые знали, что они принимали эргогенное средство, то они могли работать интенсивнее, тем самым, доказывая эффективность его применения. Испытуемые, не получавшие такой информации, аналогичную реакцию не проявляли.

В-третьих, испытуемые могли не обладать специальной подготовленностью, присущей спортсменам, специализирующимся в определенном виде спорта, для которых конкретное эргогенное средство специфично. Поэтому, к примеру, средства, способствующие повышению выносливости, должны исследоваться именно на спортсменах, для которых это двигательное качество является ведущим.

В-четвертых, применение неадекватных методов математической статистики также может привести к неправильным выводам. В отдельных исследованиях возможны и другие причины, но эти являются самыми распространенными. Исследования последних лет, связанные с изучением факторов повышения спортивной работоспособности, проводятся с учетом вышеуказанных замечаний, и поэтому результаты этих работ, опубликованные в научных журналах, представляют значительный интерес и являются наилучшей информацией об эффективности использования эргогенных средств в спорте.

Несколько лет назад реклама, появляющаяся в легкоатлетических журналах, начала превозносить фруктозу (обыкновенный сахар) как самый лучший источник энергии для бегунов на длинные дистанции. Основанием для такой рекламы послужили данные, представленные в одной из работ. Однако результаты исследований последующих лет не подтвердили первоначальные данные. Таким образом, степень влияния эргогенных средств на спортивную работоспособность должна подтверждаться результатами многих строго контролируемых исследований. Следует заметить, что внимание авторов статей в научных журналах обычно сосредоточивается на влиянии эргогенных средств на определенную группу испытуемых. Несмотря на то, что все люди имеют общие анатомические и физиологические особенности, каждому человеку присуща индивидуальность, обусловленная наследственностью и влиянием факторов окружающей среды. Так, например, реакция на кофеин, принятый перед соревнованием, может зависеть от погоды или от того, потреблял спортсмен раньше кофе или нет. Хотя и принято считать, что кофеин способствует повышению физической работоспособности, все же можно четко утверждать, что для некоторых людей

это не характерно.

Ученые — специалисты в области спорта изучали возможность оптимального приложения энергетических принципов для повышения физической работоспособности человека. С нашей точки зрения, два вида энергии представляют особую важность для спорта — это химическая и механическая энергии. Химическая энергия запасена в нашем организме в различных формах и используется для превращения в механическую, обеспечивающую двигательную активность. Два других вида энергии также оказывают влияние на спортивную работоспособность. Тепловая энергия постоянно вырабатывается в нашем теле и при выполнении физических упражнений ее продукция может значительно возрасть. Чрезмерное повышение теплопродукции или же ее снижение могут отрицательно сказаться на физической работоспособности. Электрохимическая энергия, продуцируемая нервной системой, необходима для обеспечения сократительной способности мышц. Нервная система использует электрическую импульсацию для взаимодействия нашего мозга с мышцами. Наш организм также может превращать один вид энергии в другой. Так, например, химическая энергия, заключенная в стакане апельсинового сока, может перейти в эквивалентное количество других видов энергии или ее запасов в организме.

Оптимальная спортивная работоспособность зависит от оптимального уровня энергопродукции, которая базируется в основном на трех главных составляющих компонентах: типе, утилизации и регуляции энергообмена. Наш организм должен иметь находящийся в запасе достаточно пригодный тип химической энергии. Тип энергии зависит от энергетических потребностей, определяемых особенностями конкретного вида мышечной деятельности. Источники энергии, находящиеся в мышцах, по своему типу у разных людей могут быть не одинаковыми — у некоторых они больше подходят к обеспечению работы скоростно-силового характера, у других — работы на выносливость.

Необходимо, чтобы использовались оптимальные источники химической энергии и с оптимальной скоростью. Наши мышцы должны обладать способностью использовать химическую энергию источников со скоростью, оптимальной для конкретного вида спорта. Так, в тех видах, где требуется проявление силовых возможностей и мощности, выработка энергии должна происходить быстро, в течение короткого временного промежутка; в тех же видах спорта, где требуется проявление выносливости, мышцы используют энергию медленнее, но в течение длительного времени. И далее, состояние механизмов регуляции энергетического обмена должно соответствовать механическим характеристикам, присущим конкретному виду спорта.

Чтобы понять целесообразность применения эргогенных средств в спорте, необходимо уяснить, что представляют собой энергетические запасы, какими путями происходит их утилизация для образования энергии, а также разобраться в некоторых причинах, ведущих к снижению спортивной работоспособности.

### **Энергетические системы и источники энергии**

Мышцы обеспечивают двигательную активность за счет сокращений и перемещения костей, к которым они прикреплены. Каждая мышца содержит различное количество отдельных мышечных клеток или волокон. Одна из основных

причин того, почему мышечные волокна бывают разного типа (хотя все волокна, принадлежащие отдельной двигательной единице, относятся к одному типу), заключается в разной скорости, с которой они способны сокращаться. Как правило, некоторые мышечные волокна сокращаются с высокой скоростью, в связи с этим получили название быстро сокращающиеся (БС) мышечные волокна, тогда как другие, сокращение которых развивается медленней — медленносокращающиеся (МС) мышечные волокна.

Скорость, с которой сокращается мышечное волокно, зависит от способности превращать химическую энергию в механическую. Наши мышцы содержат три отдельные энергетические системы, которые детерминируют характер энергопродукции для обеспечения двигательной активности. Одна из них — АТФ-КФ система (аденозинтрифосфат — креатинфосфатная система), вторая — лактатная (гликолитическая) и третья — кислородная система. Хотя каждое мышечное волокно имеет все три системы энергообеспечения, но преобладание одной системы над другими предопределяет энергетическую характеристику каждого волокна.

Несмотря на то, что наши мышцы имеют три отдельные энергетические системы, только один источник энергии может быть использован для обеспечения мышечных сокращений. Этим энергетическим источником является АТФ — аденозинтрифосфатная кислота. АТФ — высоко энергетическое соединение естественного происхождения, содержащееся во всех мышечных волокнах. Нервная импульсация, поступающая к мышцам, стимулирует развитие биохимических процессов, приводящих к расщеплению АТФ, освобождению химической энергии и использованию ее для мышечных сокращений.

АТФ является непосредственным источником энергии для мышечных сокращений и в отсутствие этого источника сократительная способность мышц утрачивается. Мышцы всегда содержат небольшое количество АТФ, позволяющее обеспечить их максимальное напряжение в течение приблизительно 1 сек. Если же сокращение мышцы происходит более продолжительное время, то аккумулированная в молекуле АТФ энергия должна возмещаться. Чем напряженнее развивается мышечное сокращение, тем быстрее должен происходить ресинтез АТФ. Задача трех энергетических систем и состоит в том, чтобы обеспечить это восстановление. Однако скорость, с которой они это осуществляют, различная.

Система АТФ-КФ. Система АТФ-КФ включает АТФ и креатинфосфат (КФ) — также высокоэнергетическое фосфатное соединение. Энергия АТФ используется очень быстро. КФ также способен очень быстро распадаться и быстро освобождать энергию, однако эта энергия не может быть непосредственно использована для мышечных сокращений, но за ее счет осуществляется ресинтез (АТФ). Между тем запасы КФ в мышцах также ограничены и могут обеспечить ресинтез АТФ только в течение 4-5 сек. Повышенные возможности использования АТФ и КФ в большей степени присущи БС-волокнам. Важно при этом обратить внимание на то, что для функционирования этой энергетической системы не требуется наличия кислорода (это — так называемая анаэробная система энергообеспечения), в отличие от другой системы энергообеспечения (аэробной), где он необходим.

Лактатная (гликолитическая) система использует в качестве источника энергии углеводы, преимущественно гликоген,

представляющий собой запасы углеводов в мышцах. Процесс распада мышечного гликогена (обозначаемый термином гликогенолиз) приводит к развитию цепи биохимических реакций, получивших название гликолиз, в процессе которых ресинтез АТФ происходит не так быстро, как в случае использования креатинфосфата.

Гликолиз может происходить как в присутствии, так и при отсутствии кислорода. В условиях физиологического покоя потребность мышц в АТФ небольшая, и поэтому процессы гликолиза, протекающие с относительно невысокой скоростью, могут быть компенсированы процессами энергообразования, протекающими с использованием кислорода. В этом случае аэробная энергетическая продукция от углеводов может составлять около 40% общей энергопотребности. С повышением уровня двигательной активности усиливается и аэробный гликолиз, что в свою очередь, способствует повышению ресинтеза АТФ. Однако гликолитические процессы, протекающие без кислорода, также способствуют энергопродукции. При увеличении интенсивности мышечной работы наступает такой момент, когда аэробный гликолиз уже не в состоянии поддерживать адекватное возмещение энерготрат. В этом случае пропорциональное соотношение механизмов ресинтеза АТФ смещается в сторону анаэробного гликолиза.

В результате серии последовательных реакций анаэробный гликолиз сопровождается образованием в мышцах молочной кислоты. Однако чрезмерное накопление последней способствует развитию утомления в мышечных волокнах и ограничивает возможность дальнейшего использования этой энергетической системы для выполнения физических нагрузок. Таким образом, лактатная энергетическая система обеспечивает возможность быстрой выработки энергии для мышечных сокращений, но выполнять это слишком продолжительное время она не способна.

Кислородная энергетическая система для ресинтеза АТФ может использовать различные энергетические источники, но в большинстве случаев она утилизирует для этого углеводы и жиры.

Основным углеводным источником, обеспечивающим работу мышц при физических нагрузках, является глюкоза, которая, как уже отмечалось, находится в ограниченных запасах мышечного гликогена. Дополнительные запасы глюкозы находятся в гликогене печени и могут при необходимости поступать в кровь, хотя такое обеспечение также имеет свои ограничения.

Основным энергетическим источником, поступающим от жиров при мышечной деятельности, являются свободные жирные кислоты (СЖК). Некоторые жиры, называемые триглицеридами, в ограниченном количестве содержатся в мышцах и могут распадаться до СЖК, которые затем включаются для использования в кислородную систему энергообеспечения. Наибольшее количество жира в нашем организме находится в подкожном слое, в некоторых глубоко лежащих отделах. Эти запасы также могут быть источником значительного количества СЖК.

Обычно белки не используются в качестве энергетического источника, однако при некоторых обстоятельствах для кислородной системы они способны выполнять такую функцию.

Для работы кислородной энергетической системы необходимо адекватное снабжение мышц кислородом. Поэтому, в

противоположность двум другим системам энергообеспечения, эта система по своей природе является аэробной. Хотя эта система и не может ресинтезировать АТФ с такой скоростью как это делают две анаэробные системы, однако общее количество ресинтезируемой ею АТФ значительно больше. Следует заметить, что скорость, с которой кислородная система может продуцировать АТФ, зависит и от вида энергетического источника. При потреблении одного и того же количества кислорода объем выполненной работы будет большим в том случае, если энергетическим источником будут углеводы, а не жиры. Другими словами, углеводы являются более эффективным «топливом» по сравнению с жирами. Однако запасы углеводов в организме ограничены, в связи с этим ограничена и возможность их использования в некоторых видах спорта, требующих проявления выносливости. В то же время потребление жиров может продолжаться значительно дольше. Следовательно, в таких видах спорта от того, какой энергетический источник утилизирует кислородная энергетическая система, будет зависеть и спортивная работоспособность.

От того, какой тип мышечных волокон преобладает в мышцах, во многом зависит, насколько перспективными будут занятия тем или иным видом спорта для данного спортсмена и насколько эффективными будут его старания. В связи с этим целесообразно проанализировать особенности энергопродукции у выдающихся легкоатлетов, специализирующихся в беге на различные дистанции. Так, при преодолении стометровой дистанции приблизительно за 10 сек. спортсменам необходимо производить энергию очень быстро за короткий промежуток времени. В этом случае значительный процент энергии вырабатывается системой АТФ-КФ, и спортсмены, у которых самая высокая производительность системы АТФ-КФ и большой процент содержания БС-волокон, располагают и более высокими потенциальными возможностями для достижения выдающихся результатов в этом виде легкоатлетического бега.

При беге на 400 м образование энергии должно происходить быстро и более продолжительное время (около 45 сек.). В этом случае большее количество энергии будет вырабатываться лактатной энергетической системой и поэтому спортсмены, обладающие высокими возможностями анаэробного гликолиза, имеют преимущество на этой дистанции.

Преодоление 10 000 м с результатом около 28 мин. обеспечивается энергией, производимой, в основном, кислородной энергетической системой. Поэтому спортсмены, располагающие высокими аэробными возможностями, в этом виде легкоатлетического бега имеют и большие шансы на успех.

В таблице №1 представлены характеристики каждой из трех энергетических систем, функционирующих в мышечных клетках.

Результаты научных исследований свидетельствуют, что структура мышечной ткани predetermined генетически и у некоторых людей, по величине влияния наследственных факторов, эта структура может быть различной, то есть у одних людей пропорциональное соотношение может быть сдвинуто в сторону преобладания МС-волокон, а у других в сторону преобладания БС-волокон

По среднестатистическим данным, соотношение типов мышечных волокон у мужчин и женщин одинаково и у нетренированных лиц на долю каждого из типов приходится около

Таблица №1

Основные характеристики мышечных энергетических систем

Показатель	Система			
	АТФ-КФ	Лактатная	Кислородная	
Основные энергетические источники	АТФ, КФ	Мышечный гликоген	Углеводы Мышечный гликоген	Жиры Мышечные липиды
Интенсивность нагрузки	Самая высокая	Высокая	Невысокая	Самая низкая
Скорость ресинтеза АТФ	Самое высокое	Высокая	Невысокая	Самая низкая
Возможности валового ресинтеза АТФ	Самое низкое	Низкое	Высокое	Самое высокое
Проявление выносливости	Самое низкое	Низкое	Высокое	Самое высокое
Кислородный Запрос	Нет	Нет	Есть	Есть
Соотношение аэробных/анаэробных процессов	Анаэробный	Анаэробный	Аэробный	Аэробный
Дистанция легкоатлетического бега	100 м	800 м	5-42 км	Ультра-марафон
Временный промежуток максимальной нагрузки	1-10 сек.	30-120 сек.	>5 мин	Часы

50%, хотя у некоторых лиц отмечаются значительные отклонения. Между тем, как показали исследования, у выдающихся спринтеров мышцы содержат большее количество БС-волокон, тогда как у известных бегунов на длинные дистанции — больше МС-волокон. В настоящее время точно не установлено, действительно ли выдающиеся спортивные результаты обусловлены наследственной особенностью соотношения типов мышечных волокон или же это является результатом многолетней тренировки, приводящей к увеличению количества волокон БС- или МС-типа, но первое объяснение выглядит более предпочтительным.

Таким образом, соотношение типов волокон в мышцах имеет важное значение при занятиях спортом. Однако если спортсмен и не обладает наследственными задатками для достижения блестящих спортивных показателей, он все же может улучшить в процессе тренировки функциональные возможности каждой из трех энергетических систем. Так, например, в результате выполнения специфической для бегунов на длинные дистанции тренировочной программы, можно усилить в обоих типах волокон использование кислородной энергетической системы и тем самым повысить способность продуцировать энергию быстрее без развития утомления, преодолевая значительные расстояния.

Хотя способность трех энергетических систем продуцировать энергию для двигательной активности обеспечивается самими мышечными волокнами, каждой из них для нормаль-

ного функционирования требуется оптимальное снабжение и обеспечение.

Система АТФ-КФ, как уже отмечалось, обеспечивает ресинтез АТФ за счет креатинфосфата. Следовательно, для того, чтобы эта система функционировала, необходимо восстановление запасов последнего. Но для этого требуется АТФ, которая вырабатывается другими энергетическими системами и используется для ресинтеза КФ в период между сокращениями. Лактатная энергетическая система функционирует преимущественно в БС-волокнах и в качестве источников энергии использует мышечный гликоген. Следовательно, для нормального функционирования этой системы необходимо восстановление запасов гликогена в мышцах. Кроме того, накопление молочной кислоты в мышцах является одним из факторов, обуславливающих развитие утомления, и поэтому она должна быстро устраняться.

Кислородная энергетическая система функционирует преимущественно в МС-волокнах. Для ее нормальной работы требуется как адекватное снабжение мышц кислородом, так и восполнение запасов энергетического топлива, каковыми являются мышечный гликоген или же свободные жировые кислоты.

Помимо этого, для эффективного функционирования всех трех энергетических систем необходимо адекватное поступление в организм витаминов и минеральных веществ. Так, например, витамины группы В существенно необходимы для использования углеводов и жиров в качестве источника энергии, а кальций, магний, натрий, калий и железо очень важны для регуляции различных физиологических процессов в клетке. Одним из побочных продуктов процесса образования в клетке энергии, используемой для обеспечения мышечной деятельности, является тепло и организму необходимо освободиться от его избытка, чтобы иметь возможность функционировать на оптимальном уровне; поэтому вода — один из наиболее важных продуктов питания для спортсменов, тренирующихся и соревнующихся в условиях высокой температуры и влажности окружающей среды.

Сердечно-сосудистая система является ведущей системой обеспечения, поскольку она осуществляет транспорт крови к мышечным волокнам и от них. Эта система обеспечивает энергопродукцию в мышцах путем доставки к ним кислорода, поступившего в кровь из легких, глюкозы из печени, СЖК из адипозной ткани, других продуктов, перешедших в кровь из пищеварительного тракта и, в частности, витаминов, минеральных веществ и воды. Кроме того, для поддержания в мышцах необходимого уровня энергопродукции к ним доставляются из эндокринной системы гормоны, например, адреналин. Кровью также устраняются побочные продукты энергетического метаболизма, такие как молочная кислота и избыточное тепло, которые могут препятствовать оптимальной энергопродукции в мышечных клетках.

Таким образом, для обеспечения оптимального уровня специальной работоспособности спортсмен должен не только иметь определенный уровень развития энергетических систем в мышечных волокнах, но и располагать соответствующим состоянием физиологических систем снабжения и обеспечения, ухудшение которого может привести к нарушению энергопродукции в мышцах.

Для достижения оптимального уровня спортивной работоспособности необходимо, чтобы характер энергопродукции

соответствовал специфике конкретного вида спорта. Это требование реализуется в процессе правильно организованной тренировочной деятельности, дающей возможность нервной системе адаптироваться, во-первых, к реализации сократительных возможностей определенных мышечных групп и, во-вторых, к регуляции скорости, с которой происходит в них утилизация энергии. Поэтому одним из основных принципов спортивной тренировки является принцип специфичности, подразумевающий как нейромышечную специфичность (использование определенных мышечных волокон и мышечных групп), так и метаболическую специфичность (скорость утилизации мышцами энергии).

Нервная система контролирует большинство функций организма, в том числе ее двигательную функцию. Это обеспечивается генерацией электрических импульсов от нервных клеток, называемых нейронами. Нервная стимуляция различных тканей организма проявляется в их специфических реакциях на эту стимуляцию. Так, например, нервная стимуляция надпочечников может вызвать увеличение концентрации адреналина в крови, а стимуляция мышечного волокна — его сокращение.

Однако механизм управления двигательными действиями, лежащими в основе большинства видов спорта, не такой и простой. Центральная нервная система (ЦНС), включающая обширные отделы головного и спинного мозга, функционирует подобно компьютеру. Она получает информацию, анализирует ее и затем генерирует ответ. Для большинства видов спорта характерно, что в ЦНС поступает большой объем информации от различных рецепторов нашего организма, как, например, рецепторов, находящихся в сетчатке глаза, во внутреннем ухе или же в суставах. ЦНС очень быстро обрабатывает эту информацию и посылает импульсацию к соответствующим мышцам для реализации необходимого двигательного действия.

Для достижения высокой результативной тренировочной и соревновательной деятельности исключительно важно разучить и усвоить самую эффективную технику выполнения спортивных упражнений, что значительно повысит вероятность достижения желаемых результатов в избранном виде спорта. Нервная система выполняет важную функцию, обеспечивающую управление движениями человека. В результате спортивной тренировки в ЦНС спортсмена формируется программа последовательности мышечных сокращений, которая позволяет выполнить спортивное упражнение с большим мастерством, тем самым обеспечивая более экономный расход энергии в период соревнований.

Этот процесс рассматривают как нейромышечную специфичность тренировки, при котором спортсмен тренирует соответствующие группы мышц, чтобы их использовать в конкретном виде спортивных упражнений.

Нервная система контролирует не только специфическую мышечную активность при выполнении спортивных упражнений, но и обеспечивает регуляцию происходящих в мышцах энергетических процессов. При этом нервные клетки ЦНС в зависимости от того, какой тип мышечных волокон они иннервируют, могут оказывать на энергообмен разнообразное влияние.

Однако регулирующее влияние ЦНС на мышечную активность может проявиться и в ее влиянии на общую энергопродукцию за счет вовлечения в сократительный акт большего



количества мышечных волокон или более частой их активацией. Например, нервное волокно, иннервирующее 50 медленно сокращающихся волокон и посылающее импульсацию с частотой 10 импульсов в секунду, не в состоянии обеспечить развитие мышечными волокнами такого напряжения при их сокращении, как это происходит в случае иннервации мотонейроном 200 мышечных волокон, к которым поступает импульсация с частотой 50 импульсов в секунду. Поскольку нервная система управляет этим процессом, то мышцы, по сути, выполняют функцию исполнителя приказов, поступающих из ЦНС.

Нервная система играет важную роль в регуляции энергопродукции еще и потому, что она управляет деятельностью физиологических механизмов, обеспечивающих снабжение мышечных клеток всеми необходимыми для нормального энергообмена веществами. Например, она может способствовать увеличению притока крови к работающим мышцам путем увеличения в них просвета кровеносных сосудов или также стимулировать деятельность определенных эндокринных желез, повышая секрецию гормонов в кровь, что, в свою очередь, может повысить доставку к мышцам энергетического «топлива» для усиления в них энергопродукции. Одним из таких гормонов является адреналин.

По существу, нервная система контролирует три энергетические системы в мышечных волокнах. Для повышения спортивной работоспособности следует тренировать энергетическую систему, характерную для каждого конкретного вида спортивных упражнений. Этот процесс часто определяют как метаболическую специфичность тренировочного процесса. Иными словами, спортсмену необходимо тренироваться на таком уровне относительной интенсивности, которая соответствовала бы соревновательной нагрузке. Так, если спортсмен специализируется в легкоатлетическом беге на дистанции 400 м, то он периодически в свой тренировочный процесс должен включать преодоление дистанций с такой скоростью, которая бы вызывала напряженное функционирование лактатной энергетической системы. Необходимо также тренировать и нервную систему для того, чтобы более эффективно активизировать сократительную способность БС-волокон, для которых энергопродукция за счет лактатной энергетической системы в этом виде легкоатлетического бега является доминирующей. Систематические тренировки в таком режиме вызывают специфические адаптационные изменения в организме и, в частности, в энергетических системах самих мышечных волокон, а также в системах, обеспечивающих эффективное функционирование энергосистем.

В настоящее время существует большое разнообразие эргогенных средств, которые можно использовать с целью изменения функционального состояния нервной системы для улучшения спортивной работоспособности. Такие средства способны обеспечить контроль за управлением движениями различными путями и, в частности, путем стимуляции нервной системы, приводящей к усилению энергопродукции, снижению чувства усталости, или же устранением неблагоприятных факторов, отрицательно влияющих на физическую работоспособность.

Утомление нежелательно для спортсменов, поскольку его преждевременное развитие приводит к снижению физической работоспособности. Утомление представляет собой сложное физиологическое состояние; оно может существо-

вать в различных формах и иметь различные проявления. В рамках настоящего раздела, утомление можно определить как физиологическое состояние организма, характеризующееся его неспособностью с наивысшим потенциалом использовать энергетические источники для мышечных сокращений.

Утомление по своей природе может быть физиологическим или физическим, возникающим по таким причинам, как, например, неадекватное энергообеспечение мышц, неспособность мышц вырабатывать энергию с достаточной скоростью или даже из-за несоответствующего для определенного вида физических нагрузок композиционного состава тела человека, проявляющегося в чрезмерном содержании жировой массы.

По своей природе утомление может быть психологическим. Так, например, оно может проявиться в невозможности сконцентрировать внимание на правильном выполнении движения рукой или на точности выполнения техники спортивного упражнения, что может быть вызвано развитием торможения в ЦНС.

Ниже представлены некоторые вероятные участки нервно-мышечной системы организма человека, имеющие отношение к развитию утомления. Роль этих участков в соответствии с нумерацией рассматривается ниже.

Первым участком, который может быть связан с развитием утомления, являются двигательные нервные клетки головного мозга. Умственное утомление, недостаточное обеспечение нервных клеток питательными веществами, а также неадекватные угнетающие или стимулирующие влияния, исходящие из других отделов головного мозга, могут ограничить способность этих двигательных нейронов к реализации своего оптимального потенциала.

Отростки мотонейронов спинного мозга идут непосредственно к мышцам. Функция этих нервных клеток может быть угнетена нервными центрами головного мозга; воздействиями, исходящими от работающих мышц, а также в результате неполноценного обеспечения питательными веществами, что приводит к снижению работоспособности.

Участком, имеющим отношение к развитию утомления, могут быть нервно-мышечные синапсы в связи с недостаточным количеством выделяемого нервными окончаниями химического передатчика возбуждения (медиатора) — ацетилхолина или же из-за нарушения способности рецепторов мембраны мышечного волокна взаимодействовать с медиатором. В этих случаях электрическая импульсация, исходящая от мотонейронов, оказывается не в состоянии вызвать возбуждение и сокращение мышечных волокон.

Одной из причин утомления может быть неспособность электрических импульсов в самом мышечном волокне вызвать его сокращение. Так, чрезмерное увеличение концентрации молочной кислоты в мышечных клетках способно привести к блокированию некоторых узловых метаболических путей, от состояния которых зависит сократительная активность мышечных волокон.

Мышечные клетки могут содержать недостаточное количество энергетических запасов, в частности, углеводов в виде гликогена, который является важным источником энергии для лактатной и особенно для кислородной энергетических систем.

Снабжение мышц кровью обычно не рассматривается как фактор, с которым связано развитие утомления, однако при

обсуждении механизма действия эргогенных средств ему отводится важная роль в обеспечении физической работоспособности. Неадекватное поступление к мышцам таких веществ, как глюкоза и СЖК, недостаточное снабжение мышц кислородом, а также снижение способности освобождаться от избытка молочной кислоты или тепла может отрицательно сказаться на функциональном состоянии как нервной, так и мышечной систем при мышечной деятельности.

Существует значительное количество факторов, способствующих развитию утомления. В частности, многие условия окружающей среды оказывают отрицательное влияние на возможность достичь в некоторых видах спорта высокого уровня спортивной работоспособности. Так, способность к проявлению выносливости в беге на 1500 м в условиях, соответствующих расположению таких городов, как Денвер или Мехико Сити, будет уменьшена из-за низкого содержания кислорода в атмосферном воздухе. Высокая температура, ветер, загрязненный воздух также являются факторами, которые могут оказывать отрицательное влияние на физическую работоспособность.

Еще одним фактором, способным препятствовать эффективному выполнению спортивных упражнений, может быть экипировка спортсмена. Так, более легкая спортивная обувь, по сравнению с тяжелой, дает возможность марафонцу на несколько минут быстрее преодолеть 42 км 195 м.

Экстремальные факторы, как, например, психологический стресс, вызванный важностью поставленных в соревнованиях задач, могут повысить энергетическую ценность выполняемой физической нагрузки и привести к преждевременному развитию утомления.

Следует заметить, что правильно организованный тренировочный процесс для спортсмена является наиболее эффективным эргогенным средством, которое может способствовать повышению спортивной работоспособности за счет продукции и использования мышцами энергетического потенциала. Однако спортсмены часто пытаются найти такие способы и методы, которые могли бы заменить напряженную тренировку, в связи с чем эргогенные средства для них представляют значительный практический интерес.

Большинство эргогенных средств применяется для увеличения продукции энергии и повышение эффективности ее использования, тем самым предупреждая или отдаляя физиологическое или психологическое утомления. Различные эргогенные средства могут применяться для:

- усиления метаболических процессов, обеспечивающих энергопродукцию;
- уменьшения влияния факторов, препятствующих оптимальному протеканию психологических процессов;
- повышения энергетического потенциала мышц при выполнении длительной работы;
- увеличения количества мышечной массы, способной производить большее количество энергии;
- увеличения скорости энергопродукции в самой мышце;
- улучшения доставки к мышцам веществ, обеспечивающих оптимальную мышечную энергетику;
- создания препятствий накоплению в организме продуктов, затрудняющих оптимальную энергетику мышечных клеток;
- повышения эффективности движений человека.

В следующих разделах будет показано, применение каких эргогенных средств для повышения спортивной работоспособности целесообразно, а каких — нет.

Пищевые эргогенные средства используются, главным образом, для увеличения мышечной массы, снабжения мышц энергетическими источниками, а также для увеличения скорости энергопродукции в мышечных клетках.

Физиологические эргогенные средства применяются, в основном, для повышения скорости энергопродукции и для создания препятствий накоплению в организме продуктов, способствующих развитию утомления.

Психологические эргогенные средства применяются для улучшения функций головного мозга с тем, чтобы ослабить влияние факторов, которые могут способствовать снижению спортивной работоспособности.

Фармакологические эргогенные средства применяются с той же целью, что и физиологические и психологические.



**Интернет магазин экипировки**  
**Inzer Advance Designs - INZERNET.RU**  
 Официальный представитель IAD в России

Наши контакты  
[www.inzernet.ru](http://www.inzernet.ru)  
 e-mail: [shop@inzernet.ru](mailto:shop@inzernet.ru)  
 тел. +7 918 947-04-62  
 Свидетельство №305231513600011



Чемпионы выбирают INZER

НОВИКИ ОТ IAD - ТОЛЬКО У НАС  
 ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ, ОПТОВИКАМ - ХОРОШИЕ СКИДКИ  
 IPF И PRO ЭКИПИРОВКА. В НАЛИЧИИ И ПОД ЗАКАЗ  
 ОСУЩЕСТВЛЯЕМ ДОСТАВКУ ПО РОССИИ, А ТАК ЖЕ В СТРАНЫ СНГ И БАЛТИИ

**IPF позиции:**

- Rage X
- TRX
- Fusion


**Бинты The True Black**  
2 метра

**PRO позиции:**

- Trpl Rage X
- Dbf Rage X
- T-Rex
- Leviathan
- Predators

**Бинты The True Black**  
2.5 метра

А так же ремни с пожизненной гарантией, обувь Pilat, одежда от IAD.



С 10 по 12 декабря 2010 г. в Курске пройдет ежегодный, Международный спортивный фестиваль "НОСОРОГ ПРО — 4".

В программу Фестиваля включены:

■ Открытый Всероссийский Национальный Чемпионат по пауэрлифтингу AWPC (мужчины и женщины, экипировочный и безэкипировочный дивизионы);

■ Открытый Всероссийский Национальный Чемпионат по пауэрлифтингу GPC (мужчины и женщины, экипировочный и безэкипировочный дивизионы).

Нужно отметить, что статус данных Чемпионатов за последние годы вырос настолько, что на Национальном Чемпионате AWPC ожидаются не только национальные, но и мировые рекорды.

Что касается GPC, нужно отметить, что с 2010 года в рамках этой, одной из крупнейших мировых федераций пауэрлифтинга, проводятся соревнования и в безэкипировочном дивизионе. Основное отличие безэкипировочного дивизиона GPC от WPC/AWPC — в допустимости использования коленных бинтов.

Приятная новость для спортсменов, соревнующихся в безэкипировочном дивизионе GPC — возможность пройти квалификацию на «Битву Чемпионов» — один из крупных коммерческих турниров с очень солидным призовым фондом, который пройдет в июне 2011 года в Архангельске.

Помимо пауэрлифтинга и жима лежа в программу «НОСОРОГ ПРО — 4» также войдут:

■ Открытый Чемпионат Курской области по бодибилдингу и фитнесу (IFBB);

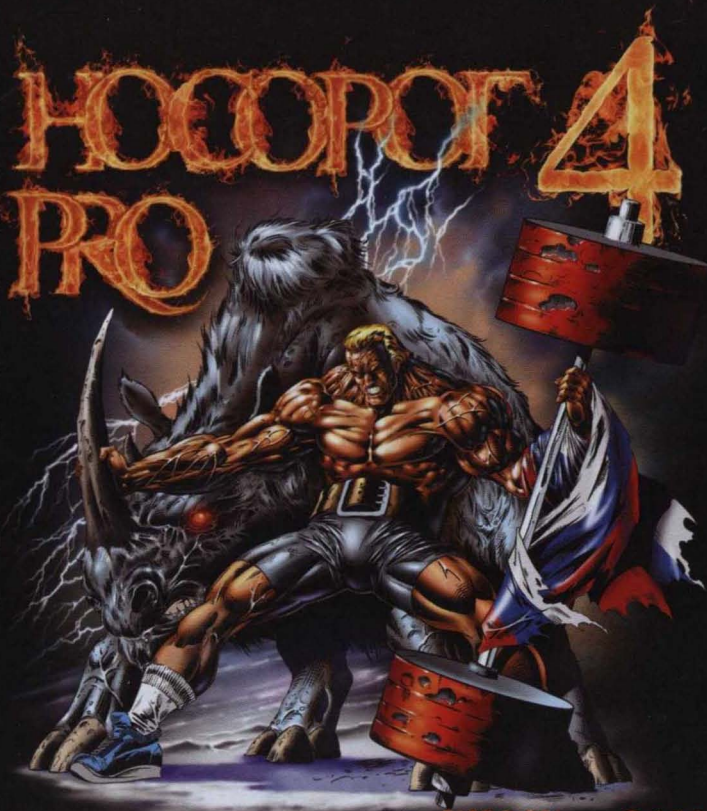
■ Турнир по народному жиму;

■ Турнир по армспорту;

■ Конкурс красоты и многое другое.

Традиционно апогеем МСФ «НОСОРОГ ПРО — 4» станет силовой ПРО-турнир, который пройдет в стенах ночного клуба «Матрица». На этот раз ПРО-турнир пройдет в формате командных состязаний в парной тяге (становой тяге штанги одновременно двумя атлетами). На участие в турнире заявлены 3 команды. Уровень участников — от МС ФПР до Элиты WPC. И пусть помост покажет сильнейших!

Вся подробная информация о Фестивале — на его официальном сайте: [www.nosorogpro.ru](http://www.nosorogpro.ru)



КУРСК - 2010

Международный фестиваль силы

ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ  
ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

ПАУЭРЛИФТИНГ

БОДИБИЛДИНГ

АРМРЕСТЛИНГ

(495) 730-09-95

Москва, ул. Орджоникидзе, 11

[www.terrarium.ru](http://www.terrarium.ru)



 UNIVERSAL

ANIMAL

максимальный рост мышечной массы и увеличение силы



**Nutrafit**

8 (495) 726-60-92 • [www.nutrafit.ru](http://www.nutrafit.ru)

# КЛЕТКА КАК СТРУКТУРНАЯ ЕДИНИЦА НАШЕГО ОРГАНИЗМА

Александр Грачев

Продолжение, начало в №1,2

## ПОВЕРХНОСТЬ КЛЕТКИ

Знакомство с мембранами и липидами

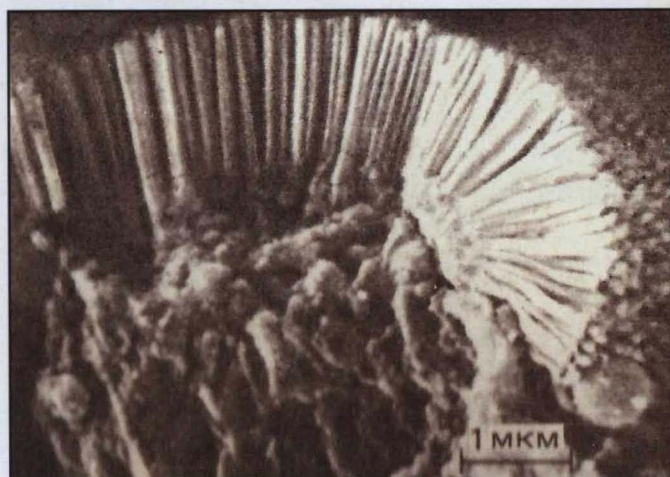
На путешественника, впервые увидевшего поверхность клетки, наибольшее впечатление производит ее неровность и изменчивость. За редкими исключениями, клетки характеризуются чрезвычайно сложно устроенной поверхностью, специфичной для каждого типа клеток. Поверхность одних испещрена глубокими щелями или покрыта кратероподобными углублениями. Поверхность других деформирована выростами (выбуханиями), называемыми псевдоподиями (греч. *pous, podos* — нога), или усеяна пальцевидными выростами — микроворсинками (лат. *villus* — ворс) или ресничками (лат. *cilium* — ресница). Имеются и клетки со складчатой поверхностью — кажется, будто она покрыта тонкими вуалями. Короче, разнообразие их бесконечно.

Сканирующий электронный микроскоп раскрыл перед нами редкую красоту поверхности клетки, однако он не в состоянии показать постоянное движение этих узоров и их калейдоскопические изменения. Колеблются реснички; волнуются мембранозные вуали; склоняются и извиваются микроворсинки; выдвигаются наружу псевдоподии; там, где только что была спокойная поверхность, внезапно взрываются кратеры, извергающие продукты секреции, или, наоборот, зияют инвагации (впячивания), втянутые вглубь клетки. Иногда вся клетка содрогается или начинает уползать под влиянием какого-то неуловимого химического сигнала.

Несмотря на все эти непрерывные, порой беспорядочные изменения, клетка всегда остается охваченной плотно прилегающей мембраной, которая приспосабливается к любому изменению ее формы с кажущейся легкой пластичностью. Эта мембрана называется плазматической мембраной, или плазмалеммой (греч. *plasma* — форма; *lemma* — оболочка). Она представляет собой тонкую пленку толщиной около 10 нм. Даже при увеличении в миллион раз мы получим не более 1 см. На первый взгляд, это слишком тонкая оболочка для структуры величиной с большую аудиторию (а именно таков объем клетки при увеличении в миллион раз). В

действительности же, когда мы поближе рассмотрим внутреннюю поверхность мембраны, окажется, что она не единственная структура, несущая на себе всю тяжесть содержимого: с внутренней стороны ей помогает целый ряд поддерживающих структур.

Заключение внутри себя содержимого клетки — лишь одна из многочисленных функций плазматической мембраны, которая по сути представляет собой важнейший орган клетки. Плазмалемма — очень сложная и динамичная структура, регулирующая практически каждое взаимодействие между клеткой и ее окружением, включая взаимодействие с другими клетками. А осуществляется это благодаря ее уникальной структуре, включающей два основных типа составляющих молекул: фосфолипиды и белки.

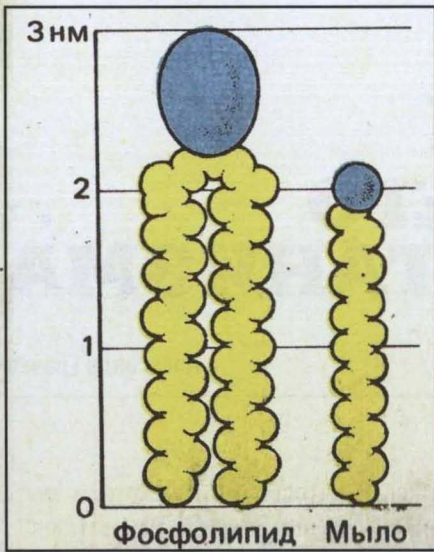


На сканирующей электронной микрофотографии клетки слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта видны ворсинки

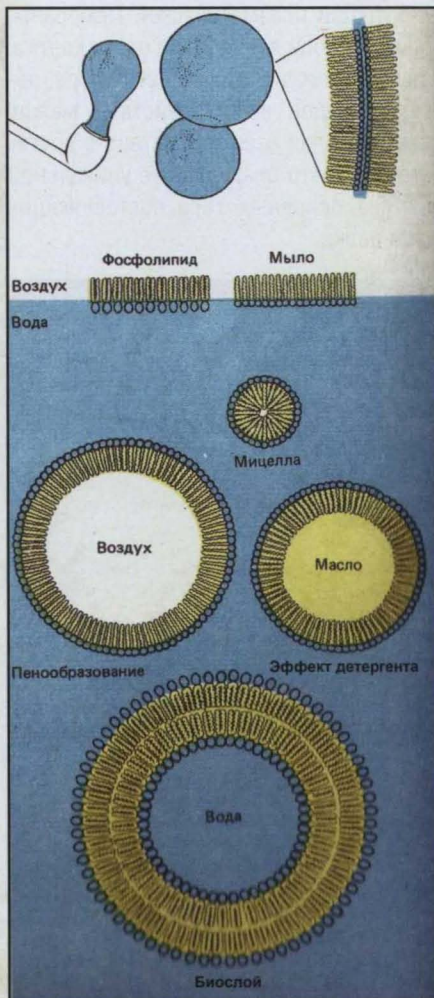
## УРОКИ С МЫЛЬНЫМ ПУЗЫРЕМ

Секрет устройства мембран — не только плазматической, но и всех биомембран — заключается в липидном двойном слое — бислое (греч. *lipos* — жир). Простейшим примером липидного бислоя служит мыльный пузырь. Мыла (соли жирных кислот) представляют собой линейные молекулы, в состав которых входят только углерод и водород, если не счи-

татъ концевую отрицательно заряженную карбоксильную группу  $\text{COO}^-$ . Эти молекулы имеют длинный гидрофобный



Модели молекул фосфолипида и мыла



Различные структуры, образованные амфипатическими веществами и воздухом, водой и воздухом или водой и маслом

хвост и гидрофильную головку. Такие молекулы называются амфипатическими (или амфифилическими), что по-гречески означает «любящий двоих». Липиды, входящие в состав мембран, сложнее, чем простые виды мыла, но они тоже амфипатические. Их разветвленная гидрофобная хвостовая часть состоит из двух цепей жирных кислот, а большая гидрофильная головка содержит отрицательно заряженную группу фосфорной кислоты, которая в свою очередь связана с другой, часто положительно заряженной группой; такие образования носят название фосфолипидов.

Когда амфипатические вещества смешиваются с водой, их молекулы спонтанно принимают конфигурацию, удовлетворяющую одновременно двум противоположным требованиям. Они связываются таким образом, что их гидрофильные головки погружаются в воду, в то время как гидрофобные хвосты в контакт с водой не вступают, а контактируют только между

собой и другими гидрофобными веществами — маслом, пластмассой или воздухом, которые могут быть вокруг. По существу, таким путем могут образоваться три структуры: однослойные (монослойные), мицеллы и двухслойные (бислойные). Молекулярные монослои образуются на границе между водой и воздухом или какой-либо гидрофобной жидкостью. Мицеллы возникают в воде в виде сферических кластеров с обращенными вовнутрь хвостами и смотрящими наружу головками. Смешайте раствор мицелл с воздухом, и мицеллы соединятся и окружают пузырьки воздуха однослойной пленкой (эффект перины, поверхностный эффект). Если же смешать мицеллы с маслом или потереть ими загрязненную, засаленную поверхность, мицеллы изменятся с образованием монослоев, покрывающих диспергированные капли масла или жира (эмульсифицирующий или очищающий эффект). Двухслойные структуры образуются при определенных условиях как граница между двумя фазами аналогичной природы. Возможны два образования границ. Если две используемые фазы гидрофобны — как, например, воздух, — то головки молекул будут направлены внутрь, соединенные тонким слоем воды, а хвосты молекул будут торчать по обе стороны от бислоя. Такова структура мыльных пузырей. Если же обе фазы представляют собой жидкости, то хвосты молекул окажутся внутри бислоя, а головки — снаружи.

Фосфолипиды обладают выраженной способностью формировать двухслойные структуры — бислой — при смешивании с водой. Их раздвоенные гидрофобные хвосты слишком громоздки и с трудом размещаются внутри мицелл, в то же время они хорошо приспособлены для двухслойной структуры. Они спонтанно смыкаются в везикулы которые могут состоять из одного бислоя или нескольких концентрически расположенных бислоев в зависимости от способа их получения. Эти искусственно созданные фосфолипидные везикулы, названные липосомами, оказались важным инструментом при исследовании клетки. Природная склонность фосфолипидов собираться в водной среде в бислой лежит в основе структуры обычных мембран, которые в качестве основной единицы содержат фосфолипидный слой толщиной 5-6 нм. Кроме того, в состав мембран входят различные белковые молекулы, о которых речь пойдет ниже.

Некоторые важные свойства биологических мембран, как и мыльных пузырей, объясняются структурой липидного бислоя. Одним из них является подвижность мембран. Липидный бислой — по существу жидкое образование, в пределах которого молекулы могут свободно передвигаться в плоскости бислоя и перестраиваться практически в любую форму, причем без потери контактов, что соответствует их взаимному притяжению.

Такая пластичность характерна и для мыльных пузырей, отличающихся от клеточных мембран только большим поверхностным натяжением и соответственно большей жесткостью. Форма мыльного пузыря может меняться, например, при дуновении ветра, однако он всегда стремится принять сферическую форму, ко-

торая уменьшает до минимума поверхностное натяжение. У клеточной мембраны, поддерживаемой, с одной стороны, цитоплазматическими структурами, а с другой, находящейся в контакте с водной средой, более низкое поверхностное натяжение, и поэтому она подвижнее, чем мыльный пузырь.

Текучесть бислоев зависит от способности гидрофобных хвостов свободно скользить друг относительно друга. В свою очередь, эта способность зависит от температуры. При температуре ниже некоей критической температуры, называемой переходной, которая зависит от природы липидов, гидрофобные цепочки застывают, образуя упорядоченную жесткую структуру, которая несовместима с функциями, выполняемыми мембранами. Клетки, адаптированные к различным температурам, содержат в составе своих мембран липиды с соответственно различными переходными температурами. Текучесть бислоев зависит также от погруженных в мембрану веществ, которые влияют как на скольжение гидрофильных цепей, так и на их застывание — свертывание. Холестерин, один из основных компонентов плазматической мембраны всех эукариотических клеток, своей важной ролью обязан именно этим взаимодействиям.

Вторым важным свойством бислоев является их способность самозамыкаться. Посмотрим еще раз на мыльный пузырь. Если его разрезать пополам, то получим не две половинки мыльного пузыря, а два мыльных пузыря; они меньше, но целые. При столкновении два мыльных пузыря сливаются, и вся структура изменяется с образованием одного, более крупного пузыря. Точно так же на основе самозамыкания, присущего этому типу структур, возможно слияние и расщепление липидных бислоев.

В отношении клетки это свойство проявляется следующим образом: если мембрану клетки проколоть иглой и вытащить ее обратно, то место прокола автоматически закроется. Даже если разрезать клетку микроножом на две части, то и тогда каждая ее часть бу-

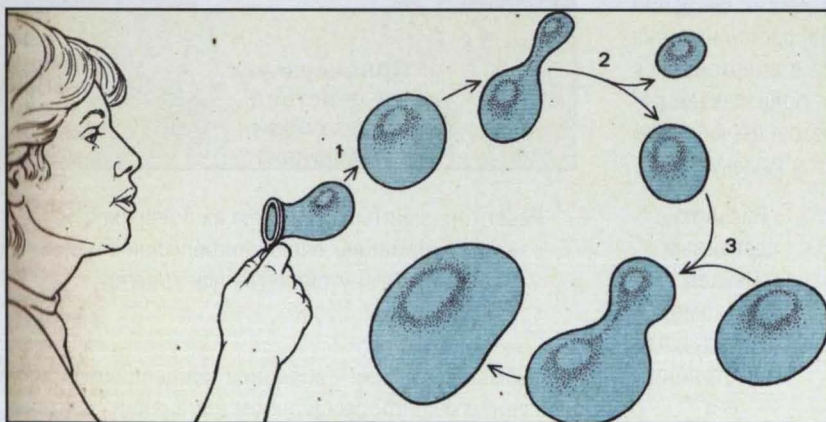
жих мембран. Это явление происходит в физиологических условиях, например при развитии мышечной ткани, но оно может быть воспроизведено и искусственным путем. Ученые используют его при получении моноклональных антител. Ниже мы увидим, что слияние мембран также играет важную роль во многих внутриклеточных процессах.

К третьей особенности липидных бислоев (мембранного типа) относится их непроницаемость для молекул, растворимых в воде. Такие молекулы не в состоянии пройти через бислой, ибо для этого им необходимо пересечь маслянистую пленку, образованную гидрофобными хвостами фосфолипидных молекул. Чтобы физически проникнуть сквозь такую пленку, вещество само должно быть гидрофобным или воспользоваться изменением температуры и протиснуться через случайные щели, открывшиеся в бислое в результате молекулярных перемещений. Именно так происходит обмен водой и другими очень мелкими молекулами между клеткой и окружающей ее средой. Однако, как правило, бислои представляют собой чрезвычайно эффективный барьер, который позволяет клеткам сохранять свои составные части и преграждает путь внеклеточным веществам. Этот способ весьма экономичен и в какой-то мере напоминает методы обороны средневековых городов, окружавших себя рвами и стенами. Однако города нуждались также в мостах и воротах, которые обеспечивали и контролировали движение в город и из него, ибо в противном случае жизнь горожан не могла бы протекать нормально. Липидный бислой, который немногим отличается от средневекового рва, самостоятельно не может осуществлять эту функцию; требуется участие мембранных белков — молекул, обладающих более высокой специфичностью.

## ОТ БИСЛОЕВ К МЕМБРАНАМ: РОЛЬ БЕЛКОВ

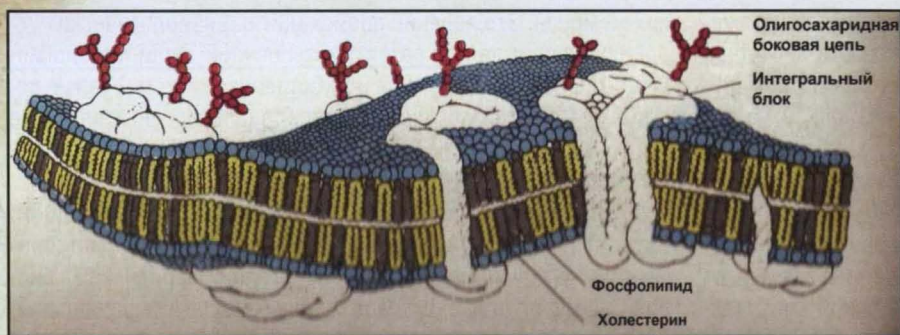
Как уже говорилось, белки, не способные прятать свои гидрофобные группы внутри гидрофильной оболочки, обычно находят удобное для себя место в мембранах. Внутри мембраны проблема разрешается таким образом, что они погружают свои гидрофобные части в липидные бислои, в то время как гидрофильные части выходят в окружающую воду. В зависимости от структуры гидрофильных и гидрофобных групп молекулы могут либо плавать на липидном бислое наподобие айсберга, либо сидеть на нем «верхом». В первом случае все гидрофильные группы будут направлены в одну сторону, во втором гидрофильные группы будут выступать по обе стороны мембраны (трансмембранные белки). Некоторые из этих расположений чрезвычайно сложны.

Белки, у которых одна или более гидрофобных групп погружены в липидный бислой мембраны, носят название интегральных, или внутренних мембранных, белков (независимо от того, пересекают они бислой или нет). Те белки, которые с какой-либо стороны прикреплены к мембране, но внутрь липидного бислоя не проникают, называются периферическими, или наружными.



Мыльные пузыри отделяются и самозамыкаются (1), делятся (2) и сливаются (3)

дет окружена замкнутой плазматической мембраной. И напротив, можно заставить клетки слиться наподобие мыльного пузыря, путем слияния их плазматичес-



Молекулярная структура плазматической мембраны. Интегральные белки либо плавают на липидном слое как айсберги, либо «сидят на нем верхом»; они передвигаются путем латеральной диффузии. Олигосахаридные боковые цепи гликопротеидов образуют молекулярный пушок (или лес «антенн») на поверхности клетки

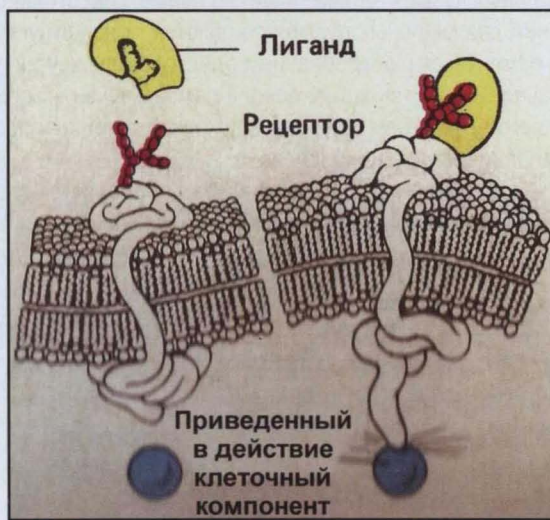
Благодаря текучести, являющейся одним из основных свойств липидных бислоев, мембранные белки свободно перемещаются в плоскости мембраны за счет латеральной диффузии. Эта свобода — неотъемлемая часть выполнения ряда функций, однако она имеет ограничения, вызванные взаимодействием мембранных белков с другими находящимися внутри и вне мембраны компонентами. Некоторые из этих взаимодействий модифицируются специфическими молекулами, связанными с мембранными белками. Последствия этих реакций могут иметь большое функциональное значение.

Характерной чертой плазматической мембраны является то, что многие из ее наружных белковых компонентов представляют собой гликопротеиды, т. е. они содержат олигосахаридные боковые цепочки образованные молекулами сахаров. Плазматическая мембрана содержит также некоторые гликолипиды. В образовании этих углеводных компонентов, имеющих зачастую ветвистое строение, участвует десяток и более молекул различных сахаров. Они покрывают поверхность клетки нежным молекулярным «пушком». На самом же деле это не пушок, а щупальца. Увеличьте их еще в сто раз, и вы сами в этом убедитесь. Все это зрелище напоминает сцены из подводной жизни, где стайки рыб и других созданий мирно пасутся среди существ, похожих на растения, пока внезапно ветка «растения» не превращается в смертоносное щупальце, которое схватывает ничего не подозревающую жертву и втягивает ее внутрь. В нашем клеточном морском пейзаже потенциальными жертвами являются молекулы, ок-

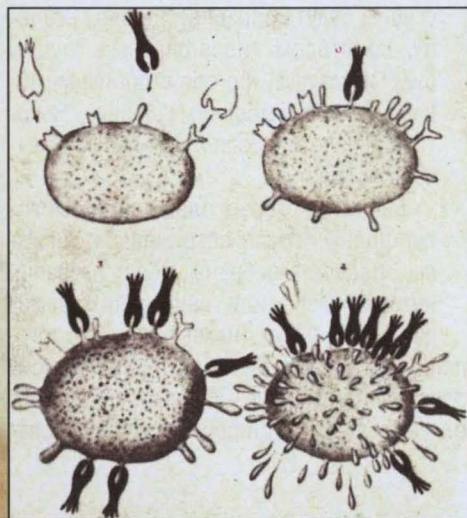
ружающие клетки; в роли щупалец выступают боковые олигосахаридные цепочки (или другие группы) гликопротеидов мембраны, из которых многие функционируют как рецепторы.

## ПОВЕРХНОСТНЫЕ РЕЦЕПТОРЫ

Концепция рецепторов была выдвинута в начале прошлого столетия немецким ученым Паулем Эрлихом, известным своим вкладом в иммунологию и химиотерапию. Эрлих воспользовался принципом «замок-ключ», выдвинутым его современником, химиком Эмилем Фишером, для объяснения того, что происходит на поверхности клеток в некоторых стратегически расположенных химических группировках — рецепторах или местах (сайтах) связывания, которые специфически связывают определенные молекулы, например антитела или лекарственное вещество, под общим названием лиганды (лат. *ligare* — связывать). Подобно тому как имеется множество различных замков и соответствующих им ключей, встречается множество рецепторов и лигандов.



Рецептор, занятый лигандом на поверхности клетки, изменяет свою конформацию и активирует внутриклеточный триггер



Рисунок, сделанный Паулем Эрлихом в 1900 году для иллюстрации его рецепторной теории

Современная химия дополнила концепцию Эрлиха положением о конформационном изменении: занятый лигандом рецептор приобретает другую, по сравнению с исходной, форму, иными словами, изменяется конфигурация полипептида. При подобных изменениях трансмембранного белка или молекул, способных повредить конформацию трансмембранного белка, между внутриклеточной и внеклеточной средой устанавливается сообщение. Многие важнейшие виды взаи-



модействия клетки с окружающей средой или с другими клетками протекают именно благодаря рецепторам.

На поверхности любой клетки встречается множество различных рецепторов, каждый из которых представлен сотнями тысяч молекул. Многие из них — хотя не обязательно все — гликопротеиды. Они покрывают клетку целым лесом молекулярных антенн, предлагая наблюдателю весьма забавное зрелище. Поскольку мимо клетки проплывают подхваченные водоворотами и течениями, окружающими ее, самые разнообразные молекулы, ежеминутно в какой-нибудь точке происходит какой-либо эффектный захват. Иногда в процессе связывания участвует не один рецептор, а несколько. Случается даже, что сотни рецепторов принимают участие в иммобилизации крупного объекта, например бактерии.

Событие, которое часто следует за захватом — поглощение, ничем не отличающееся от аналогичного случая в подводном мире. Это наиболее драматический момент во всем представлении, разыгрываемом рецепторами. Сперва образуется ямковидное углубление, в него невидимой силой втягивается рецептор вместе с добычей и вскоре исчезает из виду.

Среди веществ, которые захватываются рецепторами, многие — специфические переносчики или мессенджеры, называемые гормонами; гормоны производятся в других органах и попадают в клетку с потоком крови. Гормоны, связавшиеся с клеточными рецепторами, обычно в конечном итоге попадают внутрь клетки. Однако перед этим их связывание запускает определенный клеточный ответ.

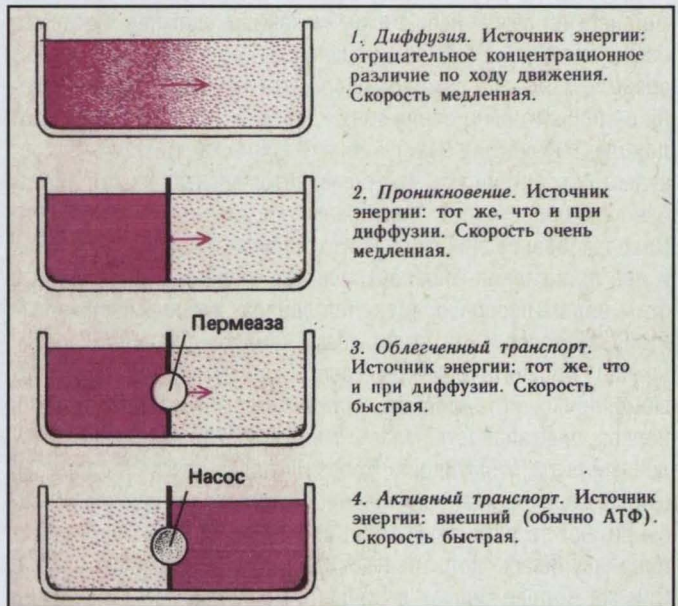
Тонким, но очень важным изменением, опосредованным некоторыми рецепторами, когда они оккупированы, является так называемое «раскрытие ворот». Это временное раскрытие канала, по которому определенные ионы или вещества поступают в клетку или выводятся из нее. Чтобы оценить важность этого процесса, нам необходимо ближе познакомиться с механизмом проникновения молекул через плазматическую мембрану.

## МОЛЕКУЛЯРНЫЙ ТРАНСПОРТ ЧЕРЕЗ ПЛАЗМАТИЧЕСКУЮ МЕМБРАНУ

Жизнедеятельность клетки зависит от непрерывного проникновения внутрь клетки и от выхода из нее многочисленных разнообразных веществ. Все они проходят через плазматическую мембрану, и большинство из них высоко гидрофильны. Поступают в клетку для удовлетворения потребностей, связанных с ростом и энергией, сахара, аминокислоты и другие питательные вещества, а удаляются продукты обмена и отходы, которые в противном случае загромождали бы клетку. Кроме того, ионы должны переходить из окружающей среды в клетку и обратно, с тем чтобы поддерживался ионный состав внутриклеточной среды, который очень отличен от ионного состава во внеклеточной среде. Так, внутриклеточная среда значи-

тельно богаче ионами калия и гораздо беднее ионами натрия, чем внеклеточная. Эти различия вызывают просачивание, которое должно компенсироваться ионным транспортом в обратном направлении. В результате осуществляется значительный двусторонний транспорт через границу, которая, как мы помним, состоит в основном из непрерывного фосфолипидного бислоя, почти непроницаемого для большинства гидрофильных молекул.

Для поддержания такого транспорта прежде всего необходима достаточно большая площадь поверхности клетки. В самом деле, основной функцией микроворсинок, этих пальцевидных выступов, плотно покрывающих поверхность некоторых клеток, как раз и является увеличение размеров площа-



Типы молекулярного транспорта

ди, доступной для обменов между клеткой и окружающей ее средой. Вот почему их чаще находят на поверхности клеток, особенно активно участвующих в обмене, таких, например, как клетки, выстилающие слизистую желудочно-кишечного тракта или канальца почек.

Вторым необходимым условием является наличие соответствующих каналов в липидном бислое. В этих каналах имеются трансмембранные белки, действующие в качестве специфических переносчиков для перемещающихся веществ, а в отдельных случаях в качестве контролируемых каналов или ворот, работа которых обусловлена процессом связывания специфического лиганда или электрического возмущения.

И наконец, еще одно условие: доступность энергии. В данном случае решающее значение имеет то, направляется ли транспорт по градиенту концентрации (от большей концентрации к меньшей) или против него. Перенос веществ в сторону меньшей концентрации (т.е. по градиенту концентрации) может происходить спонтанно, но это сопровождается выравниванием градиента концентрации; в результате источник энергии может истощаться. Для непрерывного транспорта веществ необходимо поддерживать градиент концентрации веществ по обе стороны мембраны путем образования соответ-

ствующего вещества или его поступления по одну сторону мембраны, в то время как по другую сторону осуществляется потребление или удаление этого вещества. Транспорт вещества в сторону меньшей концентрации носит название диффузии (если на его пути нет преград) и переноса или проникновения (если его путь преграждает барьер). Транспорт считается облегченным, если ему способствует какой-нибудь переносчик или трансполицирующая система (система переносчиков), действующая в качестве канализатора. Транслокаторы, катализирующие облегченный транспорт, называются пермеазами. Термином «ионофор» (греч. *pherein* — носить) принято обозначать особую группу переносчиков, осуществляющих транспорт некоторых ионов через мембраны.

Для транспорта против градиента концентрации необходима энергия; связанный с этим механизм сложнее. Системы, осуществляющие активный транспорт, обычно называют насосами. Наиболее важными являются насосы, перекачивающие положительно заряженные ионы, в частности ионы водорода (H<sup>+</sup>), натрия (Na<sup>+</sup>), калия (K<sup>+</sup>) или кальция (Ca<sup>+</sup>). В результате их активности часто создается электрический дисбаланс по обе стороны мембраны (мембранный потенциал). Преобразование энергии в митохондриях и хлоропластах, как и все проявления биоэлектричества, неразрывно связано с этим видом перераспределения заряда. Именно взаимодействием насосов и контролируемых каналов для ионов, позволяющих получить очень быстрые изменения генерированных мембранных потенциалов, определяет электропроводность нервов, деятельность мозга, мышечное возбуждение, сердечный ритм, стимуляцию желез и многие другие феномены, относящиеся к жизнедеятельности нашего организма. Насосы питают те латентные токи, которыми современная медицина научилась пользоваться для диагностических целей. Они же поддерживают разряды в несколько сотен вольт, с помощью которых электрический скат и электрический угорь оглушают свою жертву.

В настоящее время все множество транспортных механизмов, которыми усыпана поверхность клетки, обнаруживается только по потокам молекул и ионов, входящих и выходящих из клетки.

## ИДЕНТИЧНОСТЬ И ИММУННОЕ РАСПОЗНАВАНИЕ

У плазматической мембраны есть еще одна важная функция: снабжать клетки «удостоверением личности». В качестве такового клетке служит ряд специфических химических групп, известных под названием трансплантационных антигенов или антигенов гистосовместимости. Первыми были открыты антигены, определяющие группы крови А и В. Известно, что некоторые из нас имеют группу крови А, а другие — В, АВ или О. Иными словами, по составу крови людей можно разделить на четыре группы, представляющие собой четыре возможных комбинации, которые получаются в зависимости от присутствия или отсутствия одного из двух признаков.

Сейчас в человеческом организме открыты многие трансплантационные антигены. Их число и полиморфизм столь велики, что вряд ли возможно отыскать двух индивидов с полностью идентичными их комбинациями. Такие случаи наблюдаются лишь у однойяцевых близнецов. Трансплантационные

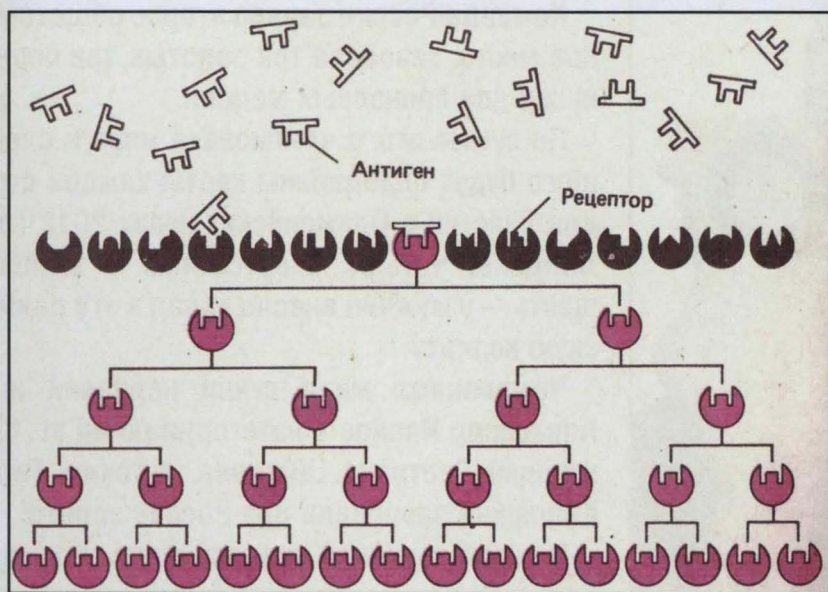
антигены представлены (более или менее полно) на поверхности каждой клетки данного индивида; они специфичны для каждого человека. Вот почему их с полным правом считают таким же надежным средством идентификации человека, как отпечатки пальцев.

В организме эти химические опознавательные знаки постоянно подвергаются проверке со стороны специальных защитных клеточных сил — лимфоцитов, агентов иммунной системы, которые обладают способностью по поверхностным маркерам распознавать любой вторгшийся в пределы организма агент и разрушить его или участвовать в его уничтожении. Лимфоциты из ряда основных органов, таких как селезенка, тимус, лимфатические узлы, миндалины и различные так называемые лимфоидные бляшки циркулируют в крови и лимфе.

Существует два типа лимфоцитов, Т- и В-лимфоциты, названные так по основным местам их образования: тимусу и костному мозгу. В пределах каждого типа имеется несколько подклассов. Т-лимфоциты, по крайней мере их основной подкласс под названием цитотоксические лимфоциты, представляют собой «пехоту» иммунной системы; у них имеются особые приспособления, с помощью которых они при непосредственном контакте убивают другие клетки. В-лимфоциты можно уподобить артиллерии или, скорее, ракетным установкам в виде плазматических клеток, которые выпускают ракеты, известные под названием антител и обладающие способностью специфически соединяться со своей мишенью. Антитела, или иммуноглобулины, по своей природе — белки и сами они не убивают, а служат средствами распознавания для целого ряда механизмов истребления. Так, в частности, соединившись со своей мишенью, они заставляют ее прикрепляться к рецептору, находящемуся на поверхности лейкоцитов, которые затем ее поглощают и разрушают. Антитела также приводят в действие растворимую систему уничтожения, которая находится в крови и известна как комплемент.

Совершенно очевидно, что такая система защиты крайне нужна нашему организму. По сути, без нее мы не смогли бы выжить. Вместе с тем это преимущество сопряжено с опасностью ложного опознавания и, как следствие, истребления «друзей». Тут-то то и вступают в игру трансплантационные антигены. В период эмбрионального развития человека лимфоциты овладевают искусством узнавать специфические антигены, имеющиеся на поверхности наших клеток, и относиться к таким клеткам «по-дружески». Лимфоциты — крайне строгие контролеры; они обнаруживают малейшие отклонения от индивидуального набора, обозначаемого как «свое». Считается даже, что лимфоциты в состоянии найти и уничтожить некоторые раковые клетки, имеющие почти такое же «удостоверение личности», как и нормальные. Естественно, что они без труда узнают клетки, принадлежащие другому организму, и поэтому препятствуют успешной хирургической трансплантации тканей или органов. Трансплантации обычно предшествует тщательное типирование трансплантационных антигенов реципиента и

потенциальных доноров с тем, чтобы выбрать оптимальное их сочетание. После операции пациент получает иммунодепрессивные препараты, которые, ослабляя отторжение, к сожалению, одновременно снижают устойчивость больного к инфекциям, а возможно, и способность организма отторгать раковые клетки. Природа снабдила человека другим, лучшим, способом, позволяющим избежать иммунное отторжение. Но, увы, науке полка не известно, каков его механизм. Речь идет о способе, который используется эмбрионами: они добиваются того, что матери не замечают чужеродных маркеров (антигенов), доставшихся эмбрионам от отцов. Правда, у некоторых женщин иммунная система не способна функционировать подобным образом, поэтому у них наблюдаются повторные спонтанные выкидыши (аборт), вызванные реакцией иммунного отторжения.



Функционирование иммунной системы посредством селекции клонов

В отличие от других защитных сил, существующих в природе, организация лимфоцитов такова, что каждый отдельный лимфоцит способен узнавать только один определенный тип чужеродных молекул — это равносильно тому, как если бы каждый отдельный солдат мог сражаться только с одним агрессором определенного типа. А так как таких молекул миллионы, если не миллиарды, то основная часть наших лимфоцитов никогда не вступает в бой; если же бой и происходит, то число защищающих человеческий организм лимфоцитов по необходимости невелико. Зачастую их гораздо меньше, чем нападающих врагов.

Такой путь защиты может показаться в высшей степени неэффективным, однако, пожалуй, только он позволяет соединить огромную многосторонность системы с полной надежностью распознавания, а это самое главное. Только представьте себе, каковы были бы последствия, работай система по принципу «главное - нажать на курок, а вопросы потом». По-видимо-

му, лишь принцип «один лимфоцит — одна мишень» гарантирует необходимое сочетание безопасности и эффективности. Природа нашла прекрасный выход из проблемы немногочисленности лимфоцитов: когда лимфоцит встречает и распознает свою специфическую мишень, он начинает размножаться. Вот еще один, чрезвычайно важный, пример опосредованного рецепторами клеточного ответа. Распознавание осуществляется посредством связывания специфических поверхностных рецепторов лимфоцита с мишенью, которое приводит к митогенному ответу (стимуляция митозов). Благодаря этому механизму образуется целая армия, или клон (греч. *klon* — ветка), идентичных лимфоцитов, направленных против мишени. Так организм иммунизируется.

У этого мощного механизма имеется только один недостаток: чтобы запустить его в действие, требуется время, и, если враг очень силен, армия защитников может опоздать. Поэтому мы прибегаем к прививкам, т. е. вводим в организм «чучело» врага, например ослабленный вирус или убитые бактерии, которые сами по себе уже не в состоянии вызвать серьезное заболевание, но все еще несут чужеродные опознавательные знаки, вызывающие распознавание, размножение лимфоцитов и образование антител.

В последнее время для вакцинации используются специфические поверхностные белки или экстрагированные из патогенных микроорганизмов пептиды, или полученные искусственным путем методами генной инженерии или органического синтеза пептиды (синтетические вакцины).

К сожалению, как и все чудеса живого мира, иммунная защита иногда дает осечку. Дефекты системы могут быть врожденными и столь выраженными, что ребенок должен постоянно содержаться в стерильных условиях. Иммунная система может отказаться и в более поздний период жизни человека, как, например, при синдроме приобретенного

иммунологического дефицита (СПИД). И, наоборот, иммунная система может вдруг обрушиться не только на врагов, но и на друзей, поражая аутоиммунными атаками печень, почки, суставы или другие органы больного.

В дальнейших публикациях мы еще вернемся к удивительным механизмам, благодаря которым лимфоциты в ходе дифференцировки приобретают свои специфические поверхностные маркеры и затем, встречаясь с соответствующим антигеном, подвергаются стимуляции и размножаются.

**POWER LIFE**

**РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ**

**8 (495) 743-4149**

Надежда Евстюхина

# Медалью довольна, а результатом не особо...

Алексей Теряев



Несколько недель назад в Турции в городе Анталия прошел очередной чемпионат мира по тяжелой атлетике среди мужчин и женщин.

Команда России заняла второе общекомандное место, завоевав три золотых, три серебряных и две бронзовых медали.

По сумме этого чемпионата мира и следующего будут определены квоты каждой страны для участия в Олимпийских играх 2012 года в Лондоне. Четыре спортсменки у женщин и шесть — у мужчин внесли вклад в эту олимпийскую копилку.

Чемпионами мира стали недавний юниор Александр Иванов в категории до 94 кг. Среди женщин Светлана Шимкова, а также Татьяна Каширина завоевали для России золото!

Нашему журналу удалось взять интервью у бронзовой призерки чемпионата мира по тяжелой атлетике в Анталии Надежды Евстюхиной выступающей в категории до 75 кг.

**Недавно прошел чемпионат мира в Турции, поздравляю тебя с бронзой! Ты сама довольна своим результатом?**

Спасибо за поздравления! Медалью довольна, конечно, а результат меня не особо порадовал: в первом упражнении в рывке техника подвела, хотя на тренировках все было замечательно, зато толчок пошел, я подняла лучший результат на международном помосте. Третье место на мире — это вполне хороший результат, но стремилась я, конечно, встать на пьедестал повыше. Будем работать и стремиться больше!

**Сама организация чемпионата понравилась? Многие спортсмены остались недовольны как организацией, так и судейством.**

Понравилась, не могу сказать что было что-то плохо. Хороший разминочный зал, выступательный помост, бесплатные напитки, комната отдыха.

**Какие были ощущения когда выходила на последний подход в толчке на 160 кг?**

Ощущения — чтобы взять вес во что бы то ни стало. Что это решающий и ответственный подход. Нервничала, конечно, главное — это совладать со своим сознанием.

**Надя, как ты настраиваешься психологически на подход и вообще на тяжелые тренировки?**

Я перед собою всегда ставлю цель и иду к ней. На тренировках приходится выкладываться, и если работать — так работать, халявить не люблю, поэтому часто выхожу из зала самая последняя. Настрой всегда разный, на каждый подход свой, главное — понимать свое внутреннее ощущение и ловить ту волну, которая взбодрит твоё мышление. Как правило, стараюсь не обращать внимания ни на окружающих, ни на

звуки... Слышу только свое тело и голос тренера, порой я даже смотрю и не вижу ее (тренера), словно в трансе, слышу голос наставления плюс мои мысли о победе, плюс немного самообладания. Главное не перегореть до и во время соревнований. Стараюсь сконцентрироваться только на личном результате и на выполнении всех шести подходов, как правило, если начинаешь думать о месте, то энергия скопившаяся внутри тебя за всю подготовку, уйдет в другое русло. Поэтому за тренировочный процесс я вырабатываю в себе самообладание, ну и технику конечно.

**Если помнишь, на Олимпиаде в Китае одна из наших девушек получила баранку в рыжке. Как пережить такое и снова выйти на помост?**

Конечно. Она была сильно расстроена. Когда готовишься годами к Олимпиаде, и в результате ноль, не знаю, что чувствовала она, думаю шок, обиду и депрессию. Сейчас она вполне хорошо тренируется и выступает на международных соревнованиях. Я думаю поговорка эта будет к месту, так как я с ней полностью согласна: «Все что нас не ломает, только закаляет». Уверена, она стала морально сильнее, ведь такое пережить нужно уметь. Она молодец. У нее все получится!



**Ты помнишь свои первые соревнования?**

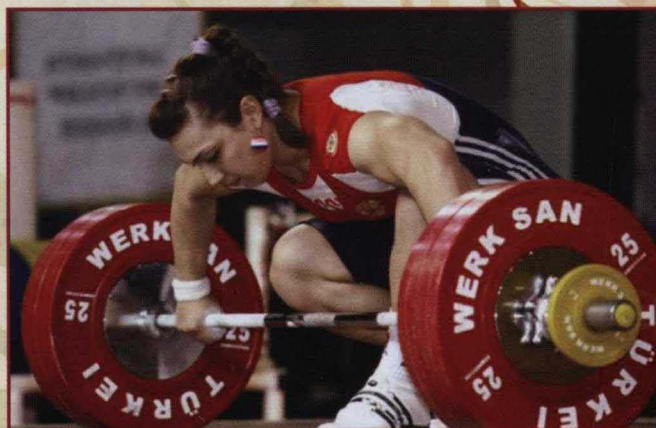
Помню. Я тогда 12 кг не могла вырвать или 9...

**Сколько раз в неделю тренируешься и по сколько времени?**

8 тренировок в неделю по 1,5-2 часа + 2 выходных

**Надя, наверное самый интересный вопрос всем лифтерам: а сколько присед на груди и на плечах и тяга?**

На груди 180, на плечах 210, тяга 190 толчковая. Это лучший результат, рабочие веса, естественно, меньше.



**Результаты соперниц отслеживаешь?**

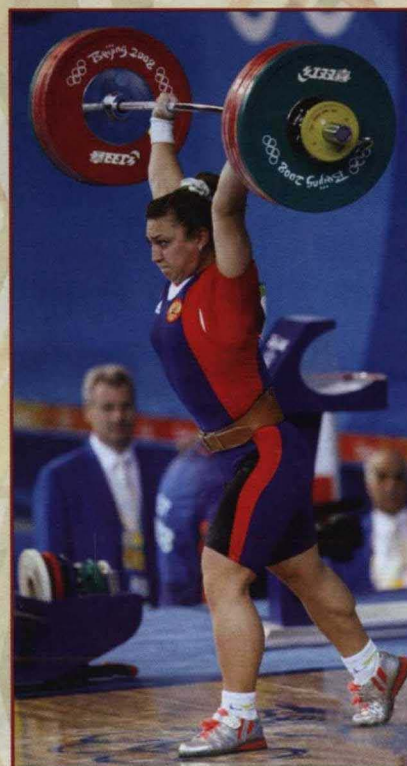
Нет. Ну может иногда интересуюсь.

**Сейчас готовишься к какому старту, к Европе?**

Сейчас идет подготовка к Европе до 23 лет, который пройдет на Кипре.

**Что бы могла сказать девчонкам, которые только начинают свой путь в штанге?**

Если Вы талантливы и чувствуете это — дерзайте!!!



**Надежда Евстюхина**

Родилась 27 мая 1988 г. в г. Балашиха, Московская обл. Рост 160 см. Вес 74 кг.

Закончила Московский городской педагогический университет. Первый тренер — П. Иваненко. Выступает за МГФСО. В сборной команде России с 2002 г. Тренер — Н. Ширяева.

ЧМ-06 — 2-е место. ЧМ-07 — 3-е место. ЧМ-10 — 3-е место. ЧЕ-10 — 2-ое место. ЧР-07 — 1-е место.

# СТРОНГВУМЕН

## из Вологды

Денис Нагибин

14 августа 2010 г. проходил открытый чемпионат в г. Вологде по силовому экстриму. Приехало 15 титулованных спортсменов из шести областей нашей страны. Из Ленинградской, Челябинской, Мурманской и других областей. Также приняла участие в турнире двукратная абсолютная чемпионка мира, двукратная абсолютная чемпионка Евразии, абсолютная чемпионка восточной Европы, трехкратная рекордсменка мира и Европы, четырехкратная рекордсменка России, мастер спорта международного класса по жиму лежа, одна из первых стронгвумен в России Наталья Ловцова.



**В**первые в России девушка решила доказать сильному полу в этом мужском виде спорта, что женщины тоже могут выступать наравне с мужчинами: тянуть 16-тонную фуру за канат, переворачивать крышку весом 220 кг, поднимать легковой автомобиль весом 1,5 тонны, бегать с коромыслом и поднимать всякие нестандартные тяжести. Раньше уже проходили соревнования по стронгмену среди девушек, но веса были куда меньше мужских. Но на этот раз все по-другому: девушка выступает в мужской команде и с теми же весами.

### Как все начиналось

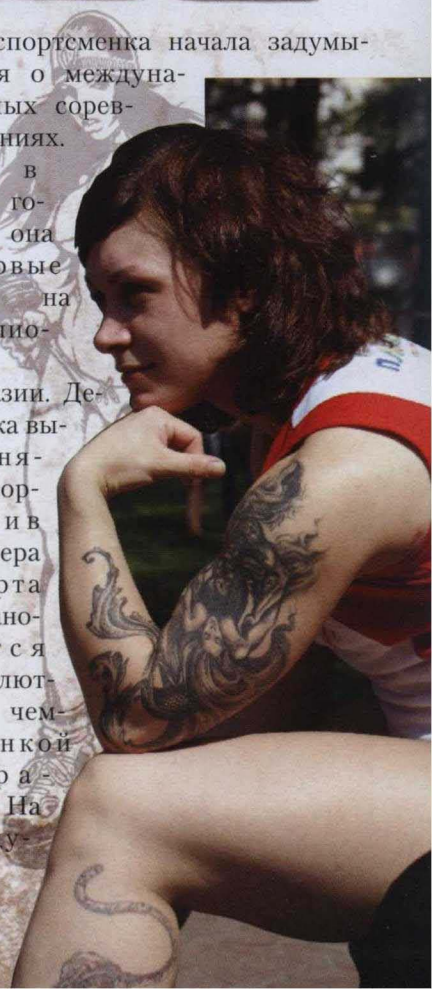
В 2004-м году Наталья Ловцова поставила перед собой одну единственную цель — победить серьезные травмы, полученные в автока-

тастрофе и встать на ноги. Она оказалась от инвалидности и попросила тренера в фитнес-клубе помочь ей обрести физическую форму. Тот долго сомневался глядя на хрупкую девушку небольшого роста, но в конце концов согласился.

В аварии мне переломало все кости, — вспоминает события минувшей давности Наталья. — Помню везли меня из больницы домой на машине и увидела я мужчину на перекрестке. На груди у него висела табличка: «Я инвалид. Помогите кто чем может...» «я такой никогда не буду!» — сказала тогда я и ударилась в спорт. После того, как ее собирали врачи по частям, это было слишком серьезное заявление. И через несколько месяцев она уже выполнила второй разряд по пауэрлифтингу. Но травмы давали о себе знать. Тогда Наталья решила перейти в жим лежа. Став многократной рекордсменкой и победителем Вологодской обла-

сти, спортсменка начала задумываться о международных соревнованиях.

И в 2007 году она впервые едет на чемпионат Евразии. Девушка выполняет норматив мастера спорта и становится абсолютной чемпионкой Евразии. На следу-



Ющий год Наталья едет снова на чемпионат Евразии в Челябинске и уже выполняет норматив мастера спорта международного класса и устанавливает мировой, европейский и российский рекорды. Кажется, что ее возможностям нет предела. В этом же году она отправляется на чемпионат мира в США, становится абсолютной чемпионкой мира по версии WPC и устанавливает там новый мировой рекорд превысив предыдущий на 15 килограмм.

После этой победы девушка решила попробовать себя в безэкипировочном жиме. После соответствующей подготовки чемпионка отправляется на первый безэкипировочный чемпионат мира в Ростове-на-Дону. И снова становится абсолютной чемпионкой мира и устанавливает новый мировой, европейский и российский рекорды. В 2010 году также становится абсолютной чемпионкой Восточной Европы и устанавливает очередной рекорд России.

Покорив мировой помост своими спортивными достижениями в жиме лежа, спортсменка решила попробовать себя в силовом многоборье, то есть силовом экстриме. Она стала одной из немногих в России и первой в Вологодской области, кто решил выступить наравне с мужчинами.

Первая машина, которую я пробовала дернуть, был «Форд» весом около двух тонн, — рассказывает Наталья Ловцова, — потом соединили уже две машины весом около



четырёх тонн — снова получилось.

В первый раз Наталья выступила в 2009 году наравне с лучшими силовиками области в ежегодном областном турнире по силовому экстриму. «Я оценила свои возможности и согласилась. Тогда была 8-тонная пожарная машина. Я протащила ее 25 метров за 35 секунд. Со всеми остальными упражнениями тоже легко справилась. Покрышку перевернула три раза легко. Могла бы и больше но организаторы соревнований решили что хватит и трех. Машину подняла 10 раз. Тяжелее всего далось коромысло. Потому что оно было слишком высокое и постоянно зацеплялось за асфальт».

Спустя год Наталью пригласили снова выступить на соревнованиях, посвященных празднованию дня физкультурника 14 августа 2010 года. «Но нагрузки в этот раз были в два раза больше; мы долго упорно готовились к этому событию.

И наконец настал день соревнований. Я волновалась, ведь предстояло тянуть 16-тон-

ную фуру за канат. А это уже серьезно! В прошлом году вес был всего 8 тонн».

На соревнования приехали стронгмены с шести областей нашей страны, чтоб побороться за звание сильнейшего. Но все они были шокированы, когда увидели, как Наталья протащила эту же самую 16-тонную фуру за 50 секунд на расстояние 25 метров. Зрители просто взорвались аплодисментами. Это был достойный результат мирового уровня ведь сама спортсменка весит всего 64 килограмма. Наталья покорила зрителей не только своей силой, которая может сравниться с мужской, но и своей женственностью.

Это был не предел ее возможностей, помимо выступлений по жиму лежа и всего того, что Наталья делала на силовом экстриме, она еще выступает на турнирах с силовыми номерами: гнет головой арматуру, рвет справочники, скручивает сковородки в трубочку и ломает болты. Наталья, одна из первых стронгвумен и по праву считается одной из сильнейших женщин мира.

На данный момент Наталья готовится к чемпионату мира по жиму лежа, который будет проходить в Финляндии в ноябре 2010 года. (К сожалению из-за отсутствия финансирования, дана поездка не состоялась... и не состоялась как минимум еще одна победа... очень жаль, (примечание журнала))

Всех этих запредельных человеческих возможностей Наталья добилась под четким руководством своего тренера по силовому экстриму Дениса Нагибина и не планирует на этом останавливаться.

В жизни же Наталья, скромная разносторонне развитая девушка. Прекрасный художник, очень сильно увлекается искусством и учится на дизайнера. Работает специалистом по спортивному питанию и персональным тренером в фитнес-клубе «Профи».

На сегодня цели чемпионки в силовом экстриме: сдвинуть железнодорожный локомотив, протащить за канат БТР и сдвинуть самолет. Наталья и ее тренер уверены, что она справится.



# ГОЛДМУРАС

СИСТЕМА ВЫЖИВАНИЯ

Александр Грачев

Выступление на Европе явно показало, что моим самым слабым местом в подготовке является жим. При приседе в 360 (была ещё попытка на 390, но неудачная) жим в 190 кг просто позор. Объяснять всем и каждому что с оторванной грудной жать много трудно — не выход, да и от объяснений сумма не увеличивается. Поэтому было принято решение в подготовке к Кубку России сделать упор на жим и тягу. Причем если в тренировке жима необходимо было увеличить силу трицепсов, то в тренировке тяги достаточно было лишь поставить технику — ибо силы ног вполне хватало для тяги в 350-360 кг...

Для решения вышеозначенных задач и создавалась программа подготовки. Упор был сделан на работу в экипировке.

**Ну а теперь и само описание подготовки:**

**Понедельник — день приседа и легкой становой тяги**

Задача — сильно нагрузить ноги + работа над техникой в тяге. Весь присед рассчитывался от предполагаемой первой попытки на Кубке России. В моем случае я хотел

начинать 370 кг. Присед выполнялся каждую тренировку в комбезе!!! Глубина приседа — такая, на которую дает опуститься комбез. Соответственно не стоит, наверное, даже и говорить, что при весе меньше 80% от начальной попытки — это недоседы!!! Легкая бинтовка допускалась начиная от 80% весов. Дикие объемы, но зато всего 1 раз в неделю. После такого приседа отдыхать надо много...

Тяга рассчитывалась также. Однако ее я выполнял без комбеза и пояса + ко всему вплоть до 25 июля я делал всю тягу «из ямы». Под ноги клалась резина высотой 5 см.

**Среда — день тяжелых дожимов.**

Задача — сильно нагрузить трицепсы. Дожимы выполнялись с резины — 5-6 см и обязательно в майке!!! Вес на дожимах подбирался интуитивно, по самочувствию... От подхода к подходу вес растет, коли-

чество повторений снижается на 1. Шаг — 10 кг. Этот шаг не изменялся ни разу...

Первая тренировка дожимов выглядела так:

190\*4, 200\*3, 210\*2, 220\*1  
На последней я уже работал 230\*4, 240\*3, 250\*2, 260\*1

После дожимов идет легкая нагрузка на плечи, основная цель которой — нагнать в дельты крови для ускорения процессов восстановления. Я использовал очень легкие гантели — от 6 до 8 кг...

Работа на блоке для трицепсов — еще одно очень серьезное испытание. Здесь задача отработать с максимальными весами. Я работал в диапазоне 50-80 кг. Дабы меня не перевешивало при выполнении упражнения — на пояс вешаются две гири по 32 кг...

И в заключение небольшая нагрузка на бицепсы. Гантели всего по 12 кг.

**Пятница — день тяжелой тяги и скоростного жима**

Задача — нагрузить спину и ноги на тяге + работа над техникой в жиме.

По тяге все так же, как и в понедельник. Только веса другие...

По жиму — для первой тренировки вес рассчитывается от лучшего безмаечного жима. По мере роста тренированности вес увеличивается интуитивно.





Я начинал с 90 кг и закончил со 110 кг. Жим выполняется с максимальной скоростью во взрывной манере. Отдых между подходами небольшой — 20-30 секунд.

После жима опять «профилактика» с помощью легких гантелей, а потом тяжелая тренировка трицепсов на блоке (задача если не добавить вес по сравнению со средой, то хотя бы постараться повторить, хотя жесткой привязки нет).

## Дополнения:

Очень тяжело выдержать 10-15 подходов приседа. Особенно в плохо проветриваемом помещении (в коих нам и приходится тренироваться). Поэтому не надо фанатизма. Стараться надо сделать все подходы, но если уж не идет, то нет ничего страшного, если вместо 15 подходов будет выполнено, например, 8 или 6...

До 25 июля становая тяга выполняется «из ямы», начиная с 25 — в соревновательном стиле — с пола. Комбез и пояса на тяге используется 19, 26 и 31 августа — все остальные тренировки без какой-либо экипировки.

Начиная с 3 августа дожимы заменяются на жим. Вес рассчитывается от предполагаемого результата на соревнованиях (в моем случае это было 240 кг). В дополнительной нагрузке ничего принципиально не меняется.

## Итоги подготовки: за неделю до Кубка:

Присед — 390 кг с диким запасом

(дальше просто не пошел, но по ощущениям 420 наверняка).

Жим лежа — 245 кг — впритык даже 247,5 уже не пожал бы

Становая тяга — 340 без какой-либо экипы. (запас 15 кг, не больше...)

Итоги Кубка России:

К сожалению я отравился перед выступлением, и потому нельзя объективно оценить уровень подготовки на момент выступления.

Присед — 330 кг и еле вылез (со второй попытки). Была попытка на 360, но

я в но лишняя, ибо ноги просто были «пустые».

Жим лежа — 220 кг и 242,5 кг в третьей попытке — не засчитано (абсолютно правильно).

Тяга — 300 кг в первой попытке, 340 во второй не стал дотягивать ибо смысла не было и в 3 попытке 375 кг хорошо сорвал, но вытянуть не смог + не выдержали кисти. □

# ВЫЖИВАНИЕ

## 6 июня 2005 г.

Присед 55%\*8\*8  
Становая тяга 44%\*5, 50%\*5, 55%\*5\*3  
Подъемы на грудь 5\*6  
Тяга в наклоне 5\*6  
Тяга гантели одной рукой в наклоне 5\*6  
Шраги 5\*6

## 8 июня 2005 г.

Дожимы в майке 4\*4-1  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 10 июня 2005 г.

Становая тяга 44%\*5, 52%\*5, 60%\*5, 66%\*5, 44%\*5  
Подъемы на грудь 5\*6  
Тяга в наклоне 5\*6  
Шраги 5\*6  
Жим лежа 60%\*3\*10  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 13 июня 2005 г.

Присед 55%\*8\*10  
Становая тяга 44%\*5, 50%\*5, 55%\*5\*3  
Подъемы на грудь 5\*6  
Тяга в наклоне 5\*6  
Шраги 5\*6

## 15 июня 2005 г.

Жим лежа  
Дожимы в майке 4\*4-1  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 17 июня 2005 г.

Становая тяга 44%\*5, 55%\*5, 64%\*5, 70%\*5, 44%\*5  
Подъемы на грудь 5\*6  
Тяга в наклоне 5\*6  
Шраги 5\*6  
Жим лежа 60%\*3\*10  
Разводки руке гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 20 июня 2005 г.

Присед 60%\*6\*12  
Становая тяга 44%\*5, 55%\*5\*4  
Подъемы на грудь 5\*6  
Тяга в наклоне 5\*6  
Шраги 5\*6

## 22 июня 2005 г.

Дожимы в майке 4\*4-1  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 24 июня 2005 г.

Становая тяга 44%\*5, 55%\*5, 64%\*5, 73%\*5, 44%\*5  
Подъемы на грудь 5\*6  
Тяга в наклоне 5\*6  
Шраги 5\*6  
Жим лежа 60%\*3\*10  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 27 июня 2005 г.

Присед 65%\*5\*12  
Становая тяга 44%\*5, 55%\*5\*4  
Подъемы на грудь 5\*6  
Тяга в наклоне 5\*6  
Шраги 5\*6

## 29 июня 2005 г.

Дожимы в майке 4\*4-1

Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 1 июля 2005 г.

Становая тяга 49%\*5, 66%\*5, 75%\*5, 49%\*5\*2  
Подъемы на грудь 5\*6  
Тяга в наклоне 5\*6  
Шраги 5\*6  
Жим лежа 60%\*3\*10  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 4 июля 2005 г.

Присед 70%\*6\*15  
Становая тяга 49%\*5, 57%\*5\*3, 49%\*5  
Подъемы на грудь 5\*6  
Тяга в наклоне 5\*6  
Шраги 5\*6

## 6 июля 2005 г.

Дожимы в майке 4\*4-1  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 8 июля 2005 г.

Становая тяга 49%\*5, 66%\*5, 77%\*5, 71%\*5, 49%\*5  
Подъемы на грудь 5\*6  
Тяга в наклоне 5\*6  
Шраги 5\*6  
Жим лежа 60%\*3\*10  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 11 июля 2005 г.

Присед 75%\*8\*15  
Становая тяга 49%\*5, 57%\*5\*3, 49%\*5  
Подъемы на грудь 5\*6  
Тяга в наклоне 5\*6  
Шраги 5\*6

## 13 июля 2005 г.

Дожимы в майке 4\*4-1  
Разводки рук с гантелями (вперед,

в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 15 июля 2005 г.

Становая тяга 49%\*5, 68%\*5, 79%\*5, 55%\*5, 49%\*5  
Подъемы на грудь 5\*6  
Тяга в наклоне 5\*6  
Шраги 5\*6  
Жим лежа 60%\*3\*10  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 18 июля 2005 г.

Присед 65%\*5\*10  
Становая тяга 49%\*5, 57%\*5\*4  
Подъемы на грудь 5\*6  
Тяга в наклоне 5\*6  
Шраги 5\*6

## 20 июля 2005 г.

Дожимы в майке 4\*4-1  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибаний рук с гантелями 4-6\*8-10

## 22 июля 2005 г.

Становая тяга 49%\*5, 68%\*5, 80%\*5, 55%\*5, 49%\*5  
Подъемы на грудь 5\*6  
Тяга в наклоне 5\*6  
Шраги 5\*6  
Жим лежа 60%\*3\*10  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибаний рук с гантелями 4-6\*8-10

## 25 июля 2005 г.

Присед 80%\*4\*15  
Становая тяга 44%\*5, 60%\*3, 70%\*3\*3  
Подтягивания 5\*6  
Гиперэкстензии 5\*6

## 27 июля 2005 г.

Дожимы в майке 4\*4-1  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 29 июля 2005 г.

Становая тяга 44%\*5, 60%\*3, 70%\*2, 80%\*1, 90%\*1, 82%\*3  
Подтягивания 5\*6  
Гиперэкстензии 5\*6  
Жим лежа 60%\*3\*10  
Разводки рук с гантелями (вперед, в

стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 1 августа 2005 г.

Присед 85%\*3\*12  
Становая тяга 44%\*5, 60%\*3, 70%\*3\*3  
Подтягивания 5\*6  
Гиперэкстензии 5\*6

## 3 августа 2005 г.

Жим лежа 69%\*5, 79%\*2, 89%\*2, 86%\*1 с паузой  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 5 августа 2005 г.

Становая тяга 44%\*5, 60%\*3, 70%\*2, 84%\*1, 94%\*1, 86%\*3  
Подтягивания 5\*6  
Гиперэкстензии 5\*6  
Жим лежа 69%\*5, 79%\*2, 89%\*2, 97,5%\*2\*3  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 8 августа 2005 г.

Присед 90%\*3\*8  
Становая тяга 44%\*5, 60%\*3, 74%\*3\*3  
Подтягивания 5\*6  
Гиперэкстензии 5\*6

## 10 августа 2005 г.

Жим лежа 71%\*5, 81%\*3, 89%\*2\*3  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 12 августа 2005 г.

Становая тяга 44%\*5, 60%\*3, 74%\*3, 90%\*1, 94%\*1, 90%\*3  
Подтягивания 5\*6  
Гиперэкстензии 5\*6  
Жим лежа 69%\*5, 79%\*2, 89%\*2, 97,5%\*2\*3  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 15 августа 2005 г.

Присед 65%\*5\*6  
Становая тяга 44%\*5, 60%\*3, 74%\*3\*3  
Подтягивания 5\*6  
Гиперэкстензии 5\*6

## 17 августа 2005 г.

Жим лежа 69%\*5, 80%\*2, 92,5%\*2\*3, 91%\*1 с паузой

Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 19 августа 2005 г.

Становая тяга 44%\*5, 64%\*3, 80%\*2, 92%\*1, 101%\*1, 93%\*3  
Подтягивания 5\*6  
Гиперэкстензии 5\*6  
Жим лежа 71%\*5, 81%\*3, 92,5%\*3, 96%\*2\*3  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 22 августа 2005 г.

Присед 90%\*3\*10  
Становая тяга 44%\*5, 76%\*3\*4  
Подтягивания 5\*6  
Гиперэкстензии 5\*6

## 24 августа 2005 г.

Жим лежа 71%\*5, 81%\*3, 92,5%\*2\*5  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 26 августа 2005 г.

Становая тяга 44%\*5, 70%\*3, 84%\*2, 94%\*1, 103%\*1, 96%\*3  
Подтягивания 5\*6  
Гиперэкстензии 5\*6  
Жим лежа 71%\*5, 81%\*2, 93%\*2, 100%\*2\*3  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 29 августа 2005 г.

Присед 95%\*3\*6  
Становая тяга 44%\*5, 60%\*1, 80%\*1\*3  
Подтягивания 5\*6  
Гиперэкстензии 5\*6

## 31 августа 2005 г.

Жим лежа 71%\*5, 81%\*2, 33%\*1, 100%\*1, 105%\*1, 97,5%\*3  
Разводки рук с гантелями (вперед, в стороны, в наклоне) 3-6\*10  
Разгибания рук на блоке 4-6\*8-10  
Сгибания рук с гантелями 4-6\*8-10

## 2 сентября 2005 г.

Жим лежа 69%\*5, 79%\*2, 90%\*2\*3

## 5 сентября 2005 г.

Присед 80%\*2\*3



# ПРОБЕЙ СВОЮ ПРИСЕДУ!!!

## ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ

том первый, часть вторая

Тимур Андреев

**Я ненавижу приседать. Это самое мое нелюбимое упражнение, и поэтому весьма удивительно, что именно это движение принесло мне рекорд.**

**Я всегда боюсь приседать большие веса, фантазия у меня, знаете ли, живая. Но возможно из страха и черпаю силы, тянуть я могу с холодной головой, как и жать, но на присед приходится заводиться на 110%. Как говорят, «не бояться только дураки», но одни способны в страхе делать свое дело, другие нет. Тем более, когда выходишь за 400 уже в рабочих подходах, когда до «седа» просто пропасть, в которую смотреть страшно, и, опустившись в эту пропасть нужна вся сила воли, чтоб подняться из нее и испытать ту эйфорию, когда ты вылез, когда смог и вес покорен... это наркотик... как можно жить без этого?.. Но это все лирика, обратимся к логике.**

### Техника:

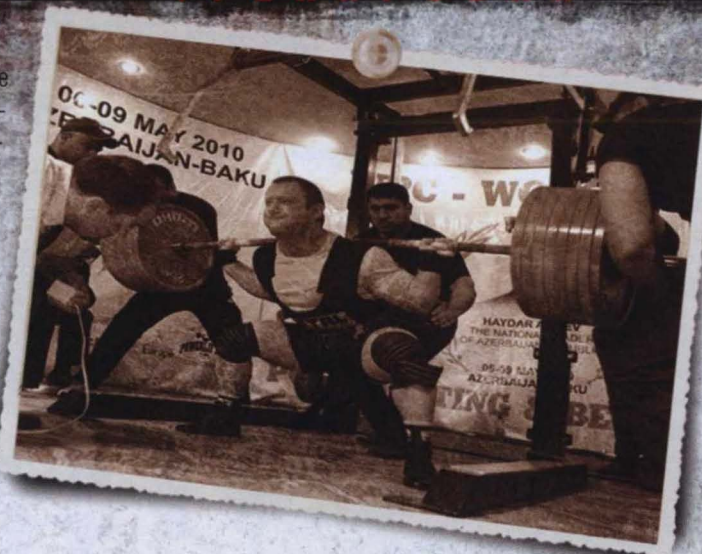
Здесь нужно сказать спасибо, моему первому тренеру А.И.Пауэсову, кто всячески поддерживал мое стремление к экспериментам, поэтому за 15 лет тренировок я перепробовал практически все известные виды техник исполнения упражнения — от сверх-суперширокой постановки ног до такой же узкой. Причем, доходя с каждой из этих техник до соревнования, я всегда улучшал результат. Из крайности в крайность и со всеми промежуточными. Но пришел к выводу, что пока, нет реальной силы, всегда будет тянуть к экспериментам: вот поставлю ноги шире и присяду, или тогда еще чуть шире поставлю... и так далее. А когда сила есть, то практически каждый приходит к средней постановке ног. А любое изменение техники — это

шаг назад, и еще не факт, что будут два шага вперед. Но, как и первый мой тренер, я приветствую эксперименты, но пробовать новую технику можно и в дни легкого приседа безболезненно (практически). И если вдруг при новой постановке ног спортсмен почувствует себя увереннее — ну и слава богу, значит нашли, значит можно плавно начинать приседать в этой стойке.

Я не приверженец какой либо из техник выполнения, я убежден, что все люди разные и техника, с которой поднимает один, другому уже не подойдет, достаточно разницы в росте даже в сантиметр.



А еще у каждого разное соотношение длины бедра/голень, нога/позвоночник и многие другие. Но есть некоторые правила, которые должны соблюдаться каждым. И есть ошибки, которые сам спортсмен может и не считать ошибками, но которые реально тормозят прогресс.



аксиома! Такое положение не трудно достичь одним приемом, а именно опущением лопаток. Чем они ниже, тем короче рычаг, а чем короче рычаг, тем проще удерживать прогнутае положение спины. А то приходится часто замечать такое положение, что штанга лежит правильно, на лопатках, но

Начнем сверху вниз:

**Первое!**

**Положение грифа на спине:**

Есть тяжелоатлетическая, и есть лифтерская. Та стайл подходит только для сверхширокой постановки ног, причем в основном для спортсменов, выступающих в экипировке, поскольку с «голой» спиной тяжелая штанга все-таки загнет.

А в широкой стойке такое положение грифа позволяет присесть с практически вертикальной спиной, перемещая нагрузку непосредственно на ноги.

Более комфортный и перспективный лифтерский способ, имеет ряд преимуществ: Это сокращение «спинного рычага», из школьного курса физики знаем, что чем короче рычаг, тем проще поднимать. Такая постановка дает стабильное закрепление веса на спине. При сведенных лопатках и лежащем на них грифе, без всяких усилий со стороны спортсмена грудной отдел становится «монолитным» и не гнется.

Но здесь нужно учесть одну мелочь. Лопатки нужно свести вместе и максимально опустить плечи. Обязательно!

**Ширина хвата:**

Самое распространенное мнение, что чем уже хват, тем проще удерживать штангу на спине и тем меньше сил на это приходится тратить. И в каком-то смысле так и есть, но я берусь широко, и на это меня сподвиг один случай.

Готовился я к «Золотому тигру-2», и осваивал новый комбез, двойной брезентовый Франц и никак не мог досесть до угла, все время в нижней точке комбез меня складывал, и то не дотяну, то вперед шагну, то назад. И как-то при очередной попытке в нижней точке я потерял контроль над штангой и руки разъехались в стороны, сперва испугавшись, я вдруг осознал, что досесть мне не составляет никакого труда, что спина ровная и в седе с 340 кг на спине я чувствую себя «сухо и комфортно». С тех пор я берусь за штангу широким хватом и проблем никаких не испытываю, к тому же грудь и руки у меня плохо тянутся, и с узким хватом под штангу уже все равно не залезу.

**Положение спины:**

Спина от штанги и до копчика должна быть прогнута. Это

они так подняты, что с тем же успехом можно было оставить штангу лежать на шее. Ну это не логично, и кроме хлопот никакой пользы не приносит.

**Наклон спины:**

Движение в приседе начинается с отведения таза назад, при этом создается некоторый наклон туловища, и именно этот наклон должен сохраняться до нижнего положения в седе и от вставания до исходного положения. В этот отрезок движения угол спины нужно сохранять постоянным, неизменным.

**Положение ног:**

Одно лишь правило: стопы должны «смотреть» туда же, куда «смотрят» колени. То есть чем шире постановка ног тем сильнее развернуты стопы, а чем сильнее стопы развернуты, тем сильнее разведены колени. Это целесообразно как с точки зрения безопасности, так как любое неестественное сгибание коленных суставов (внутри или наружу) чрезмерно нагружают коленные сухожилия, так и с точки зрения рационализации всего движения. Простой эксперимент: сядьте напротив зеркала на тумбу с развернутыми коленями на такую высоту, чтобы сед был зачетным, а теперь сведите колени, и «зачетный угол» пропадет. Тем самым вы сами себе докажете, что, находясь на одной и той же высоте только лишь разворотом коленей вы добиваетесь доседа, а при сведенных коленях пришлось бы садиться ниже, зазря растративая силы и нервы.

**И самое главное (спорное, противоречивое), положение головы:**

Все методические пособия, все тренеры, что мне встречались, и все знакомые спортсмены при обсуждении положения головы сходились в одном, голова должна быть поднята. И я держал ее поднятой, и «порол» на соревнованиях как минимум один подход по причине недостатка координации: нет-нет да и шагну то ли вперед, то ли назад или вообще сброшу штангу. А вот в зале такой проблемы не было, потому как в зале передо мной стена или зеркало, есть за что взгляду «зацепиться». На соревнованиях стена в пятидесяти метрах, или еще



хуже — софиты в лицо светят, все равно, что в полной темноте приседать.

Так было, пока я не ушел от всех тренеров и не стал заниматься под своим собственным началом. Тогда, чтоб не привыкать к зеркалу перед лицом, я стал смотреть под него, а потом и вовсе под ноги. Поняв, что наклон головы никак не отражается на наклоне спины, я перестал забивать себе голову «правильностями» и смирился с тем, что на помосте я такой буду один. Мне так удобно, и бог с ним. Пока я не встретил поддержку Константина Витальевича Рогожникова — главного тренера сборных WPC. Как раз он был со мной солидарен: помимо удобства настроек координации, наклон головы снимает лишнее напряжение с самой шеи и со всего верха спины.



Далее:

## Слабые места и методы их устранения

Я могу выделить несколько участков траектории приседа, где затруднения имеют большинство спортсменов (в остальных нужен индивидуальный подход, и в большинстве случаев остальные ошибки решаются развитием общей силы и правильной постановки движения):

- 1) спортсмен не может пройти «угол»
- 2) спортсмен сводит колени при вставании
- 3) неумение работать в экипировке

Первое:

Чаще всего проблема доседа чисто психологическая, мол, если сяду ниже — задавит. Это не так. Лишние 2-5 см в самом низу не забирают столько сил, а напротив, аккумулируют силы мышц дополнительным натяжением сухожилий и мускулов. А эта самая брызнь провоцирует ошибки в технике еще на опускании, происходит намеренное замедление опускания, искривление нижнего отдела позвоночника и прочие. Спортсмен, еще не опустившись в угол, готовится к тому, что его задавит, и ищет пути освобождения от снаряда. Чаще всего в этом помогает дружеская оплеуха))), серьезно. Некоторых приводит в чувство первая «баранка» на соревнованиях. Но есть пара упражнений, способных помочь в этом случае. Но я все равно сначала бы вмазал, потому как нессать!)))

Присед с цепями

Отличное упражнение, помимо того, что учит доседать. Динамично изменяющаяся нагрузка, мой любимый вариант развития силы. Один мой ученик как-то сказал, что это первое упражнение приседа, где хочется еще немного посидеть.

Принцип простой: на штангу крепятся тяжелые цепи (у нас 55 кг в сборе) таким образом, чтоб в верхнем положении концы их немного не касались пола, а в нижнем цепи должны полностью лечь на пол. Приседать нужно чуть ниже за-

го угла, чтобы при вставании немного «ударить» по цепям создав некоторую инерцию.

Вес подбирается таким образом, чтобы можно было выполнить 6-8 повторов. И в таком режиме сделать 2-3 подхода.

Присед на лавку в сед

Тут все просто. Находим такую лавку, чтоб при полном на нее приземлении вы бы демонстрировали зачетный угол. Если не находим, то подставляем под ноги какие-либо подставки. Само движение выглядит так: снимаем штангу со стоек, опускаемся подконтрольно до касания ягодицами поверхности скамьи, садимся на нее полностью, до расслабления ног, отклоняемся в седе на 3-5 см назад, далее все происходит с точностью до наоборот: наклон вперед на те же 3-5 см, и встаем.

И еще: лавку следует поставить вдоль, пропустив ее между ног.

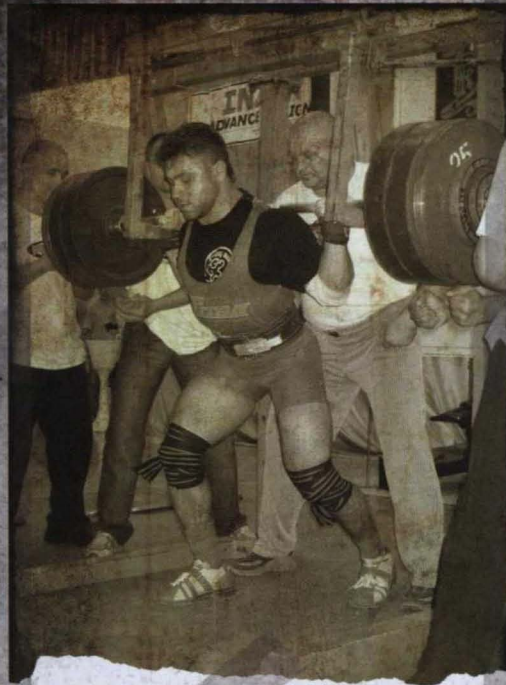
Помимо того, что это упражнение несет специфическую нагрузку в подъеме из седа с расслабленных ног, оно еще учит проходить угол. 3-4 подхода по 4-6 повторов.

Второе:

Тут сложнее. Противная ошибка, и даже при полном ее искоренении найдется такой вес, при котором она все равно вылезет. Тут опять в первую очередь телесные наказания. Но, что бы тренер ни делал, все зависит от желания спортсмена эту ошибку искоренить и контролировать движение настолько, чтоб всегда колени разводить в стороны. Но, опять же, есть пара упражнений:

Присед в колодец

Очень хорошая нагрузка, которая не затрагивает мышцы спины. Суть такова: груз подвешивается на монтажный пояс, или на два пояса штангиста (один на пояс, второй через блины, и сцепляем их вместе), так, чтоб он свисал спереди между ног (поэтому у этого движения есть еще одно название, «оторви... м-м-м... в общем «balls»). Далее стано-



## Жим ногами в машине Смитта

Это упражнение я подсмотрел у многоуважаемого Валерия Щедрина, легенды 80-х.

Суть такова: ложимся под машину Смитта так, чтоб таз был немного под грифом, упираемся ногами в штангу в максимально широкой стойке, опускаем гриф с максимальным разворотом коленей до стойкого ощущения растяжения мышц паха, приводящих и бицепсов бедер и выжимаем вверх. Под ягодицы лучше подложить мягкий валик, и вообще аккуратней, не перебарщивайте с весом. 3-4 подхода по 12-15 повторов.

## Третье:

При освоении экипы, при покупке любого нового девайса возникает только одно состояние организма, которое можно охарактеризовать лишь словом: «Пи...ц!» — Кхм, да... Такие чувства возникают при первом знакомстве с бинтами, при собственной намотке, и когда вроде бы уже попривык, знакомишься с ними еще раз при намотке опытного мотальщика. Ладно, и к этому привык, и тут на тебе: комбез! А потом двойной, потом под него брифсы. Одни пии-пии-пии... Но все это дело привычки, можно все это освоить и за несколько тренировок, но организм в целом привыкнет полностью за два года, когда уже и следов после работы в экипе не остается и сосуды почти не лопаются. Я вот уже во время отдыха без экипы скучаю. Но техника будет шлифоваться всю оставшуюся карьеру. Но начать знакомство следует все же с бинтов. Буквально 3-4 тренировки стоит провести, чтобы понять, как они работают: две с собственной намоткой и две с мотальщиком. Когда я только начинал в юности свой путь лифтера, я отрекал всю боль, просто не обращал на нее внимания и делал движение в точности как безо всяких бинтов. Может кому-то подойдет такой вариант. При работе в бинтах

внимся на две скамьи перед некоторой опорой, хотя бы перед стеной, и делаем приседания в широкой стойке с максимум малым разворотом коленей. 3-5 подходов по 12-15 повторов.

следует быть готовым, что колени будут распрямляться быстрее, чем без бинтов, и следить за положением не ног, а именно спины. Она ни в коем случае не должна «клевать». Может быть слышали как настраивая спортсмена ему кричат: «В бинты садись!»? Вот так и надо садиться, в бинты.

## Следующим номером у нас комбез для приседа.

Первую тренировку следует провести с ненадетыми лямками. Уже тогда можно будет понять его работу, и когда это понятие переварится в голове до следующей тренировки, будет проще тренироваться уже с надетыми лямками. А когда освоите работу в однослойном комбезе, брифсы и двойной комбез уже не станут сюрпризом.

Есть у меня в арсенале упражнения, которые помогут прыгнуть к работе на сверхвесах (они, кстати, для всех разные), и понять работу в экипировке.

И это: присед в полной боевой экипе на среднюю лавку в касание.

В один момент это движение меня просто спасло, и накинул я тогда аж 50 кг в максимальном результате на соревнованиях. Научил меня ему главный Тренер, Константин Витальевич Рогожников.

Суть простая: ставим такую высоту, чтоб при касании ягодицами лавки до угла оставалось еще 7-10 см, лавка, как и в приседе в сед, находится вдоль, между ног.

Такая амплитуда дает прочувствовать всю работу экипы без лишних мук на ее просед. Но самое главное, что это упражнение позволяет работать не со сверхвесами, а со сверхсверхвесами. К примеру, при моем тогдашнем максимуме 350 кг, я работал в этом движении с весом 390 на пять повторов, и с 450 на один. После таких весов присесть 400 в зачетный угол не составило особого труда. В следующий цикл я уже работал с 405 кг на пять повторов и 470 на один (и 505 бы встал, кабы гриф это все выдерживал — растрялся сильно и я не решился). То есть прогресс серьезный и быстрый, даже пугающе быстрый...

Первую такую тренировку стоит провести в режиме 3 подхода по 5 повторов, а вторую уже в режиме проходки на раз. Только обязательно со страховкой, если не с опытными страхующими, то хотя бы в силовой раме или в некотором ее подобии.

## Построение цикла и выбор упражнений:

Как я уже писал в предыдущей статье, я делю тренировки приседа на тяжелые объемные, тяжелые средние и тяжелые интенсивные.

Все они чередуются в том же порядке.

При построении цикла нужно учитывать дату соревнований и, исходя из этого, отсчитывать тренировки в обратном порядке. Разберемся с интенсивными тренировками.

Перед самым стартом, как показала практика, нужно успеть сделать две проходки в соревновательном режиме. Причем это нужно осуществить при видеосъемке или судействе окружающих товарищей, а лучше и то и другое. Как правило, после работы на максимальное усилие, работы на объем, работы в

дополнительных упражнениях, можно несколько «забыть» разовое, красивое, зачетное повторение в полную амплитуду. И эти две проходки все исправят. Причем на второй проходке происходит неминуемый прирост в результате. По крайней мере, получится то, что на первой проходке не вышло.

Далее отодвигаясь назад... нужно провести две тренировки на максимальное усилие. Это есть приседание на лавку в касание (как для спортсменов-экипировочников, так и для RAW-лифтеров). Первая тренировка в режиме 3\*5, вторая в режиме проходки. Это позволит снять психологические барьеры и придаст уверенности в себе, что крайне важно! Бывали у меня случаи, когда тело не готово к определенному весу, но когда разум в полной уверенности, что вес может быть покорен, когда на проходках я поднимал гораздо больше. А в седе на лавку гораздо-гораздо больше... Тогда он каким-то образом покоряется.

Итак. Цикл начинается с объемной тренировки. В начале цикла нужно выполнять больше повторов, постепенно их снижая. Причем с уменьшением повторов растет число подходов. Начиная цикл с работы 3\*8, постепенно приходим к работе 5\*4; меньше не следует, а то тренировка уже перестанет быть объемной.

Не забываем, что микроцикл приседа это три его тренировки. Заполним объемные, основные приседы, идущими первым номером в тренировке:

1 Приседания 3\*8

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

Тяжелые-средние тренировки предполагают работу со спецприспособлениями. Я выбираю тренировки с цепями и с лавкой в сед. Первая прорабатывает как технику приседа, в смысле доседа, так и нестандартную работу мышц с динамично изменяющейся нагрузкой. Вторая направлена на то же самое, только вместо динамичноизменяющейся нагрузки, дает тренировку, исключая динамическую фазу опускания. Засиживанием на лавке мы отсекаем две эти фазы (уступающая и преодолевающая) друг от друга и тренируем каждую в отдельности. Сложно написано? Не берите в голову, просто делайте, что говорят!!!!) Все уже испытано на людях.

Итак, заполним средние тренировки:

1 Приседания 3\*8

2 Присед с цепями 3\*6

3

4 Приседания 3\*6

5 Присед на лавку в сед 3\*6

6

7

7 Приседания 2\*6, 2\*4, 2\*2.

8 Присед с цепями 4\*3

9

10

10 Приседания 5\*4

11 Присед на лавку в сед 4\*4

12

13

13 Легкий присед (без фанатизма) 2\*6

14 Присед на технику 3\*1 (разговор отдельный)

15 Соревнования!!!

Про отдельный разговор: присед на технику — крайний перед соревнованиями.

Как правило, вес, не превышающий запланированный, начальный подход на самом старте, в режиме три подхода по разу. Быстрые и мощные повторы! С соблюдением техники и команд старшего судьи. Опять же, для уверенности на соревнованиях.

Интенсивные тяжелые тренировки:

Тренировки максимального усилия, присед на высокую лавку (должно оставаться 10 см до зачетного угла) и проходки.

Отобразим для наглядности:

1 Приседания 3\*8

2 Присед с цепями 3\*6

3 Присед на лавку в касание 3\*5

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

13 Легкий присед (без фанатизма) 2\*6

14 Присед на технику 3\*1 (разговор отдельный)

15 Соревнования!!!

Вот оно как...

В общих чертах.

Еще одно НО: тренировки приседа разбавляются тренировками жима и тяги. И в классическом варианте исполнения, при двух тренировках в неделю, сей цикл займет 8 месяцев, включая соревнования.

Как показала моя практика, сколько бы ни было времени до соревнований, его все равно не хватает. И казалось бы 8 меся-

цев — много? Пролетят — и не заметите. Уж поверьте.

Как вы можете помнить, вторыми упражнениями в тренировке приседа идет отвлекающий жим лежа 2\*10. Смысл его описан в предыдущей статье. Перейдем к следующему упражнению.

## Дополнительный присед

**Следует помнить: чем тяжелей был первый присед, тем легче должен быть второй!**

Можно его заменить на какое-либо изолированное упражнение, к примеру, обратной гиперэкстензией.

Ее отличие от классической в том, что в обычной у вас закреплены ноги, а в обратной, напротив, верх тела, а двигаются исключительно ноги. Таким образом, нагрузка с середины прямых мышц спины смещается на поясницу, ягодицы и бицепсы бедер. И, учитывая, что ноги занимают 60% веса тела, ее выполнение гораздо тяжелее обычной гиперэкстензии.

Ее можно считать заменой дополнительного приседа после тяжелой тренировки.

Также в качестве дополнительного приседа может подойти тренажер, жим ногами или гакк-присед.

Сносное упражнение, когда на присед уже сил не осталось. От подобного упражнения требуется исключительно кровенаполнение, поэтому работа в режиме 3\*8-12.

В том же ряду стоит присед в колодец, и режим работы в нем тот же.

Сложней в исполнении такое упражнение, как приседания с паузой в седе.

Кстати, есть два варианта его выполнения. В первом делается всего одна пауза на два счета в нижней точке

седа. Второй вариант посложнее: две паузы. Первая — за пять сантиметров до седа, вторая — спустя пять сантиметров уже при вставании из седа. Режим работы 4\*4.

Также в качестве дополнительного приседа могут подойти наклоны со штангой на спине «гудмонинги».

Но я их сам не люблю, поэтому не люблю их советовать, но в целом упражнение неплохое, если кому нравится, то вперед!

Теперь попро-

буем построить весь цикл, уже со всеми упражнениями.

Четвертым движением, кстати, следует изолированное упражнение в режиме работы 2\*20.

Это будут сгибания или разгибания ног в тренажере либо классическая гиперэкстензия.

Опять же напоминаю: больше интуитива! Слушайте себя, ищите слабые стороны и работайте над ними! Экспериментируйте, пробуйте новое! И больше думайте. Голова — всему голова! ■



*ХОЧУ ТАКОЙ ЖЕ ПРИСЕД И ГЛУБИНЫ!*

## Итак:

1. Приседания 3\*8; жим 2\*10; Присед с паузой 4\*4; сгибания 2\*20.
2. Присед с цепями 3\*6; жим 2\*10; жим ногами 3\*15; гиперэкстензия 2\*20.
3. Присед на лавку в касание 3\*5; жим 2\*10; Обратная гиперэкстензия 3\*15; Разгибания ног 2\*20.
4. Приседания 3\*6; жим 2\*10; присед с паузами 4\*4; сгибания ног 2\*20.
5. Присед на лавку в сед 3\*6; жим 2\*10; присед в колодец 3\*15; гиперэкстензия 2\*20.
6. Присед на лавку в касание, проходка; жим 2\*10; обратная гиперэкстензия 2\*20; разгибания ног 2\*20.
7. Приседания 2\*6, 2\*4, 2\*2; жим 2\*10; присед с паузой 4\*4; сгибания ног 2\*20.
8. Присед с цепями 4\*3; жим 2\*10; жим ногами 3\*15; гиперэкстензия 2\*20.
9. Проходка в соревновательный угол; жим 2\*10; обратная гиперэкстензия 3\*15; разгибания ног 2\*20.
10. Приседания 5\*4; жим 2\*10; присед с паузами 4\*4; сгибания ног 2\*20.
11. Присед на лавку в сед 4\*4; жим 2\*10; жим ногами 3\*12; гиперэкстензия 2\*20.
12. Еще проходка в соревновательный угол; жим 2\*10; обратная гиперэкстензия 2\*20.
13. Легкий присед (без фанатизма) 2\*6; жим 2\*10; жим ногами 3\*12; сгибания ног 2\*20.
14. Присед на технику; жим 2\*10; обратная гиперэкстензия 2\*20; разгибания ног 2\*20.
15. Соревнования!!!!

**Удачи! И: БОЙТЕСЬ ПРИСЕДА!!! И побеждайте!**



# ЗОЛОТОЙ ДУБЛЬ

## "Плохие парни" показали характер

Никита Ануфриев

**Четвертое сентября 2010 года. Первая суббота месяца. По уже сложившейся традиции в День Города Москвы в районе Выхино, на площадке перед кинотеатром «Волгоград», прошел очередной турнир «Золотой Дубль». Турнир проводится в формате шоу, без применения специальной экипировки, независимо от федераций и включает в себя два движения — жим штанги лежа и становую тягу. Соревнования проводятся среди команд из двух человек. Одному спортсмену дается три попытки в жиме лежа, второму три попытки в тяге становой.**

«Золотой Дубль» проходит вот уже третий год. Но именно этот, третий, турнир обещал стать очень интересным и зрелищным. И это не удивительно — заявили целых девять команд (в предыдущих турнирах участвовали шесть), а среди заявившихся были такие атлеты, как Дмитрий Шабалин, Андрей Беляев, Виктор Найденов, Павел Яковлев, Андрей Иванец, Николай Соколов и другие.

К сожалению, за две недели до начала турнира Федерация Пауэрлифтинга России предупредила своих атлетов об отстранении на год от официальных стартов в случае их участия в турнире «Золотой Дубль». В связи с этим многие спортсмены были вынуждены сняться с соревнований. В итоге окончательный список команд выглядел следующим образом:

Команда под названием «Плохие парни» была представлена Виктором Найденовым и Андреем Беляевым. Без сомнения, это самая титулованная пара на данном турнире и они были явными фаворитами. В активе Виктора жим лежа 366 кг в весовой категории до 125 кг на прошедшем в августе Чемпионате Евразии WPC. Андрей на турнире «Битва Чемпионов» в Архангельске показал 380 кг

в тяге становой без экипировки. И это при весе 92,5 кг!

Команда с веселым названием «Кабаны поневоле» включала в себя двух «кабанов»: Тимур Андреев (элита WPC, лучшая сумма — 1050 кг при весе 108,7, лучший жим лежа без жимовой майки — 210 кг) и Сергей Гуцин (рекордсмен ФПР в приседаниях в категории до 100 кг — 390 и тяге становой в категории до 90 кг — 360 кг)

Фитнес-центр «100%» также выставил от себя команду на турнир. Денис Гуринов — мастер спорта по жиму лежа WPC в категории до 100 кг (205 кг) и Александр Юханов — мастер спорта по силовому троеборью WPC с лучшей тягой 305,5 в категории до 110 кг.

Сергей Румянцев (лучший жим лежа 200 кг) и Андрей Ушаков (лучшая тяга становая 320 кг) выступили под названием «Корпорация монстров». Атлеты из весовых категорий 110 и +125 соответственно. Сергей Румянцев является мастером спорта

России по тяжелой атлетике, Андрей Ушаков — победитель чемпионатов Москвы и Московской области, мастер спорта России по силовому троеборью.

Город Балашиха, известный своими традициями в силовых видах спорта, представил команду в составе Сергея Нефедова — кандидата в мастера спорта AWPС и Анатолия Хусанова — мастера спорта России ФПР.

Шестая команда, команда «Единство», стала не просто командой. Она объединила в себе атлета-троеборца и атлета, выступающего в федерации для



Плохие парни

людей с поражением опорно-двигательного аппарата. Речь идет о Александре Каменском и Николае Петровиче. Коля — огромной силы воли человек, всегда борется со штангой до по-

следних сантиметров, но, несмотря на всю свою «злость» на помосте, в жизни он очень веселый, общительный и позитивный человек. Он является участником нескольких чемпионатов России по жиму штанги лежа, многих других турниров различного уровня и частым гостем на соревнованиях, проводимых в районе Выхино. Его напарник, Александр, является кандидатом в мастера спорта ФПР.

Теперь непосредственно о турнире. Погода в этот день совсем не радовала. Переменная облачность и температура +12...+15 градусов на термометре создавали совсем не праздничную атмосферу. Дождь, которого так все боялись, не начался, и участники начали разминку в жиме. Учитывая погодные условия, участникам разрешили выступать в спортивной форме, а не в трико и футболках, как принято правилами соревнований.

После построения и представления команд и атлетов начались первые подходы в жиме лежа. Сразу же наметилась борьба за первое и третье места в этом упражнении. Найденов и Андреев в первой попытке очень уверенно выжимают по 215 кг. Однако весы на взвешивании показали, что Тимур на 100 грамм тяжелее и при равенстве результата он станет вторым. Тимур во втором подходе хорошо справляется с весом 225 кг и заказывает 230 кг. Но Виктор Найденов дает понять, что сегодня он намерен выиграть не по собственному весу, а по поднятому результату — 227,5 кг удачная вторая попытка, и в заказ на третью — 232,5. Третий подход у обоих атлетов был предельным, но оба справились с весом. Виктор Найденов стал первым и установил новый абсолютный рекорд турнира в жиме лежа.

На третье место в этом движении также претендовали двое атлетов —

Сергей Румянцев и Денис Гуринов. Встретились два совершенно разных стиля жима. У Дениса жим с большим прогибом на «мост», во взрывном, скоростном стиле. Сергей же демонстрирует классический «грудной» жим лежа, практически без прогиба, медленно

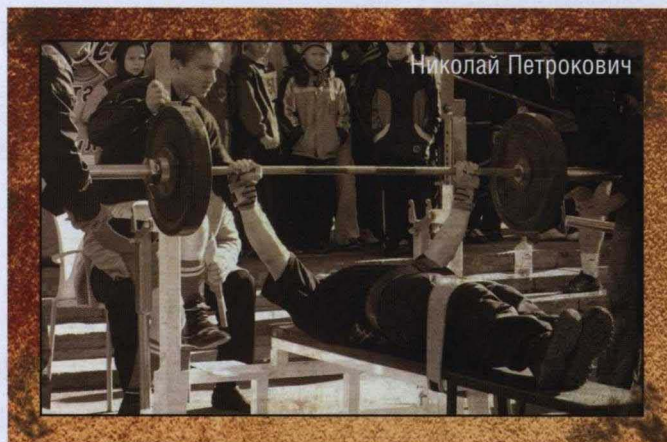
оба атлета заказали по 190 кг. Сергей Румянцев уверенно выжимает этот вес, а вот его сопернику не хватает сил дожать заветные килограммы. Возможно, Сергей понял, что 190 кг ему хватит для бронзы, и отказался от третьей попытки. Расчет оказался верным: Денис не справился в третьем подходе со штангой весом 190 кг и стал четвертым.

Пятое и шестое место в жиме лежа заняли Сергей Нефедов (160 кг) и Николай Петрокович (140 кг) соответственно. Однако хотелось бы отметить, что по коэффициенту Глоссбренера, учитывающему вес атлета и вес штанги, Николай обошел Сергея Нефедова.

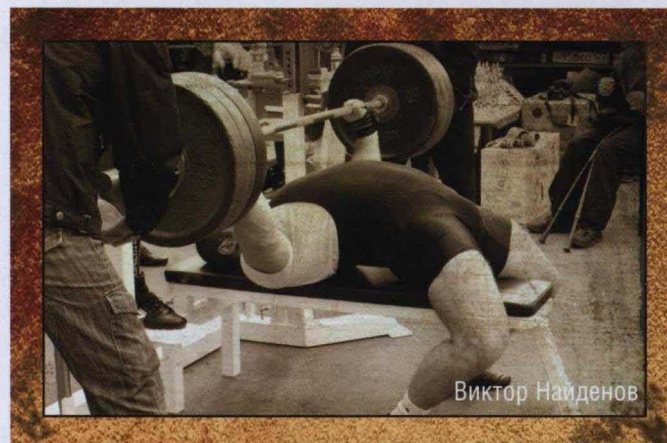
Началась подготовка к тяге становой. Пока ассистенты разбирали скамью для жима лежа и устанавливали помост, наш ведущий Николай Жуков устраивал среди зрителей конкурсы по сжиманию кистевых эспандеров на разы. Отдельно хочется поблагодарить его за эти конкурсы и за предоставленные им призы для конкурсантов (журналы «Magazine», DVD-диски с «Битвы Чемпионов» и Чемпионата мира без экипировки в Ростове). В общем, во время паузы зрители не скучали.

Тяга становая — самое зрелищное и эмоциональное упражнение из троеборья. Упражнение не только тяжелое само по себе, но еще и является финальным козырем в тактической борьбе для троеборца. Спортсмен вкладывает в это движение все оставшиеся у него силы, потому на тяге особенно важна поддержка зрителей. И, надо сказать, наши зрители не подвели.

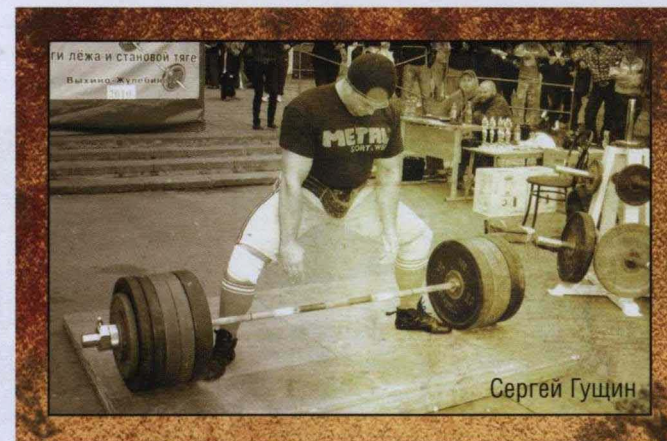
В данном упражнении фаворитом изначально был Андрей Беляев. Он и заказал в первой попытке самый большой вес — 320 кг. На 10 кг меньше него заказал Сергей Гуцин — единственный, кто мог бы составить Беляеву конкуренцию в этом упражнении. Оба атлета легко справились с заявленными весами. На второй подход Андрей заказал 335 кг и легко вытянул этот вес. Сергей Гуцин



Николай Петрокович



Виктор Найденов



Сергей Гуцин

опускает и также медленно выжимает штангу.

В первом подходе Денис жмет 185 кг, обойдя на 5 кг своего соперника. Но уж очень тяжело дался ему этот подход, тогда как для Сергея 180 кг не составили особых проблем. Во второй попытке

справился с 322,5 кг чуть сложнее. Казалось бы, все уже решено, и Беляев заказывает 347,5 кг на третий подход. Но тут Сергей Гуцин принимает решение идти на 350 кг!!! Вес установлен. Композиция группы «Squealer» из динамиков, поддержка зрителей и наших ведущих создали настоящую адреналиновую атмосферу для Сергея. Но, к сожалению, сказались на его подготовке к турниру аномальная жара и московский смог. Свои 350 кг он смог оторвать от помоста только на пару сантиметров. Я уверен, что этот вес, а возможно и больший, обязательно покорится Сергею Гуцину на следующем нашем турнире, на котором он обещал обязательно быть.

Беляев тем временем, перестраховавшись, также сделал перезаказ. Вес в 352,5 кг делал его первым при любом раскладе. Футболист из Бразилии Пеле как-то сказал перед игрой: «Они забьют нам голов столько, сколько смогут. А мы им — сколько захотим». В данном случае это утверждение можно было бы применить к Андрею Беляеву. Этот спортсмен делает не столько, сколько может, а столько сколько НАДО. Надо для победы. И 352,5 кг не стали исключением. Справившись с этим весом, Андрей стал победителем турнира с лучшими килограммами и лучшим коэффициентом в тяге становой.

Третье место по абсолютному результату занял самый тяжелый участник нашего турнира — Андрей Ушаков. При весе 134,4 кг он вытянул штангу весом 310 кг.

В протоколе не случайно есть столбцы «Место атлета по кг» и «Место атлета по коэффициенту». Ведь «Золотой Дубль» — это турнир лично-командный, где предусмотрено награждение в следующих номинациях:

**Командное первенство:**

Команды, показавшие 1, 2, 3 результаты по сумме коэффициентов Глоссбренера двух атлетов, награждаются кубками и дипломами

**Личное первенство:**

■ Атлеты, показавшие 1, 2, 3 результаты в жиме лежа в кг, награждаются медалями и грамотами;

■ Атлеты, показавшие 1, 2, 3 результаты в тяге становой в кг, награждаются медалями и грамотами;

■ Атлеты, показавшие наибольший

результат по коэффициенту Глоссбренера в жиме лежа и тяге становой, награждаются ценными призами и дипломами;

■ Атлеты, показавшие наибольший результат в кг в жиме лежа и тяге становой, награждаются ценными призами и дипломами.

Ценные призы, место для проведения и аппаратура предоставляются муниципальным учреждением «Истоки», за что им отдельная благодарность от организаторов.

От себя лично хотелось бы сказать пару слов о двух участниках: Сергее Гуцине и Андрее Ушакове. Сергей — настоящая душа команды, человек с чувством юмора, настолько зажигательный и эмоциональный, что полюбился зрителям с первого своего подхода. А как он радовался удачным подходам товарища по команде!!! Именно такие люди должны составлять основную «ударную силу» силовых шоу. Андрей

— это настоящий русский мужик, огромный, добродушный и обаятельный, всегда на позитиве. Он, кстати, попросил четвертую попытку с целью установления личного рекорда в тяге — 325 кг. К сожалению, только до колен довел он штангу, но и это не выбило его из позитивной колеи — он остался в отличном настроении и продолжал нести его другим! Ребята, я восхищен вашей энергетикой! Так держать и спасибо за участие!

В завершение статьи хочу высказать благодарность людям, без которых турнир не состоялся бы: центральному судье и основному организатору турнира Сергею Александрову; боковому судье Александру Кондратьеву; нашему бесменному секретарю Алексею Самбурову; муниципалитету района Выхино — Жулебино, всем зрителям и участникам турнира!

Спасибо вам всем за праздник силы! ■

### Итоговый протокол соревнований выглядит следующим образом:

ФИО	Упражнение	Вес атлета	1 п.	2 п.	3 п.	Итог кг.	Итог коэф.	Место и коэф. команды
«Плохие парни» Найденов В. Беляев А.	жим	113,4	215	227,5	232,5	232,5	129.75	1 339.66
	тяга	94,8	320	335	352,5	352,5	209.91	
«Кабаны поневоле» Андреев Т. Гуцин С.	жим	113,5	215	225	230	230	128.33	2 314.04
	тяга	102,4	310	322,5	350 (-)	322,5	185.71	
«Корпорация монстров» Румянцев С. Ушаков А.	жим	93,0	180	190	-	190	114.25	3 280.43
	тяга	134,4	280	300	310	310	166.18	
Команда «100%» Гуринов Д. Юханов А.	жим	89,6	185	190 (-)	190 (-)	185	113.47	4 268.09
	тяга	118,8	280	300 (-)	300 (-)	280	154.62	
Команда города Балашиха Нефедов С. Хусанов А.	жим	95,6	140	150	160	160	94.90	5 247.9
	тяга	107,3	250	270	300 (-)	270	153.00	
«Единство» Петрокович Н. Каменский А.	жим	74	130	140	145 (-)	140	97.30	6 231.97
	тяга	77,4	190	200	210 (-)	200	134.61	

# МММ

# ПРОФ

## X ЧЕМПИОНАТ СРЕДИ ЮНИОРОВ И ЮНОШЕЙ

На X чемпионат мира среди юношей и XXVII среди юниоров, который проходил в Чехии (город Пильзен), съехались около 130 спортсменок и 215 спортсменов. Чемпионат мира среди таких возрастных категорий очень важен для пауэрлифтинга в целом, поскольку здесь мы видим будущее нашего спорта. Эти соревнования — проявление огромного накала эмоций, радости, разочарований и невозможности. Каждый рекордный подход выполнялся спортсменами как подвиг, сопровождался огромной поддержкой зала. Спасибо организаторам, что они смогли устроить такой праздник спорта. Соревнования проходили в огромном гостиничном комплексе, где спортсменам было удобно и выступить, и жить, и питаться. А также сама энергетика старинной Чехии и города Пильзен вдохновляли на большие результаты.

**С**оревнования открывали девушки весовых категорий 44 и 48 кг. В категории до 44 кг уверенную победу одержала украинская спортсменка, воспитанница ЗТУ Иванькова Максима — Стенкова Тамара, которая в сумме собрала 337,5 кг (122,5+75+140). «Мне очень понравилось выступать, понравилось то, как проводят соревнования международного уровня.

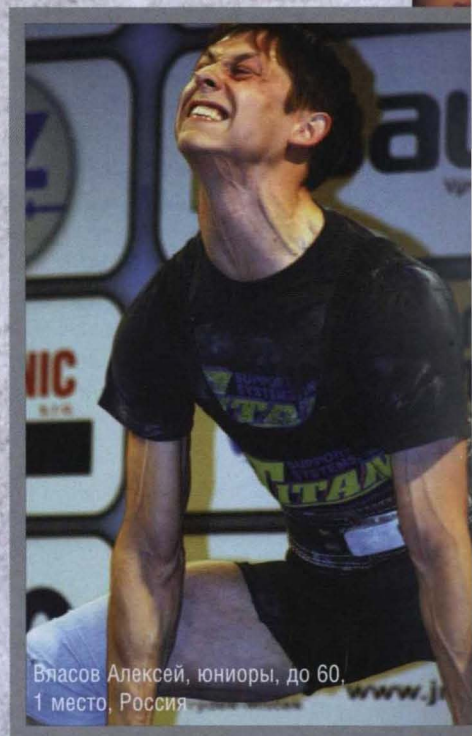
Все, что мы планировали с тренером, мы реализовали. Я постаралась выложиться на все 100%. Я считаю, что в моем выступлении главную роль сыграл тренер и его настрой, который он дал перед выступлением. Я всегда прислушиваюсь к рекомендациям тренера, особенно на этой подготовке, которая была очень тяжелая из-за погодных условий, а также из-за того, что мне приходилось придерживать собственный вес. Первый месяц у меня было раздельное питание, потом диета. Когда уже вес совсем застрял и не двигался, я взяла себя в руки и очень ужесточила диету. Дальше мы планируем переходить в весовую категорию до 48 кг, а также достигать высоких результатов уже по юниорам». Второе место в этой весовой категории у представительницы США Sheila Mayes с суммой 285 кг, и третье — у россиянки Валентины Родионовой — 270 кг. В категории до 48 кг победу одержала Michelle Van Dusen из США, ее сумма 392,5 (155+72,5+165), она также стала абсолютной чемпионкой мира среди девушек. Второе место — у японки Nemoto Kozue — 285 кг, и

третье — у украинки Ильницкой Марии — 280 кг.

У юниорок в категории до 44 кг уверенно лидировала россиянка Дина Клименкова с суммой 340 кг (135+70+135), второе место — у Alesha Summers из США — 327,5 кг, и третье у украинской спортсменки Анны Алексеевой из Харькова — 297, кг. Наверное, самым ярким в этот день было выступление украинки Анастасии Деревянко. В приседаниях Настя шла на мировой рекорд — 166,5 кг и таки установила его в третьем подходе. В жиме показала 97,5 и в тяге 167,5 кг, что в сумме дало новый мировой рекорд среди юниорок, который теперь равен 431,5 кг! Настя стала третьей в абсолютном первенстве среди юниорок. Как говорила Настя, она сама никогда не планирует какой-либо результат, а полагается на удачу, старается выложиться в каждом упражнении, всегда стремиться к большим результатам. Я думаю, именно за такими спортсменами будущее.

У девушек в категории до 52 кг Виктория Карлышева из России безоговорочно праздновала победу с суммой 400 кг (175+72,5+152,5). За второе и

Жанна Иванова



Власов Алексей, юниоры, до 60, 1 место, Россия

# 2010

третье место борьба разгорелась между украинками Ганой Гончар и Викторией Зрайченко, которая благодаря уверенной тяге заняла второе место с суммой 347,5 кг. Аня же установила новый мировой рекорд в жиме лежа, который теперь равен 98 кг, и с суммой 328 получила бронзу чемпионата мира. У юниорок в категории до 52 кг

неожиданную победу одержала венесуэльская спортсменка Mailebis Oquendo, у которой на родине, кстати, женский пауэрлифтинг только начал свое развитие, — и сразу высшая ступень пьедестала. Ее сумма 420 кг (172, 5 кг+87,5+160). «Для меня это выступление огромный опыт, поскольку я заканчиваю свою карьеру в юниорском возрасте и буду выступать уже по взрослым. Сейчас я также

заканчиваю свое обучение в университете по специальности инженер. Мне нужен пауэрлифтинг, чтобы показать, что я сильная не только физически, но и морально. У нас в Венесуэле пауэрлифтинг считается мужским видом спорта, женщины вообще могут участвовать только в конкурсах красоты. Меня все считают очень сильной в моей стране». Украинка Инна Трофименкова заняла третье место с результатом 387,5 кг. Осипова Екатерина из России, проиграв 20 кг венесуелке, стала серебряной призеркой с суммой 400 кг.

В категории до 52 кг у юношей победу одержал Kentaro Harada из Японии с суммой 425 кг (160+95+170). Всего 5 кг ему проиграл Алексей Савченко из России и с суммой 420 он на второй позиции. На третьем месте украинец Алексей Тарасенко с суммой 417, 5 кг. В категории до 56 кг американец Eric Torres не оставил шансов двум российским спортсменам, и с суммой 554 кг (200+144+210) он становится чемпионом мира среди юношей. Разрыв между российскими спортсменами составил 20 кг в пользу Леонида Кузнецова, который становится серебряным призером с суммой 537,5 кг, Владимир Серкин бронзовый медалист.

В категории до 60 кг у юношей борьба до последнего подхода разгоралась между россиянином Александром Молином и американцем Nunez Christin Isaac, который своим выступлением мог дать пример и взрослым. Каждый подход полон концентрации и сосредоточенности, изумительная техника, четкая работа на помосте. В жиме ему покорился

новый мировой рекорд — 163 кг!, а сумма составила 603 кг. Александр тоже не отставал и проявлял бойцовские качества до последнего подхода, хотя изначально считал, что тренера ему занизили стартовые веса. Но это не помешало ему с суммой 615 кг (245+145+225) стать второй раз чемпионом мира. В будущем он хотел бы покорять вершины юниорских чемпионатов мира. «Это уже вторая моя победа на чемпио-

натах мира среди юношей, в прошлом году я выиграл в Бразилии в категории до 56 кг. Приседаниями я недоволен, мне заказали меньше вес из-за тесной борьбы с американским соперником, хотя я готов был начинать с большего веса». Но тренеру всегда видней, тренирует Сашу Ходосевич Геннадий — президент Федерации пауэрлифтинга России. «В жиме американец обходил меня на 18 кг, но тяга — это мое любимое и самое уверенное движение, поэтому я был уверен в своей победе. Очень

хочу достойно дальше перейти в юниорский возраст и устанавливать там мировые рекорды. Для этого нужно упорство на тренировках, вера своему тренеру — это я считаю главным».

Среди юниоров в категории до 52 кг уверенно победил Кирилл Крут из России с суммой 512,5 кг (195+117,5+200). На втором месте его соотечественник Александр Наточев — 495 кг, и на третьем спортсмен из ЮАР — Sean Brokenshire с суммой 435 кг.

Также не оставил никаких шансов своим соперникам Сергей Левин из России в категории до 56 кг. И не удивительно, Сергей уже выигрывал и был призером чемпионатов мира по юношам и юниорам. На этот раз сумма 605 кг (227,5 +162,5+215) стала золотой.

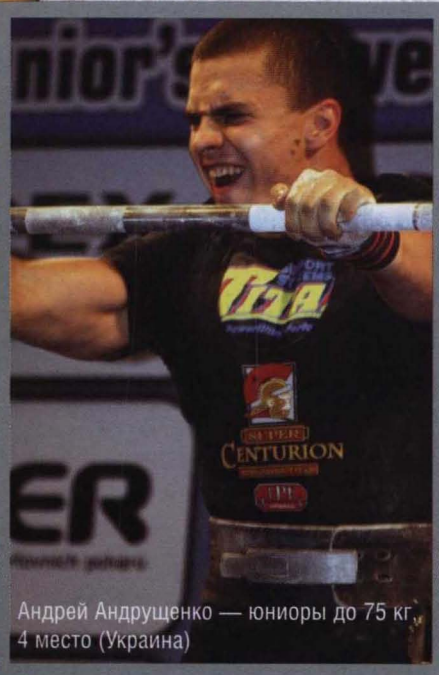


Деревянко Анастасия — юниорки до 48 кг, 1 место (Украина)



Машинский Артур — юниоры, до 67, 5, 1 место (Россия)

Поддержал своего друга по команде и Алексей Власов в категории до 60 кг. Он достойно выдержал борьбу с двумя американцами, и с суммой 637,5 кг (255+142,5+240) положил третье золото в копилку сборной России. Хочется сказать, что американские ребята задали залу жару, каждый их выход — это целое зрелище. Такие уверенные с отличной техникой Emanuel Taylor и Nelson Boutte Jr. с суммами 615 кг и 605 кг соответственно достойно отстояли честь пауэрлифтинга США.



Андрей Андрущенко — юниоры до 75 кг, 4 место (Украина)

Продолжил борьбу девушки и юниорки весовых категорий до 56 кг и до 60 кг. Среди девушек в категории до 56 кг основная борьба была между Анной Филимоновой и Анастасией Галановой. Анна выиграла малую золотую медаль в приседаниях — 167,5 кг, в жиме ей покорился новый мировой рекорд — 100 кг! Непонятно Аня закончила тягу с весом 100 кг, хотя запас был на все 50 кг. Анастасия в тяге справилась с весом с 150 кг и стала чемпионкой мира с результатом 372,5 кг (142,5+80+150). На третьем месте просто с невероятными усилиями победу вырвала американка Katie Durham, ее сумма 355 кг, украинка Анастасия Зорина осталась на четвертой позиции, уступив ей 10 кг.

Чухонастова Лидия из России не оставила шансов соперникам в категории до 60 кг, ее чемпионское достижение — 440 кг (175+95+170). Украинка Бобешко Вера на втором месте с суммой 357,5 кг, уступила ей 10 кг французенка Amandine Grondin.

У юниорок весовой категории до 56 кг прекрасный результат показала шведская спортсменка Angelica Brage, ее сумма 452,5 кг (172,5+100+180). На втором месте Isabel Maldonado из Эквадора — 445 кг, и на третьем россиянка Мария Дубенская, которая уступила только по собственному весу.

В категории до 60 кг подрастает новая норвежская звездочка Tutta Kristine Hanssen, которая показала шикарный результат для юниорок 495 кг (185+132,5+177,5). Тутта поделилась, что на тренировке ей покорялись и большие веса, однако соревнования есть соревнования. Pamela Bartz из США выиграла серебро с суммой 467,5 кг, ее подруга по команде Samantha Baker третья — 437,5 кг.

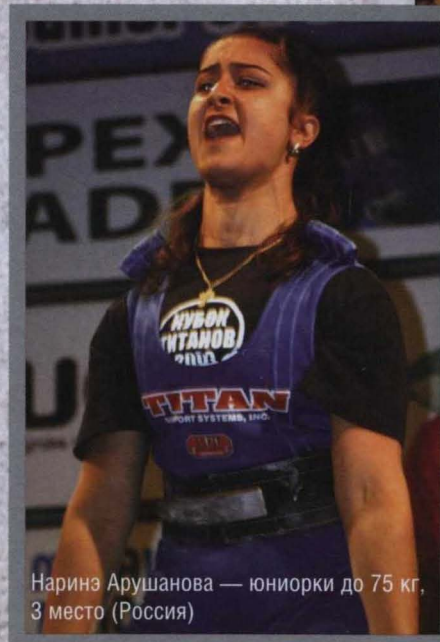
В категории до 60 кг подрастает новая норвежская звездочка Tutta Kristine Hanssen, которая показала шикарный результат для юниорок 495 кг (185+132,5+177,5). Тутта поделилась, что на тренировке ей покорялись и большие веса, однако соревнования есть соревнования. Pamela Bartz из США выиграла серебро с суммой 467,5 кг, ее подруга по команде Samantha Baker третья — 437,5 кг.

Третий день соревнований открывали юниоры весовой категории до 67,5 кг. Основная борьба разгорелась между россиянином Артуром Машинским и украинцем Максимом Масюком. В приседаниях ребят разделили всего два кг, 280 кг — золотая медаль Артура и 277,5 кг Максима. В жиме Максим взял золото с результатом 192,5 кг, но тя-

га расставила всех по своим местам. В итоге Артур — чемпион с суммой 735 кг, второе место — у Максима Масюка с результатом 722,5 кг, третье — у американца Toru Ashihara с суммой 657,5 кг. Артур: «Если честно, я не готовился к данным соревнованиям нормально. В усиленном режиме я готовился только последние две недели, работал на больших весах. Не успел укрепить как следует мышечный корсет, что было видно на приседаниях, когда меня трясло с весом. Я надеялся, что победа будет за мной, но у меня появился достойный соперник из Украины Максим Масюк, который составил мне сильную конкуренцию. Но помост показал, кто есть сильнейший. За последнее время я очень часто выступал: и на Всероссийских, и на международных стартах. Я, если честно, не вижу отдачи от федерации, она очень мало уделяет внимания достижениям своих спортсменов, нигде их не фиксирует. Не нравятся мне некоторые моменты и внутри самой федерации. Например, когда на этих соревнованиях, одной спортсменке не дали выиграть у другой россиянки, хотя она была намного сильнее, из-за договоренности о победе. Это не есть положительный показатель работы нашей федерации. Президиум федерации не очень заботится о своих спортсменах, поэтому у многих возникает желание выступать за другие страны. Я бы принял предложение от другой страны, если бы они были. В таких странах, как Украина, Польша, Франция, Эквадор государство финансирует подготовку, проезд и проживание взрослых сборных, организывает спортивные сборы. У нас этого нет.

Я вынес из этих соревнований очень большой урок: я понял, что к этому виду спорта нельзя относиться халатно, надо быть очень внимательным на помосте, слушать обязательно судью, быть уверенным, что именно он дает тебе команды. Нельзя думать, что победа в твоих руках и ты лучший, нельзя расслабляться и недооценивать своих соперников, они могут вас обойти и наказать. Хочу сказать, что тренер у меня просто молодец, он меня ругал всю подготовку, но был прав. Александр Бикчурин смог подготовить меня даже в такие короткие сроки, он подбирал нагрузку, всегда был рядом. Жара очень мешала готовиться, но он говорил, что надо терпеть и все получится. Мне бы очень хотелось, чтобы руководство федерации поддержало меня и других спортсменов, тогда я бы смог с радостью продолжать выступать за сборную России и прославлять ее на международных стартах».

Продолжили борьбу девушки весовой категории до 67,5 кг. Победу одержала Екатерина Котова



Наринэ Арушанова — юниорки до 75 кг, 3 место (Россия)

из России с результатом 412,5 кг (172,5+92,5+147,5). Вторая — американка Beverly Crawford с суммой 392,5 кг, третья польская спортсменка Anna Slusarczyk с результатом 287,5 кг. У юниорок в этой весовой категории шансов на победу никому не оставила россиянка Мария Гулидова — 522,5 кг (205+137,5+180). Венесуэлка Yenifer Canelon на втором месте с результатом 497,5 кг. Всего два кг проиграла россиянка Валерия Тимощук финской спортсменке Anni Vuohijoki, которая собрала в сумме трех движений 470 кг.

Чемпионат мира — это просто взрыв эмоций, это мечты, которые только начинают воплощаться в результаты, это большие надежды и большие разочарования. Спортсмены часто считают поражение «концом света», а ведь эта борьба — всего лишь опыт, который дает огромную эмоциональную базу для дальнейших тренировок, это уроки, которые надо с честью усвоить. В категории до 75 у юношей шаг в шаг шли россиянин Илья Яичников и украинец Дмитрий Павленко. Прямо в приседаниях ребята крушили мировые рекорды. В итоге он теперь равен 290 кг и принадлежит русскому спортсмену. Совсем немного не хватило Илье в тяге, чтобы стать чемпионом мира, в итоге он проиграл Дмитрию 5 кг, и с суммой 687,5 кг стал серебряным призером. У юниоров продолжалось противостояние Украины и России, но на этот раз победа была за русским спортсменом Ильей Харитоновым, который установил новый феноменальный рекорд мира в приседаниях — 340 кг! В сумме он набрал 810 кг. На втором месте новое украинское дарование Владимир Тихоступ с суммой 780 кг (310+200+270). Андрей Андрищенко из Украины, хоть и не попал в тройку, он проиграл 5 кг канадскому спортсмену, но взял первое место в жиме лежа — 210 кг.

Четвертый день соревнований открывали девушки весовых категорий до 75 кг и 82,5 кг. У девушек весовой категории до 75 кг безоговорочно победу одержала россиянка Елена Овчарова с суммой 450 кг (185+105+160). На втором месте американка Shantel Noel с суммой 432,5 кг, причем последний подход в тяге за золотом весом в 177,5 кг казался почти завершенным, ей немного не хватило до победы. На третьем месте — шведка Elina Ronnqvist с суммой 420 кг. В весовой категории до 82,5 кг золотое шествие сборной России (а это уже 5 золотая медаль у девушек) продолжила Циганкова Екатерина, ее сумма 432,5 кг (170+105+157,5). Серебряной призеркой стала американка Stacie Pottinger с суммой 417,5 кг, Валерия Блинова из России — на третьем месте с суммой 360 кг.



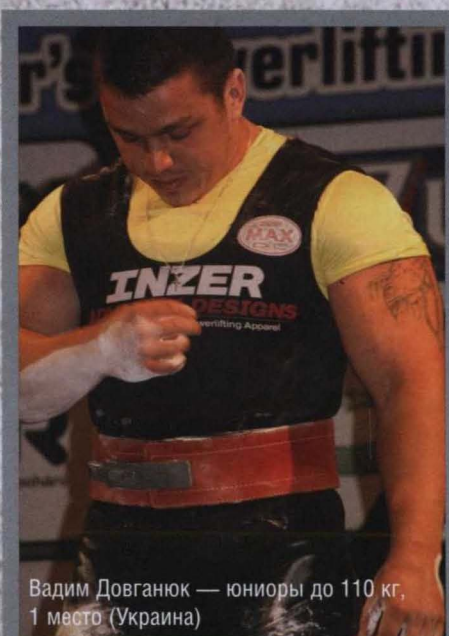
Сергей Машинцов, Жанна Иванова и Артур Машинский

У юниорок весовой категории до 75 кг блистательно и просто профессионально выступила абсолютная чемпионка Европы этого года Елизавета Бирук. Лиза сейчас готовится к взрослому чемпионату мира, который пройдет в ЮАР, поэтому она не ходила на свой максимум. В приседаниях Лиза присела 237,5 кг, в жиме лежа зафиксировала новый мировой рекорд — 156 кг! и в тяге 215 кг — все золото чемпионата, и сумма 608 кг. Лиза также стала абсолютной чемпионкой данного чемпионата мира! На втором месте — канадская спортсменка Rhaea Fowler с суммой 565 кг, и на третьем Нарине Арушанова из России с суммой 500 кг. В категории до 82,5 кг золотое

шествие сборной Украины (третья золотая медаль) продолжила чемпионка мира 2009 года, чемпионка Европы 2009, 2010, Лена Козлова. Присела Лена 255 кг, пожала 140 кг, и в тяге установила новый рекорд мира — 236 кг! Заключительный аккорд — рекорд мира в сумме — 631,5 кг! На втором месте Елена Копылова из России с суммой 452,5 кг.

Среди мужчин — юниоров весовой категории до 82,5 кг равных не было Евгению Кузьмину из России. Присел 350 кг, причем очень легко и с большим запасом, выжал 222,5 кг и потянул 290 кг, и с отрывом в 62,5 кг (сумма 862,5 кг) от ближайшего соперника из Франции Gil Pinheiro он приносит шестую золотую медаль сборной России. На третьем месте чешский спортсмен Jakub Sedlacek с суммой 777,5 кг. Седьмая золотая медаль снова у сборной России, причем за нее боролись сразу два ее представителя: Левон Тавакалов и Андрей Журавлев, а также украинец Сергей Билый. В приседаниях победу одержал Андрей с результатом 335 кг, серебро — у Сергея 332,5 кг. В жиме лежа лидировал Андрей — 255 кг, на втором месте — Левон с результатом 247,5 кг, и на третьем — Сергей — 240 кг. В итоге Левон — на первой позиции с суммой 895 кг, на второй, проиграв всего 10 кг, — Андрей, и Сергей с такой же суммой 885 кг — на третьей позиции.

В пятый день соревнований завершили выступление девушки и юниорки тяжелых весовых категорий. В весовой категории до 90 кг у девушек за победу боролись россиянка Елена Кучеренко и американка Alexis Contreras. В приседаниях они показали одинаковый результат — 190 кг, в жиме с отрывом 2,5 кг золото взяла американская спортсменка, но тяга всех расставила по своим местам. Елена вытянула 177,5 кг, и с суммой 470 кг стала седьмой чемпионкой мира от сборной России, принесла ей командную победу у девушек. В категории свыше 90 кг звучал американский гимн в честь последней чемпионки этого чемпионата



Вадим Довганюк — юниоры до 110 кг, 1 место (Украина)

мира, американки Natalie Luna, которая собрала 542,5 кг (237,5+110+195). На втором месте также представительница США Becky Cook с суммой 530 кг. Всего 4

золото и новый рекорд мира, но ему не хватает совсем немного для победы в тяге, всего 12 кг он проигрывает эстонцу, который с суммой 817,5 кг становится чемпионом. Настоящие мужчины вышли на помост в весовой категории до 100 кг у юниоров. Сергей Машинцов шел к званию чемпиона мира практически с самого детства, пауэрлифтинг для него — это просто огромное удовольствие и спорт настоящих мужчин. И неудивительно, что человек с таким характером так красиво выступал: приседания — 380, жим лежа — 230 кг, тяга — 340 кг, — результат, достойный взрослых чемпионов. Украинский спортсмен Дмитрий Семененко проигрывает Сергею всего два кг, также с огромным, достойным восхищения результатом 947,5 (375+245+327,5). И еще один представитель Украины Сергей Пархоменко врывается в эту тройку силачей, его результат — 900 кг и первое место в жиме лежа — 250 кг. Сергей Машинцов: «Данную победу считаю самой большой, я к ней очень долго стремился. С 2004 года я мечтал выиграть чемпионат мира, и только сейчас эта мечта осуществилась. Я родом из Казахстана, сейчас живу в Сургуте, тренируюсь у Михаила Фролова. На протяжении пяти лет он меня тренировал и довел до данного пьедестала. Мой конек — это присед и тяга, правда, приседания сейчас стали доминирующими. Сегодняшний рекордный подход в тяге — это скорее психологи-

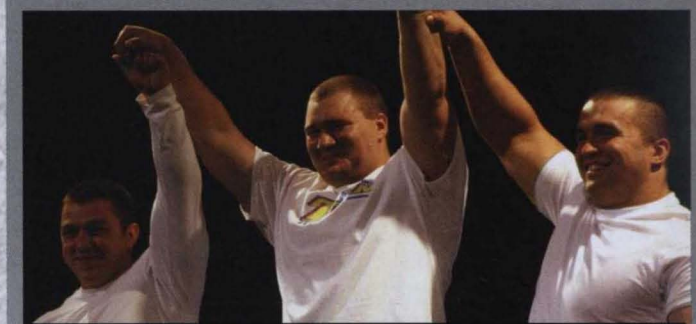
Евгений Кузьмин — юниоры до 82,5 кг, 1 место (Россия)



очка проиграла сборная Украины сборной России среди юниорок. И это благодаря выступлению в категории до 90 кг Ольге Тихомировой, которая с суммой 550 кг (230+107,5+212,5) становится третьей чемпионкой мира по юниоркам от сборной России. В категории свыше 90 неожиданно победила Samantha Viteri из Эквадора с суммой 520 кг (205+115+200).

Выступление мужчин началось в весовой категории до 82,5 кг. Представители Украины и России выбыли из борьбы, поэтому весь комплект разыграли представители США и Канады. На первом месте Jesse Norris из США, который установил новый рекорд мира в сумме 784 кг (310+172,5+301,5). На втором месте — Brennan MacDonald из Канады — 692,5 кг, и на третьем — Zach Garza — 642,5 кг. В весовой категории до 90 кг у юниоров бушевали эмоции до самого последнего подхода. Представитель России Сергей Дегтярев сражался за первое место, но, увы, американец Ian Bell оказался сильнее и, потянув 312,5 кг, он вырвал победу, собрав в сумме 762,5 кг. Украинский спортсмен Геннадий Семенов впервые выступал на международных соревнованиях, поэтому для него третье место — это уже победа, результат — 725 кг.

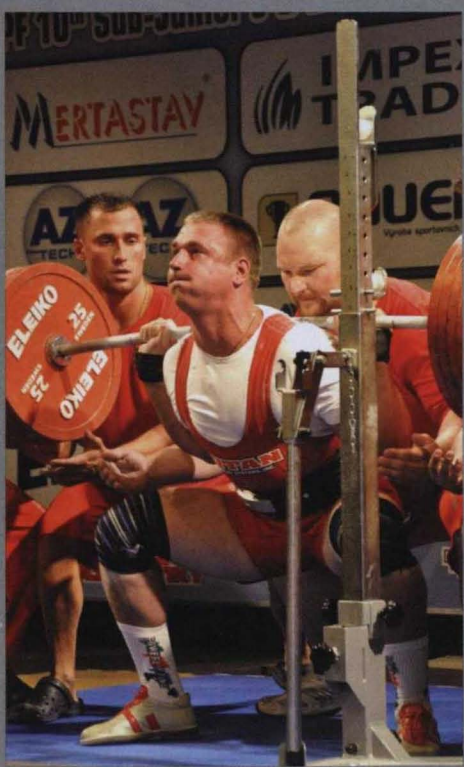
В категории до 100 кг эстонский спортсмен не оставил шансов россиянину. В приседаниях Alex-Edvard Raus встал 310, а Сергей Усов — 300, в жиме Сергей выжимает 222,5 кг —



Абсотка среди юниоров: Вадим Довганюк, Виктор Тесцов, Александр Шепель — Украина

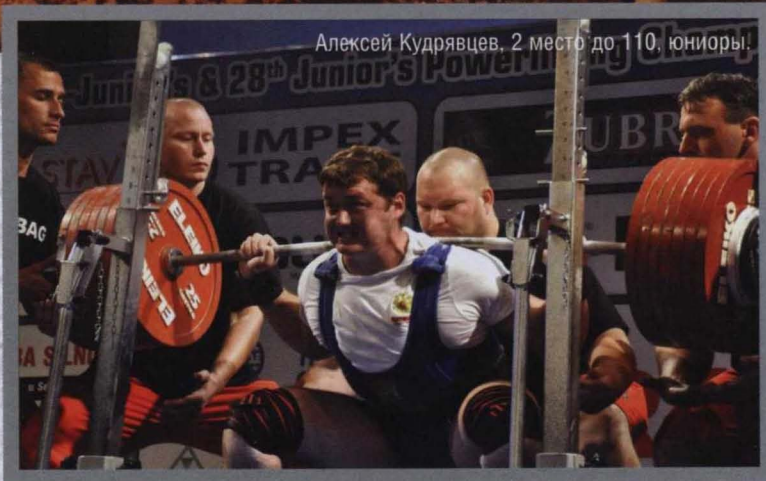
ческая проверка, чтобы прочувствовать вес. Дальше я планирую немного передохнуть и выступить на Кубке России в Ижевске. Буду стараться попасть на взрослый чемпионат мира и выиграть его. Я в прошлом году выиграл Кубок России, но не был в системе ADAMS, поэтому и не поехал на чемпионат мира, где выиграл мой соотечественник Константин Лебедко. Мне пауэрлифтинг приносит огромное удовольствие, мне было бы просто неинтересно ходить в зал качаться, поскольку хочется эмоций, соревновательного элемента, борьбы. Считаю, что сборная России достойно выступает на данном чемпионате, девушки даже лучше парней, хотя ребята все молодцы. Мне нравятся большие весовые категории, где поднимаются настоящие веса!».

В шестой и заключительный день соревнований на помост вышли самые сильные, самые внушительные спортсмены, что заставляет содрогаться, когда в приседаниях покоряют штангу за 400, и причем это делается с такой легкостью, будто они работают с пустым грифом. В категории до 110 у юниоров Вадим Довганюк из Украины решил, что ему одного рекорда в приседаниях мало, он теперь равен 395 кг, он установил новый рекорд мира и в





Алексей Кудрявцев, 2 место до 110, юниоры!



жиме лежа — 300 кг!!! Поражала собранность спортсмена, его вера в себя и тренера, отсутствие любого страха перед весом. Это и помогает спортсменам покорять фантастические, не подвластные обычному человеку вершины. С суммой 1007,5 кг Вадим подарил сборной Украины первое золото у юниоров.

Алексей Кудрявцев из России стал серебряным призером с результатом 962,5 кг, поляк Marcin Bielski с суммой 960 кг — третий. Сейчас Марчин — лучший юниор сборной Польши, новый рекорд Польши в приседаниях — 393 кг —

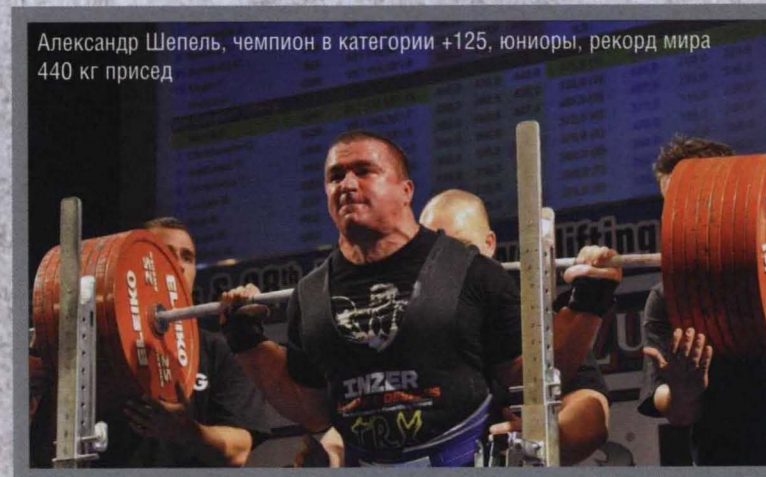
тому подтверждение. Вадим Довганюк: **«Эта победа для меня очень важна, так как это для меня последний чемпионат мира в юниорском возрасте. Я очень хотел выиграть, и моя мечта сбылась. Я чувствовал радость и спокойствие, когда стоял на первой ступени пьедестала, поскольку подготовка была очень тяжелая. Хочу сказать огромное спасибо своему тренеру, а также своим спонсорам, без которых эта победа не состоялась бы. Это управляющие нашей областной администрации — Анатолий Маковский и Виталий Крепко. Планирую в следующем году попасть во взрослую сборную, это будет тяжело, но я буду стараться. Пауэрлифтинг — это моя жизнь, я очень счастлив, что выбрал именно этот вид спорта. Я считаю, что чемпион должен быть уравновешенным, справедливым и сильным. Нужно уважать своих соперников и быть готовым ко всему».**

В категории до 125 кг у юношей выиграл хозяин чемпионата Antonin Aulicky с суммой 767,5 кг (290+200+277,5). Украинец Михаил Урбан занял третью позицию с результатом 657,5 кг, тем самым вывел сборную Украины на третью место в командном зачете. Дмитрий Петров в категории свыше 125 кг за-

воевал для сборной России вторую золотую медаль у юношей и принес ей второе общекомандное место, следом за американцами. Присел Дмитрий 340

было такого, даже на взрослых чемпионатах мира, когда суммы просто запредельные, когда в каждом движении разбиваются рекорды мира, когда сила уже не знает границ. В категории до 125 кг Виктор Тесцов из Украины стал абсолютным чемпионом

Александр Шепель, чемпион в категории +125, юниоры, рекорд мира 440 кг присед



мира среди юниоров 2010 года. Его результат феноменальный — 1093 кг! Присел Витя 412,5 кг, жим — опять рекорд мира 328 кг! Легко, четко, без заминки! Настоящие страсти разгорелись в категории свыше 125. Александр Шепель имел мотивацию, наверне побольше остальных. Саша порвал зал рекордом мира в приседаниях

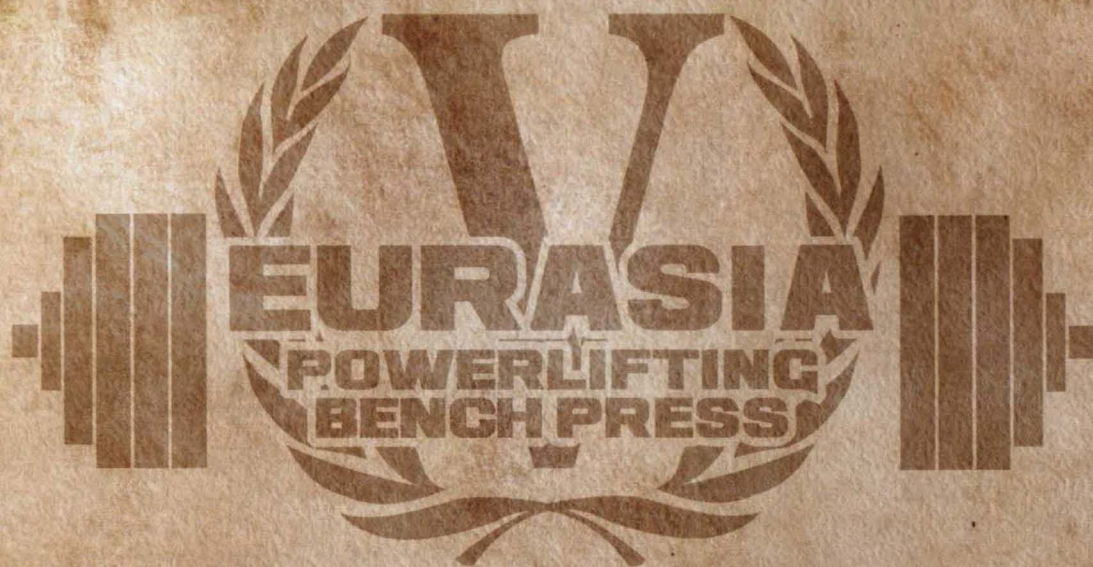
— 440 кг! После этого подхода зал долго не мог успокоиться и прийти в себя, запаса у Саши было еще на 20 кг. Второе место в приседаниях занял Carl Yngvar Christensen с результатом 420 кг, и третье — украинский богатырь Владимир Свистунов — 407,5 кг. В жиме Володя выжал 300 кг и это второе место следом за финским спортсменом Tuomas Korkia-aho, которому по-

корился новый рекорд мира — 335 кг! Тяга — это завершающий аккорд, испытание воли и характера каждого спортсмена. У Александра Шепеля характер оказался железным, он справился с весом 370 кг, что позволило ему по собственному весу обойти Свистунова и норвежского спортсмена с суммой



Алексей Кудрявцев, Вадим Довганюк, Marcin Bielski

1065 кг — результат всех троих спортсменов. Хочется поблагодарить всех спортсменов и тренеров за потрясающие выступления!



Юрий Соловьев

# 2010

**Лето 2010 года запомнилось москвичам рекордной 40-градусной жарой и рекордным количеством спортсменов на этом чемпионате. Вначале невыносимый зной и смог устроили испытание готовящимся спортсменам. Затем, к середине августа, жара немного спала, однако «жаркие» деньки и настоящая проверка на прочность настали у организаторов чемпионата.**

Выступили спортсмены из шести стран: Беларуси, Украины, Молдавии, Азербайджана, Кыргызстана и России. Места во Дворце спорта с символическим названием «Содружество» для соревнований и разминки хватило всем. К тому же нашими друзьями и партнерами в проведении чемпионата стала фирма по производству высококачественного и на данный день лучшего в России (а со слов Юрия Устинова, и в мире) оборудования для пауэрлифтинга «DEPO 29», поэтому спортсмены соревновались и разминались на профессиональном оборудовании, что не могло не сказаться на результатах.

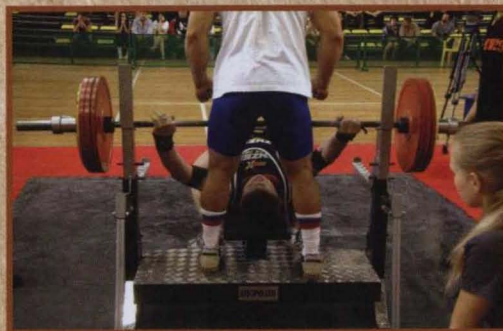
Другой отличительной особенностью этого чемпионата стала непрерывная и качественная он-лайн видеотрансляция соревнований в Интернете. Семьи спортсменов, их друзья и просто любители нашего вида спорта на несколько дней прильнули к экранам мониторов. Идеальным вдохновителем и реализатором трансляции стал наш спортсмен — троеборец Александр Щербак, за что ему огромное спасибо

**В** этом году организатором турнира стала Федерация пауэрлифтинга Московской области во главе с Юрием Соловьевым и Алексеем Неклюдовым. Проведение Чемпионата Евразии в Москве, столице России, одном из крупнейших мегаполисов мира, было важно и престижно одновременно. Москва интересна с «туристической» точки зрения и удобна транспортным сообщением, ведь все транспортные магистрали замыкаются в ней. К тому же непосредственное место проведения — Дворец спорта «Содружество» — было выбрано крайне удачно, его расположение прямо — рядом со станцией метро. Пять дней кряду из метро

«Ясенево» уверенной походкой выходили крепкие парни в небывалом количестве, чем вызывали живой интерес у прохожих москвичей, привыкших видеть в основном сутулых подростков субтильного вида, а зачастую, и непонятного пола.

То ли из-за места проведения, то ли по каким-то еще причинам, но именно эта «Евразия» собрала рекордное количество участников. В итоге, в турнире приняли участие 678 спортсменов, что превышает по количеству все ранее проводимые турниры, несмотря на не очень удачное время проведения, ведь многие

спортсмены в это время года попросту отдыхают.





от организаторов турнира и спортсменов. Кстати, после этого турнира новое и полезное новшество, скорее всего, станет неотъемлемой частью всех турниров, проводящихся под эгидой нашей федерации.

А теперь перейдем к самому главному, а именно расскажем о победителях турнира и показанных на нем интересных результатах. Начнем с дивизиона AWPC, с выступлений спортсменов которого обычно и начинаются наши турниры. Этот дивизион часто называют «любительским», но лично у меня не поворачивается язык употреблять этот термин, особенно после показанных спортсменами результатов. Например, «немыслимые» результаты в безэкипировочном пауэрлифтинге показал Александр Зайцев из Ставрополя. В категории до 125 кг, он присел 300 кг, пожал 210 и потянул 300 кг, установив мировые рекорды в приседании и тяге.

У женщин абсолютной победительницей в безэкипировочном дивизионе стала Татьяна Мазаева из Новороссийска.

В экипировочном пауэрлифтинге стоит отметить Владимира Блинкова из Екатеринбурга.

В категории до 125 кг он присел 350, пожал 235 и потянул 300.

У женщин же в этой категории первой стала Ирина Дудырева из Курска.

В безэкипировочном жиме хочу отметить Андрея Завгороднего из Москвы, пожавшего 240 кг и перебившего собственный мировой рекорд в категории до 125 кг, а также ветерана Владимира Решетникова из Кирова, который в категории до 82,5 пожал 182,5 кг, также установив мировой рекорд.

В экипировочном жиме отмечу Сергея Гришко из Краснодарского Края, который в категории до 75 пожал 210 кг.

Далее отметим лучших в дивизионе WPC, их заслуженно называют «профессионалы».

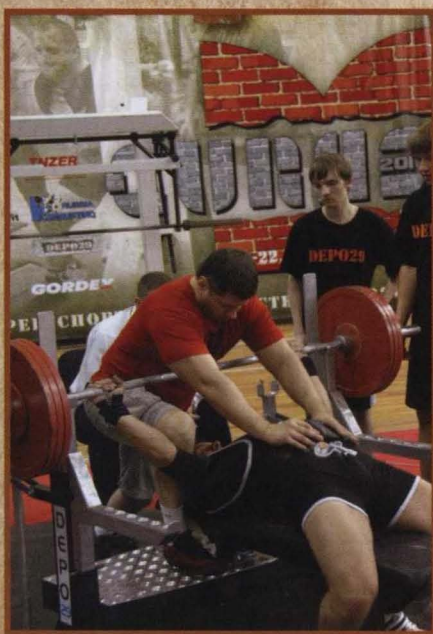
В пауэрлифтинге без экипировки абсолютным победителем стал Сергей Стародубский из Таганрога. В категории до 125 он присел 310 кг, дважды пытаясь покорить 331 кг, пожал 231 кг и потянул 320 кг.

В экипировке лучшим стал Михаил Глазунов из Михайловска. В категории до 125 он присел 420 кг, пожал 280 кг и потянул 390 кг, что составило в сумме 1090 кг!

Здесь же хочется отметить Вячеслава Юрова из Барнаула, который в 19 лет в категории до 75 присел 325 кг, пожал 220 кг и потянул 285 кг. Судя по всему, подрастает достойная смена нашим более возрастным чемпионам.

В жиме без экипировки абсолютным победителем стал Вадим Кахута из Белгорода, который в категории до 100 пожал 252,5 кг. Вторым стал Василий Федяев из Владивостока, который при весе 103 кг пожал 240 кг.

И под занавес соревнований, в жиме лежа в экипировке очередной раз порадовал всех юниор Виктор Найденов из Москвы в 125 категории. Он последовательно в первом подходе пожал 345 кг (установив рекорд Европы среди юниоров), во втором — 355 кг (установив рекорд Европы в Открытой возрастной), и в третьем подходе пожал 366 кг, установив рекорд мира среди юниоров!



Второе и третье место в «абсолютке» поделили соответственно Евгений Нечаев из Омска и Сергей

Молчанов из Брянска, который на этот раз превысил свое достижение и пожал 325 кг.

На этом соревнования закончились, победителям вручили медали, кубки и ценные призы, сделали фото на память и тепло попрощались до следующих турниров. Конечно, не все было гладко, были и секретарские ошибки, и другие накладочки, но, тем не менее, V Открытый Чемпионат Евразии прошел, оставив значимый след в истории пауэрлифтинга России. И все мы — и спортсмены, и организаторы, и судьи, и спонсоры — делаем одно важное и нужное дело.

Напоследок хочется поблагодарить наших партнеров и спонсоров, без которых турнир не прошел бы с таким размахом: прежде всего,

□ Олега Холодова, благодаря которому проведение Чемпионата Евразии в Москве стало возможным в принципе, несмотря на дороговую и ранее неподъемную для нас стоимость аренды.

□ Компании «МК» в лице Ильи Кокорева и «GORDEY GYM» в лице Дмитрия Горбачева за спонсорскую поддержку (а также «Кимберли Лэнд», «Nutrafit.ru», «Busilur Tea», «Клуб Фламинго» и др.);

□ Алексея Куркова и сайт [powerlifting.ru](http://powerlifting.ru) и бренд Power Life — за информационную поддержку, дизайнерское оформление турнира, сайта и одежду;

□ судейский корпус — Михаила Вебера, Георгия Авдонина, Сергея Дружкова, Александра Роде, Ирину Тулупову, Игоря Умеренкова, Андрея Лихмана, Николая Виткевича, Сергея Перевалова, Сергея Галкина и Алексея Милованова;

□ бессменного статистика рекордов Петра Николаевича Кравцова — за всестороннюю помощь;

□ Андрея Коваленко — за создание и поддержку сайта чемпионата;

□ соратников по Московской Федерации — Ольгу Чурилову, Дмитрия Куринова, Владимира Бакайца.

На этом я прощаюсь с вами, дорогие читатели. До новых встреч, до новых турниров!

#### Юрий Устинов

Еще раз, пользуясь случаем, от лица Федерации хотелось бы извиниться перед спортсменами и тренерами за те неудобства, которые принесли им изменения в расписании. Эта непопулярная мера была вынужденной, будем стараться не повторять подобного впредь.

Спасибо организаторам, тренерам, спортсменам и всем любителям нашего вида спорта за поддержку. Увидимся на помосте! □

# ЗОЛОТОЙ ТИГР



С 29 сентября по 3 октября 2010 года в столице Урала, в Екатеринбурге, на границе двух частей света, Европы и Азии, уже в четвертый раз с огромным успехом прошел фестиваль силовых видов спорта, мультитурнир «Золотой Тигр — IV»

Андрей Репницын, Юрий Жилинский, Василий Грищенко

«Золотой Тигр» достаточно сильно отличается от фестивалей, к которым привык зритель из Старого Света. Мультитурнир — это, во-первых, официальные соревнования по более чем десяти видам спорта, многие из которых находятся во всероссийском календаре Министерства физической культуры и спорта Российской Федерации. В частности, пауэрлифтинг и жим лежа был представлен Открытым международным чемпионатом Азии AWPC/WPC, армрестлинг — всероссийским турниром «Кубок Урала», как и по джиуджитсу, кобудо и силовому экстриму. В рамках «Тигра» прошел Открытый чемпионат Свердловской области по каратэ и мас-рестлингу, первый областной фестиваль по гиревому спорту, Чемпионат России по Народному жиму WPC. И — во-вторых, мультитурнир — это Шоу, причем с большой буквы. Это море танцевальных коллективов, показательных номеров бойцов и стронгменов, живая музыка известных местных рок-групп, исполнение Гимна Силы, боди-арт, показательные выступления чемпионов того же «Арнольд Классика» по бодибилдингу и «Мисс Бикини». Прошли конкурсы красоты среди невысоких девушек «Мисс Золотая Тигрица» и конкурс по восточным танцам «Мисс Восточная Тигрица» и многое другое. Но самый главный показатель успешности

того или иного мероприятия, показатель массовости, превысил все мыслимые пределы. Ибо на мультитурнир приехало 1200 спортсменов! Таким образом, «Золотой Тигр — IV» уже во второй раз стал самым крупным в Европе и России среди фестивалей, соревнований и турниров по силовым видам спорта.

Полное описание того, что происходило на «Золотом Тигре» способно занять не один номер журнала, поэтому мы постараемся остановиться на самом интересном. Итак, фестиваль начался с соревнований по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа. Все предыдущие года данные дисциплины являлись основными на мультитурнире. И это неудивительно. По моим наблюдениям, среди всех занимающихся силовыми видами спорта и единоборствами подавляющее большинство ходит в тренажерные залы и жмет штангу лежа, а в федерации WPC есть отдельные дивизионы по жиму, в том числе без экипировки. Отсюда и массовость. Тем ценнее результаты чемпионов, показанные на соревнованиях. 130 килограммов в жиме лежа без экипировки и 183 килограмма в экипировке у представительниц прекрасной половины человечества, екатеринбурженки Елены Швердиной и Юлии Медведевой из Новосибирска соответственно, не оставили равнодушными никого. Не менее интересным

был результат еще одной представительницы столицы Сибири, Анастасии Амелиной: 92,5 кг при собственном весе в 58 килограмм. Надо сказать, что новосибирская команда была одной из самых многочисленных на «Тигре». Ее тренер, Виталий Дубровин имеет большой опыт подготовки ребят к крупным стартам. Как следствие, высокие результаты выступлений подопечных. Но вернемся к цифрам.

Абсолютным победителем в жиме лежа без экипировки, в открытой мужской возрастной группе стал Олег Сайденцаль, пожавший 240 килограмм в 110-й категории. У ветеранов компанию ему составил представитель Казахстана Геннадий Хван, который в последней попытке справился со 195 килограммами при собственном весе 88 кг. В экипировочном дивизионе у ветеранов статую «Золотого Тигра» (кстати, уже четвертую по счету) увез «Самый гламурный пауэрлифтер России» Андрей Палей, пожав 315 килограмм. Но всего пол-очка по Глоссбрэннеру ему не хватило, чтобы выиграть первое место в открытой возрастной группе, которое в итоге занял известный уральский жимовик, Николай Пышминцев, легко пожав 325 килограмм. У юношей лучшим был Василий Лудин с результатом 217,5 килограмм в 90.

Во второй день фести-

валя на Главной сцене выступали спортсмены пауэрлифтинга WPC. В безэкипировочном дивизионе у женщин все награды за первые места уехали за пределы региона принимаемой стороны. В 52-й категории медаль за первое место была вручена Елене Солонниковой из Магнитогорска с суммой 242,5 кг. В 60-й второй день подряд на пьедестал почета вошла Анастасия Амелина, собравшая 350 килограмм, а в категории до 75 кг — Наталья Ловцова из Вологды, которая несколькими днями позже выступила с показательной программой на соревнованиях по силовому экстриму, протаскив за собой 9-тонный грузовик. У мужчин-ветеранов хотелось бы отметить выступление Василия Анкушина из Лесного, Свердловской области, МС СССР по ТА, который в возрасте 71 года и собственном весе 66 килограмм собрал сумму в 335 кг. Он стал вторым в абсолютном первенстве среди ветеранов. А первое место занял его ровесник Валерий Нугуманов из Междуреченска, Кемеровской области, собравший 485 килограмм в 90-й категории. В открытой возрастной группе абсолютка уехала в Омск с Дмитрием Уваровым, который при весе 78 килограмм собрал без экипировки 625 кг.

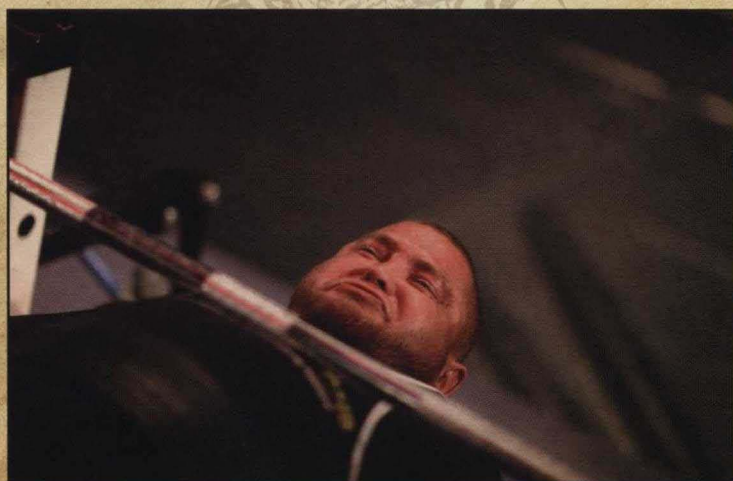
Экипировочный дивизион начался с выступления члена оргкомитета Данила Булгакова. Далеко не каждый может качественно совмещать организацию соревнований и свое выступление на нем. Тем не менее, Данил не только все пять дней мультитурнира практически жил в судейской комнате, но и выступив, собрал сумму 475 кг в категории до 56, став первым. У юношей абсолютным победителем стал Денис Качесов из Каменска-Уральского, который в категории до 67,5 кг поднял 465 килограмм, а среди мужчин пальма первенства была вручена Ивану Васюнину

из города Рубцовск, что в Пермском крае, за сумму 890 кг в 90-й категории.

В третий день «Золотого Тигра» началось расширение программы фестиваля и помимо пауэрлифтинга AWPC, прошел Первый Чемпионат России по Народному жиму WPC. Среди женщин первой в истории абсолютной чемпион-



кой России стала также абсолютная чемпионка мира по пауэрлифтингу и жиму лежа WPC Марина Медведева из Красноуральска, Свердловской области. Пожав свой вес в 60 кг на 26 раз, она в упорной борьбе отобрала золотую статуэтку у другой, известной в пауэрлифтерском мире, спортсменки из Новосибирска Юлии Медведевой, которой вес штанги в 80 кг покорился 24 раза. Справедливости ради надо сказать, что



за пару недель до чемпионата Юлия показывала на тренировке гораздо более высокий результат, но внезапная травма не дала ей проявить себя в полной мере. Бронзовую медаль женской абсолютки выиграла спортсменка из Екатеринбурга Полина Дудина, пожавшая по-

ловину своего веса на 37 раз.

У мужчин, дабы не обесценивать звание чемпиона России по Народному жиму, было только три весовых категории: до 75 кг, до 100 кг и свыше 100 кг. В категории до 75 кг первое место занял Никита Меньщиков, который пожал 60 кг на 47 раз. В категории до 100 кг чемпионом стал Михаил Дерун, пожавший свой вес кг на 39 раз. И у супертяжей первым по праву стал Роман Поляков, который четко выполнил жим со штангой весом 155 кг на фантастические 19 раз.

Абсолютка, посчитанная путем умножения веса штанги на количество повторений и на коэффициент Глоссбрэннера, распределилась следующим образом: первое место у Никиты Меньщикова, второе занял Михаил Дерун, и третье — Роман Поляков.

И вернемся к пауэрлифтингу AWPC. Всего за время проведения Тигра было взято около 50-ти проб для проведения процедуры допинг-контроля. Третья часть их пришлось на спортсменов, выступающих в пятницу. Абсолютным победителем у юношей безэкипировочного дивизиона, с суммой 480 килограмм и собственным весом 65 кг стал Никита Пальцев из города Березники, Пермского края. Его земляк, Андрей Устюгов, увез абсолютку в открытой возрастной группе, собрав 675 кг в сотке. А у ветеранов самым сильным стал курганец Вячеслав Якушов, собравший в возрасте 69 лет сумму 462,5 килограмма в 90-й категории. У экипировочников обе абсолютки увезли спортсмены Асбеста: юноша Сергей Глазков (662,5 кг в 90) и в открытой группе Александр Чув (830 кг в 100). Тренером обоих является талантливый спортсмен и шоумен Свердловской области Анатолий Сиренко.

Четвертый день фестиваля был представлен еще более широкой программой. На втором этаже ЦК

«Урал», во многофункциональном зале началось проведение Всероссийского турнира по армспорту «Кубок Урала», который в этот раз поразил необычайной масштабностью и красочностью. Кроме того в рамках «Кубка Урала» проводилось Первенство Урала среди юниоров и Открытый чемпионат Свердловской области по мас-рестлингу, национальному якутскому силовому виду борьбы, который в последнее время все больше и больше завоевывает популярность атлетов. Полный зал зрителей во время этих соревнований показал, что это начинание должно найти отклик и среди уральских спортсменов. Радовало и географическое разнообразие представленных субъектов федерации — в соревнованиях принимали участие спортсмены от Калининграда до Владивостока. Приходили смотреть красочные и динамичные соревнования мастеров армрестлинга представители и других видов спорта. Световые эффекты, клубы дыма, а главное — настоящая живая музыка в исполнении молодых музыкантов-армрестлеров — все это прямо-таки не давало спортсменам иного выбора, как со всей отчаянной решимостью броситься в бой за звания сильнейших спортсменов Урала!

Из наиболее драматических поединков необходимо отметить борьбу в категории 65 кг. Многократный чемпион мира среди любителей и профессионалов Алексей Поляков (ЯНАО) встретил неожиданное сопротивление в лице молодого и перспективного борца Виктора Кугаевского (Екатеринбург). Алексей практически без проблем выиграл свою коронную левую руку, попросту «съев» всех своих многочисленных соперников. Также уверенно он вышел в финал без поражений и на правой. Зная относительную слабость правой Полякова, его травму и больший собственный вес, можно было предположить, что у Виктора был шанс. Но то, что произошло за столом, не мог предугадать никто...

Полные драматизма два поединка заставляли зрителей нервно отворачи-

ваться, чтобы не видеть колоссальных усилий, прилагаемых спортсменами для победы. Разрыв, связка, выбитая кисть у Алексея, дикое напряжение — и чудо произошло, Виктор Кугаевский выиграл соревнования на правой руке и в двоеборье! Но необходимо отдать должное и Алексею — он боролся до самого конца, не сдаваясь, невзирая на страшную боль. Он Чемпион, и этим все сказано. А Виктор же стал чемпионом Урала и выполнил норматив мастера спорта России, с чем мы его и поздравляем.

Не менее зрелищные и яркие поединки проходили и в следующих категориях. В «семидесятке» чемпионом Урала стал Николай Двоскин, мастер спорта, действующий чемпион УрФО. Но борьба не была легкой, выиграв ле-



вую руку, на правой он стал только третьим, что не помешало ему стать чемпионом в двоеборье. В категории 75 кг первое место занял Юрий Михайлов, чемпион Европы среди юниоров, в финале на правой дважды легко выиграв у Ислама Оздоева, перспективного молодого спортсмена. В весе до 80 кг ожидалась упорная борьба между вице-чемпионом России среди юниоров Челябинцем Сергеем Чигирем и мастером спорта Петром Чистюлиным (Екатеринбург). На левой руке первым стал Сергей, победив легко и непринужденно. На правой Петр обещал взять реванш, однако им обоим сюрприз преподнес Сабит Жунусов, чемпион России среди сотрудииков МЧС, который давно не был замечен на крупных турнирах. Став на левой руке только третьим, на правой Сабит не оставил шансов никому, в итоге он стал чемпионом и в двоеборье, Петр — второй, Сергей

— третий.

В категории 90 кг присутствие действующего чемпиона Европы Евгения Криулина сразу дало понять что борьбы за первое место не будет. Так оно и вышло Евгений без труда стал первым. Зато за «серебро» развернулась нешуточная борьба между мастером спорта Иваном Костровым и Павлом Арзамасовым из Тюмени. В итоге напряженнейших, изматывающих поединков, когда инициатива переходит от одного к другому, Павел сумел вырвать победу и стать вторым. «Бронза» у Ивана Кострова.

В 100 кг правил балом Николай Колесниченко, спортсмен из Волгограда, многократный чемпион и призер первенств России. Он легко «взял» обе руки, вторым в этом весе стал Артем Нечаев (Пермь), третьим Илья Краев (Екатеринбург).

Категория 110 кг порадовала на редкость сильным составом, вряд ли заранее кто-нибудь мог назвать победителя. В результате чемпионом в этой категории стал Евгений Хрычкин, мастер спорта, известный спортсмен из Перми, с недавнего времени выступающий за Свердловскую область. Но легкой жизни у него в категории не было, каждый поединок превращался в настоящую битву. В итоге вторым в этой категории стал Павел Гаврик, друг и ученик Евгения, а третьим — Александр Тигеев из Тюмени.

В тяжелой категории (свыше 110 кг) была представлена представителем стронгменов Максимом Руденко из Владивостока, пауэрлифтинга — Олегом Мелентьевым и армспорта — Алексеем Акимовым. Собственно говоря, опыт и позволил Алексею победить без особых проблем, вторым стал Максим, а Олег Мелентьев стал обладателем бронзовой награды.

Как всегда, гвоздем соревнований стали соревнования в абсолютных первенствах у мужчин и женщин, борьба происходила на правых руках.

В женской «абсолютке» до 70 кг чемпионкой стала, на удивление многих, молодая и никому не из-

вестная, спортсменка из Челябинска Лилия Шакирова. Второе место завоевала Анна Шилкова, в упорнейшей борьбе сумевшая опередить мастера спорта и призерку национальных чемпионатов Анну Колесникову, которая замкнула призовую тройку.

В командном первенстве места распределились следующим образом: с большим отрывом чемпионом стала команда Свердловской области, опередившая команду Челябинской области, ставшую обладателем серебряного кубка. Ну а на третьем месте — команда Ханты-Мансийского автономного округа.

Тем временем, на главной сцене ЦК «Урал» развернулись соревнования по самому массовому дивизиону, безэкипировочному жиму штанги лежа AWPC. У женщин вновь заставила о себе говорить Новосибирская область: абсолютное первенство за жим 85 килограмм в 56-й весовой категории выиграла Екатерина Иванова. Среди юношей сильной половины человечества, абсолютку выиграл девятнадцатилетний спортсмен из города Кирова, Артем Логунов, пожав 185 килограмм в категории до 90 кг. Владимир Решетников из этого же города стал лучшим среди ветеранов, пожав 185,5 килограмм в 82-й категории, установив новый рекорд мира. Юниорская абсолютка вместе с Арсеном Агаяном пожавшим 145 кг в 67-й, уехала в Челябинск. В открытой возрастной группе абсолютным чемпионом ожидаемо стал многократный чемпион Василий Петров из г. Березовский, Свердловской области, пожавший 235 килограмм в 140+. Второе место также ожидаемо занял екатеринбурженец Андрей Галайда, которому при собственном весе 82,5 кг, покорила штанга 185 килограмм.

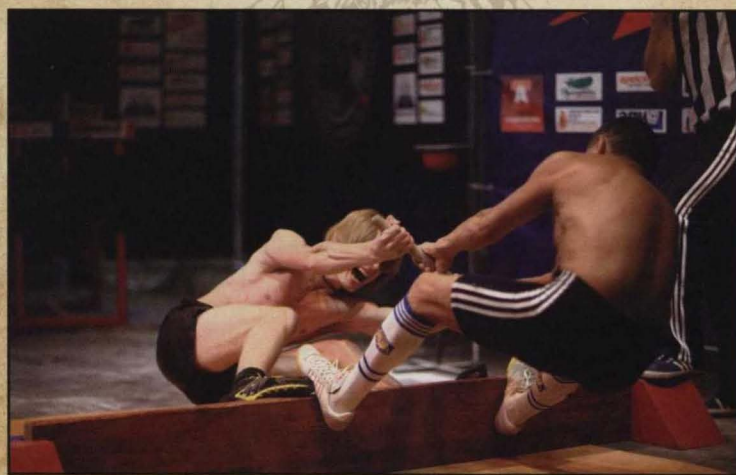
Вечером того же дня, на главной сцене состоя-

лось торжественное открытие мультитурнира. «Золотой Тигр» официально открыли депутат Палаты представителей Законодательного собрания Сверд-



ловской области Виктор Анатольевич Шептий, а также заместитель министра физической культуры и спорта Свердловской области Ольга Ивановна Котлярова. Большая и красочная шоу-программа была представлена показательными номерами экс-чемпиона «Арнольд-Классик» по бодибилдингу Криса Кормье, а также «Мисс Бикини — 2010» того же турнира, венгерки Ноэми Олах.

Денис Нагибин из Вологды с легкостью продемонстрировал некоторые



упражнения из арсенала стронгменов (завязывание гвоздей в узел, надувание грелки, разрыв толстых справочников и т.п.). Море ярких показательных и развлекательных номеров, зажигательное представление девченок-номинанток конкурса красоты «Мисс Золотая Тигрица», венцом которого стал супертурнир по жиму штанги ле-

жа среди профессиональных спортсменов WPC. Его выиграл Александр Третьяков, который пожал 320 килограмм и набрал 180,224 очка по коэффициенту Глоссбрэннера. Александр помимо денежного приза получил медаль диаметром 130 миллиметров (что на 30 миллиметров больше, чем были медали на Олимпиаде в Ванкувере), пояс чемпиона и большую статуэтку «Золотого тигра». Вторым стал Константин Оттавин с результатом 310 кг и 179,025 очка. Третьим был Николай Пышминцев, пожав 325 килограмм и

набрав 178,295 очка. И четвертым стал выступавший тремя дня ранее Андрей Палей, 315 килограмм и 178,038 очка. Также призеры получили большие настенные круглые панно, выполненные из дерева, с вырезанными на них логотипами фестиваля.

Немного результатов по другим видам спорта. В турнире по джиу-джитсу среди юношей в категории до 34 килограмм победителем стал Сергей Квашнин из города Камышлов. В категории до 41 кг — Юрий Кошкин, г. Березовский. До 45 кг — Тимур Алипбаев, до 55 кг — Илья Никонов и свыше 55 кг — Кирилл Некозырев из Екатеринбурга. В соревнованиях по кобудо хотелось бы отметить победу Бейболы Исаева из Сургута (кат. свыше 70 кг), а в боях на нунчаку — екатеринбуржца Виталия Седина.

И наконец, пятый день. Апогей фестиваля. Всероссийский День силы. Пауэрлифтинг среди спортсменов с ограниченными возможностями ПОНДА и СОИ. Жим лежа AWPC в экипировке. Финалы по армрестлингу и мас-рестлинг. Каратэ, гиревой фестиваль, всероссийский турнир по силовому экстриму. И конечно же, конкурс красоты «Мисс Золотая Тигрица — 2010» и конкурс по восточным танцам «Мисс Восточная Тигрица».

Турнир по силовому экстриму состоялся на площадке между Центром культуры

«Урал» и Спорткомбинатом «Урал». Изначально было заявлено 12 атлетов из городов Урала, Сибири и центральной части России, но принять участие смогли только шестеро атлетов: Александр Манцеров, г. Омск, Михаил Шивляков, г. Омск, Андрей Мелкозеров, г. Кушва, Михаил Сибгатов, г. Трехгорный, Павел Спруцко, г. Тюмень, Мамука Мчедлишвили, г. Тюмень. Остальные заявленные атлеты по разным причинам не смогли принять участие,

в том числе и победитель «Кубка Сталинграда» — Юрий Колмаков.

По положению было заявлено пять упражнений: ось Аполлона весом 140 кг, кантовка покрышки весом 340 кг, богатырская карусель весом 350 кг, буксировка автомобиля весом 9 тонн, камни Атласа весом от 130 до 170 кг.

Ведущим турнира был Василий Грищенко из Омска. Главным судьей — президент федерации силового экстрима Перми — Алексей Медведев.

Тройка лидеров определилась уже в первых двух упражнениях — это Александр Манцеров, Михаил Шивляков и Михаил Сибгатов. Имея за своими плечами большой соревновательный опыт, эти три атлета вели дальнейшую борьбу между собой. Александр Манцеров был лидером в упражнениях: ось Аполлона, богатырская карусель, камни Атласа. Михаил Шивляков выиграл кантовку покрышки и буксировку автомобиля. Михаилу Сибгатову не удалось выиграть ни одного упражнения, но он уверенно сохранял место в тройке призеров. Остальным атлетам не хватало опыта выступлений в профессиональных турнирах. В итоге чемпионом с минимальным отрывом в один балл стал Михаил Шивляков, второе место — у Александра Манцера, третье место — Михаил Сибгатов.

В паузах между выполнением упражнений с показательными выступлениями выступила известная спортсменка

Наталья Ловцова, также протасив на глазах изумленной публики девяти-тонный грузовик.

В экипировочном жиме леже AWPC на соревнования приехало много сильных атлетов. Виктор Мистратов из

четырёхкратному чемпиону России, мастеру спорта. У супертяжей победите-

лем стал Олег Мелентьев из Кургана (тренер Иван Курпишев). Абсолютным победителем «Золотого Тигра — IV» стал Федор Федоров.

И на закуску, конечно же конкурсы! Подобные мероприятия являются неизменными спутниками, начиная еще с первого «Тигра». Конкурс по восточным танцам «Мисс Восточная Тигрица — 2010» выиграла екатеринбургенка Мария Халикова. А «Мисс Золотой Тиг-

рицей — 2010» с большим преимуществом стала Ольга Николаева, 22 года, студентка Уральского государственного педагогического университета. В настоящее время работает специалистом по недвижимости и тренером по фитнесу. Является мастером ногтевого сервиса, кандидатом в мастера спорта России по акробатике, и призеркой чемпионатов России и Европы по фитнесу и бодибилдингу. Первой вице-мисс стала Алена Ялина, 21 год, фотомоделль. И второй вице-мисс Ольга Попцова, 29 лет, мать двоих детей. И такое бывает.

Фестиваль закончился. Уже по привычке стало грустно. Многие месяцы авральской работы, без нормального сна и еды, с одной целью дожить до конца. 1 200 спортсменов силовых и боевых видов спорта из почти десятка стран. Более ста человек оргкомитета. 7 тысяч логотипов, отпечатанных на разнообразной продукции в трех типографиях. 12 грузовых автомашин и 80 тонн груза, поднятых руками ассистентов и волонтеров. Тысяча показанных новостных блоков и видеороликов и тысячи зрителей за пять дней... а когда турнир проходит, становится не по себе. Но к этому привыкаешь. Пару недель отдыха — и вперед. По новой. Следующий «Тигр» будет юбилейным. Уже сейчас есть хорошие предпосылки, которые позволяют рассчитывать на то, что он получится еще гораздо более ярким и широкомасштабным, чем предыдущие. Но надо много работать.

До встречи на пятом «Тигре!»



Красноярска в 82-й категории пожал 220 килограмм, Александру Беляеву из города Лесной покорились 230,5 в 100 кг, но абсолютным чемпионом в открытой возрастной группе стал Дмитрий Ханьков из Екатеринбурга, пожал 260 килограмм в 110-й категории.

Отдельно хотелось бы отметить выступления спортсменов с органиченными возможностями. То, как отчаянно эти ребята выступали, как эмоционально радовались победам и переживали неудачи, надо видеть вживую. Тем отраднее отметить абсолютных победителей данного дивизиона, Антона Юдина, пожалвшего 115 килограмм в 56-й категории и Павла Зубкова, собравшего 425 килограмм в троеборье, при собственном весе 76 килограмм.

И вот — наконец, торжественное закрытие. В «абсолютку» по армрестлингу записались только трое спортсменов — Алексей Акимов, Николай Колесниченко и Андрей Мелкозеров — мастер спорта России по армрестлингу и мастер спорта международного класса по жиму лежа. В итоге борьбы, тяжелой борьбы, нервов и эмоций, абсолютным чемпионом «Кубка Урала» среди мужчин стал Алексей Акимов, два раза победивший Николая Колесниченко, который стал вторым, Андрей Мелкозеров, соответственно третий.

В финале мас-рестлинга места распределены следующим образом: в категории до 70 килограмм победу одержал Николай Константинов, заслуженный мастер спорта России из Якутии. В категории до 90 кг золото досталось земляку Николаю, Федору Федорову,



Николай Жуков

торговая марка  
**АРХАНГЕЛЬСКЪ**

## ТУДА

Выходим из вестибюля станции скоростного поезда во Внуково, заранее жду начала тягучей и влажной жары одного из самых неудобных авиатерминалов столицы.

Сразу на входе, у стоек регистрации, расположился сейфообразный человек в черном. Это рекордсмен России Владимир Калиниченко, он ждет появления своего товарища по команде PLSE Михаила Кокляева.

Здороваемся, начинаем обсуждать предстоящие соревнования.

Владимир, подозрительно посмотрев на меня, спрашивает: — «А ты куда там?», я рассказываю о том, что приглашен на «Битву чемпионов» в качестве «демонстратора возможностей» обычного человека, не обладающего сверх-генетикой и не занимающегося спортом профессионально.

Пришел Кокляев, один, почему-то без толп фанатов. Помоему, только в России Мировая Знаменитость может свободно ходить где угодно, без опасения быть атакованным охотниками за автографами.

После регистрации собрались в зале ожидания. С учетом габаритов Кокляева, Калиниченко, Сарычева и Максимова, уютно расположивших свои тела на шести креслах одновременно, помещение стало походить на «зальчик», который грозил треснуть по швам в случае неосторожного движения любого из богатырей.

Большие габариты, большие проблемы, в основном для окружающих, это мнение очередной раз подтвердилось уже в начале нашего путешествия.

Автобус плавился на солнцепеке рядом с выходом из аэропорта, в автобусе плавались пассажиры, рядом с автобусом стояли будущие участники «Битвы». Ожидание опаздывающих на рейс затянулось минут на десять, страждущие от жары распределились по краям салона, поближе к вентиляционным люкам. Наконец все «опозданцы» оказались на месте, а следом за ними ВОШЛИ лифтеры. Все видели, как работает поршень шприца?. Вот так же сработала группа супертяжей, уплотнив заднюю площадку автобуса. Причем сами «виновники» уплотнения, похоже, даже не заметили изменений, которые они произвели в окружающем мире.

Я давно не летал на российских самолетах, поэтому с нетерпением ждал, когда нас подвезут к трапу. Ветеран советского авиастроения ТУ-134 на входе оказался низковат для Сарычева и узковат для Калиниченко. Бортпроводница, буквально втиснутая могучими торсами спортсменов в технологическую нишу фюзеляжа, с видимым облегчением стала приветствовать обычных пассажиров после того, как ее зону ответственности покинули большие и сильные.

Всех четверых тяжей разместили в середине салона, в районе крыла, то есть рядом с центром тяжести и «аварийными» выходами. Владимир Максимов не преминул заметить, что в

случае чего, он, конечно, дверь откроет, но боится в ней застрять в момент выпрыгивания.

За обычной суетой незаметно подошло время взлета, стюардессы, в привычной манере, «откатали» аниматорскую программу с ремнями и жилетами, и перешли к сладкому. Начали разносить по салону бумажные пакеты и леденцы, исходя из предпочтений пассажиров.

Дошла очередь и до наших кресел, точнее, именно до наших первый поднос не дошел, поскольку после обстоятельной работы руками Максимов и Сарычев его опустошили, оставив стюардессу заниматься раздачей припасов со второго.

«Пресса? Пресса?? Пресса??», привычное движение девушки неожиданно замедлилось под взглядом наших тяжей.

«Пресса?» — неуверенно пискнула стюардесса.

«Чего?» — последовал недоуменный вопрос.

«Прессу не желаете?»

«Газету что-ли?».

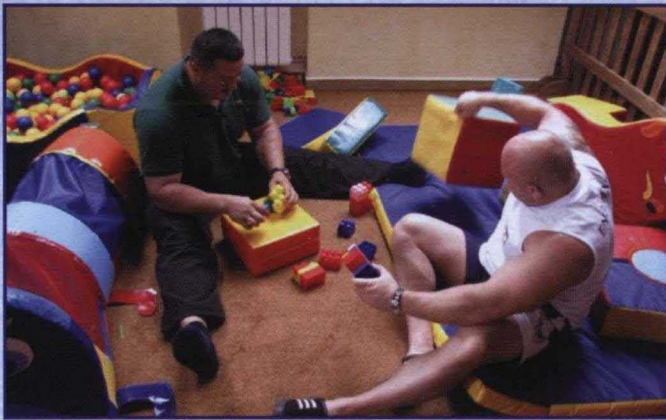
«Да» — девочка для убедительности выдвинула перед собой «Комсомолку», демонстрируя предмет обсуждения.



«Не увлекаюсь», буркнул тяж и продолжил задумчиво расколупывать конфету.

В это время неумный Кокляев уже перезнакомился с представительницами лучшей половины человечества на борту, успев, по моему, сфотографироваться и дать автогра-





фы, потом, с позволения стюардов, отчалил в хвостовую часть салона, прихватив с собой Калиниченко.

После того, как тужи ушли назад, я рассказал ближайшим пассажирам, что нам придется до Архангельска лететь с опущенным хвостом, это вызвало беспокойство. Когда же самолет на подлете к Архангельску сначала попал в турбулентность, а потом начал выполнять маневры из салона казавшиеся пикированием, народ в салоне занервничал еще больше.

Сели без приключений, на необычную, прямоугольную «взлетку» Архангельска.

Привет, Северный край!

## ВСТРЕЧА

Хорошо, когда в конце путешествия тебя встречает Друг. Еще лучше, когда этот Друг разделяет твои интересы. Что уж говорить про Друга, который из этого интереса хочет сделать Праздник?

Организатор «Битвы чемпионов» Андрей Федосеев собрал на площадке выхода из аэропорта полдесятка камер, и как минимум две группы журналистов, которые немедленно атаковали нас вопросами.

«Как вы долетели?»

«Какие планы на ближайшие дни?»

«Кто победит?»

Уставший Федосеев, стоя рядом, делился со мной своей радостью от того, что приехали почти все приглашенные, посоветовав лишь на то, что Андрей Маланичев в последний момент отказался от участия. Но Малана можно понять, травма, полученная на «Титанах», — большой повод для того, чтобы поберечься.

Прыгаем по машинам и едем в отель.

## Первый шок

Впервые за 20 лет тренинга я видел, чтобы организатор решал ВСЕ проблемы спортсменов.

Впервые я получил возможность все свои вопросы адресовать представителю организатора, просто обратившись к человеку, специально находящемуся (неотлучно!) в фойе гостиницы.

Впервые я был заселен в отель через 20 секунд после входа в его двери.

## Второй шок

Расписанная по минутам программа пребывания в городе. Ужины, завтраки, пресс-конференция, соревнования... ВСЕ было учтено.

Подарки участникам. Футболки и куртки с символикой ТМ «АРХАНГЕЛЬСКЪ» и чемпионата.

Призовая символика. Пояса чемпионов, медали, изготовленные ГОЗНАКом, сертификаты на получение призовых. Все это, как говорит Константин Константиновс, — «шик-модерн».

## Третий шок

Решение транспортной проблемы. Несмотря на шаговую доступность места проведения турнира и удачное расположение гостиницы, любой из нас мог воспользоваться услугами автомобилей, которые дежурили у входа (!).

## Четвертый шок

Три дня вся гоп-компания и сопровождающие лица могли питаться совершенно бесплатно в одном из заведений, принадлежащих ТМ «АРХАНГЕЛЬСКЪ». Качество блюд и сервиса — выше всяких похвал.

## Диетчики - дегустаторы

С какой целью Кокляев ел лед — большая загадка, одни предположили, что ему жарко, другие — что хотел пить. И только сам Кокляев объяснил поедание льда необходимостью охладить зубы, перегревшиеся от непрерывного перемазывания пищи.

Как Константин Константиновс мог съесть в один присест пять порций блинчиков, обильно политых сгущенкой, вареньем и сметаной, это вопрос, который мучает уже лично меня. Потому что мне и две порции оказались не по силам.

И совершенно за гранью моего понимания факт нетривиального способа сброса веса «от Сарычева».

Представьте картинку взвешивания участников: Калиниченко — 147, Максимов — 131, Кокляев — 0 (!!), Сарычев — 0 (!!!), весы отказались работать потому, что люди весят больше, чем они (весы) могут показать.

Сарычев и Кокляев оправляются в зрительный зал, точнее в мясной цех одного из ближайших супермаркетов, располагающих весами большей мощности. Вернулись они озадаченными. Сарычев упорно сопротивлялся факту того, что смог набрать так много веса и воспользовался правом дозвешивания утром в день выступления.

Начало процесса «сброса веса» у Кирилла ознаменовалось выпиванием литрового пакета молока, я до сих пор не понимаю, КАК он смог после этого утром весить меньше?

## ACTION!

### Жим

Белый день сменился белой ночью, а новое утро принесло предстартовую суету и «горение». Даже обычно спокойный и непроницаемый Андрей Беляев удивил румянцем во все щеки. Громкий Кокляев собрался в пружину и спокойно сидел в ожидании начала разминки.

Жимовики установили очередность подхода к весам, галантно уступив при этом одну из двух лавок выступающей с показательными Виктории Шелудько. Соревновательный конвейер начал работу, чемпионы подходили к весам один за другим, не давая ассистентам отвлекаться на постороннее.

Беляев: 70-120-170-200, следом с прибавками в 20 кг. — Кушнарев, Кушин.

Владимир Максимов, разминаясь, выдал такой мастер-класс, что вызвал одобрительные возгласы даже у ушедших было «в себя» тягунов. Мощные, как из пушки, взрывные жимы 200 с оточенной, как скальпель, техникой. На первых



подходах казалось, что прославленный ветеран победил гравитацию и со следующим повтором улетит вверх, вслед за штангой.

Наконец, уверенные 240 от Максимова!

«Владимир, ты меня убиваешь...», — произнес Андрей Беляев по окончании этого подхода. Стало ясно, Максимов готов давать бой соперникам, весам и «заочному оппоненту» Лазло Мезарошу.

Чудо-юниор Кирилл Сарычев в это время боролся с двумя бедами во-первых, штанга с трудом опускалась на грудь, «упираясь» в широчайшие, а во-вторых, — спину нестерпимо жгла разогревающая мазь, которой он был намазан, как бутерброд маслом. Легкие, «на разы» 190-210 остались позади, идем на 240 — жмет «как дрын». 260 — уверенно, есть запас еще на пару повторений. Славный противник Максимова в борьбе за главные призы ТМ «АРХАНГЕЛЬСКЪ» вырос в Пугачеве.

С первых секунд ведущие турнира, Юлия Умеренкова и выступающий «представителем хозяев на помосте», уроженец Архангельска Алексей Неклюдов, умело подогрели зал.

И весь этот накал, все эти умело нагнетаемые страсти, всплеснулись на первого участника — Андрея Беляева.

Буря оваций перед выходом сменялась ураганом одобри-тельных возгласов после каждого из безукоризненных подходов Андрея, «малыш среди Титанов» явно полюбился архангелогородцам. Результат 242,5, показанный Андреем в третьей попытке был, наверное, близок к критическому в этот день, но впереди была еще тяга, поэтому рисковать на четвертой попытке Беляев не стал.

Каждый спортсмен и каждый выход сопровождался овациями и комментариями.

Силами ведущих на сцене была устроена «мини-дуэль», выступающие за Архангельск Виктория Шелудько и урожденный архангелогородец Олег Кушнарев против всех остальных богатырей.

Интрига скрывалась и в самой формуле определения победителя — по коэффициенту, и в наличии четвертых попыток, что позволило обострить борьбу до предела. Все выступающие «в зачете» спортсмены — опытные спортивные «дуэлянты», поэтому схватка на помосте была абсолютно бескомпромиссной.

Кушин неожиданно сильно «выстрелил», выдал отличные 235, 245, 257,5, 260 кг, чем вынудил более тяжелого Кушнарева, имевшего в зачете 260 и неудачные 265 идти ва-банк.

Подбадриваемый криками земляков, Олег уверенно опустил гриф на грудь, и после паузы мощно сорвал штангу, которая, как влитая, застыла в «мертвой точке». И вроде бы он «дожимал», и вроде, вот уже, почти вес двинулся, но нет... доли секунды промедления с помощью стали причиной травмы.

Небольшое «проседание» правой стороны грифа означало только одно — травма, как минимум надрыв грудной.

Позднее на обследовании выяснилось, что травма была тяжелейшая, была проведена успешная операция и остается ждать появления Олега на соревновательном помосте.

На помосте Олег боролся до последнего, и это был его выбор идти — на рекордный вес в этот день, жаль, что вес снаряда оказался больше возможностей человека. Важно другое: Кушнарев остался в зале(!), он, получив долю «заморозки», с титаническим спокойствием ждал окончания соревнований и аплодировал товарищам по помосту.

И ведь было чему аплодировать!

Три блестящие попытки Виктории Шелудько, которая показала результат близкий к соревновательному (170, 180, 190 кг), собрали свой урожай аплодисментов. И если после первой попытки Виктория за кулисами сказала, что вес идет тяжело, то после третьей она уходила с помоста, улыбаясь так, что ей можно было вручать специальный приз за самую лучшую улыбку города.

А в это время напряженнейшая борьба разворачивалась за первое место.

Более легкий и опытный Максимов мастерски бился против колоссального, молодого и могучего Кирилла Сарычева.

Первые подходы: Максимов выжимает 270 как пушинку и фиксирует за собой первое место, отыграв у Сарычева 5 очков по коэффициенту.

Второй подход, Максимов продолжает лидировать 280 с коэффициентом 151,48 против легчайших 290 и 150,65 соответственно у Сарычева.

В кулисах дуэль продолжалась уже на другом уровне, Максимов, настроенный биться до последнего, буквально резал Сарычева глазами. Кирилл, нервничал, спрашивал, какой вес заказать на третий. Стало понятно, что его начинает «мандражить» по тому же сценарию что и в Ростове-на-Дону.

Я, как выводящий, постарался, во-первых — отвлечь его от наблюдения за событиями на помосте, а во-вторых — подготовить Кирилла к следующему подходу, сбив излишний тонус в плечевом поясе. Хочется верить, что вовремя поданная вата с нашатырем, растертые уши и размятые плечи позволили Кириллу на время успокоиться.

Заказываем 300 килограммов — этот вес в России с хорошей техникой и строгим судейством еще никому не покорялся.



Владимир Максимов на третий заказывает 285 и аккуратно жмет этот вес. После чего становится рядом с помостом и начинает подбадривать Кирилла.

«300! ТРИСТА КЛОГРАММОВ! Этот вес в России поднимал только венгерский спортсмен. Сегодня! Здесь! В Архангельске может состояться величайший Рекорд России!!!», — объявляет Юлия Умеренкова.

Музыка грохочет, но ее перекрывают приветственные крики из зала.

Еще раз мажу Кириллу виски нашатырем, встав на носки, дотягиваюсь до ушей, растираю. Пара хлопков по плечам, магнезия на руки — и ВПЕРЕД!

На зал упала тишина.

С опаской подаю штангу на вытянутые руки, кожа на правой предательски «ползет», но главное сейчас — вывести вес в нужную точку.

Андрей Лихман командует «СТАРТ!» — штанга так же уверенно, как и в предыдущие подходы, опускается на грудь. Видимая пауза, команда «ЖИМ!!!», и гриф пошел вверх.

Резво пошел!!

Зрители, как заправские знатоки нашего спорта взревели когда штанга миновала мертвую точку и не останавливаясь пошла дальше.

«СТОЙКИ!!!»

ЕСТЬ! Есть первые, настоящие, качественные и с выпрямленными локтями 300 килограммов! Первые безэкипировочные три сотни!

И ведь сделано с запасом!

Кирилл встает со скамьи, с выдохом: он сделал то, — чего от него ждали.

Максимов, похлопав молодого рекордсмена по плечу, идет настраиваться на 295 которые позволят ему вернуть первую позицию, гарантируя отыгрыш 1,1 балла.

Владимир принимает штангу, несколько неуверенно опускает на грудь, мощно стартует, но скорость движения теряет в середине амплитуды — «вес не взят», Владимир остается со вторым результатом.

Выход Сарычева на 305 не казался мне авантюрой, было видно, что Кирилл готов на этот вес, но сам он не был в этом уверен, да и неудача Максимова сняла насущную необходимость «упираться». Но зрители хотели видеть своего Героя, и Кирилл пошел к снаряду в четвертый раз.

Когда я показал Кириллу видео его последнего подхода, он усмехнулся, почесал затылок и сказал: «Да, надо было потерпеть... я просто не поверил, что она такая легкая». До фиксации колоссального веса 305 килограммов в жиме лежа Сарычеву осталось всего 5-7 сантиметров, тех самых «небольших сантиметров» которые часто оказываются препоной на рекордных попытках, тех самых сантиметров, которые иногда «не замечают» лояльные судьи.

В Архангельске же с судейством все было строго и по-деловому, еще на разминке спортсменов предупредили, что «неожиданное проявление травм, выраженное в увеличении угла сгиба в локтях по мере роста веса штанги как «отмазка» не пройдут. Если выпрямил руки полностью на весе 200, будь



любезен, выпрями и на 300 тоже». Особенно интересно было после этого видеть «репетицию» паузы и выпрямления рук, которую усмотрели участникам судьи.

## Тяга

Жимовые баталии еще гремели на основном помосте, когда в разминочном зале уже начали греметь

дисками выступающие в тяге.

Такой интересной с точки зрения техники и способов подьема разминки я не видел больше никогда.

Андрей Беляев, который за день до выступления рассказал о проблеме с хватом, вооружился лямками и, подобно свайному агрегату, колотил штангой по помосту. Никаких эмоций, никаких отклонений от годами отработанной траектории движения. Четкая, до миллиметров выверенная установка ног, подсед всегда одинаковой глубины, натяжение спины и быстрый срыв ногами, с последующим «доведением» плечей в точку фиксации. Казалось, еще немного — и будут слышны щелчки исполнительных механизмов автомата.

«Три больших К» — Константинов, Калинин и Кокляев, ограничивались 1-2 повторами в подходе.

Калининченко после подхода к штанге и установки ног наклоняется на прямых ногах, подобно Бенедикту Магнуссону откатывает штангу вперед, и, возвращая ее в исходную, поднимает вес неким «волнообразным» движением, гриф при этом идет по равномерной восходящей траектории.

Кокляев — классическая тяжелоатлетическая стойка на старте, слегка «разбавлена» стронговской спецификой ноги стоят чуть шире, чем на старте в толчке, спина прогнута, плечи отведены. В середине движения Михаил немного смещает нагрузку вперед, отчего появляется небольшое сгорбление в грудном отделе. Возможно, именно из-за этого смещения, в середине амплитуды у Михаила начинают «бить» колени, плечи «не успевают» за ногами, скорость движения штанги падает и на какие-то доли секунды вес целиком «ложится» на мышцы поясницы. Фиксация с прямой спиной, в схожей с Калининchenko манере.

Константинов — подсед с близкой постановкой ног к грифу, «свертывание» плечей внутрь, при этом становится очевидным, что Константин пытается сделать свое тело «взведенной пружиной», которая выбрасывает его плечи назад-вверх в момент, когда происходит отрыв штанги от помоста. В середине движения ноги у Константина оказываются практически выпрямленными, однако штанга получает такой разгонный импульс, что замедление ее происходит только на расстоянии, близком к точке фиксации. Фиксация веса с опущенными плечами, штанга висит «на трапециях». Константин жаловался на травму ребра, которую получил незадолго до выступления, было видно, что движение «хромает», не имеет целостности. Уже на разминке стало заметно, что он пытается «компенсировать» недостаток усилия (как говорил сам Константин, «упора в пресс») за счет выведения коленей за линию грифа в начале «дотягивания». Это же «выведение» наблюдалось потом и на помосте: травма явно вмешалась в конечную расстановку сил.

Сарычев, отдохнув от жима, решил принять участие и в тяговом соревновании. Готовясь к турниру на призы ТМ «АРХАНГЕЛЬСКЪ», Кирилл не сильно концентрировался на жиме, отказавшись от тяги и тяжелых приседаний лишь за несколько недель до выхода на помост, поэтому на разминке он сомневался, с какого веса стартовать, тем более что на жиме ему свело спину. Уверенно потянув 280, Сарычев еще не знал, что он покажет на помосте.

Что касается моей разминки, то все было как обычно, не считая лоскутка кожи на ладони, который окончательно оторвался после подхода на 240.

Для дополнительного комфорта участников организаторами было предложено интересное решение: каждый мог выбирать, — штангу с каким грифом он желает поднимать на помосте. Андрей Беляев попросил устанавливать для его подходов гриф, соответствующий требованиям IPF; все остальные работали с более эластичным «тяговым».

На помосте «дали дорогу молодым», Сарычев, перекопав все пояса, которые смог найти, экипировался для подхода и уверенно стартовал со своего «жимового» веса. 300 килограммов — легко, как на прогулке.

Беляев — 350 килограммов, никто в мире не понимает «КАК ОН ЭТО ДЕЛАЕТ?», но вес в 3,5 раза больше собственного в первом подходе Андрей зафиксировал, словно разминочные 120. Разница лишь в дуге грифа, которая показала, какой колоссальный вес на самом деле был покорен.

Глядя на этот подход, я подумал, что в этот день Андрею по силам поднять планку безэкипировочной тяги на новый уровень, значительно выше того, что был задан им в Ростове.

Владимир Калиниченко спокойно и уверенно стартовал с 350, поприветствовав зрителей поднятыми руками после подхода. Зрители ответили ему радостным гулом.

Константиновс, намотав пальцы рук на гриф, как ракета срывает штангу с помоста и жестко фиксирует 360, без пояса(!), создается ощущение, что на подъем он потратил времени даже меньше, чем сверхскоростной Беляев.

За день до соревнований Константин просил меня помочь ему с выходом на помост, и после его первого подхода я взялся за обязанности ассистента, тем более что уже было понятно, что из Архангельска я уеду с сорванными мозолями и без серьезных результатов.

Вообще, каждый из участников был настолько «в своей тарелке», находясь за кулисами, что обоюдная поддержка ощущалась почти физически.

Кокляев, пережавив начальный вес, играючи расправился с 380 и захватил вторую позицию, уступая Беляеву около 6 баллов и столько же выигрывая у Константиновса.

«Сильный Михаил», — сказал одобрительно Константин и ушел за кулисы.

Последним в потоке иду я, вытягивая заведомо проходные 255. Меня поставили последним, поскольку такое распределение очередности в комплексе с процедурой замены грифа для Андрея Беляева позволяет тяжам отдохнуть немного больше.

Готовимся ко вторым подходам, выдаю Кокляеву и Константиновсу по ватке с нашатырем, Кокляев сидит на стуле, спокойно ожидая подхода, Константиновс ушел за вторую кулису настраиваться в одиночестве.

Если ты не видел настроя Константиновса, — ты не видел части пауэрлифтинга. Два дня Костиного абсолютного спокойствия закончились с выходом на первый вес, готовясь ко второму, он бродил в темноте кулисы, угадываясь в темноте лишь по отблескам света падающего на плечи, да по белкам бешено

вращающихся глаз. Это страшно, когда в темноте с высоты около двух метров на тебя пучатся глаза оснащенные зрачками, вращающимися в разные стороны.

На второй подход вновь первым пошел Сарычев, 320 — вес не намного меньше его лучшего безэкипировочного результата — поднят без проблем.

Беляев — 360, так же четко и безоговорочно. Этой попыткой Андрей добавил к своему результату «по коэффициенту» более 12 баллов, и вновь было непонятно, — где предел его силы в тяге.

Калиниченко — 370, вес зафиксирован успешно. На опускании жесточайшая насечка грифа собрала свою первую «кровавую жатву», ободрав Владимиру кожу на обеих ладонях.

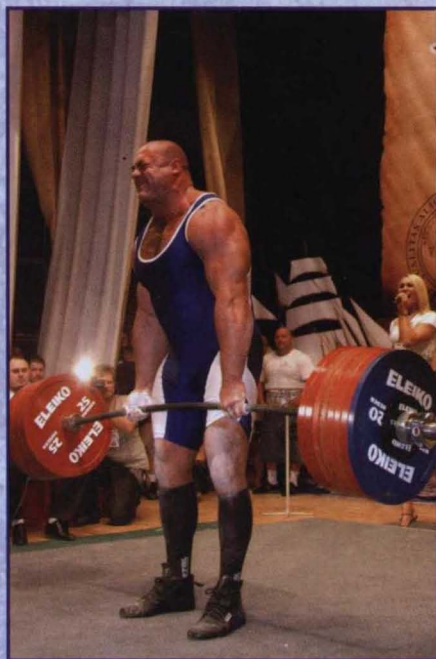
Константиновс добавляет 30 к предыдущему весу и с оглушающей поддержкой зрительного зала вытягивает свои привычные 390, несколько «затормозившись» в районе коленей.

Кокляев — 400. Во время этого подъема «ТАЦИИИ!!» Михаилу кричали, наверное, все присутствующие в зале. Подход удачен, штанга была поднята практически идеально! Михаил доволен.

Но! Судьи отказываются засчитывать попытку! Центральный судья на помосте указывает на то, что Михаил бросил штангу, не сопроводив ее руками. Вмешивается апелляционное жюри в лице Андрея Федосеева, после просмотра видео с бокового ракурса реше-

но — «Подход успешный».

Я заказал на второй 277,5, но секретарь на помосте выста-



вил 272,5. Иду — тяну, чтобы не задерживать публику, сегодня не я главная спица в колесе. На опускании становлюсь второй жертвой грифа, кожу срезает «в ноль» — иду в гости к доктору промываться перекисью. Заодно прошу начать протирать гриф, потому что дальше — будет хуже.

К третьему подходу ситуация накалилась до предела:

Беляев заказывает 375, этот вес всего на 5 кг меньше его Рекорда России, установленного с применением экипировки(!).

Калиниченко с разорванными в кровь ладонями заказывает близкие к его личному рекорду 385 килограммов.

Кокляев заказывает колоссальные 415 которые позволяют ему обойти Беляева в случае неудачи последнего.

Константиновс заказывает 420 — этот вес и есть главная цель Константина, вес который никто не поднимал в категории до 140 кг без экипировки, и уж тем более без пояса. То что этим подходом он обходит Кокляева — вторично.

Я настраиваюсь на 280.

Короткая пауза закончена, Даю Кириллу нашатыря, и он идет тащить личный безэкипировочный рекорд — 340 килограммов, срывает вес и бросает его на помост. Спина «подсаженная» на жиме дает о себе знать, Кирилл заканчивает выступления, имея в активе 320 кг и пятое место в зачете.

Беляев. 375 килограммов. «Тяга — поднято Беляевым». В соответствии с «лучшими традициями Бренда», без ошибок и помарок в технике: «раз — два, вот вам новый абсолютный рекорд в тяге». После подхода Андрей шел с помоста с умиротворенной улыбкой, я не спросил у него, но по-моему, это был вес, который он себе «загадал» на эти соревнования.

Калиниченко, окропив помост кровью, отпустил свои 385 от уровня коленей, сказал, что не смог удержать. Поприветствовал зрителей и пошел в кулисы отдаваться на милость докторов и настраиваться на решающий подход.

«415 для Кокляева! Этот вес в России без экипировки еще не поднимали, и, возможно, это произойдет сегодня! Поддержим Михаила!» — ведущие продолжали «раскачивать» и без того стоящий на ушах зал. В Архангельске я увидел, как вовремя выполнения подхода встанут не только спортсмены и тренеры, но и обычные обыватели!

Мощный старт и долгий, с дрожащими от напряжения ногами «дотяг», казалось, Михаил тянет штангу уже несколько минут, воздух в легких заканчивался, а еще нужно было кричать ему, что осталось совсем немного. Наконец фиксация в верхней точке, команда «Опустить», и Михаил на радостях бьет себя в грудь, окутываясь облаком магнезии. Судьи засчитывают 2 к 1. Есть самая большая Российская тяга без комбеза!

А в это время за пределами помоста «куражился» Константин Константиновс. «Коля, бей меня по спине со всей силы...» — такую просьбу, выражаясь литературным языком, я услышал от него перед выступлением. Ну, собственно, и бил, Константин сказал потом, что «нормально, в самый раз», а

как по мне, то я садил ему по хребту с размаха, как если бы отработывал удары на груше.

Даже с тонкими дисками штанга, загруженная до 420 килограммов, выглядит огромной; ассистенты, с трудом свалив ее с «тележки», отошли в сторону в ожидании подхода.

Константин, подгоняемый моими ударами, наносимыми в прыжке, выскочил на помост, на мгновение «завис» над штангой, схватил ее и мощно потянул вверх. Короткая заминка над коленями, и гриф медленно начал продвигаться к конечной точке своего маршрута. Под непрерывный крик очевидцев Константин развернул грудь и встал прямо. И тут же штанга буквально выпала у него из рук... Попытка провалена!

Остался лишь один — четвертый подход.

Беляев, фактически находясь в статусе победителя «Битвы чемпионов» заказал на четвертый подход 380 килограммов(!), этот вес он уже пробовал поднимать, используя экипировку, и вот дошло дело и до безэкипы. После третьего подхода Андрей уже увеличил свой же рекорд на 5 килограммов, впереди 380 — которые закрепят его лидерство над сильнейшими «тягунами» Европы.

Музыка смолкла. Андрей вышел на помост, посмотрел в зал, опустил голову и не поднимал ее уже до момента раскрытия в верхней точке движения.

Вновь старт, как с легким весом, небольшая заминка в середине движения, из-за чего плечи немного качнуло вперед, и активное «раскрытие» с фиксацией!

**ВЕС ВЗЯТ!**

Это непередаваемо! Он поднял больше, чем многие превосходящие его вдвое по габаритам, он поднял штангу весом в ЧЕТЫРЕ собственных веса!!!

Всего 92 килограмма мышц и нервов человека против 380 килограммов бездушной стали! Спортсмены и зрители провозжали Андрея аплодисментами.

Победная точка, эффектная и по-настоящему Историческая.

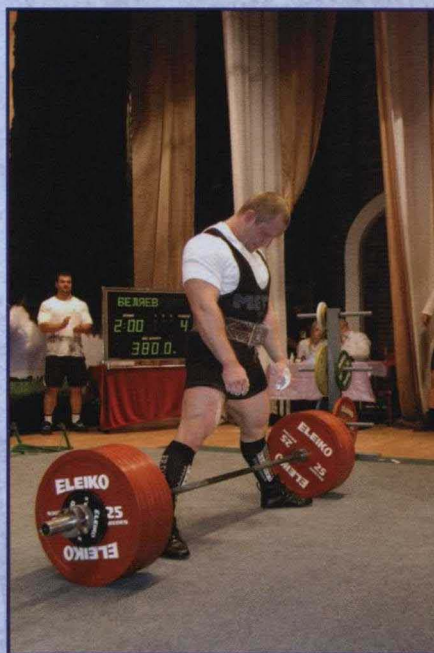
Владимир Калиниченко вновь пошел штурмовать 385, и вновь неудача, коварный гриф продолжил рвать руки. Подход неудачен. Та же история произошла и с моей четвертой попыткой.

Настраиваю Константиновса на решающий подход, видно, как его «бьет» мелкая дрожь, это адреналин. Костя выходит к весу. Старт! Гриф упирается в невидимую преграду на уровне коленей, секунды борьбы, и штанга возвращается на помост. Сегодня не получилось...

Кокляев, решивший было отказаться от последнего подхода, решается на попытку 420 килограммов, своеобразный «гол престижа».

Зрители подбадривают Михаила изо всех сил, однако видно, что он уже «перегорел», штанга стопорится в начальной части движения и ложится на помост.

А через пару секунд в зрительный зал улетает «сувенир» — майка Михаила Кокляева.



«Битва чемпионов» закончилась, настало время чествовать участников, чемпионов и чемпионов из чемпионов.

### Обратно

Когда в Архангельске утром кричат чайки, это нормально. Другое дело, что это может быть не утро, а ночь, обычная солнечная белая ночь.

Когда в Архангельске в 3 часа солнечной ночи по гостинице, с криками «Бугога!!» передвигается стадо мамонтов, это могут быть не мамонты. Это могут быть участники «Битвы чемпионов», которые полчаса назад вылезли из ледяной воды Белого моря и теперь спешат в номер, чтобы отогреться с помощью изготовленной на травах и адаптогенах продукции ТМ «АРХАНГЕЛЬСКЪ».

Турнир прошел, прошла церемония награждения.

Закончился шикарный банкет, на котором присутствовали не только спортсмены и организаторы турнира, но и люди, которые помогали работать с железом, проводить съемки, поддерживать трансферт. Отзвучали здравницы, Владимир Максимов рассказал о том, что подобных соревнований он не видел в своей жизни, а подобной подготовки и предупредительности не видел вообще никто из участников.

Призеры турнира получили приглашение на «Битву чемпионов — 2011», остальных заверили в том, что это событие станет регулярным и должно стать безэкипировочной альтернативой «Титанам», стать тем дополнением, которого так долго ждали.

### Утро.

«Эти качки пришли и все съели! Пришлось доготавливать» — жаловался администратор ресторана при гостинице кому-то в фойе.

Мимо негабаритных посетителей в лице Калиниченко, Кушнарева и Максимова, как мышки, прошмыгивали иностранные участники «Международного парада уличных Театров». Некоторые из актрис на время останавливались, блуждая взглядом по широченным спинам.

А парни ели! Всем администраторам на зло.

У подъезда ждала машина, впереди короткая поездка к Белому морю и дорога в аэропорт.

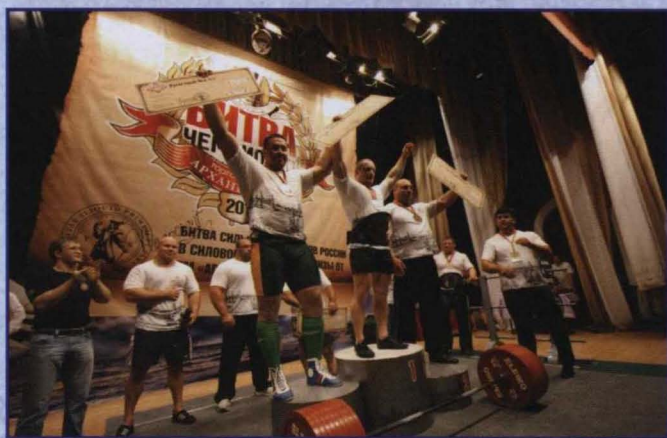
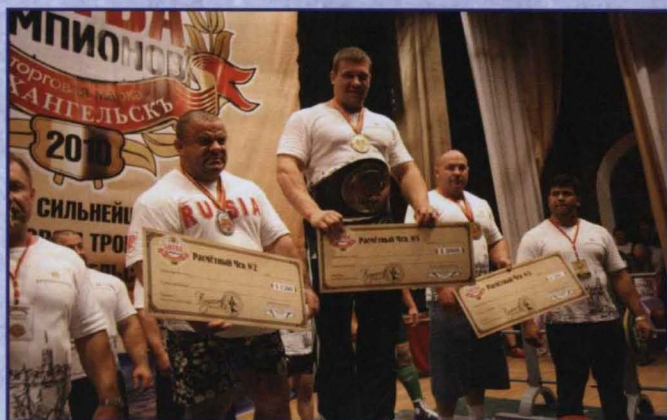
Белое море летом! Красота. На побережье неподалеку от Северодвинска сосны с ассиметричными кронами растут на песчаных дюнах, узкая ухоженная дорога петляет между деревьями и площадками для занятий спортом, подходя на расстояние 20-30 метров к морю.

Днем на море отлив. Несмотря на ветер и зубодробящий холод воды, по берегу и по мелководью ходят сотни местных жителей, собирают мелких рачков, на которых потом ловят рыбу.

Разговорившись с местным жителем, я узнал, что здесь водится камбала и корюшка, ни одну из этих рыб живыми я не видел, а у моего нового знакомого эти рыбы как раз были в садке.

Корюшка, в полном соответствии с легендой, пахла огурцом, но вот ее хищная морда с острыми зубами здорово отличалась от того образа, который я рисовал в воображении.

А вот камбала вызвала просто детский восторг! Небольшая, — с ладонь, рыбка смотрела на мир ярко оранжевыми, катафотного цвета глазами и пускала пузыри, а еще она была АБСОЛЮТНО плоской!



Поблагодарив рыбака, мы поехали к аэропорту мимо доков, в которых собирают морские нефтяные платформы, мимо рекламных щитов заводов «Севмаш» и «Звездочка» (как будто кто-то из видящих эту рекламу может позволить себе подводный ракетноносец).

Сидя в машине, я устроил допрос водителю: «Почему «зона» в Архангельске обнесена красивым синим забором? Какого вкуса морошка? Устал ли от всей суеты связанной с подготовкой к турниру? Трудный ли начальник Федосеев?»

Все вопросы были разъяснены моментально, а на последний водитель ответил не сразу: «Не трудный — жесткий. Все под контролем, но наказывает только за дело. Стараемся не ошибаться».

А потом я сидел в машине, смотрел, как бежит под колеса дорога, ведущая к аэропорту, и думал: «Сегодня улечу в Москву, увозя с собой ощущение всеильности спортсменов, радушие хозяев и вкус Белого моря, — главные подарки Андрея Федосеева, обычного мастера спорта, хорошего Друга, Феноменального Организатора и как оказалось, жесткого руководителя».

### P.S.

По возвращении в Москву, мы с Кириллом вместе ехали в электричке, смотрели видео выступлений, общались.

— Кирилл, какие планы на будущее?

— Придет «канвас», буду тренироваться в нем. Где выступать, еще не решил. Хочу куда-нибудь уехать, к морю. К теплоте. А еще хочу позвать в майке больше 340.

— Ты знаешь, американцы уже спорят, когда ты пойдешь штурмовать без майки 327 ..

— Да? Ну через годик, через годик попробуем, если все хорошо будет. □

# PACIFIC STRONG

# 28

августа на центральной площади г. Владивостока состоялся турнир по силовому экстриму «PACIFIC STRONG». Несмотря на пасмурную погоду, на площади собралось огромное количество зрителей, ведь соревнований такого уровня и масштаба во Владивостоке никогда не было.

Ровно в 12:00 под нетленный хит группы «Металлика» перед публикой предстал обнаженный по пояс ведущий, в шотландском килте и высоких ботинках. Им был специально приглашенный для этого турнира чемпион мира по пауэрлифтингу Алексей Серебряков. После недолгого приветствия ведущий представил шестерых участников состязаний:

1. Андрей Грицик. Владивосток
2. Александр Мирошниченко. Владивосток
3. Сергей Горемыкин. Уссурийск
4. Александр Ключев. Владимир
5. Владимир Калиниченко. Белгород
6. Михаил Кокляев. Челябинск

Атлеты почтили память Владимира Турчинского минутой молчания и разошлись готовиться к упражнениям.

Первым упражнением был «лог-лифт», или «бревно», перед спортсменами стояла задача поднять максимально возможный вес. Начальный вес снаряда составил 120 кг.

- |         |                |        |
|---------|----------------|--------|
| 1 место | М. Кокляев     | 200 кг |
| 2 место | А. Ключев      | 180 кг |
| 3 место | В. Калиниченко | 170 кг |

Вторым упражнением стала становая тяга на разы. В качестве снаряда использовалась стандартная олимпийская штанга весом 300 кг.

- |         |                |        |
|---------|----------------|--------|
| 1 место | М. Кокляев     | 12 раз |
| 2 место | А. Ключев      | 11 раз |
| 3 место | В. Калиниченко | 6 раз  |

Третьим упражнением стал «супер-йок», или «коромысло». Дистанция 25 метров, лимит времени 60 секунд, вес снаряда 350 кг.

- |         |                |             |
|---------|----------------|-------------|
| 1 место | М. Кокляев     | 12,3 секунд |
| 2 место | А. Ключев      | 15,5 секунд |
| 3 место | В. Калиниченко | 18,5 метров |

По окончании упражнения ведущий удалился готовиться к показательному номеру и внимание зрителей привлекли к себе четыре очаровательные девушки GO-GO, танцующие около огромного оранжевого грузовика. Поэтому когда переодетый в специальное снаряжение Серебряков появился из палатки, всем стало ясно, что сейчас Алексей будет тянуть трейлер, вес которого составляет приблизительно 20 тонн. Зрители ждали, затаив дыхание, и вот медленно сантиметр за сантиметром, грузовик сдвинулся с места. После того, как Алексей Серебряков протаскил грузовик на дистанцию 25 метров, публика разразилась радостными криками. Но это было еще не все... Приморский спортсмен, чемпион края, Андрей Грицик, попросил у организаторов о возможности повторить подвиг Алексея Серебрякова. Публика, услышав об этом, с воодушевлением поддержала своего земляка. Приморский стронгмен повторил достижение Серебрякова пройдя, дистанцию в 25 метров — так сказала на нем серьезная поддержка местных болельщиков.

Фермерская прогулка стала четвертым этапом соревнований. Вес снаряда в каждой руке атлета составил 120 кг, лимит времени 75 секунд, дистанция 50 метров.

- |         |                |              |
|---------|----------------|--------------|
| 1 место | М. Кокляев     | 20,25 секунд |
| 2 место | А. Ключев      | 25 секунд    |
| 3 место | В. Калиниченко | 54,5 секунд  |

Завершающим этапом соревнований стала кантовка покрышки весом 350 кг. Атлетам нужно было выполнить пять оборотов.

- |         |                |             |
|---------|----------------|-------------|
| 1 место | М. Кокляев     | 16,3 секунд |
| 2 место | А. Ключев      | 19,5 секунд |
| 3 место | В. Калиниченко | 32 секунды  |

В итоге места распределились следующим образом:

- |         |                        |
|---------|------------------------|
| 1 место | Михаил Кокляев         |
| 2 место | Александр Ключев       |
| 3 место | Владимир Калиниченко   |
| 4 место | Александр Мирошниченко |
| 5 место | Сергей Горемыкин       |
| 6 место | Андрей Грицик          |

В целом, мероприятие, прошедшее на центральной площади, выглядело очень зрелищно и более чем захватывающе, ведь в турнире помимо местных атлетов приняли участие спортсмены российского и мирового уровня. Главной интригой турнира стало противостояние А. Ключева и М. Кокляева.





# Иван Фрейдун - от победы к победе

Олег Рябинников и Юрий Лыков

**Для фанатов пауэрлифтинга имя Ивана Фрейдуна скажет о многом — немного найдется тех, кто не знает о пятикратного чемпиона мира, начавшего свою карьеру на международном помосте в далеком 1999 году.**

**Об интервью с Иваном я договорился сразу, как только вторая часть Украинской команды добралась и разместилась в кемпинге Астро Вилла...**

**Но с категоричным условием — интервью только после выступления!!!**

## ИТАК...

Африка, г.Почефструм, ЮАР... местное время 23.50...

Иван пять раз в карьере стал ЧМ, установив четыре мировых рекорда

**Корр.** — Иван, хотелось бы вернуться на 10-15 лет назад... Где ты родился и вырос?

**И.Ф.** — Родился я 01.02.81, на Западной Украине в селе Ясеница-Замкова, это во Львовской области. Там вырос, пошел в школу, в которой проучился 9 классов.

Закончив 9 классов, поступил во Львове в профтехучилище на специальность «автослесарь». В 1999 году поступил во Львовский государственный университет, который закончил в 2003, в 2008 пошел в магистратуру. Через год закончил, специальность тренер-преподаватель в высших учебных заведениях.

**Корр.** — Как ты пришел в пауэрлифтинг, кто был твоим первым тренером, кто сейчас тебя тренирует???

**И.Ф.** — Поступив в ПТУ, меня поселили в общежитие, в котором был небольшой спортзал... (замолкает... и как бы что-то вспоминая продолжает) — знаешь, я всегда хотел тренироваться в НАСТОЯЩЕМ тренажерном зале, а в нашем селе такого зала не было. Были только турник и брусья на которых я занимался. В какой-то момент понял, что для меня этого мало, не хватает...

И я своими руками сделал гантели и штангу, из шестерней гусеничного трактора Т-74... (смеется)

За запчасти от трактора влетело от отца, который работал трактористом. Мне тогда лет 16 было... А тот зал в общежитии был закрыт на ремонт, шел 1996 год, как-то тренер из училища сказал мне, что в городе есть зал общества «Динамо».

В тот же день я был в этом зале, где познакомился с ЗТУ по ТА Коротичем Александром Сергеевичем. Зал был платный, платный для «качков» и всех кто просто тренировался для себя. Для остальных, кто занимался ТА и выступал — бесплатным, это было что-то типа условия. Так как стипендии едва хватало на еду, я сразу же согласился.

Прозанимавшись около года, я выступил на чемпионате Украины по ТА среди кадетов, который проходил в Чернигове. Стал чемпионом.

В 1998 году мой тренер по ТА уезжает на ПМЖ в Израиль. Общаясь с ребятами в зале, я узнаю, что есть такой спорт как ПЛ, он очень похож на ТА, там тоже поднимают штангу и...

Там жмут лежа!!!

Эти ребята посоветовали попробовать себя в этом спорте. Мой собственный вес тогда был около 80 кг, при этом я легко жал 130 кг, приседал на груди 220кг 4х3, тянул в классике 220-230кг 3х3.

В этом же году я познакомился с одним из нынешних своих тренеров - Игорем Бубеном. Он знал, что у меня неплохие результаты в базовых упражнениях и предложил перейти в ПЛ.

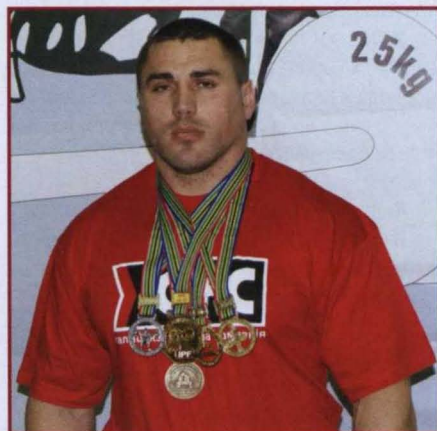
В том же 1998 я впервые выступил на областной спартакиаде, собрав 240-160-240, из экипировки, бинты «Маратон» и пояс. После этих соревнований я решил серьезно заниматься ПЛ.

Сейчас меня тренируют И.Гайдучок, Я.Чала, И.Бубен.

**Корр.** — Семейное положение?

**И.Ф.** — Я женат, у меня двое детей, сыну 10 лет, дочери 5.

**Корр.** — Как относятся твои близкие, в частности супруга, к спорту которым ты занимаешься?



**И.Ф.** — Жена относится с пониманием, хотя знаю, ей профессиональный спорт не особо нравится. Очень много времени приходится проводить вне семьи (сборы, соревнования).

**Корр.** — Отдал бы своего сына в пауэрлифтинг?

**И.Ф.** — Сейчас сын занимается дзю-до, к пауэрлифтингу проявляет интерес. Если захочет тренироваться - возражать не буду.

**Корр.** — Как относишься к женскому пауэрлифтингу? А к бодибилдингу?

**И.Ф.** — Отношусь отрицательно, но с пониманием, так как считаю эти виды спорта не женскими.

**Корр.** — Кого считал своим главным соперником на ЧМ2010? Есть ли в украинской сборной конкуренты?

**И.Ф.** — Того кому уступил 2,5 кг в сумме на прошлом ЧМ в Индии — россиянина К.Лебедко.

*Напомним — в прошлом году Константин последний подходом тяги в напряженной борьбе выиграл у Ивана 2,5 кг., неожиданно для всех подняв в третьем подходе тяги 367.5кг. — (прим. автора)*

**Корр.** — Расскажи мне своей подготовке к ЧМ.

**И.Ф.** — К ЧМ 2010 готовился по планам которые не менялись с 2004 года, правда с небольшими корректировками...

**Корр.** — Планировал ли веса по подходу заранее?

**И.Ф.** — Только начальные веса...

**Корр.** — Каковы составляющие твоих успехов?

**И.Ф.** — Систематические тренировки, решение жилищного вопроса — в 2006 городские власти обеспечили меня 3-х комнатной квартирой, крепкий тыл — моя семья, люди которые мне помогают.

**Корр.** — Ты выступаешь достаточно давно и на очень высоком уровне — как это удается? Были ли травмы?

**И.Ф.** — Я понимаю, что выступления на высоком уровне требуют соответствующего подхода и психологического настроя, поэтому я очень серьезно отношусь к спорту, которым занимаюсь.

**Корр.** — Травмы?

**И.Ф.** — Были небольшие, как у любого профессионального спортсмена, серьезные миновали (стучит по дереву).

**Корр.** — Оказывает ли государство и ФПУ материальную поддержку?

**И.Ф.** — У меня контракт с Минсемьи, молодежи и спорта, по которому я получаю зарплату. Бесплатно получаю экипировку, езжу на сборы.

**Корр.** — У тебя феноменальный жим. Как тренируешь его и считаешь ли этот результат, в первую очередь, следствием хорошей генетики или же тренировок?

**И.Ф.** — Мне всегда нравилось жать! Это мое любимое упражнение! Даже когда занимался ТА и тренер запрещал жать лежа (прим.ред. — чтоб не закрепощался плечевой пояс и не страдал рывок) я все равно жал втихаря! (смеется). Что касается результата в жиме, скажу так: 50/50, генетика и тренировки.

**Корр.** — Какие упражнения используешь кроме жима лежа? С какими весами работаешь?

**И.Ф.** — Жим под углом 140-160 кг 4x4-5повтора, разводка с гантелями лежа 25 кг. Жму узким хватом 160-170 кг 4x4. Брусья не люблю, отжимаюсь с весом 70-80 кг.

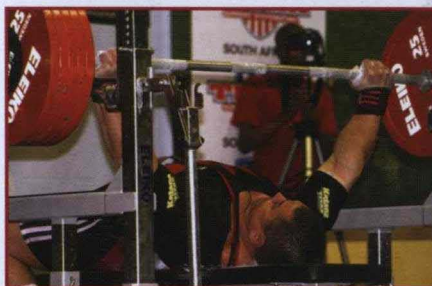
Без экипировки более 250x2x2 не жал, на максимум без майки не хожу — берегу плечи. Ближе к соревнованиям больше работаю в экипировке, урезаю объем подсобных упражнений.

**Корр.** — Твое отношение к экипировке?

**И.Ф.** — Считаю, что экипировка защищает от травм, главное чтобы правильно был подобран размер. Не люблю «прожимать» новую майку и проседать новое трико-тяжело (вздыхает).

Нравится кому-то или нет, но экипировка добавляет килограммы к сумме. Когда каждый килограмм это цена золотой медали — ответ очевиден.

Жимовые майки в которых начинал тренироваться и выступать очень сильно резали кожу в нынешних моделях чувствую себя



комфортно. К бинтам тоже пришлось привыкнуть — сильно натирали и давили, сейчас привык и не замечаю. Бинты начинаю мотать со 170-180кг, на легких и средних тренировках «мотаюсь» сам, на тяжелых меня «мотают». Много зависит от того кто мотает. На международных стартах меня «мотает» В.С.Налейкин, он хорошо чувствует намотку на каждый подход.

**Корр.** — Считаешь ли возможным включение пауэрлифтинга в Олимпийские Игры?

**И.Ф.** — Думаю, да. Но не скоро...

**Корр.** — Нужно ли это нашему спорту?

**И.Ф.** — Для пауэрлифтинга включение в программу Олимпийских Игр было бы большим плюсом, все знают, что олимпийские виды в разы лучше финансируются.

**Корр.** — Думаю, что слышал, что собираются вводить различные изменения в правила, чтобы это поможет включению в Олимпийские Игры?

**И.Ф.** — Думаю, да. Правила должны быть проще и понятней для зрителей.

**Корр.** — Не считаешь что пауэрлифтинг, в первую очередь, нужно сделать привлека-



тельным для ТВ и других СМИ, а там уже включение в ОИ придет само, а если и нет, то не очень-то оно уже и нужно будет?

**И.Ф.** — Не уверен...

**Корр.** — Какие соревнования запомнились больше всего?

**И.Ф.** — Чемпионат мира 2005 года в Майами. Четыре золота в категории, два мировых рекорда (жим и сумма). Рекорд в сумме принадлежал самому Эду Козну и держался больше 10 лет. Стал вторым в абсолютном зачете.

**Корр.** — После чемпионата в Майами титулованный российский пауэрлифтер Виктор Фурцаев остался в Америке. А у тебя никогда не возникало желания остаться в Америке или в одной из стран в которых ты выступал?

**И.Ф.** — (не задумываясь) Нет!!! Если честно, в Майами мне было скучно. С Фурцаевым у меня хорошие отношения, мы общались, когда встречались на соревнованиях. У каждого человека есть право выбора, он свой выбор сделал и я его не осуждаю. Лично меня уже через несколько дней в другой стране тянет домой, во Львов, к семье, к друзьям. Я знаю что дома меня всегда ждут.

**Корр.** — Самые удачные соревнования в карьере?

**И.Ф.** — Этот чемпионат мира — 2010 года! Пятый титул чемпиона мира, реванш за прошлогодний проигрыш. Два рекорда мира (жим и тяга), второй в абсолютном зачете, обошел даже Олеха.

**Корр.** — Самые неудачные?

**И.Ф.** — Таких у меня не было.

**Корр.** — Что доставляет больше удовольствия — процесс тренировок, подготовка или же сами соревнования?

**И.Ф.** — Больше удовольствия получаю от тренировочного процесса. А выступать, тяжело!!! (смеется). Расходуется много нервной энергии, в нашем спорте много зависит от судей, точнее от их квалификации.

**Корр.** — Планы на ближайшее будущее?

**И.Ф.** — Завязывать с ПЛ не планирую. Ближайшие планы — подготовка на ЧУ 2011 вновой для меня категории до 105кг. В 2005 я был третьим на Всемирных играх, хочу отобраться на следующие и выступить лучше.

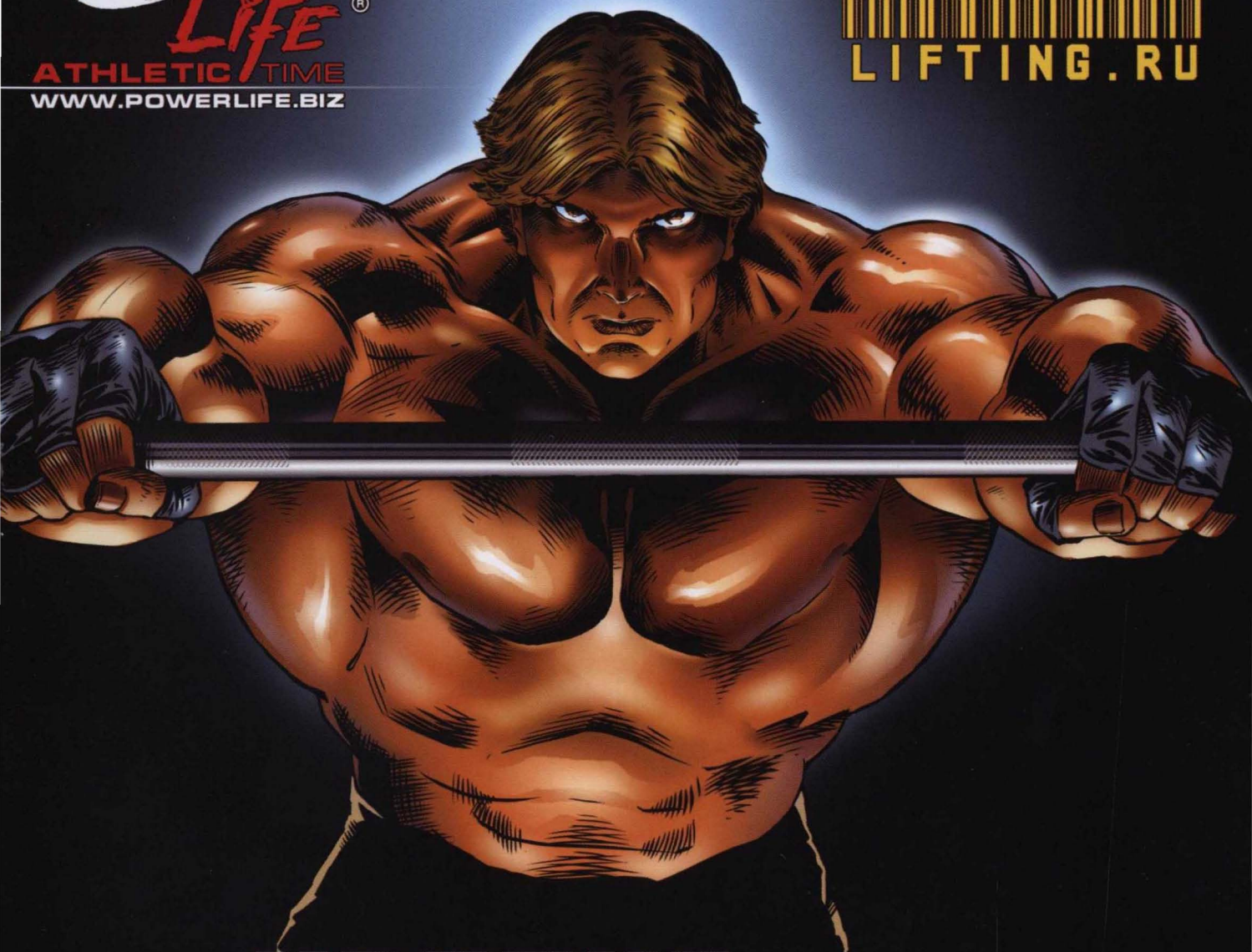
Чем буду заниматься когда завершу карьеру в спорте еще не думал, потому что выступаю.

**Корр.** — Спасибо, что нашел силы, что называется, не отходя от кассы, ответить на вопросы. После таких весов это не просто. Надеюсь мы еще не раз увидим тебя на помосте. Счастливо!

**И.Ф.** — Удачи!

**POWER**  
**LIFE**®  
ATHLETIC TIME  
WWW.POWERLIFE.BIZ

  
**LIFTING.RU**



**КРЕПЧЕ  
СТАЛИ**

**ОДЕЖДА ДЛЯ СПОРТА И ОТДЫХА**

ПРОИЗВОДСТВО И РАЗРАБОТКА ФУТБОЛОК ПОД ТУРНИРЫ

ПРИБРЕСТИ ПРОДУКЦИЮ МОЖНО В МАГАЗИНЕ:

**WWW.LIFTING.RU**

ПО ВОПРОСАМ ОПТОВЫХ ЗАКУПОК, ТЕЛЕФОН 8(495) 743-4149



# ЗТР

Официальный  
представитель в РФ

**INZER**  
**ADVANCE DESIGNS**

The World Leader In Powerlifting Apparel



**Bison sport**

интернет магазин

[www.ztr.ru](http://www.ztr.ru)

8-926-584-7766

оптовые продажи - [onrussia@ztr.ru](mailto:onrussia@ztr.ru)



Optimum Nutrition