

POWERLIFER

№1(4) • 2011

www.powerlife.biz

450

САМЫЙ БОЛЬШОЙ ПРИСЕД В БИНТАХ В РОССИИ!!

АНДРЕЙ МАЛАНИЧЕВ:

СИЛА

приходит с ГОДАМИ...

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА
ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ часть 2

Травматология
спорта

Репортажи:

IPF

WPC

WORDLIFTING



Спортивное питание в Екатеринбурге

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

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

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

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



Слово главного редактора...

Порой всегда оставляю его на самый последний момент, в надежде, что смогу что-то быстро придумать и написать, но чем ближе срок сдачи номера, тем меньше хочется думать.

А на самом деле, есть, о чем написать и подумать.

За последние несколько месяцев, в нашем спорте прошли ряд весьма крупных спортивных мероприятий, да и сейчас когда пишу эти строки, проходит чемпионат России, по жиму лежа (проводит ФПР), где происходит отбор участников для выступления на чемпионате мира.

Буквально на днях, в Америке прошел знаменитый «Арнольд Классик», где в рамках этого фестиваля выступали наши, спортсмены не только по бодибилдингу, но

и по пауэрлифтингу (федерация IPF), а также в стронгах.

В тоже самое время, и в том же городе, был организован федерацией IPA профессиональный турнир по пауэрлифтингу и жиму лежа, где наши спортсмены, весьма успешно выступили, с чем их я и поздравляю.

Вообще же поток всевозможных стартов, потрясает воображение, фактически сейчас ежемесячно проходят соревнования, проводимые разными федерациями пауэрлифтинга.

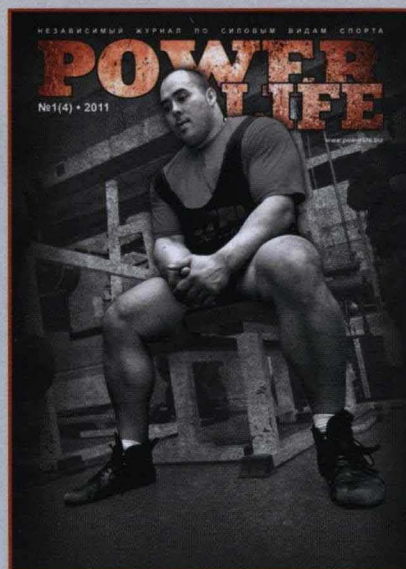
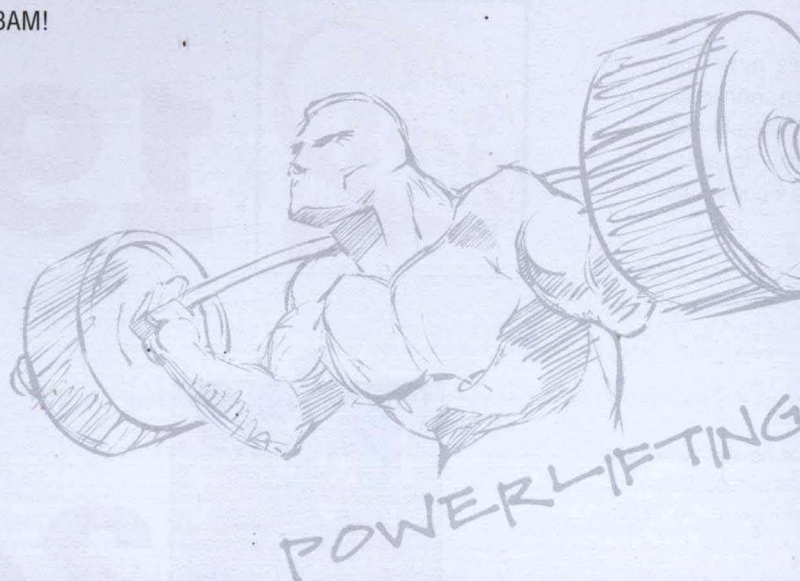
Выбор! Вот что есть сейчас у спортсменов, возможность выбирать куда ехать, и где выступать.

Что же касается нашего с вами журнала, то спешу сообщить очень приятную новость, отныне в журнале будет медицинская рубрика — спортивная травматология, тема, которая всегда будет интересна и востребована. Начало ей было положено материалом о травме грудных мышц.

Не обошли мы вниманием и методические разделы, а так же соревнования, и, на мой взгляд, получился весьма насыщенный по подобию материалами журнал.

И помните, мы всегда доступны для контактов, и если вы хотите чтобы в журнале были темы, которые ВАС интересуют, напишите нам, и мы постараемся озвучить их в ближайших выпусках!

Мир ВАМ!



На первой странице обложки: Андрей Маланичев
 Фото: Ярослав Голубев

Независимый журнал по силовым видам спорта

№1(4) • 2011 • www.powerlife.biz

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ



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. Лучков, А.Алабердов,
 Б.Шейко, А.Ваваев, Т.Андреев, Ж.Иванова,
 Ю.Устинов, Н.Жуков, О.Рябинников,
 А. Удовикин, Л.Шпринц

Литературная правка: А.Пегова

Корректор: Н.Сергеева

Перевод: TODESKAMPFER

Фотоматериалы в номере:

А.Курков, А.Пегова, Я.Голубев, А.Алабердов,
 М.Вебер, Т.Андреев, Ж.Иванова,
 Е.Солодовникова, Д.Спиридонов

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

СОДЕРЖАНИЕ

www.powerlife.biz

АНДРЕЙ МАЛАНИЧЕВ: "СИЛА приходит с годами"

На этот раз журнал «Power Life» встретился и пообщался с самым сильным троеборцем России Андреем Маланичевым, который рассказал о том, как пришел в наш спорт, как тренируется и чего хотел бы достичь.

.....

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ • часть 2

Известно, что основой жизни является энергия. Пища, которую мы потребляем, обеспечивает нас более чем 50 видами веществ, необходимых для поддержания жизни, а разнообразие функций этих веществ, в связи с процессами энергообмена, вызывает изумление....

.....

РАЗРЫВ большой грудной • часть 1

Повреждения большой грудной мышцы встречаются относительно нечасто, но их результат — боль, слабость и нарушение подвижности верхней конечности. Обычный механизм травмы — эксцентрическое сокращение грудной мышцы под большой нагрузкой, например как при выполнении жима лежа.

.....

КЛЕТКА как структурная единица нашего организма • часть 4

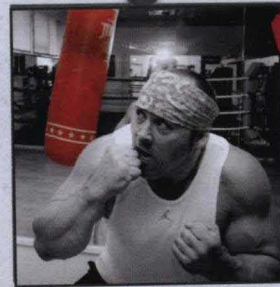
Описанные вкратце в предыдущей главе пути проникновения в клетку посредством переноса, облегченного транспорта или активного транспорта ограничены только небольшими молекулами. За редкими исключениями, даже единичные макромолекулы не в состоянии преодолеть плазматическую мембрану...

.....

СЕРГЕЙ ИСТОМИН ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТСМЕН

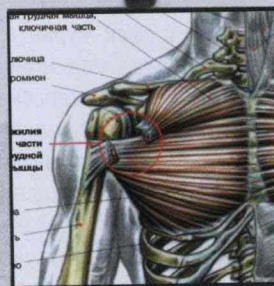
«Истомин Сергей, знаешь такого? — обратился ко мне знакомый журналист. — Можешь организовать встречу для интервью?» И что сказать? Я ни разу не организовывал интервью, но Сергею знаю немножко, почему не попробовать? — Могу!

Созвонился с Сергеем. Договорились. Встретились с журналистом Фёдором Гладких и его помощницей Катей. Едем.

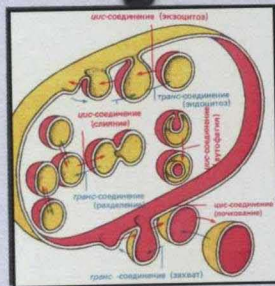


4

10



14



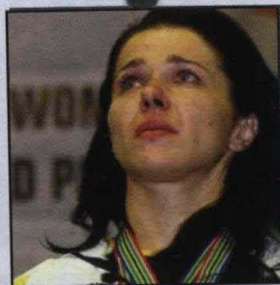
19



24

ТАТЬЯНА ПРИМЕНЧУК: Когда я стояла на пьедестале, я просто была счастлива!

Когда в 2006 году на тренировке Таня сломала кости голени при попытке встать 180 кг, первая мысль была о том, как жить дальше, ведь очень хотелось выступать. Поэтому, пока нога находилась в гипсе, Таня регулярно ездила на тренировки и жала лежа. Самым тяжелым был момент выхода к весу 180 кг в приседаниях на спартакиаде Украины в 2007 году.



28

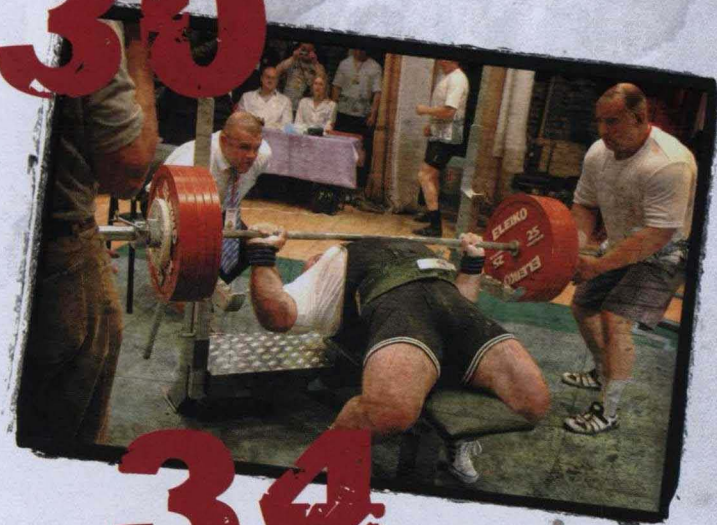
Влияние жимовых маек на биомеханические характеристики выполнения упражнения "жим лёжа" в пауэрлифтинге

Если проанализировать развитие пауэрлифтинга с момента его появления на мировой арене до наших дней, то можно увидеть, что и техника упражнений и методика тренировок шагнули далеко вперед. Усовершенствовались правила соревнований, произошла революция в экипировке атлетов.

ЖИМ ЛЕЖА — быть или не быть, вот в чем вопрос

Итак, дорогие друзья, мы подошли ко второму упражнению силового троеборья, а именно к жиму лежа. Жим лежа очень популярен среди спортсменов-силовиков, сам не знаю, почему, хотя знаю, но не скажу... чтоб не обидеть жимовиков. Коим я сам являлся в течении четырех лет...

30



34

МИР IPF 2010

С 8-го по 13 ноября 2010 года в южноафриканском городе Потчеструме прошел 40-й мужской и 31-й женский Чемпионат мира по пауэрлифтингу IPF. Борьбась за медали чемпионата мира съехались около 300 силачей со всего мира. Международные соревнования такого уровня — это не только тяжелейшая физическая подготовка, но и нелегкое психологическое испытание для спортсменов.

ЧЕМПИОНАТ МИРА WPC 2010

Финляндия — Мекка пауэрлифтинга. Это можно сказать с уверенностью. Финские спортсмены являются одними из самых сильных в мире, причем их отличает яркая индивидуальность, так что смело можно говорить о «финской школе пауэрлифтинга».

WORLDLIFTING-2010

В сентябре 2010 года, разговаривая с Эриком Таламантом, который является владельцем крупнейшего пауэрлифтерского ресурса «Powerliftingwatch» и президентом сообщества безэкипировочного пауэрлифтинга RAW Unity Meet (RUM), я посетовал, что не происходит серьезных встреч между сильнейшими пауэрлифтерами Старого и Нового Света. Эрик взял двухдневную паузу, после чего сообщил, что он заинтересован в том, чтобы собрать команду американцев, готовых ехать в Россию на ближайшие соревнования, которые будут удовлетворять требованиям RUM.

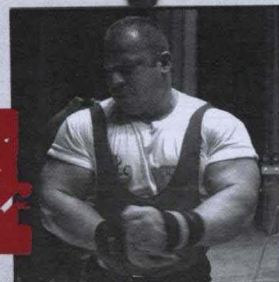


42



50

54



АНДРЕЙ МАЛАНИЧЕВ:

СИЛА

приходит с ГОДАМИ...

На этот раз журнал «Power Life» встретился и пообщался с самым сильным троеборцем России Андреем Маланичевым, который рассказал о том, как пришел в наш спорт, как тренируется и чего хотел бы достичь.

Андрей, помнишь ли ты тот день, когда впервые пришел в наш спорт — пауэрлифтинг?

Да, я помню это время. Мне было 16 лет. Но пришел я в пауэрлифтинг не сразу... Всё началось с обычной «качалки». Начать тренировки с железом меня, как и многих моих друзей, вдохновил Арнольд. Мы с ребятами смастерили свою первую штангу — лом и два бетонных блина с большими дырками. Блины приходилось укреплять веревками, вместо жимовой лавки была какая-то бетонная стенка. Чуть позже мы сделали деревянный тренажер — сгибание и разгибание ног. Собственно так я начинал своё первое знакомство с железом. Чуть позже я перешёл в нормальный (по меркам того времени) спортивный зал «Искра». Первый тренировочный план мне написал Андрей Чуприн. Это были очень жёсткие тренировки, но именно они помогли мне наработать силовую базу.

А как ты попал к Игорю Завьялову?

В один прекрасный день мне Андрей Чуприн заявил, что завязывает с тренерской деятельностью. Нужно было где-то заниматься, и Коля Соколов позвал меня в «Мускул-спорт» к Игорю Завьялову. В то время это был самый сильный клуб Москвы. На тот момент я приседал 270 кг, на первой тренировке Игорь меня намотал, и я сразу же присел 310 кг. Через пару месяцев я уже выступал на Кубке России среди мужчин в в/к 125, где занял 2-е место после непобедимого тогда Подтынного. Но среди юниоров я показал лучший результат 907 кг, это был мой первый рекорд России.

И в этом же году ты поехал на международные соревнования...

На Кубке России ко мне подошёл президент федерации Богачев Владимир Васильевич и сказал, что берёт меня в сборную. Чемпионат мира проходил в Венгрии. Как сейчас помню... тяга... решающий подход. Владимир Васильевич говорит «тебе надо тянуть 320 кг, чтобы выиграть, ты прогни спину посильнее, чтобы 100% засчитали». Для меня вес 320 кг уже был давно пройденный вес. Но я так резко сорвал штангу с помоста и так сильно прогнул спину, что я упал назад. В итоге - «серебро». Очень было обидно. В 1999 году я

поехал на чемпионат Европы юниорский, выиграл его, потом стал на мире вторым из-за того, что комбез порвался. В 2000 году, наконец, все срослось, и я выиграл мир.

Сколько раз в итоге ты становился чемпионом мира?

Всего два раза. Как я уже говорил, со мной всё время происходили какие-то казусы. То я падал, то кидал штангу до отмашки. Один раз, помню, в Дании присел больше всех. Чётко помню: дали отмашку «стойки»... ставлю... вес не засчитывают. Я с кулаками к судьё. Всей командой держали. Борис Иванович успокоил. В 2002 году я выиграл по мужикам Мир в Словакии. В 2003-м стал чемпионом Европы и получил заслуженного мастера спорта. Но всё равно, тогда во мне не было столько силы, сколько сейчас....

Есть спортсмены, которые очень быстро растут, вот, например, Максим Гурьянов, очень быстро выстрелил и пропал... Украинцев Рома, Папазов Виталик. Я рос медленно и силу почувствовал ближе к 30 годам.

Дмитрий Спиридонов: Это один из основных законов спорта — «чем медленнее прогресс, тем прочнее он закрепляется и тем длиннее спортивная карьера атлета».

Андрей: Первый Кубок Титанов в 2008 году дал мне огромный толчок, после этого уже веса проходные стали совсем другие. Вот при подготовке к Ворлддифтингу, например, я за месяц приседал 450 кг в одних бинтах на трёх тренировках.

То есть вес был пройден ещё на тренировках, и ты был готов на больше?

Мы планировали идти 420, 450, потом 460-470...

По поводу «Титанов». Как ты оцениваешь свою подготовку к последнему турниру в 2010-м?

Подготовка была самая тяжёлая и изматывающая в моей жизни. Все время какие-то неприятности. Часто температура была, ходил на грани гриппа. Если температура поднималась до 36,8 то я уже не ехал на тренировку, т.к. понимал что, если поеду, организм не выдержит. К тому же подготовку я начал задолго и ближе к маю был уже «никакой», вылезал «на зубах». Но главное, что я выиграл. Всё что было в подготовке уже не важно. Очень рад, что удалось обойти Ярымбаша Женьку. Хотя победа далась нелегко, в жиме лёжа штанга упала мне на грудь.

Да, зрелище не для слабонервных, падение на грудь 310 кг с выпрямленных рук.

После падения очень нелегко было решиться выйти на тягу, но я вышел... Тянуть было очень больно, во втором подходе уже попроще было, в третьем, если было бы нужно, потянул бы 410-420.

Да после твоего жима многие подумали, что ты уже не выйдешь на помост.

Да, я знаю. Но я дошел до конца и выиграл. Потом поехал в травмпункт. С хорошим настроением.

И что сказали в травмпункте?

Сказали, что сильнейший ушиб, повреждение мягких тканей, всё. Выдали большую справку. Но моя страховая компания не дала мне никакой компенсации, аргументировав тем, что ушиб не считается травмой. Ну я спорить не стал... Бог с ними.

Тебя не пугают такие килограммы? Как «загоняешь» себя на веса?

Новые веса вызывают интерес. И я всегда делаю вызов самому себе. Для меня повторять пройденные веса неинтересно. Большие веса меня заводят, выделяются огромные дозы адреналина. Я все время стараюсь «загнать» себя на большие веса, из-за этого иногда, правда, и случаются промашки в подготовке.

На своем мастер классе в Москве ты завёл сам и завёл зал. Присед в одних бинтах 400 на 2 раза... но, говорят, ты сядил на большее количество раз?

Я хочу сказать, что 400 кг я приседал в обычных мягких бинтах, и приседал на пять раз. Но дело все в том, что, сделав пятое повторение, у меня заболел квадрицепс, и я понял, что с такими весами делать многоповторные подходы не нужно, могут просто не выдержать связки. И это не показатель силы, когда ты на 5 раз приседаешь субмаксимальные веса. Для меня главное сколько приседаешь на раз. Это показатель силы.

Ты сейчас тренируешься самостоятельно, или у тебя есть тренер?

Тренер есть. Меня тренируют Максим Коротков и Маша Панфёрова. Сергей Митрофанович Косарев помогает. Я их всегда прошу, чтобы они писали больше веса, нежели на предыдущих тренировках.





ках, чтобы каждая новая тренировка была тяжелее предыдущей. Но они не всегда идут навстречу.)

Может тебя просто специально сдерживают, чтобы ты не разогнался больше, чем надо?

Сдерживать себя, конечно же, нужно... При подготовке к Ворлдфитингу-2010 я получил травму груди на новом для себя упражнении — жиме с бруска. Я его никогда раньше не делал и начал жать с 230 кг. Ну и немного травмировался, слава богу, все обошлось и грудная довольно быстро зажила.

Смотрю, ты часто позируешь на фото в футболке Iron Maiden, ты поклонник этой команды?

Да, эта группа помогает мне тренироваться. Недавно они приехали в Москву, я был на их концерте. Видел их вживую не первый раз, но этот концерт — это было нечто! Лучший концерт, который я когда-либо видел. Куча эмоций!

Получается, ты поклонник тяжелой музыки?

Да. Именно она меня вдохновляет, попса как-то не очень.

А какие еще интересы помимо спорта и музыки?

У меня очень много интересов, например, люблю путешествовать... В январе этого года летал в Нью-Йорк погулять и отдохнуть после Ворлдфитинга. Люблю ходить по музеям, посещаю выставки, очень нравится авторское кино, люблю петь караоке, читать стихи. Спектр интересов достаточно широк, не грузю себя одним только спортом.

Еще жениться хочу! Пока не могу найти подходящей кандидатуры. Хотя упорно ищу. А вот Димка от женитьбы меня отговаривает. Говорит, что, когда жена нечаянно разбивает чашку, это к счастью, а когда муж — то у него руки из задницы растут. Меня это немного смутило...)

Дмитрий Спиридонов. На самом деле, эта народная примета верна. А жену искать не надо, надо просто расслабиться и всё само к тебе придет.

Андрей, твои дальнейшие планы как в спорте, так и по жизни?

Мне бы хотелось поднять, например, 1200 кг, а может, и больше. В однослойной экипе и по правилам ИПФ. Например, на Ворлдфитинге я мог взять бинты 2,5 метра, но я взял именно 2 метра, как в ИПФ. Для меня это принципиальный вопрос. Хочу поднять 1100 кг. Планы есть, выполню я их или нет — покажет время.

Андрей, если тебя пригласят еще на такой коммерческий турнир, как «Битва Чемпионов», поедешь?

Дело все в том, что в спорте для меня всегда главным были Результат и Победа. На этом турнире победителя определяют по коэффициенте Глоссбрэннера. Я уверен в своих силах, но не уверен в коэффициенте. Шансов выиграть тягу или жим у меня нет никаких, так зачем тогда выступать? Быть в роли статиста — это не для меня.

Ну да. На прошлом турнире выиграл Андрей Беляев, вытянув 380 кг.

Вот и сейчас я поднял на 100 кг больше, а по коэффициенту выиграл он. Против Андрея ничего не имею, он мой друг. Для меня главное, что я поднял самую большую сумму, установил мировой рекорд и победил.

Наш вид спорта особо денег не приносит, и это не секрет, есть ряд спортсменов, которые ездят на коммерческие старты и пытаются заработать этим, как Андрей Беляев. А как тебе удаётся готовиться к соревнованиям да и выживать, собственно, в огромном мегаполисе?

Что касается финансовой поддержки, здесь мне очень повезло и не только мне одному. Глава моего округа, барвихинской администрации — Валерий Николаевич Марковский. Он очень плотно занимается развитием спорта в нашем регионе: строит детские площадки, секции борьбы, шахмат, лыж, баскетбола. Проводится много спортивных мероприятий, основная цель которых — помогать молодёжи вести здоровой образ жизни. Также Валерий Николаевич помогает и мне. Я приношу ему смету подготовки к соревнованиям, и он выделяет деньги. Он мне очень помогает, и без него я вряд ли смог бы выступать на высоком уровне.

Здорово. Очень редко можно видеть, как главы управ, или просто чиновники поддерживают талантливых спортсменов и молодёжь.

Дело в том, что Валерий Николаевич сам является действующим мастером спорта по борьбе и прекрасно знает спортивную кухню и понимает, что спорт — это большой приоритет в воспитании молодёжи.

Сейчас в России происходит уникальный случай, ты единственный пауэрлифтер в стране, у которого есть промоутер и свой сайт! Дмитрий (промоутер Андрея Маланичева), расскажи, как и откуда все началось, и какие цели вы преследуете?

Дима Спиридонов: Около года назад я предложил Андрею сделать его персональный сайт и заняться его (Андрея и сайта) раскруткой. Цели у нас простые — показать пауэрлифтинг во всей красе, в данном случае на примере Андрея Маланичева. Я по профессии телевизионщик, именно поэтому на сайте www.malan-power.com в большом количестве представлены текстовые, фото- и видеоматериалы, которые я сам снимаю и монтирую. Пока всё выглядит, как хобби, и не более. Но если со временем хобби получится пре-

СТАТИСТИКА

вратить в работу, то я не буду против, двумя руками «за». А вообще, если человек поднимает больше всех в мире, то он просто обязан иметь сайт. О нём должен знать любой человек, который поднимает штангу весом более 50 килограммов. Андрей показывает феноменальные результаты, пашет на тренировках, переворачивая сотни тонн железа. И я думаю, нет ничего зазорного в том, чтобы помочь спортсмену стать ещё более известным и, возможно, с помощью своего имени зарабатывать деньги.

Это весьма благородные и правильные цели, ибо наши спортсмены находятся в глубочайшем информационном вакууме. И по большому счету та эпоха, когда весь мир рукоприкладствовал нашим великим штангистам, безвозвратно ушла, а хочется, чтобы хотя бы в нашей стране знали людей, которые прославляют страну на мировых помостах. И дай бог, если эта эпоха вновь возродится... а то в данный момент по телевизору показывают только людей, которые носятся по полю и постоянно огорчают болельщиков...

Вы фактически являетесь родоначальниками пиара пауэрлифтера и пауэрлифтинга в России. Во всем мире, практически во всех видах спорта пиар уже давно существует и приносит свои дивиденды... Дай бог, чтобы у вас хватило запала, креатива продолжать дальше.

Дмитрий Спиридонов: Аминь!

Теперь по поводу мастер-классов. Дим, расскажи, как вообще возникла эта идея?

Дмитрий Спиридонов: Ну вообще, она лежала на поверхности, а вот помог ее с поверхности соскрести уважаемый и всеми любимый Миша Кокляев. Я пригласил Михаила на совместную тренировку с Андреем. Просто позвонил ему в Челябинск и предложил, что когда он будет в Москве, заедет в гости и потренируется с Андрюхой. Он согласился. В видеоролике вы всё видели. И вот уже после тренировки, за легким перекусом в кафе он так и сказал: «Хлопцы, надо делать мастер-классы. Совместные. Потом оказалось, что расстояние между Москвой и Челябинском всё-таки немаленькое. Поэтому решили с совместными мастер-классами пока повременить. Позже у меня родилась мысль сделать 3 бесплатных мастер-класса в столицах 3 братских государств — в Москве, Киеве и Минске. С Киевом не срослось. Начали с Москвы. Одного мастер-класса оказалось достаточно, чтобы выявить ошибки и понять нюансы. В Минске все было исправлено и проведено на пять баллов. Огром-

Андрей Владимирович Маланичев

Родился 10 января 1977 года в поселке-санатории Барвиха (Московская область)

До занятий пауэрлифтингом Андрей занимался борьбой и боксом. Силовым троеборьем начал заниматься в 16 лет.

- 1998 г. - Первенство Москвы среди юниоров, в/к 110 кг, абсолютный чемпион (сумма - 825 кг).
- 1999 г. - Чемпионат Европы в Польше, - 1 место
- 1999 г. - Чемпионат мира в Чехии - 2 место
- 2000 г. - Чемпионат Москвы, Центра и Юга России в категории до 125 кг 1 место, абсолютный чемпион - сумма 980 кг.
- 2000 г. - на Чемпионате России среди юниоров 1 место, абсолютный чемпион
- 2000 г. - Чемпионат мира в Тайване в/к до 125 кг, 1 место.
- 2000 г. - Кубок России среди мужчин в Адлере (возраст Андрея на тот момент 23 года) - 2 место.
- 2001 г. - Открытый чемпионат Москвы, в/к 125, 1 место, абсолютный чемпион.
- 2001 г. - Чемпионат России среди мужчин (Санкт-Петербург), в/к 125 кг, 1 место.
- 2001 г. - Чемпионат Европы (Сыктывкар, Россия), в/к 125 кг, 3 место.
- 2001 г. - Открытый кубок Москвы, в/к 125кг, 1 место, абсолютный чемпион.
- 2001 г. - Чемпионат мира (Финляндия), в/к 125 кг, 2 место.
- 2002 г. - Чемпионат Европы (Швеция), в/к +125, 2 место.
- 2002 г. - Чемпионат мира (Словакия), в/к 125 кг, 1 место.
- 2003 г. - Чемпионат России (Казань), в/к +125 кг, 1 место, абсолютный чемпион.
- 2003 г. - Чемпионат Европы (Болгария), в/к +125, 1 место.
- 2003 г. - Чемпионат мира (Дания), в/к 125 кг, 3 место.
- 2004 г. - Кубок России (Воронеж), в/к 125, 1 место.
- 2005 г. - Чемпионат России (Казань), в/к 125 кг, 1 место.
- 2005 г. - Чемпионат Европы (Люксембург), в/к 125, 2 место.
- 2005 г. - Кубок России (Орёл), в/к 125, 1 место, абсолютный чемпион, сумма 1123кг.
- 2005 г. - Чемпионат мира (США), в/к 125 кг, 2 место.
- 2006 г. - Чемпионат России (Уфа), в/к 125, 1 место.
- 2008 г. - Чемпионат России (Уфа) - в/к +125, 1 место.
- 2008 г. - Кубок Титанов (Санкт-Петербург) - абсолютная категория, 1 место, 1165 кг.
- 2008 г. - Кубок России (Бердск) - в/к +125, 1 место, 1122,5 кг.
- 2009 г. - Кубок Титанов (Санкт-Петербург) - абсолютная категория, 1 место, 1170 кг.
- 2010 г. - Супер-кубок Титанов (Санкт-Петербург) - абсолютная категория, 1 место, 1170 кг.
- 2010 г. - Worldlifting (Москва), RAW-турнир (разрешены наколенные бинты), в/к +110 - 1 место, абсолютная категория - 2 место.

За свою спортивную карьеру Андрей Маланичев установил свыше 20 рекордов. Заслуженный мастер спорта России.

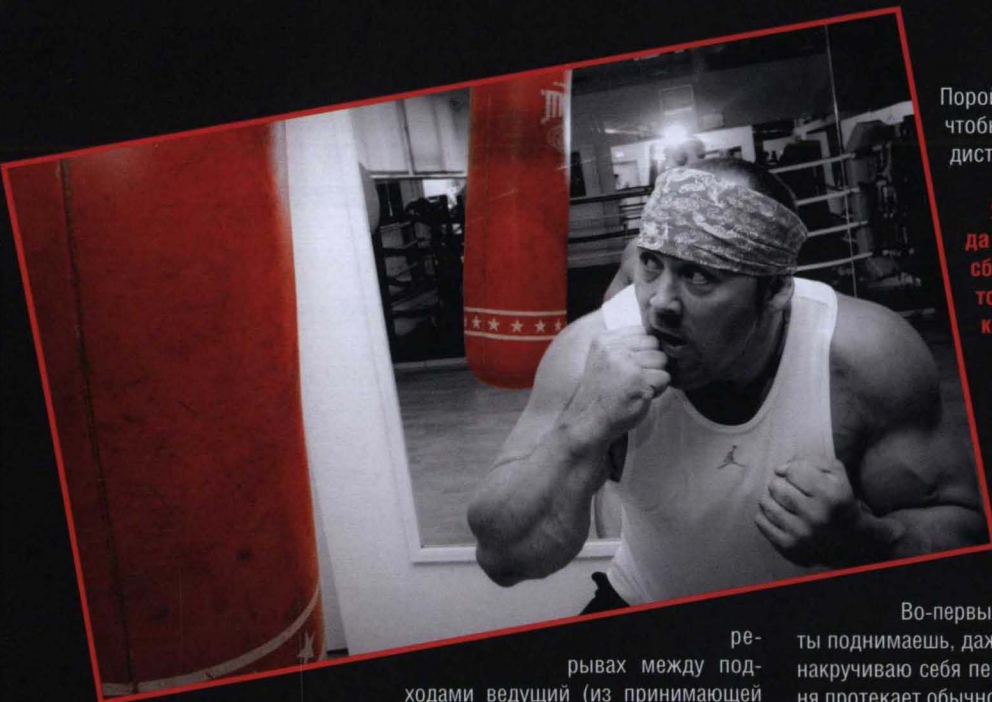
ную помощь в проведении оказали Андрей Иванец и Александр Белоусов. За что им большое спасибо!

Идея мастер-классов — отличный ход! Андрей, тебе самому как было на мастер-классах, какие чувства ты испытывал, как тебе вообще твое новое амплуа?

На самом деле мне было очень приятно. Меня тепло встречали что в Москве, что в Минске. И это давало дополнительный заряд энергии. В Минске я, например, потянул 380 кг буквально за полчасика, т.е. почти не отдыхая. Потом очень мило пообщались с залом. Пофоткался, погулял по Минску. Это очень заряжает. Идея проведения мастер-классов мне очень нравится, и, надеюсь, она и дальше будет развиваться.

Что входит в мастер-класс Андрея Маланичева?

Дмитрий Спиридонов: Все очень просто. Сначала практическая часть — выполнение перед зрителями либо своей плановой тренировки, либо по желанию клиента любое соревновательное движение. В пе-



Порой приходится потратить много времени и сил, чтобы более-менее технично и правильно проплыть дистанцию.

Я понимаю о чем ты говоришь, вспоминаю, когда в ГЦОЛИФКе (РГАФКе) были плавательные сборы, было очень смешно смотреть на штангистов и троеборцев, которые пытались исполнить какой-либо стиль плавания в бассейне

Но я не просто плаваю в бассейне. Я стараюсь выполнять программы. И вообще, люблю в тренировочном процессе ставить задачи и выполнять их. Все по-военному просто: есть задача — ее надо выполнить.

В тренировках порой один из самых важных моментов — это восстановление, как происходит данный процесс у тебя?

Во-первых, оставаться спокойным к тем весам, которые ты поднимаешь, даже если это субмаксимальные веса и выше. Я не накручиваю себя перед весами. А собственно восстановление у меня протекает обычно так: я вовремя ложусь спать, сплю по 10 часов, хожу в сауну 2 раза в неделю.

Хотел спросить, всегда ли бывает так, что во время тренировки ты не справляешься с поставленным весом?

Смотря в каком упражнении. Если только в жиме. А в приседе и тяге пока справляюсь. Редко бывает, что я не поднимаю установленный вес. На Ворлдлифтинге было и не раз. Но турнир был для меня необычный, и свои неудачные попытки я списываю на ряд не совсем рядовых для меня факторов. Я не думаю о том, подниму я этот вес или нет. В момент подхода у меня нет мыслей. Я просто иду, как робот, к штанге и поднимаю ее. Психология играет важнейшую часть в спорте вообще!!! Не химия, не питание, а именно психология решает, насколько ты способен продвинуться вперед!

Что касается турнира «ворлдлифтинг-2010». Я слышал разговоры в зале, что если бы ты не отходил со штангой в монолифте, а сразу приседал, то тебе было бы легче, не тратил бы силы на отход.

Ну я не умею в монолифте приседать. Это надо учиться. Если Беляев Андрияха за год толком еще не привык, то что уже говорить про меня. Для меня это был первый опыт. И было очень трудно привыкаться.

Я заметил некоторые изменения в твоём выходе на подход. Если

в далекие 90-е, когда еще в «Салюте» выступали, ты при выходе на присед, чуть ли не бился головой о штангу, заводил себя, куражился, то сейчас ты спокоен как танк.

Потому что лишняя суета отнимает много энергии, даже лишнее движение или крик. Теперь я очень собран. И еще я стал намного медленнее садиться. Раньше просто падал вниз. Когда подошёл к большому весам, решил, что если упасть «бомбой» вниз, то можно там и остаться. Поэтому стал медлен-

рывах между подходами ведущий (из принимающей стороны) рассказывает интересные факты об Андрее и вообще о пауэрлифтинге. Я на проекторе показываю эксклюзивные видеоролики с Андреем, которые никогда не выложу на сайт. Потом Андрей общается с залом: рассказывает о себе и отвечает на вопросы. Фото на память, автографы, поцелуи и т.д.) Самое сложное в мастер-классе — практическая часть: необходимо, чтобы она совпадала с планами Андрея, чтобы не выбивать его из тренировочной колеи (в случае близости соревнований).

Раз уж коснулись темы тренировочного процесса, хочу спросить, Андрей, насколько изменились твои тренировки в последние годы? Используешь ли подсобные упражнения в тренировках, сколько подходов, повторений и т.д.

Подсобные упражнения у меня исключены, дополнительно я делаю только пресс. И по сравнению с теми тренировками, нынешние стали намного тяжелее. В плане весов. Например вес 440 кг без комбеза в приседе — это уже тренировочный вес. Рабочий вес в жиме без майки — 200 кг. В тяге я редко хожу на веса, тяга это не любит.

Ходят слухи, что в межсезонье ты налегаешь на аэробные нагрузки.

Да, в самом начале подготовки я начинаю бегать. Но при этом стараюсь максимально увеличивать тренировочные веса. Перестаю бегать перед тяжёлым приседом. После отмены бега идет естественная прибавка в силе за счет смены нагрузки и увеличения времени отдыха

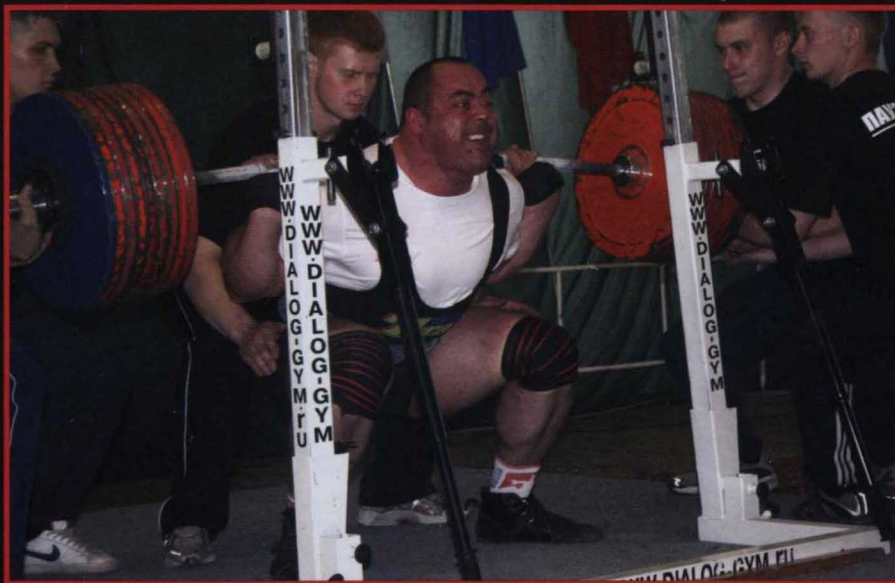
Как ты бегаешь?

Я бегаю по стадиону, по 6-8 километров, и я не столько бегаю, сколько имитирую бег, т.е. как будто иду на лыжах, шаркая ступнями. Необычно, конечно, выглядит со стороны, но зато эффективно.

Что ещё кроме бега?

Плавание. Меня тренирует девочка-МС, и бывает стыдно, когда она корректирует мою технику.





ней приседать и мощнее вставать, при этом максимально контролируя спину.

В конце 90-х — в начале 2000-х в «Мускул-Спорте» практиковалась такая тренировочная схема, как пирамида. Доводилось ли ее тебе ее делать?

Да, конечно, я и сейчас ее использую, когда начинаю готовиться к соревнованиям. Я, правда, ее немного для себя упростил: 12 повторений, потом 10, 8, 6, 4,2 и 1 повторение.

После того как пирамида пройдена, используешь ли ты в дальнейшей подготовке приседы в уступающем режиме, приседы с остановкой в нижней точке седа?

Всё это я делал раньше, сейчас мне это уже не нужно, сейчас я делаю обыкновенные классические приседания. Единственное, я меняю бинты в приседаниях. На пирамиде использую мягкие бинты, а когда выхожу на веса за 400 кг, то начинаю мотать жесткие.

В многослойной экипе ты никогда не работал?

Нет.

Почему?

Я однослойку-то толком продавить не могу. К тому же мне неинтересны результаты в двойной экипировке, мне интересны результаты в однослойной. В ней эстетики больше. Я вот, к примеру, знаю людей, которые в одинарной приседают 350 кг, а в двойной уже 420. Весьма существенная разница. Мне ближе все-таки федерация ИПФ и ее жесткие правила. Эта федерация закладывает основную базу и дает реальную силу. И соревнования по правилам этой федерации больше остальных похожи на спорт.

Всю свою спортивную карьеру ты выступал в экипировке. Всегда поднимал огромные веса. Однако есть люди, утверждающие, что «гандон» (так они называют экипировку) сам поднимет за спортсмена и если с него снять экипу, то он покажет свою истинную силу. И что интересно, на Ворлдфитинге первые три места заняли спортсмены, которые были лидерами и в экипировке.

Да, совершенно верно. Я так скажу: если человек сильный, он будет поднимать много — что в экипировке, что без экипировки. Если он слабый, он не будет поднимать ни там ни там и всегда будет искать причины, объясняющие, почему кто-то поднимает больше него. Вот, например, многие ругают Ботона и его 460 кг в тяге. Да, пускай он тянет с длинным и

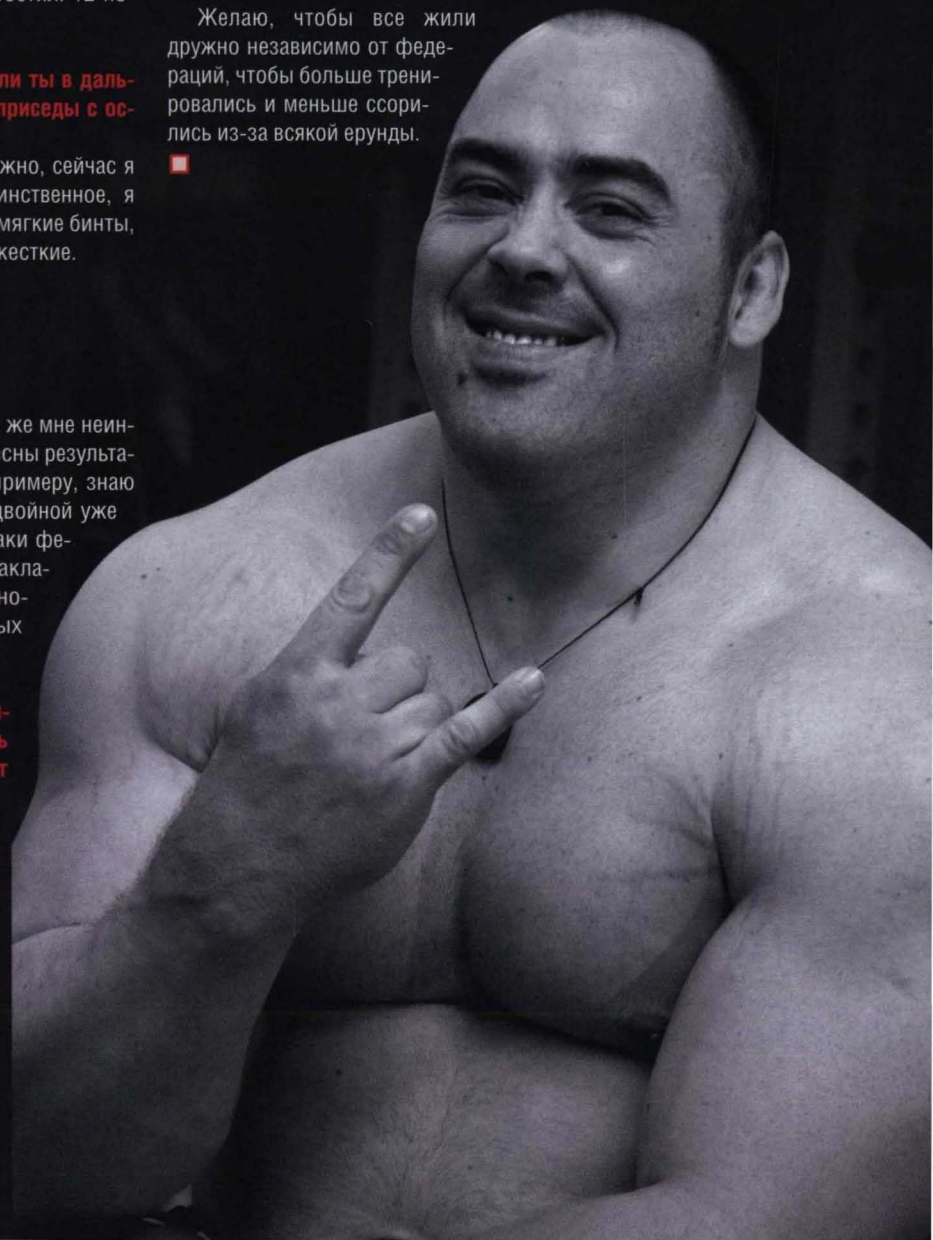
тонким грифом, ну дай ему нормальный гриф, он вытянет 430-440 кг, опять больше всех. Пусть говорят... Я вот выступил без экипировки, выступил неплохо. Показал, конечно, далеко не лучший результат, 1050 кг, но, даст Бог, со временем 1100 кг соберу.

Я не так давно разговаривал с Борисом Ивановичем Шейко и сказал ему, что буду брать у тебя интервью, он попросил передать тебе привет и слова восхищения тобой.

Ого! Чтобы такое услышать от Бориса Ивановича, надо действительно что-то этакое сделать. Борис Иванович очень редко хвалит, он всегда был очень требовательным тренером. И я скучаю очень по тем временам, когда он был старшим тренером сборной России, членом которой я был. Я его очень уважаю, считаю его легендарной личностью в пауэрлифтинге, который воспитал огромное количество чемпионов. Это умный и ответственный человек, умеющий мотивировать спортсменов. Я помню, как я всегда очень нервничал что у меня не получится взять вес и он будет меня ругать ;) Поэтому я всегда очень старался достойно выглядеть в его глазах. Поэтому вот эти его слова для меня очень много значат.

И напоследок, Андрей, что бы ты хотел пожелать нашим читателям

Желаю, чтобы все жили дружно независимо от федераций, чтобы больше тренировались и меньше ссорились из-за всякой ерунды.



СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

Печатается в сокращении

Часть 2.

ПИЩЕВЫЕ ЭРГОГЕННЫЕ СРЕДСТВА В СПОРТЕ

Известно, что основой жизни является энергия. Пища, которую мы потребляем, обеспечивает нас более чем 50 видами веществ, необходимых для поддержания жизни, а разнообразие функций этих веществ, в связи с процессами энергообмена, вызывает изумление.

По сути, в отношении процессов, связанных с образованием энергии, питание обеспечивает три основные функции:

- некоторые продукты питания служат источником энергии;
- некоторые пищевые вещества необходимы для обеспечения регуляции процессов энергообразования в организме;
- некоторые пищевые вещества выполняют структурную функцию, обеспечивая рост и развитие различных тканей организма, которые принимают участие в энергопродукции.

Пищевые вещества обеспечивают широкое разнообразие функций, связанных с образованием энергии при мышечной деятельности, и поэтому неудивительно, что спортсмены всегда пытались использовать различные продукты питания в попытках повысить свою физическую работоспособность. Во времена первых Олимпийских игр спортсмены поглощали мясо сильных животных, что считалось эффективным средством при подготовке к Олимпиаде. Около сорока лет тому назад внимание спортсменов привлекли мед и масло из зерна пшеницы. Сегодня же пищевая индустрия производит для спортсменов множество пищевых продуктов, включая специальные аминокислотные смеси, рекоммендуемые для увеличения мышечной массы.

Правильно организованное питание чрезвычайно важно для достижения высокого уровня спортивной работоспособности. Не вызывает сомнения тот факт, что недостаточное поступление в организм с пищей продуктов, необходимых для обеспечения энергопродукции во время выполнения физических нагрузок, может отрицательно отразиться на спортивном результате. Данные многочисленных экспериментов свидетельствуют о том, что такой дефицит ухудшает физиологические функции и психическое состояние. Так, например, одно из исследований показало, что пребывание спортсменов в течение месяца на диете с низким содержанием нескольких витаминов группы В вызвало снижение величины максимального потребления кислорода (MI_{IK}) и показателя аэробной выносливости.



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.

Результаты клинических обследований спортсменов, специализирующихся в беге на длинные дистанции, также свидетельствуют о снижении выносливости в результате железодефицитной анемии. В этих же случаях было установлено, что устранение вышеуказанных дефицитов способствовало улучшению спортивной работоспособности.

Однако в сфере питания нет более мифических вымыслов, чем питание спортсменов. Последствиями этих представлений является то, что многие атлеты, стремясь повысить свою спортивную работоспособность, потребляют значительные количества витаминов, минеральных веществ, аминокислот и других продуктов, специально создаваемых и продаваемых для них.

Классы питательных веществ

Поступление в организм всех питательных веществ, необходимых для достижения оптимального уровня спортивной работоспо-

способности, достигается лишь за счет хорошо сбалансированной диеты. Потребляемые нами продукты питания подразделяются на шесть разных классов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества и вода. Основным источником энергии являются углеводы. Жиры также обеспечивают организм энергией, но наряду с этим они в большинстве клеток выполняют и структурную функцию. Белки необходимы для формирования тканей, роста и развития; в определенных условиях они могут быть использованы и как источник энергии. Витамины, в основном, включаются в регуляцию различных метаболических процессов, обеспечивая эффективное функционирование ферментов. Многие минеральные вещества также вовлечены в регуляцию метаболизма, но вместе с тем некоторые из них необходимы и для формирования структуры тканей. И, наконец, вода, составляя большую часть массы нашего тела, обеспечивает возможность регуляции различных физиологических процессов в организме.

Несмотря на то, что все пищевые продукты обеспечивают одну или более из трех основных функций, имеющих отношение к энергопродукции, значительное количество отдельных пищевых веществ очень важно для обеспечения эффективной спортивной работоспособности и необходимо, чтобы эти продукты использовались в случаях, когда нужно увеличить скорость энергопродукции.

УГЛЕВОДЫ

Основной функцией углеводов является обеспечение организма энергией. Чтобы понять их роль в развитии утомления при мышечной деятельности следует, прежде всего уяснить, что происходит в организме с углеводами, которые мы потребляем с пищей.

Пищевые углеводы, глюкоза и гликоген.

Углеводы, поступающие в организм с пищей, обычно называют сахарами и крахмалами. Глюкоза и фруктоза являются наиболее распространенными простыми сахарами, содержащимися во многих фруктах. Сахароза, или обычный столовый сахар, также относящийся к простым сахарам, представляет собой комбинацию глюкозы с фруктозой. Крахмал, находящийся в зернах и растениях, представляет собой длинную цепь, состоящую из молекул глюкозы. Полимеры глюкозы как особые формы крахмала будут рассмотрены ниже.

В процессе пищеварения и метаболизма, происходящего в печени, почти все поступающие с пищей углеводы превращаются в глюкозу. Поэтому после приема пищи, богатой углеводами, содержание глюкозы в крови повышается. Эту глюкозу обычно называют сахаром крови. Повышение содержания глюкозы в крови стимулирует выделение инсулина — гормона, вырабатываемого поджелудочной железой. Инсулин обеспечивает транспорт глюкозы крови в различные ткани организма, особенно в печень и мышцы, где она запасается в форме гликогена. Если поступление углеводов в организм превышает нормальную потребность в них, то они откладываются в запас в виде жира.

Использование гликогена во время выполнения физических нагрузок. Во время выполнения физических нагрузок мышечный гликоген постоянно используется для ресинтеза АТФ. Как уже подчеркивалось, гликоген в БС-волокнах — единственный энергетический источник для лактатной энергетической системы, который используется преимущественно при выполнении интенсивных анаэробных физических нагрузок. Наряду с этим гликоген, содержащийся в МС-волокнах, является предпочтительным топливом для кислородной энергетической системы во время выполнения напряженных физических нагрузок аэробного характера.

Скорость использования запасов мышечного гликогена зависит от интенсивности мышечной работы. Во время выполнения высокоинтенсивной физической нагрузки быстрое использование запасов мышечного гликогена будет происходить в БС-волокнах. При выполнении же физических нагрузок аэробного характера источником энергии служат мышечный гликоген и жиры, используемые МС-волокнами. Однако при повышении интенсивности выполнения аэроб-

ной нагрузки пропорционально по сравнению с жирами возрастает и использование гликогена, поскольку гликоген является более эффективным энергетическим «топливом». При его использовании вырабатывается приблизительно на 7% больше энергии, чем при использовании жиров. В зависимости от уровня тренированности может происходить использование гликогена в МС-волокнах на фоне высокого потребления кислорода и чрезмерного накопления лактата в крови. Причем такая работа может выполняться длительное время.

Углеводы и утомление.

К сожалению, запасы гликогена в мышцах ограничены и хватит их приблизительно на один час высокоинтенсивной аэробной физической нагрузки. По мере истощения запасов мышечного гликогена в процессе продолжительной работы кровь начинает поставлять мышцам глюкозу из печени, что позволяет продолжать работу. Однако запасы гликогена в печени также ограничены и, в конце концов, они перестают обеспечивать поддержание необходимого уровня глюкозы в крови.

Неадекватные запасы углеводов в организме могут способствовать развитию утомления несколькими путями. Большинство видов спортивных упражнений требуют от спортсменов проявления высокого уровня выносливости, будь то непрерывная физическая нагрузка, продолжающаяся длительное время (как в марафоне), или же большая по времени мышечная работа переменной интенсивности, как это имеет место в спортивных играх, например, в футболе или баскетболе.

Футболисты постоянно находятся в движении на протяжении 90 минут, обычно сменяя периоды высокоинтенсивного скоростного бега мало интенсивным бегом трусцой. Во время интенсивного спринта БС-волокна быстро используют гликоген и, впоследствии, к концу второй половины матча содержание гликогена в этих волокнах может оказаться настолько низким, что выполнение пробежек с высокой скоростью становится невозможным. Неспособность поддерживать оптимальную скорость на протяжении всего матча — одно из проявлений утомления.

В марафонском беге утомление проявляется несколько иначе. Во-первых, снижение в крови содержания глюкозы может лишить головной мозг его главного источника энергии, в результате чего возникает ощущение слабости. Во-вторых, истощение запасов гликогена в МС-волокнах к концу дистанции может привести к проявлению нескольких эффектов. МС-волокнам теперь необходимо в качестве энергетического источника использовать жиры и поэтому кислородная энергетическая система не может обеспечить ресинтез АТФ с такой скоростью, как это происходит при использовании гликогена, что, в свою очередь, приводит к снижению скорости бега. Для поддержания скорости необходимо включить в работу некоторое количество БС-волокон с тем, чтобы поддержать соответствующую скорость ресинтеза АТФ. Так как это требует дополнительного волевого усилия, то поддержание скорости бега в этом случае связано с развитием психологического стресса и утомления.

Вполне очевидно, что основной теоретической предпосылкой для использования углеводов в качестве эргогенных средств является поддержание соответствующего уровня глюкозы в крови и гликогена в мышцах во время выполнения продолжающихся длительное время напряженных физических нагрузок.

За последнее столетие накопились тысячи научных сведений о влиянии углеводов на различные стороны подготовленности спортсменов. Еще в 1900 г. немецкие ученые установили, что во время выполнения физических нагрузок углеводы служат более эффективным «топливом», чем жиры. Скандинавские исследователи около 50 лет тому назад доказали, что диета с высоким содержанием углеводов в большей степени способствует повышению выносливости, чем нормально сбалансированная диета или же диета с высоким содержанием жиров. К сожалению, эти сведения не всегда учи-

ывались спортсменами, и их диета на протяжении многих лет держала высокий процент белка.

В 60–70-х годах диетологи, наконец, обратили внимание на спорт. Применение электронной микроскопии, мышечной биопсии, возможность быстро определять поглощение кислорода, метаболические изменения в крови, а также использование ряда других новых методических разработок, привлечение к спортивной науке целой армии ученых обусловили небывалый рост научных исследований, связанных с изучением возможностей повышения спортивной работоспособности. Среди этих исследований ведущее место занимали работы в области питания, в частности работы о роли пищевых углеводов.

При изучении возможностей применения углеводов для повышения спортивной работоспособности во время соревнований, основные направления научных исследований были связаны с совершенствованием методики питания:

- а) с целью предупреждения развития гипогликемии;
- б) для поддержания оптимального обеспечения углеводами активно функционирующих мышц;
- в) для увеличения углеводных запасов в организме накануне соревнований.

Учеными были получены новые данные, включающие разработку вопросов углеводного питания применительно к отдельным видам спорта, установление наиболее подходящего типа углеводов в питании спортсменов, их типа и выбора времени приема, а также разработку специальной процедуры, известной под названием «метод углеводного насыщения».

Вид спортивного соревнования.

Результаты исследований показали, что специальные методы углеводного питания, в основном, не применяются спортсменами, специализирующимися в видах спорта, где продолжительность соревнования небольшая (менее часа). В этих видах соревнований, если спортсмены отдохнули день или два и находились на средне сбалансированной диете, запасов гликогена в организме достаточно, чтобы обеспечить энергопродукцию на непродолжительное время.

Тип и количество углеводов.

Исследования были проведены с различными типами углеводов, включая глюкозу, фруктозу, сахарозу и полимеры глюкозы как в отдельности, так и в комплексе. Эти углеводы обычно применяли в растворенном виде, хотя влияние твердых углеводов также изучалось. Все виды углеводов, перед тем как попасть в мышечные клетки, должны превратиться в глюкозу, из чего можно сделать вывод, что глюкоза усваивается лучше всего.

Однако существует несколько обстоятельств, от которых может зависеть выбор типа углеводов для приема перед соревнованиями. Так, например, такой углевод, как глюкоза, вызывает наибольшее выделение инсулина, тогда как фруктоза — наименьшее. Избыточное выделение инсулина может привести к гипогликемии и возникновению общей слабости. Еще в ранних исследованиях было установлено, что прием глюкозы за 30–45 мин до физической нагрузки вызывает усиление использования запасов мышечного гликогена, что может привести к снижению выносливости. Однако результаты нескольких исследований, проведенных в последние годы, противостоят этим выводам.

Другим обстоятельством, которое следует учитывать, это влияние углеводов на скорость, с которой жидкость из желудка переходит в кишечник. Результаты исследований свидетельствуют о том, что полимеры глюкозы не ограничивают освобождение желудка от жидкости в такой же степени, как глюкоза, хотя, по некоторым последним данным, это может быть и не так уж и важно в тех видах спорта, для которых необходимо проявление выносливости. Кроме того, важно учитывать и вероятность развития такого желудочно-кишечного расстройства, как диарея, вызываемого затруднением всасывания некоторых углеводов в кишечнике. В ряде работ сообщалось

о частых случаях желудочно-кишечных расстройств, связанных с потреблением фруктозы и обусловленных, очевидно, тем, что всасывание в кишечнике происходит медленно.

Однако важно подчеркнуть, что в большинстве работ отмечаются незначительные различия между отдельными типами углеводов (если их потребляют обычным способом) в их способности препятствовать развитию гипогликемии, поддержанию оптимальной утилизации глюкозы мышечными клетками, а также улучшению спортивной работоспособности в видах спорта, требующих проявления выносливости.

Выбор времени для приема углеводов.

Правильный выбор режима приема углеводов спортсменами в процессе как тренировочной, так и соревновательной деятельности может оказать существенное влияние на спортивную работоспособность. Ниже представлен обобщенный анализ результатов научных исследований, касающихся выбора оптимальных сроков приема спортсменами углеводных продуктов накануне, во время и после физических нагрузок.

Если углеводы поступают в организм за 30–60 мин до начала физической нагрузки, то наилучшей формой для их потребления, по всей видимости, является фруктоза, так как ее всасывание происходит несколько замедленно и не влечет за собой выделения большого количества инсулина. Необходимо заметить, что в некоторых (но не во всех) работах отмечается, что прием глюкозы за 30–60 мин до начала физической нагрузки вызывает избыточное выделение инсулина, гипогликемию, повышенную утилизацию гликогена и снижает способность к проявлению выносливости.

Однако, как свидетельствуют научные данные, более предпочтительным является прием углеводов в пятиминутном промежутке времени перед стартом или же непосредственно перед ним. В этом случае углеводы опорожняют желудок, всасываются в кишечнике и доставляются кровью к поджелудочной железе, стимулируя выделение инсулина. Но, с другой стороны, физическая нагрузка может вызвать быстрое выделение и некоторых других гормонов, в частности адреналина, который препятствует выделению инсулина и способствует резкому повышению содержания глюкозы в крови.

Результаты научных исследований также свидетельствуют о том, что углеводы, потребляемые до или во время выполнения физической нагрузки, могут быть использованы мышцами в качестве энергетического источника в пределах 10–20 мин. При выполнении долго продолжающейся мышечной работы с интенсивностью, составляющей 60–70% величины максимального потребления кислорода (МПК), скорость использования мышцами гликогена высокая. К сожалению, наш организм не в состоянии усваивать углеводы настолько быстро, чтобы обеспечить восполнение запасов гликогена в мышцах и печени, что, в конце концов, приводит к развитию утомления. Однако поступление в организм углеводов будет препятствовать преждевременному развитию утомления, поскольку поможет продлить время, в течение которого мышцы способны использовать углеводы как энергетическое «топливо». Это не означает, что спортсмен сможет бежать быстрее, однако его возможность поддерживать оптимальную скорость более продолжительное время увеличится, а это будет способствовать улучшению спортивного результата в тех видах легкоатлетического бега, которые требуют проявления выносливости. Данные исследований, проведенных с футболистами, также говорят о том, что потребление углеводов может препятствовать преждевременному развитию утомления к концу матча, то есть способствует возможности поддерживать игроками высокую скорость более продолжительное время.

Эти результаты были подтверждены во многих исследованиях. В качестве примера можно привести данные, полученные при обследовании 12 велосипедистов высокого класса. Эти спортсмены выполнили в разные недели три 100-километровых заезда, каждый из которых состоял из шести витков протяженностью по 16,7 км каждый. Первые пять витков дистанции преодолевались с одинаковой скоростью, а последний — с максимально возможной. Перед пер-

вым звездом спортсмены потребляли слегка подслащенную воду, во втором — 7%-й глюкозо-полимерный раствор, а в третьем — 7%-й глюкозо-полимер-фруктозный раствор. В случае, когда велосипедисты потребляли только воду, они преодолевали дистанцию на 2 мин. медленнее по сравнению с теми, кто принимал углеводные растворы.

Правильное распределение времени приема углеводов после соревнований или напряженной тренировки может способствовать более эффективному протеканию восстановительных процессов. В ряде работ было показано, что прием углеводов сразу же после больших физических нагрузок, связанных с проявлением выносливости, и затем через каждые 2 ч, способствует более быстрому восстановлению содержания гликогена в мышцах. Для спортсменов, напряженно тренирующихся изо дня в день для развития выносливости, очень важно, чтобы потребляемая пища содержала адекватное количество углеводов.

ЖИРЫ

Жиры, поступающие в организм с пищей, выполняют разнообразные функции, однако одной из наиболее важных является обеспечение кислородной энергетической системы «топливом». Как уже отмечалось, жиры — менее эффективный энергетический источник по сравнению с углеводами, при использовании которых количество образующейся АТФ при поглощении 1 л кислорода меньше и скорость ее образования — ниже. Во время отдыха и при выполнении малоинтенсивной физической нагрузки энергетические потребности не очень велики, в связи с чем, жиры могут обеспечить их на 50-60%. Однако с увеличением интенсивности выполнения физической нагрузки скорость использования жиров пропорционально снижается, а углеводов — возрастает.

В процессе адаптации к физическим нагрузкам мышцы приобретают способность более эффективно использовать в качестве энергетических источников при мышечной деятельности как углеводы, так и жиры. Возможность окислять углеводы позволяет быстрее осуществлять ресинтез АТФ и таким образом способствовать проявлению в большей степени скоростных возможностей. Более быстрое окисление жиров позволяет использовать их как энергетические источники вместо углеводов. Так, например, у нетренированного человека во время бега на 1 миль (1609 м) за 7 мин энергообеспечение осуществляется на 80% за счет углеводов и на 20% за счет жиров, в то время как у тренированных спортсменов это соотношение составляет 65% и 35% соответственно. У спортсменов высокой квалификации энергообеспечение за счет жиров может достигать 50%, что позволяет им более экономно расходовать свои углеводные запасы.

Жиры откладываются в форме триглицеридов (веществ, состоящих из глицерола и свободных жирных кислот (СЖК)) как в самих мышцах, так и в адипозной ткани. Во время выполнения физической нагрузки триглицериды разлагаются до СЖК и глицерола, после чего СЖК вступают в цепь реакций окислительного фосфорилирования в митохондриях (энергетических станциях клетки) для ресинтеза АТФ. Глицерол поступает в кровь и транспортируется в печень для дальнейшего метаболизма. Адипозная ткань организма находится под влиянием гормонов, таких, как адреналин, который способствует разложению триглицеридов. СЖК доставляется кровью к мышцам, а глицерол — в печень.

При выполнении высокоинтенсивных физических нагрузок более предпочтительным источником энергии являются углеводы, однако их запасы в организме ограничены и могут быть расходуемы при долго продолжающихся спортивных соревнованиях, например, в беге на дистанциях, превышающих 20 миль (32 км). Запасы же жира в организме потенциально заключают в себе большое количество энергии, которое в состоянии обеспечить энергопродукцию при беге на 800 миль (1300 км). Следовательно, от эффективности использования жиров может зависеть спортивная работоспособность в видах спорта, требующих проявления выносливости, так как они

способны проявлять экономизирующий по отношению к использованию гликогена эффект, особенно на последних стадиях долго продолжающегося соревнования.

Влияние диеты с высоким содержанием жиров изучали различными путями, и почти все результаты свидетельствуют о том, что такая диета ограничивает спортивную работоспособность в видах спорта, связанных с проявлением выносливости. Так, например, во многих работах, в которых изучалась взаимосвязь между высокоуглеводной диетой и физической работоспособностью в сравнении с влиянием на спортивную работоспособность диеты с высоким содержанием жиров, было показано, что применение последней оказывало угнетающее влияние.

В другом исследовании пять хорошо тренированных велосипедистов около месяца находились на диете с высоким содержанием жиров, обеспечивающих на 80% общую энергопродукцию. И, несмотря на то, что спортсмены адаптировались к такому питанию и эффективность выполнения ими нагрузок с мощностью на уровне 60-65% МПК, повысилась, сами исследователи не рекомендуют такой тип диеты для спортсменов, тренирующихся в развитии выносливости. Более того, как было показано в других исследованиях, использование такой диеты приводило к снижению силовых возможностей спортсменов.

Диеты с высоким содержанием в них жиров не рекомендуются спортсменам по нескольким причинам. Во-первых, они не повышают спортивную работоспособность, а наоборот, снижают ее. Более того, такие диеты могут представлять значительный риск для здоровья некоторых индивидуумов, поскольку повышают вероятность развития ряда хронических болезней, таких, как рак и коронарная недостаточность.

С другой стороны, различные агенты, применяющиеся для мобилизации жиров во время выполнения физических нагрузок, способствуют тому, что жиры могут утилизироваться предпочтительнее для энергообеспечения, что обеспечивает сохранение запасов мышечного гликогена.

Жиры — основные энергодающие вещества при длительной работе.

В процессе усвоения пищевые жиры:

- должны быть модифицированы в своей структуре;
- должны быть транспортированы в места их использования.

Для ускорения преобразования пищевых жиров в транспортную и пригодную для усвоения человеком форму (фосфолипиды, возможность трансметилляции), необходим липотропный фактор. Известные липотропные факторы:

- холин, метионин, инозитол, В12, фолиевая кислота, бетаин; витамины В6, РР;
- липоевая кислота, липамид, панкреатический фактор поджелудочной железы, L-карнитин;
- маточное молочко;
- энзимы, хром.

Некоторые из них действуют самостоятельно, другие действуют опосредованно, путем стимуляции метаболических процессов.

POWER LIFE

РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ

8 (495) 743-4149

РАЗРЫВ

БОЛЬШОЙ ГРУДНОЙ МЫШЦЫ

Травмы большой грудной мышцы, как правило, встречаются у людей активных, которые занимаются физическим трудом или спортом.

Повреждения большой грудной мышцы встречаются относительно нечасто, но их результат — боль, слабость и нарушение подвижности верхней конечности. Обычный механизм травмы — эксцентрическое сокращение грудной мышцы под большой нагрузкой, например как при выполнении жима лежа. Способность распознать эту травму является важной задачей как для врача, так и для пациента, и в этом помогут знания анатомии, клинических данных и результатов консервативного и хирургического лечения. Важно понять требования пациента в отношении физической нагрузки, чтобы выбрать оптимальную стратегию в конкретном случае — консервативное лечение или операция. В этой статье рассматриваются основные моменты, на которые нужно обратить внимание при физическом медосмотре, определении степени повреждения, освещаются различные методы консервативного и хирургического лечения, дается информация о потенциальных осложнениях и показателях травматизма.



Алексей Курков

Главный редактор
журнала Power Life,
портала Powerlifting.ru



Александр Ваваев

Главный редактор
информационного портала по
спортивной медицине
Sportmedicine.ru

Травмы большой грудной мышцы происходят чаще всего во время движений, которые требуют вращения руки наружу и ее разгибания. Хотя травмы груди относительно редки, разрывы могут быть не диагностированы, если пациента тщательно не обследовали с обеих сторон — и с травмированной, и с нетравмированной стороны [1, 2].

АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ

Большая грудная мышца делится на 2 части, ключичную и на грудинно-реберную (рис. 1), однако некоторые авторы делят ее на три части. Первая часть — ключичная, которая крепится на протяжении от медиальной половины до двух третей ключицы. Грудинно-реберная начинается от передней поверхности грудины и хрящевых частей верхних пяти или шести ребер. Нижняя часть (брюшная) крепится к грудине, к пятому и шестому ребрам, и к передней стенке влагалища прямой мышцы живота [3]. Все три сегмента крепятся сухожилием к гребню большого бугорка плечевой кости. Одной из особенностей строения большой грудной мышцы является то, что ее нижние пучки идут по отношению к средним и верхним не только снизу, но и сзади [3]. Верхние два сегмента имеют сонаправленные и параллельные волокна, которые крепятся больше спереди и ниже к плечевой кости, а нижний сегмент содержит многонаправленные волокна, которые изгибаются на 180 градусов и крепятся больше сзади и выше на плечевой кости [2]. Таким образом, на плечевой кости эти пучки прикрепляются выше, чем верхние пучки, идущие от ключицы. Благодаря такой особенности строения верхние и нижние

пучки при отведении плеча равномерно растягиваются и несколько раскручиваются, что особенно хорошо выражено при поднимании руки (рис. 2) [3].

У нижней части есть слабое в механическом отношении положение, когда руки отведены на 30 градусов от тела, в результате чего растяжение нижней части достигает 40%, а верхней всего 19%. По этой причине, грудинно-реберная часть мышцы повреждается прежде всего в таких упражнениях, как жим лежа, в котором мышца испытывает большой стресс с риском последующего разрыва [2].

Функция большой грудной мышцы

Большая грудная мышца является мощной мышцей, которая, при фиксированном туловище, приводит руку, вращает ее внутрь (пронация) и сгибает плечо. Ключичная часть мышцы сгибает и приводит плечо к туловищу, грудинно-реберная вращает плечо внутрь и приводит ее к туловищу. Также она помогает при движении рук вперед из отведенного состояния. Если фиксирована верхняя конечность (например, при подтяги-

вании на перекладине), то эта мышца, главным образом своим нижним отделом, участвует в подтягивании туловища кверху. Нижний отдел мышцы может способствовать также подниманию передних концов ребер, т. е. участвовать в механизме дыхания. Также побочной функцией большой грудной мышцы является то, что когда плечевая кость укреплена в плечевом суставе за счет сокращения других мышц, она тянет вперед лопатку и отводит ее от позвоночного столба.

Внешняя форма передней поверхности верхнего отдела туловища в значительной мере зависит от формы большой грудной мышцы. Если мышца груди хорошо развита и кожа достаточно тонкая, то бывают видны не только ее границы, но и направление отдельных пучков. Между соседней, расположенной снаружи дельтовидной мышцей и большой грудной мышцей находится хорошо выраженная дельтовидно-грудная борозда, которая непосредственно под ключицей расширяется в подключичную ямку. Нижний закругляющийся край большой грудной мышцы образует переднюю подмышечную складку, которая становится видна лучше, когда плечо приводится к грудной клетке против сопротивления [3].

Нервы и сосуды

Иннервация большой грудной мышцы осуществляется грудными нервами, которые выходят из нервного ствола на уровне подключичной ямки как три 3 различных нерва.

Большая грудная мышца управляется в основном латеральным грудным нервом, который начинается в позвоночнике на уровне позвонков C5-C6. Срединный грудной нерв начинается на уровне C7 и на коротком промежутке соединяется с латеральным грудным нервом. Медиальный грудной нерв также управляет частью нижнего сегмента большой грудной мышцы, в случае повреждения этого нерва может развиться частичная атрофия мышцы. Этот нерв иннервирует 75% малой грудной мышцы и 25% внешней части малой грудной мышцы, прежде чем доходит до иннервации большой грудной мышцы. (рис. 3) [2].

Грудные ветви тораакромиальной артерии снабжают 60% большой грудной мышцы, ветви ключичной и внутренней грудной артерии добавляют еще по 20% каждая. Ключичная часть мышцы снабжается ключичными ветвями тораакромиальной артерии, хотя некоторые считают, что дельтоидная ветвь играет большую роль в снабжении мышцы кровью. Другие вышеупомянутые ветви равномерно распределяют кровь на остальные мышцы области. Однако у 70% людей одна пятая часть мышц верхней части тела снабжается кровью из ответвлений латеральной грудной артерии. Внутренняя грудная венозная система отводит кровь из средней части мышцы, в то время как кровь из боковой части отводится путем подмышечной вены [2].

Эпидемиология

Большинство авторов научно-медицинских статей склонны считать повреждение большой грудной мышцы относительно редкой травмой на основании частоты встречаемости сообщений о ней в литературе [1, 2, 4, 5]. С момента первого описания случая травмы большой грудной мышцы, который был сделан в 1822 году доктором Патиссиером, в литературе насчитывается около 200 сообщений о повреждении большой грудной мышцы [4, 5, 6]. До первой половины 20 века повреждения грудной мышцы были связаны главным образом с физическим трудом, в то время как во второй его половине стали преобладать спортивные травмы [2]. Некоторые авторы считают неоправданным мнения о редкости этой травмы. В частности Скупсис и соавторы считают, что с ростом популярности пауэрлифтинга и бодибилдинга количество подобных травм может быть несколько выше предполагаемых, особенно среди непрофессионалов и любителей [1].

Действительно, наибольшее число острых разрывов грудной мышцы зафиксировано

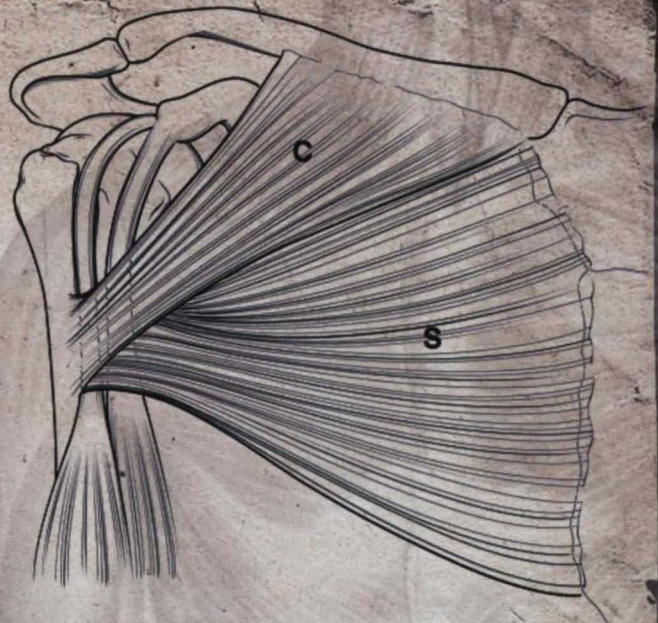


Рис. 1 Строение большой грудной мышцы [2].
C — ключичный пучок, S — грудинно-реберный пучок

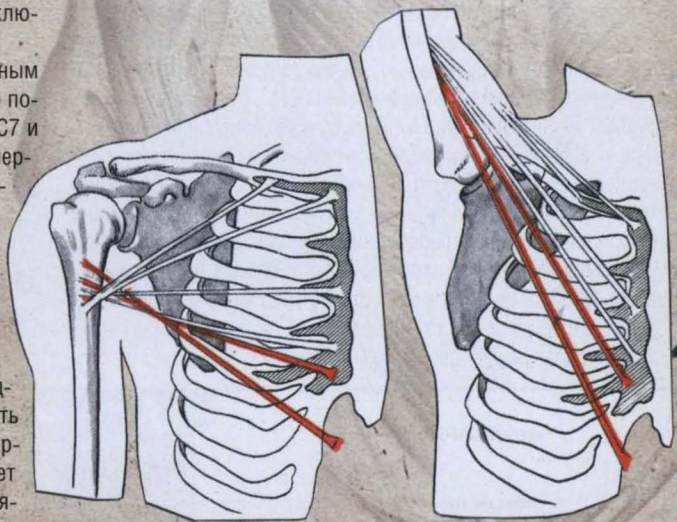


Рис. 2 Схема направления пучков большой грудной мышцы [3]. Слева положение мышцы при опущенной руке; справа положение мышцы при поднятой руке (происходит частичное раскручивание мышечных волокон, причем верхние волокна, пересекающие при опущенном положении нижние волокна, здесь этого пересечения не образуют)

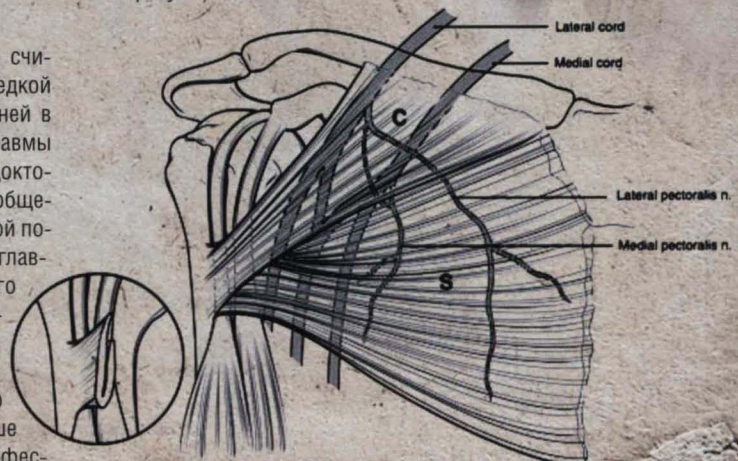


Рис. 3 Иннервация большой грудной мышцы [2]

среди тяжелоатлетов, в частности у пауэрлифтеров [1, 2, 4]. Также повреждения грудной мышцы были зафиксированы в таких видах спорта, как американский футбол, регби, борьба, дзюдо, джиу-джитсу, бокс, спортивная гимнастика (упражнения на параллельных брусьях), футбол, хоккей, горные и водные лыжи, виндсёрфинг, скейтбординг, парашютный спорт и состязание ковбоев [2, 4, 5, 7].

Большинство разрывов происходили только с одной стороны, однако описано несколько случаев одновременного разрыва двух грудных мышц. Нет никаких данных о преобладании травм доминирующей или недоминирующей руки. Не встречается ни одного сообщения о подобной травме среди женщин [2, 4].

Механизм травмы

Большая грудная мышца подвергается риску травмы во время любого движения, в котором рука вытянута и вращается наружу, при максимальном сокращении мышцы. Разрыв часто сопровождается отчетливым звуком, хрустом, болью и/или слабостью.

Самой частой причиной повреждения большой грудной мышцы является упражнение «жим лежа» (рис. 4) [2]. В этом упражнении максимальное сокращение грудной мышцы может привести к ее повреждению — к частичному или полному разрыву мышцы. Именно при выполнении жима лежа рука повернута кнаружу, вытянута и отведена, что является биомеханически опасной ситуацией для этой травмы. В этом положении, если нагрузка не прекращается, разрыв может продолжиться проксимальнее и затронуть грудинно-реберные и ключичные волокна грудной мышцы [1]. Для мышечных волокон грудных мышц, особенно нижних пучков, самой напряженной фазой упражнения жима лежа является переход от эксцентрической к концентрической нагрузке, который происходит в нижней позиции штанги при опускании, когда грудные мышцы наиболее растянуты и в средней позиции после преодоления так называемой «мертвой точки» — функциональное переключение в работе одной группы мышц на другую. Именно в этих фазах упражнения происходит наибольшее количество повреждений грудных мышц [4, 8]. Чаще всего травмы по этому механизму случаются с доста-



Рис. 4 Повреждение грудных мышц чаще всего происходит при выполнении упражнения «жим лежа»

точно тренированными спортсменами, которые имеют сильные грудные мышцы и доходят в своих тренировках до экстремальных весов.

Эта травма чаще встречается у мужчин в возрасте от 20 до 39 лет. Есть предположение, что женщины не получают эту травму из-за большего диаметра сухожилия, крепящегося к кости, большей мышечной упругости и меньшей энергичности в движении [2].

Также возможны и другие механизмы травмы грудной мышцы, от которых зависит вид и локализация повреждения. Прямой удар в область груди может вызвать разрушение мышечных волокон брюшка большой грудной мышцы и привести к образованию гематомы. Также повреждение может произойти при пассивном чрезмерном растяжении грудной мышцы, которое может привести к повреждению мышцы в области прикрепления мышцы к ключице и грудине или в месте перехода мышцы в сухожилие [1].

Факторы риска

Риск повреждения грудных мышц может повысить прием анаболических стероидов, которые вызывают отрицательные изменения в

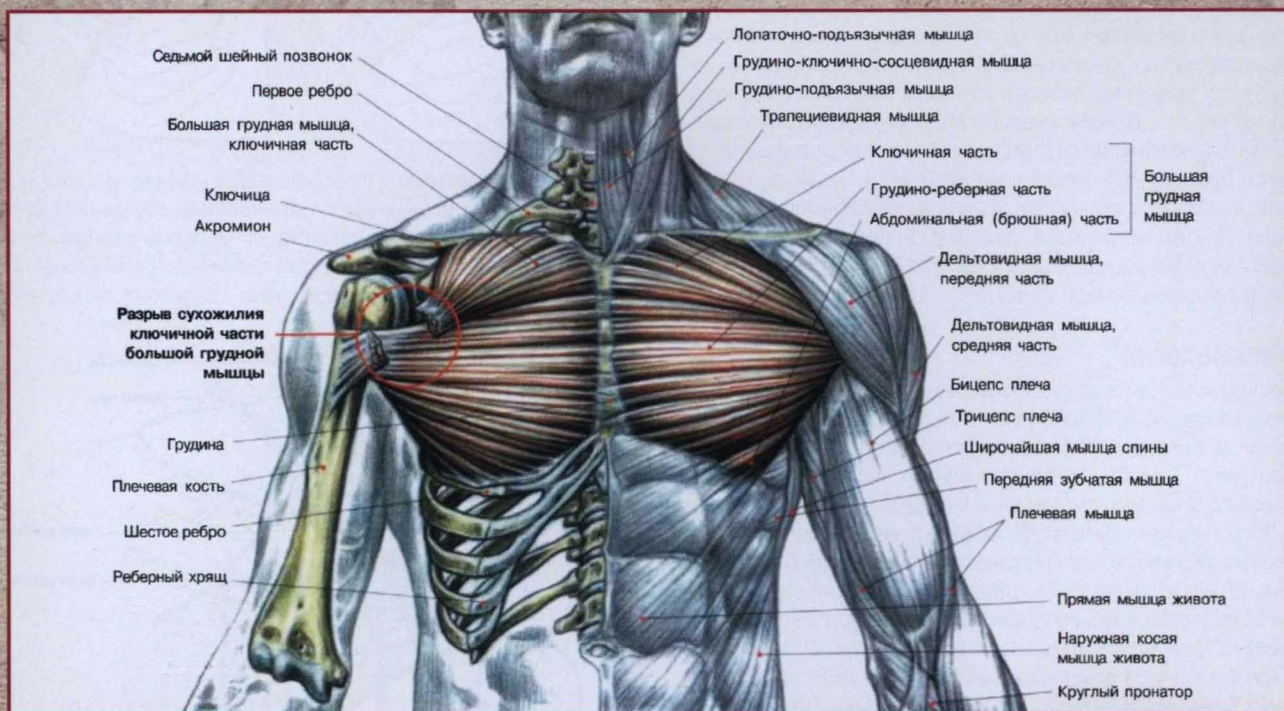
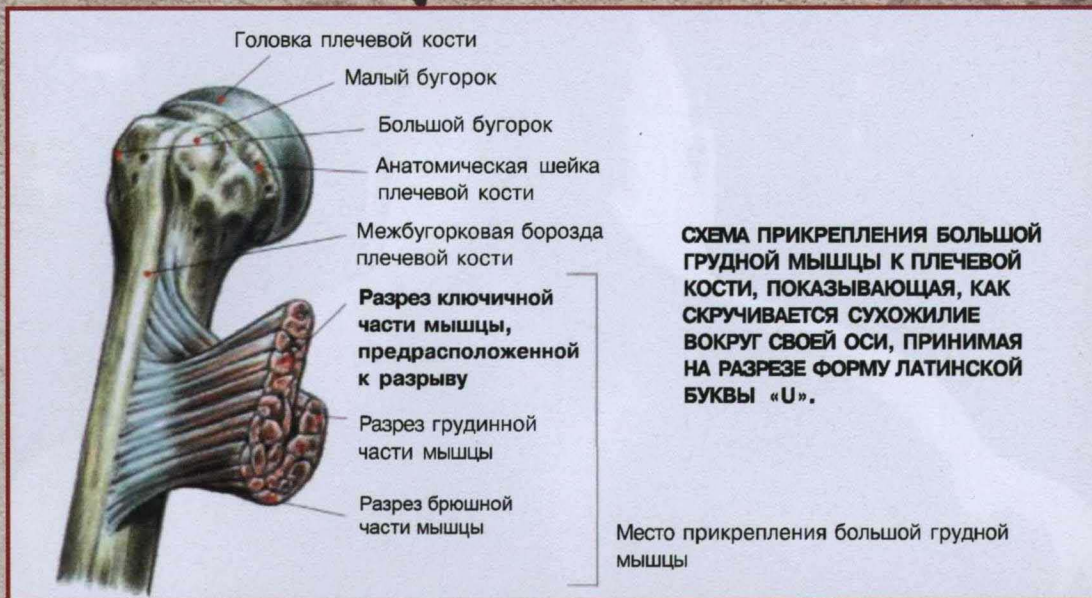


Рис. 5 Разрыв сухожилия мышцы в месте прикрепления к плечевой кости является самым распространенным типом повреждения большой грудной мышцы [4]

сухожилиях. Эти изменения приводят к потере эластичности сухожилий и снижают пороговую нагрузку на разрыв при максимальном растяжении. Некоторые авторы научно-медицинских статей предположили, что из-за непропорционального увеличения мышечной массы и си-



лы по отношению к прочности и эластичности сухожилия, возникающих при приеме анаболических стероидов, риск травмы увеличивается [2]. Также, помимо анаболических стероидов, к факторам риска можно отнести и прием кортикостероидов (например дексаметазона), который приводит к большой отечности и «забитости» мышц.

К дополнительным факторам риска разрыва грудной мышцы относятся мышечная усталость и микротравмы [2]. Предвестником травмы может служить ощущение недовосстановленности после тяжелых тренировок, «забитости» мышц, потеря эластичности.

Нередко приводят к травме технические ошибки при выполнении упражнения, так называемые перекос штанги, смещение штанги в сторону головы при жиме лежа и попытка удержать вес (нагрузка в данном случае ложиться сильно на область плеча, трицепса и малой грудной). Также и максимальные усиления статического характера, когда штанга очень медленно поднимается из-за недостатка начальной скорости при съеме с груди. Все эти факторы в той или иной степени приводят к травме.

Классификация

В 1980 году Тьетжен предложил простую классификация повреждений грудной мышцы, основанную на анатомической локализации повреждения и его степени [9]. По этой классификации повреждения грудной мышцы, которые могут локализоваться в обла-

Таблица 1. Классификация повреждений большой грудной мышцы, предложенная Тьетженом [9] и дополненная Баком [10].

| |
|--|
| I Ушиб или растяжение мышцы |
| II Частичный разрыв |
| III Полный разрыв |
| III-A Полный разрыв в месте прикрепления мышцы |
| III-B Полный разрыв брюшка мышцы |
| III-C Полный разрыв в месте соединения мышцы со своим сухожилием |
| III-D Полный разрыв в месте прикрепления сухожилия к кости |
| III-E Отрыв сухожилия с костным фрагментом |
| III-F Полный разрыв сухожилия мышцы |

сти соединения мышцы с плечевой костью, в ключичном и/или грудинно-реберных пучках мышцы, делятся на три группы: ушиб и растяжение мышцы, частичный и полный разрыв мышцы (таблица 1) [1]. Третья группа повреждений в свою очередь также делится на ряд подгрупп. К подгруппе III-A относятся разрывы в месте прикрепления мышцы к груди и/или ключице, III-B — разрывы в области брюшка мышцы, III-C — разрывы в месте перехода мышцы в сухожилие и III-D — отрыв сухожилия мышцы от плечевой кости [2]. Позднее Бак с соавторами предложили еще две подгруппы: III-E — отрыв сухожилия с фрагментом плечевой кости (отрывной перелом) и III-F — разрыв собственной ткани сухожилия мышцы (рис. 5) [10]. По данным мета-анализа Бака, типы III-A и III-B происходят в 1% случаев повреждения грудной мышцы, на тип III-C приходится 27%, тип III-D наиболее часто встречаемый — в 65% случаев. Типы III-E и III-F составляют 5% и 1% соответственно.

Литература

- [1] Dōdds SD, Wolfe SW. Injuries to the pectoralis major. Sports Med. 2002, vol.32, №14, pp.945-952.
- [2] Provencher MT, Handfield K, Boniquit NT, Reiff SN, Sekiya JK, Romeo AA. Injuries to the pectoralis major muscle: diagnosis and management. Am J Sports Med. 2010, vol.38, №8, pp.1693-1705.
- [3] Анатомия человека: учеб. для студ. инст. физ. культ. // Под ред. Козлова В.И. - М., «Физкультура и спорт», 1978.
- [4] Clinical sports medicine // Johnson DL, Mair SD. - «Mosby», 2006.
- [5] He ZM, Ao YF, Wang JQ, Hu YL, Yin Y. Twelve cases of the pectoralis major muscle tendon rupture with surgical treatment—an average of 6.7-year follow-up. Chin Med J. 2010, vol.123, №1, pp.57-60.
- [6] Aarimaa V, Rantanen J, Heikkilä J, Helttula I, Orava S. Rupture of the pectoralis major muscle. Am J Sports Med. 2004, vol.32, №5, pp.1256-1262.
- [7] Pochini Ade C, Ejnisman B, Andreoli CV, Monteiro GC, Silva AC, Cohen M, Albertoni WM. Pectoralis major muscle rupture in athletes: a prospective study. Am J Sports Med. 2010, vol.38, №1, pp. 92-98.
- [8] Practical orthopaedic sports medicine & arthroscopy // Johnson DH, Pedowitz RA. — «Lippincott Williams & Wilkins», 2007.
- [9] Tietjen R. Closed injuries to the pectoralis major muscle. J Trauma. 1980, vol.20, pp.262-264.
- [10] Bak K, Cameron EA, Henderson IJ. Rupture of the pectoralis major: a meta-analysis of 112 cases. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2000, vol.8, №2, pp.113-119.

© Yuri Gutsan (2009)

**UNIVERSAL**

ANIMAL

максимальный рост мышечной массы и увеличение силы



Nutrafit

8 (495) 726-60-92 • www.nutrafit.ru

КЛЕТКА КАК СТРУКТУРНАЯ ЕДИНИЦА НАШЕГО ОРГАНИЗМА

Александр Грачев

Продолжение, начало в №1, 2, 3

ПРОНИКНОВЕНИЕ В КЛЕТКУ: ЭНДОЦИТОЗ И ВЕЗИКУЛЯР- НЫЙ ТРАНСПОРТ

Описанные вкратце в предыдущей главе пути проникновения в клетку посредством переноса, облегченного транспорта или активного транспорта ограничены только небольшими молекулами. За редкими исключениями, даже единичные макромолекулы не в состоянии преодолеть плазматическую мембрану. Но существует другой, более пригодный путь проникновения в клетку, который открыт не только для макромолекул, но и для более крупных объектов, включая вирусы, бактерии и фрагменты различных клеток. И связан этот путь с эндоцитозом — опосредованным мембранами процессом захвата объектов.

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.

ЭНДОЦИТОЗ

Для того чтобы лучше понять, что такое эндоцитоз, нам придется вернуться в прошлый век. Место действия — сицилийский город Мессина, где русский зоолог Илья Мечников, живший там в добровольной ссылке (кто бы сейчас отказался сослаться в Италию ;)) наблюдал в микроскоп за прозрачной личинкой морской звезды. Как вспоминал ученый в своих мемуарах, «семья ушла в цирк полюбоваться выступлениями необычных обезьян». В тот момент, когда Мечников следил за странствующей клеткой, передвигающейся наподобие амебы по тканям личинки, ему вдруг в голову пришла неожиданная мысль: что, если в каждом организме имеется группа подвижных клеток, назначение которых обнаруживать, преследовать, поглощать и уничтожать непрошенных пришельцев, например виру-

сы или микробы? Этот интуитивный вывод сделал Мечников одним из основоположников иммунологии. С помощью друга-эллиниста он придумал термин для «пожирающей клетки», назвав ее фагоцитом (*греч. phagein — питаться*). Сам же процесс поглощения твердой частицы, например бактерии, стал называться фагоцитозом, что буквально означает «клеточный процесс поедания».

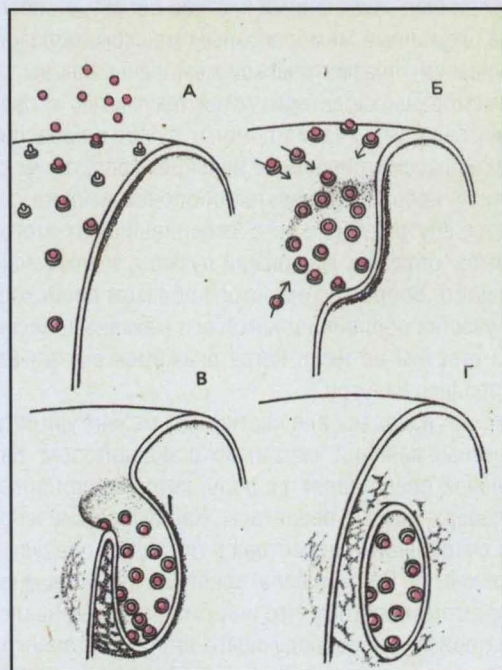
В начале 30-х гг. прошлого столетия американский биолог Уоррен Льюис обнаружил, что клетки в состоянии поглощать также капельки жидкости; он назвал это явление пиноцитозом (*греч. pinein — пить*). Со временем оказалось, что фагоцитоз и пиноцитоз — проявления более общего механизма захвата, которому дали название эндоцитоз.

Эндоцитоз может осуществляться по-разному, но неизменно зависит от плазматической мембраны, служащей «перевозочным средством» для проникновения внутрь клетки. Каким бы ни был захваченный клеткой объект, он всегда входит в нее, окутанный мембранозным мешком, образованным из «впячивания» плазматической мембраны. Как вы уже знаете, биомембраны характеризуются текучестью и свойством самозамыкания. Эти знания помогут лучше понять физические аспекты рассматриваемого явления. Представим себе такую картину: небольшой участок оболочки мыльного пузыря втягивается внутрь, после чего, отделившись от этого мыльного пузыря, образует маленький пузырь, заключенный внутри большого. Вопрос о том, каким образом происходит втягивание участка оболочки и каков его механизм, весьма сложен. Мы ответим на него, когда окажемся внутри клетки и увидим процесс изнутри.

Сейчас же, находясь вне клетки, мы можем увидеть немало интересных явлений, связанных с эндоцитозом. Наиболее удивительной представляется роль, которую при эндоцитозе играют поверхностные рецепторы. Как было отмечено ранее, часто за соединением рецептора с лигандом следует их втягивание в клетку. По сути дела, основная функция многих рецепторов в том и состоит, что они отбирают из внеклеточной среды материал для последующего внутриклеточного поглощения. Этот процесс носит название эндоцитоза, опосредованного рецепторами. Он лучше всего виден, когда в околоклеточную среду вводятся молекулы лиганда, который специфически связывается с определенным типом рецептора. При захвате молекул-лигандов соответствующие занятые рецепторы быстро сходятся с «добычей» к образовавшимся в мем-

бране углублениям, а затем постепенно исчезают по мере того, как ямки углубляются и их края сужаются. В конце концов остается только отверстие не больше булавочной головки, но и оно вскоре исчезает, тогда как мембрана снова становится гладкой. По существу в ходе этого процесса мембрана лишлась целого участка, который, превратившись в закрытую везикулу, содержащую поглощенные вещества, свободно передвигается внутри клетки. Для обозначения везикул приняты следующие термины: «фагосома», «пиносома», «эндосома», «фагоцитарная», «пиноцитарная» или «эндоцитарная вакуоль». Термин «эндосома» приобрел специальное значение; им стали обозначать «кислотную сортировочную станцию», в которой захваченные материалы подвергаются первичной внутриклеточной переработке.

Тенденция связанных лигандами рецепторов группироваться в эндоцитарных углублениях служит прекрасной иллюстрацией способности мембранных белков свободно передвигаться в плоскости липидного бислоя благодаря латеральной диффузии. Что заставляет их собираться вместе, пока не ясно. Возможно, в некоторых случаях это вызвано поперечным связыванием двухвалентными или мультивалентными лигандами. В других случаях создается впечатление, что рецепторы вообще находятся в постоянном движении. Независимо от того, загружены они лигандами или нет, рецепторы то исчезают в эндоцитарных ямках, то непрерывным потоком появляются на поверхности клетки, напоминая в какой-то степени работу эскалатора или транспортера. Как в транспортере и эскалаторе, здесь механизм скрыт от глаз. Мы увидим его, когда посетим цитозоль. Снаружи нам только видна неясная структура, напоминающая «клетку», которая находится на дне эндоцитарной ямки; она словно стягивает участок мембраны внутрь и превращает его в вакуоль.



Опосредованный рецепторами эндоцитоз

- А. Лиганды связываются с рецепторами
- Б. загруженные лигандами рецепторы собираются в области углублений
- В. Углубление превращается в глубокую инвагинацию
- Г. Инвагинация отделилась превратившись в везикулу

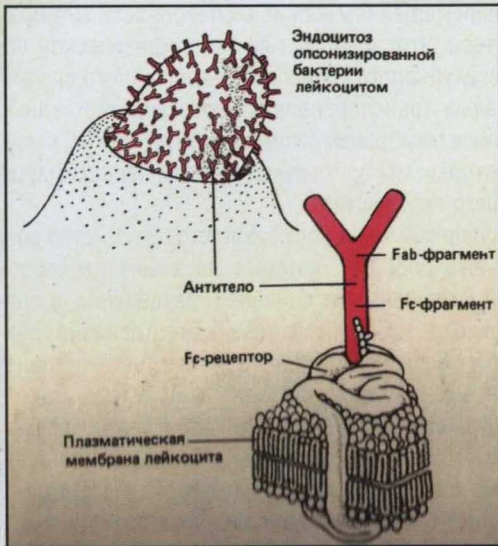
Эта структура на поперечном срезе выглядит как щетинистая оболочка. Поэтому о ямках и везикулах, ограниченных ею, говорят, что они «покрыты щетинистой оболочкой».

Другой тип эндоцитоза, который в значительной степени зависит от межрецепторных связей, наблюдается, когда молекулы лиганда прикреплены к поверхности крупного объекта, например бактерии. Как только установлен контакт между объектом и мембраной (путем соединения нескольких рецепторов и лиганда), с соседних участков поверхности клетки подключаются дополнительные рецепторы. Их связывание вызывает прогрессивное обволакивание покрытого лигандами объекта участком плазматической мембраны, содержащим рецепторы. Таким образом, эффект молекулярного «застегивания молнии» индуцирует процесс поглощения. Название «фагоцитоз» обычно употребляется только для этого типа захвата.

Механизм, с помощью которого антитела «клеят» мишени для разрушения лейкоцитами, зависит от этого процесса. Антитела представляют собой Y-образные белковые молекулы, прикрепляющиеся к соответствующим антигенам своим раздвоенным концом (его называют Fab-фрагментом). Эта часть антитела несет иммунологическую специфичность молекулы, поэтому она различна для каждого вида антител. «Ножка», или нижняя часть Y-молекулы, называемая Fc-фрагментом, одинакова для всех антител. А теперь представьте себе, что микроб проник в иммунизированный организм, где он встретился с антителами, направленными против некоторых компонентов его стенки. Микроб покрывается молекулами антител, которые присоединились к нему своими Fab-фрагментами, а их прямые Fc-фрагменты торчат наружу. Оболочка из Fc-фрагментов вызывает поглощение микроба лейкоцитом, имеющим на своей мембране специфические Fc-рецепторы и пустившим в ход механизм поглощения типа застежки молнии. Первые иммунологи назвали антитела, вызывающие фагоцитоз, опсонинами (греч. *opson* — приправа). Опсонины и в самом деле можно приравнять к приправе, которая придает приятный вкус пище, приготовленной для клеток-пожирателей.

Мы сможем лучше понять роль рецепторов эндоцитоза, когда узнаем, что происходит с объектами, поглощенными клеткой с их помощью. А пока необходимо помнить, что природа и плотность расположения рецепторов на поверхности клетки варьируют от одного типа клеток к другому и даже у одной и той же клетки они различны в зависимости от ее функционального состояния. Иными словами, посредством поверхностных рецепторов каждая клетка выбирает в окружающей среде свое специфическое меню.

Захват при эндоцитозе не ограничивается молекулами или объектами, отобранными рецепторами. Возможно также случайное попадание внеклеточных компонентов, как, например, растворенных веществ в поглощенных каплях жидкости. Такой процесс представляет собой пиноцитоз в первичном значении этого термина. Он способствует захвату больших количеств



Фагоцитоз покрытого антителами микроба, опосредованный Fc-рецепторами (механизм типа застёжки молнии)

различных продуктов, поскольку клетка ежедневно легко «выпивает» количество жидкости равное ее объему. Только представьте себе человека, выпивающего в день по 80-90 литров жидкости!

Еще больше поражает количество мембран, перемещающихся в процессе эндоцитоза. В течение часа клетка в состоянии поглощать при эндоцитозе мембрану, площадью вдвое превышающей площадь поверхности плазматической мембраны клетки, включая складки и пальцевидные выступы. Вряд ли клетки способны создать новую мембрану с такой скоростью. Поэтому они постоянно возвращают (рециклируют) в поверхностную мембрану те ее участки, которые они использовали при эндоцитозе.

В ПУТЬ

Теперь мы готовы отправиться внутрь клетки. Но прежде надо соответствующим образом одеться. По причинам, которые нам вскоре станут понятными, мы должны надеть на себя кислотоустойчивую и недоступную для лизосом одежду, если хотим избежать внезапного и фатального окончания нашего путешествия. Материалом для нашего костюма послужит восковое вещество, экстрагированное из клеточной стенки бацилл проказы, которое придает этой бацилле удивительную резистентность к внутриклеточному перевариванию. Поверх костюма следует надеть плащ, имеющий на поверхности подходящий лиганд, чтобы клетка, которую мы планируем посетить, могла нас узнать и впустить. Если это будет лейкоцит, то на плаще должны находиться антитела для Fc-рецепторов. Для других клеток может понадобиться другая одежда — помните, что поверхностные рецепторы варьируют от клетки к клетке. Это значит, что мы можем до известной степени выбрать цель нашего путешествия, не забывая покрыть себя соответствующим лигандом.

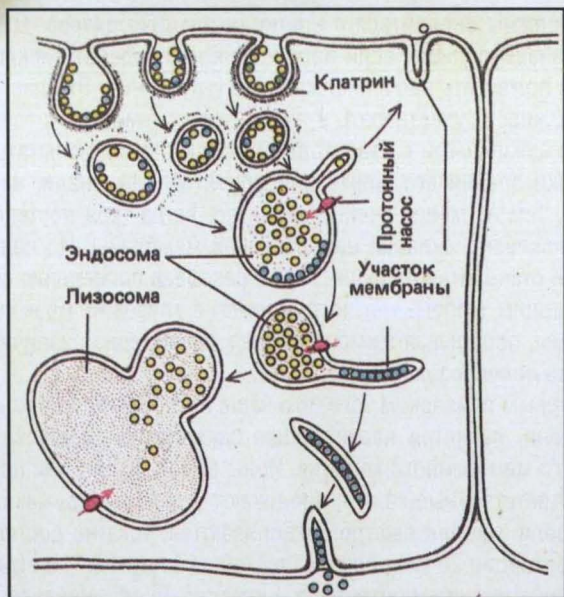
С учетом наших размеров (даже после уменьшения в миллион раз мы сопоставимы с крупной бактерией)

мы должны внедриться в клетку путем фагоцитоза. Однако мы узнаем больше, если попросим клетку сделать исключение и поместить нас в окаймленное углубление. Это даст нам возможность участвовать в эндоцитозе совместно с различными связанными с рецепторами молекулами и испытать его с точки зрения его жертв или объектов. Мы знали, на что идем, тем не менее очень неприятно, когда тебя постепенно обволакивают складки наползающей мембраны. Но еще тяжелее становится на душе, когда, разорвав последнюю связь с внешним миром, мы погружаемся в глубокий мрак цитоплазмы, проплывая мимо огромных теней, едва различимых сквозь полупрозрачную мембрану.

Первым признаком того, что наше поглощение клеткой завершено, является нарастающее закисление среды внутри нашего мембранного корабля. Ионы водорода H^+ , или протоны, ответственные за это, проникают к нам из окружающего цитозоля, где они быстро накапливаются, пока не достигают концентрации 20 микроэквивалентов на 1 л (pH 4,7) в отличие от концентрации протонов в цитозоле около нейтральных значений (0,1 микроэквивалента на 1 л, или pH 7,0). В результате закисления значительно снижается аффинитет (сродство) многих лигандов к их рецепторам, вследствие чего лиганды полностью отделяются от мембраны. По счастью, наш плащ сделан из лигандов такого типа, и теперь мы свободно плаваем в едкой жидкости, наполняющей эндоцитарную вакуоль, благодаря судьбе за кислотоустойчивое одеяние, которое мы позаимствовали у бацилл проказы.

Тем временем окружающая нас мембрана позволяет увидеть спектакль, удивительно похожий на тот, что мы наблюдали на поверхности клетки. Вновь мы видим рецепторы — отдельные из них заняты, но многие свободны. Они скапливаются в углубляющихся щелях и постепенно исчезают в цитоплазме в виде мелких уплощенных везикул; последние либо возвращаются к клеточной поверхности, либо направляются к структурам, которые мы пока не в состоянии разглядеть. Вся эта деятельность направлена на возвращение мембраны, без чего, как мы видели, эндоцитоз не мог бы длительно продолжаться. Но описываемый процесс протекает не стихийно: он предусматривает множество высокоспециализированных процессов сортировки и реорганизации. Определенные рецепторы и другие компоненты мембраны избирательно концентрируются на удаляемых из мембраны участках и вместе с ними перемещаются, сопровождаемые теми поглощенными материалами, которые остались прикрепленными к рецепторам или прикрепились к ним в кислой среде. В это же время к окружающей нас мембране присоединяются участки мембран, поступивших в составе вновь прибывших эндоцитарных вакуолей, которые сливаются с нашей. По существу, мы находимся в настоящей органелле, являющейся первой станцией на пути импортируемого клеткой материала. На этой станции рецепторы выгружают свою добычу и возвращаются к постам на поверхности клетки для выполнения работы; исключение составляет небольшое число рецепторов, которые отправляются вместе с грузом вглубь клетки. Эта органелла получила название промежуточного компартмента, или рецептосомы, или эндосомы. Последний термин имеет обобщенное значение.

Все эти мембранные перестановки не обходятся без некоторого «сликотечения» или регургитации (заброса) жидкого содержимого. Но в конечном итоге разложенные на состав-



Процесс сортировки в эндосоме после эндоцитоза. Два типа лигандов (желтые и голубые точки) захватываются вместе в ходе опосредованного рецепторами эндоцитоза. В результате закисления лизосомы желтые лиганды отделяются от своих рецепторов и переходят в лизосому при слиянии эндосомы с лизосомой. Перед этим участки мембраны отщепляются от эндосомы и возвращаются к поверхности клетки

ные части вещества и отделившиеся лиганды остаются внутри эндосом. Вместе с ними и мы продолжаем наше рискованное путешествие по цитозолю.

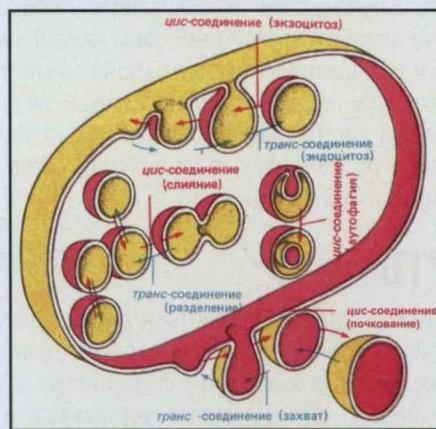
Неожиданно прямо перед нами вырастают очертания темного неуклюжего «дирижабля» грязно-коричневого цвета. Столкновение неизбежно.

Сам по себе удар почти не ощущается, но его последствия ужасающи, так как базальная мембрана нашего суденышка в момент столкновения соединилась с мембраной встретившегося нам объекта и мы оказались в чрезвычайно неприятном окружении. Куда бы мы ни взглянули, видны следы разрушения: разного вида изуродованные молекулы, бесформенные осколки, едва узнаваемые обломки бактерий и вирусов, фрагменты митохондрий, завитки мембран, поврежденные рибосомы — все это находится в процессе растворения и исчезает у нас на глазах. Судя по всему, мы попали в какую-то страшно едкую жидкость. Это конец пути для всех, если не считать нескольких особенно стойких существ. Это было бы и концом нашего пути, не будь мы одеты в защитные костюмы. На языке химии этот выраженный и чрезвычайно неразборчивый процесс разрушения на составные части, свидетелями которого мы стали, называется перевариванием, а «дирижабль» с которым мы столкнулись, — это лизосома. В дальнейшем мы обязательно вернемся к этой негостеприимной, однако в высшей степени нужной части клетки. Но прежде реконструируем события, приведшие нас в лизосому.

За каких-нибудь несколько минут, подобно призракам, мы просочились сквозь несколько герметически закрытых стен — «барьеров»: сначала из внеклеточной среды во внутриклеточную эндосому, а затем из эндосомы в лизосому. Одновременно мы видели, как целые участки мембран присоединялись к окружающей нас тонкой структуре или отделялись от нее, ни разу не повредив и не разорвав эту структуру. Ключ к

нашим перемещениям лежит в способности мембран соединяться. Этот феномен является физической основой везикулярного транспорта — основного средства массовых транспортировок через множественные окруженные мембранами компартменты клетки, к изучению которых мы приступили на этом первом маршруте нашего путешествия.

Везикулярный транспорт зависит от двух четко разграниченных событий, которые на языке перевозок могут быть описаны как слияние и разделение, в плане содержимого — как смешивание и отделение (разделение), а в плане механизма — как цис- и транс-мембранные соединения (слияния). Чтобы яснее представить себе эти определения, присмотримся сначала внимательнее ко второму этапу нашего путешествия, когда эндосома соединилась с лизосомой. Это, несомненно, было образцом слияния, приведшего к перемешиванию содержимого. Слияние произошло при соединении и реорганизации мембран двух телеч, которые приблизились одно к другому своими цитоплазматическими поверхностями (поверхностями мембран, находящимися в прямом контакте с цитоплазмой). Такой тип соединения мы будем называть цис-мембральным соединением. Этот термин удобен потому, что префикс цис означает «по эту сторону», а транс — «по ту сторону». В справедливости такого обозначения мы убедимся, посмотрев на мембраны изнутри клетки.



Различные формы везикулярного транспорта, осуществляемые с помощью цис- и транс-мембранных слияний

Легко заметить, что тип цис-соединения является универсальным механизмом: содержимое любых двух везикул, взаимодействующих таким путем, перемешивается. Особый вид цис-соединения наблюдается при слиянии цитоплазматической везикулы с плазматической мембраной. В этом случае содержимое везикулы по выходе из клетки смешивается с внешней средой. Это явление, названное экзоцитозом, играет важную роль при секреции.

А теперь рассмотрим событие, благодаря которому мы в свое время впервые попали в клетку, а именно закрытие эндоцитарной инвагинации. Это явление представляет собой разделение в том смысле, что небольшой объем отделяется от внешнего мира и изоли-

руется от него, превращаясь в содержимое эндосомы. Если внимательно присмотреться к механизму разделения, то обнаружится также зависимость этого феномена от слияния мембран в виде суживающихся краев, что ведет к сближению их наружных, или транс-поверхностей; вновь этот механизм является универсальным. Любая везикула, подвергаясь этому процессу, разделяется на две. Так, в частности, окончательное отделение везикул от нашей эндосомы, которое мы наблюдали, также протекало по принципу транс-соединения мембран.

Вот так и раскрылся секрет. Все, что необходимо, чтобы переправить груз через ряд «закрытых стен», будь то при импорте, как только что наблюдалось, или при экспорте, — это чередование процессов слияния и разделения, обеспечивающихся соответственно цис- и транс-соединениями мембран. Мы до сих пор очень мало знаем о том, какие силы приводят мембраны в такое положение, при котором становятся возможными слияние и реорганизация липидных бислоев, и от каких факторов зависит удивительная специфичность этих состояний. Следует подчеркнуть, что все процессы слияний подчиняются строгим правилам. Цитоплазматическая везикула не просто сливается с первым попавшимся на ее пути объектом, окруженным мембраной.

Везикулярный транспорт также представляет собой основной механизм для передвижения мембранного материала по клетке и через нее. Насколько известно, фрагменты мембран всегда передвигаются в виде закрытых везикул, хотя они могут быть очень плоскими и практически лишенными содержимого. Именно таким путем вернулся на поверхность клетки участок мембраны, что принес нас в клетку, или возвращаются другие аналогичные ему участки. Как мы уже видели, подобное рециклирование является настоятельной потребностью, обусловленной огромным расходом мембранного материала при эндоцитозе. Рециклирование мембран происходит в основном за счет эндосом, но может продолжаться еще некоторое время после слияния эндосом с лизосомами. Это позволяет хрупким рецепторам спастись от гибели в лизосомах. В исключительных случаях таким же образом могут быть спасены вещества, прочно связанные с отделяющимися фрагментами мембраны. Везикулы, образованные таким путем, могут направляться прямо к плазматической мембране и вновь встраиваться в нее путем экзоцитоза.

РОЛЬ ЭНДОЦИТОЗА

Вряд ли можно охарактеризовать клетку, как радушного хозяина, если иметь в виду, что первой ее приемной для гостей является лизосома. Но клетки и в самом деле гостей не жалуют. Им нужно, чтобы их кормили. Эндоцитоз — прежде всего и больше всего механизм питания клетки. Для многих одноклеточных организмов таких, например, как простейшие, и низших беспозвоночных, эндоцитоз — единственный

механизм питания. Пища, как все мы знаем, должна поступать в желудок для переваривания. Это и есть задача, выполняемая при слиянии эндосом и лизосом.

Правда, чем выше по эволюционной лестнице живых организмов мы поднимаемся, тем меньше они нуждаются в таком механизме питания. Клетки человека, например, находят в крови и во внеклеточных жидкостях достаточное количество питательных мелких молекул, которые все вместе формируют то, что французский физиолог Клод Бернар назвал «внутренней средой». Таким образом, наши клетки могут скорее позволить себе питаться при помощи молекулярного транспорта, чем при помощи поглощения (захвата) веществ. Однако путь эндоцитоза не был отвергнут эволюцией, просто эндоцитоз стал более тонким, избирательным и приспособленным к широкому кругу функций. Большинство из них связано с процессом переваривания в лизосомах и будет рассмотрено в дальнейшем. Вместе с тем имеются и исключения из этого правила. Так, большинство эндосом, формирующихся на обращенной в просвет сосудов поверхности выстилающих их плоских эндотелиальных клеток, не перехватываются лизосомами. Они мигрируют к той стороне клетки, которая обращена к тканям, и там, сливаясь с плазматической мембраной, выгружают свое содержимое. В данном случае за эндоцитозом непосредственно следует экзоцитоз, что служит средством транспортировки некоторых компонентов крови через клеточный слой (пласт). Этот процесс называется диацитозом (*греч. dia — через*) или иногда транс-цитозом.

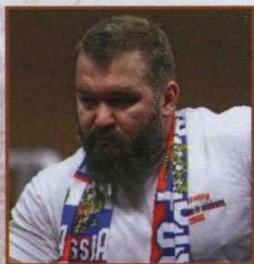
В некоторых клетках поступление питательных веществ посредством эндоцитоза и диацитоза происходят одновременно. Например, клетки печени направляют часть поглощенных ими веществ к лизосомам, а часть — в желчные протоки. И те, и другие вещества проникают в клетку одинаковым путем как единое, смешанное содержимое одной и той же вакуоли. Только после захвата они разделяются и направляются к соответствующим пунктам назначения при помощи уже известного нам процесса сортировки.

Иногда эндосомы изменяются таким образом, что процесс их слияния с лизосомами задерживается. В таких случаях эндосомы служат вакуолями временного хранения. По имеющимся данным, такие процессы протекают в яйцеклетках некоторых насекомых, использующих захваченные эндоцитозом экзогенные белки для формирования желтка. После оплодотворения активируется слияние гранул желтка с лизосомами и начинается процесс переработки желтка, что необходимо для питания эмбриона. Мы не знаем точно, каким способом в подобных случаях достигается задержка слияния эндосом с лизосомами, но известно, что этот процесс может контролироваться изнутри эндоцитарной вакуоли. Такой способностью обладают захваченные в ходе эндоцитоза вещества, которые связываются с клеточной мембраной, например конканавалин А, — гликопротеин, экстрагированный из плодов джекфрута. Этим же свойством обладают некоторые микроорганизмы, в частности туберкулезная бацилла. Благодаря этой своей особенности последняя способна предпринять внутриклеточное внедрение, оставаясь и размножаясь внутри эндосомы. Родственная ей бацилла проказы использует иной способ: она покрывается устойчивой к процессу переваривания оболочкой — мы тоже воспользовались ею — и фактически живет и размножается в лизосомах. □



СЕРГЕЙ ИСТОМИН

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТСМЕН



Андрей Лучков

«Истомин Сергей, знаешь такого? — обратился ко мне знакомый журналист. — Можешь организовать встречу для интервью?»

И что сказать? Я ни разу не организовывал интервью, но Серегу знаю немножко, почему не попробовать? — Могу!

Созвонился с Серегой. Договорились. Встретились с журналистом Фёдором Гладких и его помощницей Катей. Едем.

А квартира у Серегу хорошая. В новом доме, да на первом этаже, да с отдельным входом. Отдельная стоянка для автомобиля.

Бронированная дверь «под наблюдением» видеокамер. Охраняется двумя сторожевыми кошками. И еще большой серый попугай, важно влетающий своим криком в разговор. Ну, это «лирика», так сказать «вода».

Знаете про Серегу? Слышали? Да, есть такой интересный человек, который обладает непонятной магией обая-

ния и доброты. Хотя магия эта непонятна только непосвященным в обстоятельства жизни такого удивительного и сильного человека.

Герои, какие они в жизни? Судя по обилию современных фильмов на эту тему, герой — это «Человек-паук» и «Супермен» в одном флаконе. С разными удивительными приспособлениями в своем организме, типа «Росомахи» из к/ф «Люди ИКС». Ну, в общем, такой супер-пуперный, что куда нам всем до него!

Сергей Истомина. Призер двух Паралимпийских игр. Круто! Крупный торс, «накачанные» мышцы рук. Татуировки, сделанные его дочерью. Стильная прическа. Говорят, что Костя Цзю у него прическу увидел и себе такую же сделал! Иногда дополняет этот образ еще и наличие коротенькой бородки «ученого мужа». Внешне очень даже «пафосный» вид. Но сам он немного усталый, курит много и часто, обязательно обещает бросить эту вредную привычку! А пока нас встречает взгляд с прищуром, практически всегда немного воспаленные глаза. Сильные, натруженные руки, иногда нервно сжимают подлокотники инвалидного кресла...

СТОП! Какого такого инвалидного кресла?! Мы ж про ГЕРОЯ тут читаем! Какой же он герой, на инвалидной коляске?

«...Первый раз мы повстречались в 1990 году на соревнованиях по силовому троеборью «Кубок Москвы» на стадионе «Крылья Советов» завода ММПО «Салют», что на проспекте Буденного, в Москве. Сергей тогда был в лидерах весовой категории до 82,5 кг. Не помню, какое место занял Сергей, но я был пятым. Я много проиграл и победителю, и призерам, поэтому не планировал серьезно продолжать занятия силовым троеборьем и не запоминал досконально имен и цифр победителей.

1993 год. В Москве, с балкона на 9-ом этаже неизвестные сбрасывают человека. Не по «пьяному делу», не случайно, а именно с целью убить, лишить жизни раз и навсегда. Проследили короткий полет сверху вниз, наверняка расслышали звук сломанных веток кустов и хруст раздробленных костей. Нестественное положение тела, одежда, набухающая кровью...



Наверное, снимали кино? А это был каскадер? Ну, слава Богу! Вот сейчас режиссер крикнет: «Снято!», и артист встанет, стряхнет с себя грязную пыль и мы все улыбнемся? Если бы это было так. Серега многое бы отдал, чтобы это было так! Но здесь оказался сюжет сна из «страшной сказки», который часто снится ему, ведь выбросили Сергея Истомина».

Из интервью Сергея Истомина с Татьяной Белоножиной «На грани возможного» в 2007 году:

«Когда со мной все это случилось — отчаянье охватило жуткое. Думал: «Я выжил, но зачем? Кому я теперь такой нужен? Что дальше делать?» Помню, как лежал в больнице и с тоской осознавал, что уменьшаюсь на глазах в размерах, и это не метафора. Меня постепенно «укорачивали»: сначала удалили одну ногу, потом — другую. Потом отрезали еще кусочек, еще и еще...

В общей сложности перенёс более двадцати операций. До шести кубов морфина вводили. Из-за этих процедур мог, как говорят, «сесть на иглу».

Когда выписали из больницы (года так через полтора) — родные ахнули: я был похож на тряпочку, весил всего 40 кг. Посинел весь, мать меня под мышку взяла и понесла. А затем была газовая гангрена, бессилие что-то изменить и черная депрессия. Близкие меня утешали как могли. Примеры из книг, фильмов приводили. Умом я понимал всю критичность ситуации, но свыкнуться,

примириться с тем, что ты уже никогда не встанешь на ноги, было невыносимо. Легко ли привыкнуть к немощи человеку, который ещё недавно на тренировках мог поднять несколько тонн «железа»?»

Психологическая реабилитация для инвалидов — это сама жизнь, а не научно отмеренный кем-то срок, когда с уверенностью можно сказать, что всё, срок прошел — человек реабилитировался! Здесь нужно жить и ощущать свою «нужность», полезность для других людей все время — тогда это реабилитация. Именно социальная, то есть вместе с обществом.

Мама Галя, Галина Ивановна, вместе с врачами спасала Сережу. Но он видел иногда ее слезы боли и материнского бессилия. И было больно вдвойне, хотел найти себя и... ошибался! И мысли в голове, самые разные, порой критические, как говорят в медицинских отчетах — «несовместимые с жизнью». И как сложилась бы жизнь Истомина дальше — неизвестно.

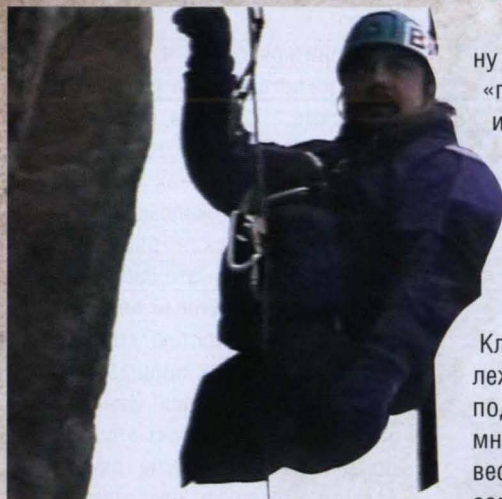
Но друзья есть, их не может быть много, но они есть. Настоящие и бескорыстные, не те, которые жалеют и наливают по стаканам. А те, кто не хочет признавать в тебе «инвалида жизни», кто, как и прежде, тащит тебя в зал, и сам запах «железа» будет твоим лекарством. Лязг тренажеров, твой самый настоящий пот, такой же, как и раньше, твоя покоренная штанга, пусть и маленькая, но уже какая-то высота при возвращении в свой привычный мир!

Высота...

Это слово тоже применимо к Сергею. После того, как Марк Богорад привез Сергея в тренажерный зал, прошло совсем немного времени, и вот приглашение — участвовать в группе восхождения на Эльбрус! Шутка?!

В 1997 году Александр Александрович Шевченко, ректор Кабардино-Балкарского университета, заслуженный тренер по альпинизму прислал предложение к Сергею Истомину совершить восхождение на Эльбрус (5642 м)!

Из интервью Сергея Истомина с Татьяной Белоножиной «На грани возможного» в 2007 году: «Не раздумывал ни секунды, — говорит Сергей. — Высота стала ключевым словом в моей жизни. Именно высота отняла у меня



ноги, и именно она подарила мне крылья!»

Этот человек всей своей последующей жизнью доказал самому себе, доказал другим людям, что можно летать без ног!

Одна из фотографий того памятного восхождения (висит на тросе, в специальном сидении, весь такой привязанный, альпинист без обеих ног) подписана Сергеем Истоминым в личном фотоальбоме на его страничке в Маил Ру: « — Снимите меня! Я отдам вам вашу колбасу!». С чувством юмора у Сереги порядок. Если хотите посмотреть сами — обязательно заходите к нему в гости на «Мой мир — Маил ру».

Такие привычные слова, так же привычно складывающиеся в знакомые девизы и лозунги, а за каждым из них — судьба человека. Теперь можно и нужно спуститься с небес. Как в нашей стране живет инвалидам?

Про наше путешествие на чемпионат мира по пауэрлифтингу в Ростов на До-

ну в 2009-м я уже писал, это отдельная «песня» — «Я — сопровождающий инвалида!». Кому интересно — наберите в интернет-поисковике. Говорят, местами даже смешно.

...Снова квартира Сергея Истомина на Орехово-Зуевском проезде в Москве. Сразу при входе в квартиру свой зал. Мечта многих. Классный станок, тренажер для жима лежа, настоящая олимпийская штанга, подаренная Василием Алексеевым, много обрезиненных дисков разного веса. Целая коллекция гири разных весов и размеров. Весь пол этой комнаты выстлан резиновыми квадратами. Зеркала, электронные весы, куча разных приспособлений для силовых шоу, цепи, прутья железа. Иногда можно увидеть и каменные блоки. Бордюрные камни. Но это не для дачи, это — реквизит для шоу.

Стены этой комнаты увешаны афишами, наградами, подарками, памятными вымпелами и фотографиями, где известные люди: политики, артисты, чиновники, спортсмены — сфотографировались рядом с Сергеем Истоминым. Две кольчуги (12 и 14 кг каждая), богатырский меч и шлем украшают одну из стен.

Ну так что? Попили кофейку из Серегиной кофемашины, пообщались с кошками и попугаем — пошли работать, делаем интервью. Про них, про «инвалидов». И про нас, про «здоровых».

Инвалиды. Какое слово обыденное. С экранов телевизоров, в газетах и т.д. только и слышно, как хорошо становится жить инвалидам в нашей стране. Как

помогает им наше государство. Сколько новых структур создано, сколько законопроектов написано. А стоит увидеть обычного инвалида на улице и видишь то, о чем никто никогда и не говорит! А зачем? Ведь это нелицеприятно! Ну и вправду, зачем нам «не-инвалидам» знать, как «просто», простите за подробнос-



ти, справиться «малую нужду» инвалиду вне своего дома, если кресло не проходит ни в одну дверь туалета? Естественно — российского общественного туалета! Хотите ответ — все элементарно! У Сереги с собой бутылочка, лучше из под йогурта, там горлышко шире! Процесс понятен? А как это делают женщины-инвалиды? Затрудняюсь ответить...

Сергея постоянно повторяет: «Стать инвалидом очень просто! Почему же никто не думает о том, что это может случиться с каждым из нас?»

Вопросов было много. Уже какой раз пишу про Сергея, и каждый раз он как будто открывается с новой стороны. Досконально пытается вникнуть в, казалось бы, привычные вопросы от журналистов. Ну сколько их у него было?

Много. И все равно, уже разобравшись с вопросом порой снова возвращает нас к нему же. И как итог интервью, как «контрольный вопрос в голову» слова корреспондента Кати: «Сергея, последний вопрос, скажите, а какой еще закон нужно принять в нашей стране, чтобы улучшилась жизнь инвалидов?»

Немного потяну с ответом от Сергея Истомина. Немного подожду. Зачем? А вот вы сами ответьте на этот вопрос. Ну, правда, что вам пришло в голову, какие слова? Может увеличить пособие для инвалидов? Во сколько раз? Может «сиделку» выписать каждому? Так сказать, для ищущих «альтернативной службы».

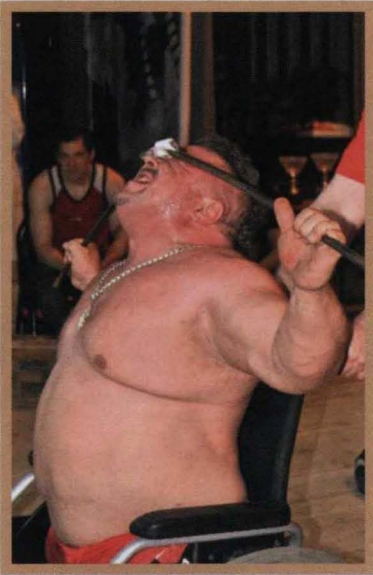
Вот еще «тема» — как инвалиды занимаются сексом? Очень современно. Сейчас без темы о сексе никуда. Как говорится — ни туда, ни сюда!

А может собрать их всех в одном месте, типа «Дом социальной защиты», да и пусть там сидят? Вы еще не нашли «свои» слова? Все читаете мою «ахи-нею»?

Спасибо вам за ваше терпение! Теперь ответ Сергея Истомина.

Сергея устал, это видно по тому, как текет со лба капли пота от софитов. Как





он автоматически достает и убирает пачку сигарет. Глаза щурятся от яркого света, он протирает их рукой и теперь для многих станет понятно, почему они все время слезятся. Этими же руками Серега сам крутит колеса своей коляски: и на улице, и дома, — а потом — в глаза. Вот и слезятся, вот и краснеют.

И вот, когда получил предупреждение от Кати, что это был последний вопрос, Серега вдруг разогнулся, стал се-

рвезнее, подумал немного и сказал: «А никаких законов больше не надо! У нас уже все есть! Пусть выполняют то, что уже принято как ЗАКОН...»

Я не ожидал такого ответа! Но осознал, насколько он важен, этот ответ по своей сути. Однако занавес!

«Охранная» кошка Дымка, которая во время интервью не могла спокойно усидеть на одном месте и все время играла с приборами, наконец-то выдрала шнур электропитания софита и он погас!

Такое получилось интервью. И какой он, Сергей Истомин? Герой, с которого можно брать пример, или не герой — решать вам. И таких, как он много, время летит для всех одинаково. Бежит, не спрашивая нашего разрешения.

...Сергей Истомин процитировал мне сегодня по телефону слова Марка Израилевича Богорада: «Я был маленьким еврейским мальчиком, а стал большим русским богатырем!»

Кто еще помнит силача, настоящего российского пауэрлифтера — троеборца и жимовика, которым был и остался Марк Израилевич Богорад? Усатый такой, как до-революционные силачи в цирке. Тренажерный зал «под трибунами» на стадионе «Динамо» — «Зал чемпионов».

Вспомнили? Еще одно спасибо и тем, кто его помнит!

Так случилось, что Марк Богорад, тот, кто буквально на руках принес Серегу в тренажерный зал после трагедии...



Информация печальная, но не смертельная — Марк остался без одной ноги! Врачи ампутировали одну ногу из-за прогрессирующего развития диабета! Сейчас уже Серега Истомин навещает Марка и скоро «отнесет» его в тренажерный зал! Вот такие новости, словно для подтверждения других слов Сергея о том, что каждый может случайно оказаться инвалидом.

Наша Родина — это не совсем, и даже далеко не правящая партия, которая сейчас у «руля власти». Наша Родина — это мы все, с нашим культурным наследием из прошлого, и со времен СССР, и с еще более давних лет. Мы все, и никто другой не сделает больше для нас самих, чем мы. Зачем я здесь говорю «лозунгами»? Так ведь, если вспомните, в середине этой статьи, я заранее как-то «поделил» всех на «инвалидов» и «здоровых». И если улучшать свою жизнь, делать ее интереснее получается у «инвалидов», то чем мы, «здоровые», хуже? А если мы сами этого не попытаемся сделать, то новый вопрос — а кто в этой стране «инвалид»? ...

Прощаюсь со всеми, до новых встреч!
Доброго русского жима! □



Татьяна Применчук: КОГДА СТОЯЛА НА ПЬЕДЕСТАЛЕ, Я ПРОСТО БЫЛА СЧАСТЛИВА!

Жанна Иванова

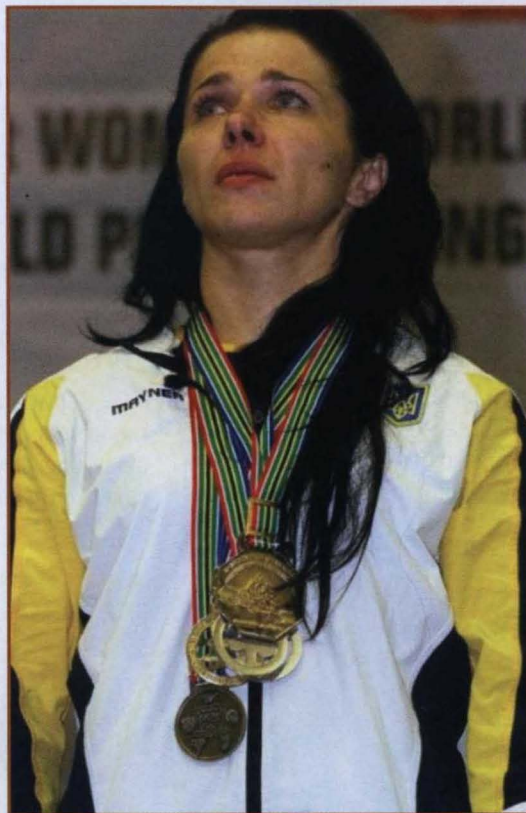
Когда в 2006 году на тренировке Таня сломала кости голени при попытке встать 180 кг, первая мысль была о том, как жить дальше, ведь очень хотелось выступать. Поэтому, пока нога находилась в гипсе, Таня регулярно ездила на тренировки и жала лежа. Самым тяжелым был момент выхода к весу 180 кг в приседаниях на спартакиаде Украины в 2007 году. Казалось, он будет длиться вечность, но Таня преодолела этот барьер, как и многие другие. Уже в 2008 году она впервые выиграла чемпионат мира, в 2009 году стала серебряной призеркой Всемирных Игр, получила звание «заслуженный мастер спорта». Сейчас она второй раз чемпионка мира и одержала эту победу в упорной борьбе с известной российской спортсменкой Инной Филимоновой.

— В чем была особенность этой победы?

Для меня каждая победа особенная, но эта была как закрепление предыдущей, доказательством для меня, что первый раз не оказался случайностью. Своих соперников я воспринимаю как стимул к поднятию большего результата. Я не могу знать и судить, что не хватило моей сопернице для победы, но я знаю, что было достаточно для меня, чтобы ее одержать. Не могу забыть момент, когда мне перед третьим подходом в тяге главный тренер сборной Украины Сиражутдин Базаев сказал: «Рисуем или нет?» У меня было право выбора, и, честно говоря, сделать этот выбор было очень трудно. Мы рискнули, и было невероятно приятно, когда я смогла это сделать.

— Кому ты благодарна за помощь?

Я очень благодарна за свою победу своему тренеру Александру Пушкарю, своей дочери Анастасии, своей маме и всем своим друзьям. Я люблю пауэрлифтинг за то, что у меня идет сумасшедший выброс адреналина, я постоянно нахожусь в тонусе и занимаюсь любимым делом. Считаю, что залог успеха — это комплексная подготовка, которая включает хорошую технику, правильное использование экипировки, режим. Для меня в первую очередь важны такие факторы в подготовке, как хорошее восстановление, удобный и приятный распорядок дня, благоприятное психологическое состояние. Но ради подготовки я готова пожертвовать практически всем.



— Чем эта подготовка отличалась от всех предыдущих?

Эта подготовка коренным образом отличалась от всех предыдущих. Обычно тренер меняет некоторые принципы, моменты, здесь все стало по-другому. Самым тяжелым нововведением оказался бег. Сначала 5 км, потом 7 км, 10 км. Бегала я после каждой тренировки и в дни, когда не тренировалась весной и летом. Но это себя оправдало: у меня не было лишнего веса, мышцы хорошо восстанавливались. Наверное в моем организме оставила свой отпечаток легкая атлетика, которой я занималась в детстве и юности.

— Как проходит восстановление в процессе подготовки?

Восстановление проходит хорошо. Сразу после тренировки мечтаю принять ванну, упасть на диван и «задрать» ноги. Я хорошо переношу нагрузки и всегда нахожусь в тонусе. Считаю лучшим восстановлением 100% сон, а также массаж и парилку.

— Как часто ты работаешь в экипировке?

Я очень много работаю в экипировке, рано начинаю в ней работать, где-то в начале подготовительного периода. Если отменят экипировку, мне будет очень грустно, поскольку я люблю в ней работать и чувствую ее очень хорошо. Также она бережет мои суставы. Тренируюсь я три раза в неделю, каждому соревновательному упражнению посвящаю отдельный тренировочный день. Использую много



дополнительных упражнений из тяжелой атлетики. Самым любимым моим упражнением остается жим лежа, поскольку я чувствую это упражнение очень хорошо.

— Когда ты впервые услышала о пауэрлифтинге?

В 2000 году, я пришла в спортивный зал, чтобы поддержать свою форму, которая, как мне казалось, уходит. В этом зале многие занимались пауэрлифтингом, еще неизвестным мне спортом. Я сделала несколько тренировок, заметили, что у меня есть способности, и предложили попробовать. Первые мои соревнования были в том же году во Львове. Это был Кубок Украины, я выступала в категории до 52 кг, и выполнила МС.

Начала я с легкой атлетики. Я очень благодарна своему первому тренеру, Михальскому Фреду Брониславовичу, который научил меня уважать своих соперников, уважать спорт и себя. Он привил мне важные и незаменимые в жизни человеческие качества.

— Какие у тебя есть хобби и увлечения?

Люблю домашних животных, особенно собак. Сейчас, к сожалению, я не могу завести собаку. Люблю разводить цветы, у меня дома уже целый цветник, там я отдыхаю душой. Люблю свою Родину, хоть и очень нравится мне путешествовать, всегда тянет домой. Хотелось бы еще попасть в Австралию!

АНОНС: Великие спортсмены делятся своими секретами!

Читайте в следующем номере!

Суровый, мрачный, brutальный мир пауэрлифтинга... Мир непонятный простому обывателю, мир кучки единомышленников, поднимающей тонны железа для себя в полуподвальных запыленных залах и на соревнованиях с минимальным количеством зрителей, состоящих в основном из родственников и друзей-спортсменов. Серая потертая экипировка, молчаливые и неприветливые лица спортсменов. Не очень привлекательная картина... Неправда ли? А ведь это совсем недавнее прошлое пауэрлифтинга. Что же изменилось? Какой он сегодня? Яркое феерическое шоу силы, новейшее оборудование, современная экипировка, обилие рекламы и освещение через интернет и средства массовой информации. Лица чемпионов, известных всей стране и миру. Большую роль в развитии пауэрлифтинга играют организаторы соревнований и представители федераций, но без выдающихся, прославленных чемпионов наш спорт безлик. Именно их рекорды



позволяют нам черпать вдохновение для тренировок. Как они это делают? Почему они лучшие? Может, дело в секретных методиках, новейшей экипировке, тонкостях питания или природном таланте? Попробуем выяснить секреты мастерства. Начнем с яркой представительницы элиты российского жима лежа, абсолютной чемпион-

ки и рекордсменки Европы и мира, покорившей на чемпионате мира — 2010 штангу весом 210 кг, Виктории Шелудько. Она расскажет о своей подготовке к чемпионату Европы — 2011, который будет проходить в конце июня в Чехии, а также выскажет свое мнение о реалиях железного спорта.

Влияние жимовых маек на биомеханические характеристики выполнения упражнения "жим лёжа" в пауэрлифтинге

Скачать 1000 ави - Перемещение



Борис Шейко

Если проанализировать развитие пауэрлифтинга с момента его появления на мировой арене до наших дней, то можно увидеть, что и техника упражнений и методика тренировок шагнули далеко вперёд. Усовершенствовались правила соревнований, произошла революция в экипировке атлетов.

Прогресс техники выполнения физических упражнений в пауэрлифтинге обусловлен различными факторами. Так, немаловажным условием в выполнении одного из трёх упражнений - жима лёжа — является совершенствование специального спортивного инвентаря, оборудования и спортивной формы. К специальной спортивной форме пауэрлифтера относится жимовая майка. Изначально назначение жимовой майки состояло лишь в том, чтобы свести к минимуму возможные травмы мышц плеча и груди. Первые жимовые майки на чемпионатах мира и Европы в Федерации IPF (Международной федерации пауэрлифтинга) были разрешены в 1983 году. Это были жимовые майки Inzer Blast Shirt, Frantz Shirt, Pacifico Power Elite Shirt и Titan «The Fury». В 1984 году на Международном конгрессе IPF под давлением большинства представителей, применение жимовых маек на международных турнирах IPF было запрещено. И только через 8 лет (в 1993 году) Федерация IPF снова разрешила использовать жимовые майки не только на тренировках, но и на соревнованиях.

Майки для жима различаются по толщине. Чем она толще, тем больше поддержка мышц. В связи с этим стали появляться более эффективные разработки в покрое жимовых маек. Изменилась сама ткань: она стала более высокого качества. Так, фирмы Инзер (Inzer), Титан (Titan), Метал (Metal), выпускающие форму для атлетов пауэрлифтинга, конкурируя между собой, стали разрабатывать и выпускать жимовые майки

из плотного и жёсткого материала с усиленными швами на груди, со стянутыми вперёд рукавами и воротом. Это привело к тому, что жимовые майки стали создавать определённое сопротивление при опускании штанги на грудь и обладать очень хорошим «выталкивающим» эффектом вверх: от груди спортсмена. А в процессе тренировочных занятий выяснилось, что в жимовой майке легче поднимать большие веса и что атлет, выполняющий упражнение в майке, обеспечивает дополнительную поддержку мышцам при перемещении веса, и это позволяет ему тренироваться с большей интенсивностью. А как следствие, на соревнованиях такой спортсмен может показывать более высокие результаты и даже устанавливать новые мировые рекорды. Одним словом, он имеет большее преимущество перед спортсменами, соревнующимися без майки.

Хочется также отметить, что некоторые тренеры по пауэрлифтингу убеждены, что существует большая разница в технике выполнения жима лёжа в жимовой майке и без неё, и поэтому они рекомендуют своим воспитанникам в соревновательном месяце регулярно тренировать это упражнение только в жимовой майке. Они объясняют это тем, что функциональные возможности организма не могут долгое время находиться на предельно высоком уровне. К тому же спортсмену необходимо всё время работать над совершенствованием своей техники. Более того, для преодоления каждой новой спортивной вершины приходится закладывать новую базу, и каждый раз она должна быть более мощной, чем предыдущая.

Но есть и такие неоспоримые факты, когда спортсмен высокого класса, одевает

жимовую майку всего 1-2 раза до соревнований и при этом на чемпионатах тоже показывает высокий результат.

Как раз эти два диаметрально противоположных факта и противоречивость взглядов по использованию жимовых маек заставили нас задуматься над тем, кто же прав. Имеются ли различия в технике выполнения жима лёжа в жимовой майке и без неё? Как влияет жимовая майка на технику выполнения этого упражнения и на увеличение соревновательного результата? Какие ещё дополнительные преимущества получает спортсмен, выполняя жим лёжа в жимовой майке?

Чтобы прояснить вопрос, с учётом противоречивости взглядов, мы подобрали группу из 15 спортсменов различной квалификации (от КМС до ЗМС), тренирующихся в школе высшего спортивного мастерства Республики Башкортостан и определили для эксперимента следующие задачи:

а) провести биомеханический анализ техники выполнения жима лёжа без жимовой майки и в жимовой майке;

б) выявить влияние жимовой майки на увеличение максимальной скорости снаряда в жиме лёжа.

К стати сказать, для анализа техники выполнения жима лёжа мы сравнивали траектории движения центра торца грифа штанги (ЦТГШ), временные развертки изменения вертикальной координаты этой точки, а также временные развертки ее скорости и ускорения. А для получения анализа названных характеристик была использована компьютерная программа Motion Trace / WeightLifting, разработанная авторами специально для анализа видеосъемки,

снимаемых видеокамерами на соревнованиях и тренировках. В ходе эксперимента спортсмены были обеспечены однослойными майками фирм Inzer и Titan, одобренными Федерацией IPF.

Итак, перед началом эксперимента перед спортсменами была поставлена задача: после предварительной разминки сделать по одному подъёму штанги в жиме лёжа сначала без жимовой майки с весами 70%, 80% и 90% от предельного. Затем (после небольшого перерыва) те же атлеты должны были выполнить жим лёжа в майке с таким же процентным соотношением весов (но 100% предел брался уже для жима в майке).

В ходе эксперимента контролировались следующие характеристики и параметры: траектория ЦТГШ, высота подъема, максимальная скорость опускания и подъема снаряда, максимальное ускорение (далее на рис. 1-4 показаны примеры, в которых все графики соответствуют одному видеофрагменту):

1) Траектория ЦТГШ. Пример ее показан на рис.1. Красной линией отмечена так называемая начальная вертикаль, от которой начинается движение. Небольшая окружность на этой вертикали - начало траектории. Черные точки соответствуют кадрам видеофрагмента. Небольшая окружность на траектории соответствует текущему выделенному для особого наблюдения кадру.

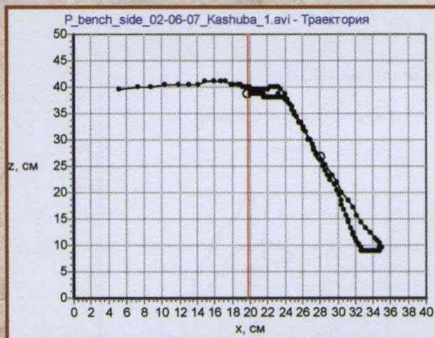


Рис. 1. Пример траектории ЦТГШ

2) Высота подъема H_{vm} , соответствующая максимальной скорости подъема. Этот параметр оценивался в процентах от полной высоты подъема H (см. рис. 2). На графике хорошо видна фаза опускания (между временными отсчетами 2,0 и 3,4 с), фаза паузы (между временными отсчетами 3,4 и 4,2 с) и фаза подъема (между временными отсчетами 4,2 и 5,2 с). Точка максимальной крутизны графика на участке подъема. Конечно, на глаз определить эту точку довольно сложно, поэтому мы определяли ее положение, пользуясь следующим графиком — временной разверткой вертикальной скорости (рис. 3).

3) Максимальная скорость опускания — $V_{оп. max}$, см/с, и максимальная скорость подъема — $V_{п. max}$, см/с. На рис. 3 показана временная развертка вертикальной скорости (фактически это первая производная по



Рис. 2. Пример временной развертки вертикального перемещения ЦТГШ. Черная точка — момент достижения максимальной скорости подъема

времени от величины, показанной на предыдущем графике). Названные параметры легко определяются по максимальным отрицательному и положительному пикам скорости. Наиболее интересна максимальная скорость подъема $V_{п. max}$, помеченная черной точкой.

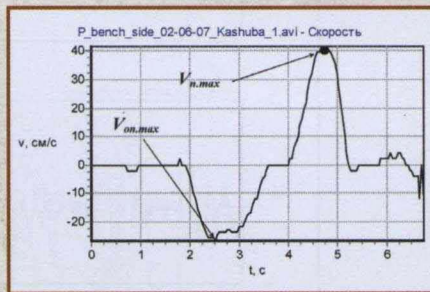


Рис. 3. Пример временной развертки вертикальной скорости ЦТГШ

4) Максимальное ускорение a_{max} , предшествующее пику скорости, см/с².

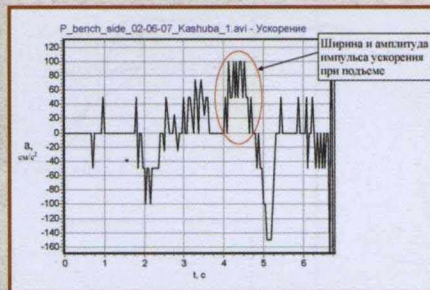


Рис. 4. Пример временной развертки вертикального ускорения ЦТГШ

Ускорение, как известно, — это вторая производная по времени от перемещения и первая производная от скорости. Кроме того, мгновенное ускорение, как это следует из второго закона Ньютона, напрямую связано с силой, приложенной в текущий момент к снаряду. Поэтому интересно было пронаблюдать, как меняется ускорение на временном участке, непосредственно предшествующем пику скорости подъема, так как это, по сути, описывает временное положение и характеризует усилие, прикладываемое спортсменом при выталкивании штанги вверх.

Типичные результаты для различных категорий спортсменов представлены на рис. 5-8. Для каждого из примеров графики, соответствующие выполнению жима без майки, сгруппированы в колонку слева, а для жима в майке — справа. Графики перемещений, скоростей и ускорений намеренно помещены один под другим с соблюдением соответствия отсчетов по времени, чтобы лучше представлять изменение параметров во времени. В табл. 1 помещены сводные результаты по данным трем примерам. На графиках перемещений и скоростей черными точками показаны моменты достижения максимума скорости подъема.

Итак, на основании результатов проведенного нами исследования можно сделать следующие выводы:

1. Анализ представленных зависимостей показывает, что формы траекторий ЦТГШ при выполнении упражнений в жимовой майке и без нее у спортсменов высшего спортивного мастерства (МСМК и ЗМС) заметно не различаются (см. рис. 7 и 8). Поэтому можно с уверенностью сказать, что чем выше квалификация спортсмена, тем больше у него доведена до автоматизма техника жима лёжа. Техника выполнения упражнения у высококвалифицированных спортсменов обладает высокой устойчивостью и вместе с тем гибкой приспособляемостью к различным переменным факторам. При повторном выполнении одного и того же движения у мастеров спорта России международного класса наблюдается стабильность кинематических характеристик выполнения упражнения. Можно с уверенностью сказать, что все ошибки, которые присутствуют у спортсмена при выполнении жима лёжа без жимовой майки, присутствуют и при выполнении жима лёжа в майке.

У атлетов же с меньшим опытом и с меньшей квалификацией характерны изменения формы траектории при переходе от выполнения жима лёжа без майки к жиму в майке (см. рис. 5 и 6).

Также замечены изменения формы траектории в зависимости от увеличения веса снаряда. Встречаются заметные различия формы траектории при подъеме снаряда весом 90-100% весов от подъема 70-80% весов.

2. Главное преимущество спортсмена, выполняющего жим лёжа в жимовой майке, в том, что он получает дополнительную помощь при срыве штанги от груди. Майка играет роль «дополнительной пружины», помогающей спортсмену быстрее выйти на пик скорости, «выстреливать», что позволяет легче пройти зону «мёртвой» точки и успешно закончить выполнение упражнения.

3. В упражнениях без жимовой майки скорость опускания штанги в среднем на 15-20% выше, чем та же скорость в упражнениях, выполняемых в жимовой майке.

ТРЕНИРОВКИ

Рис. 5-8. Сравнение характеристик выполнения жима без майки и в майке

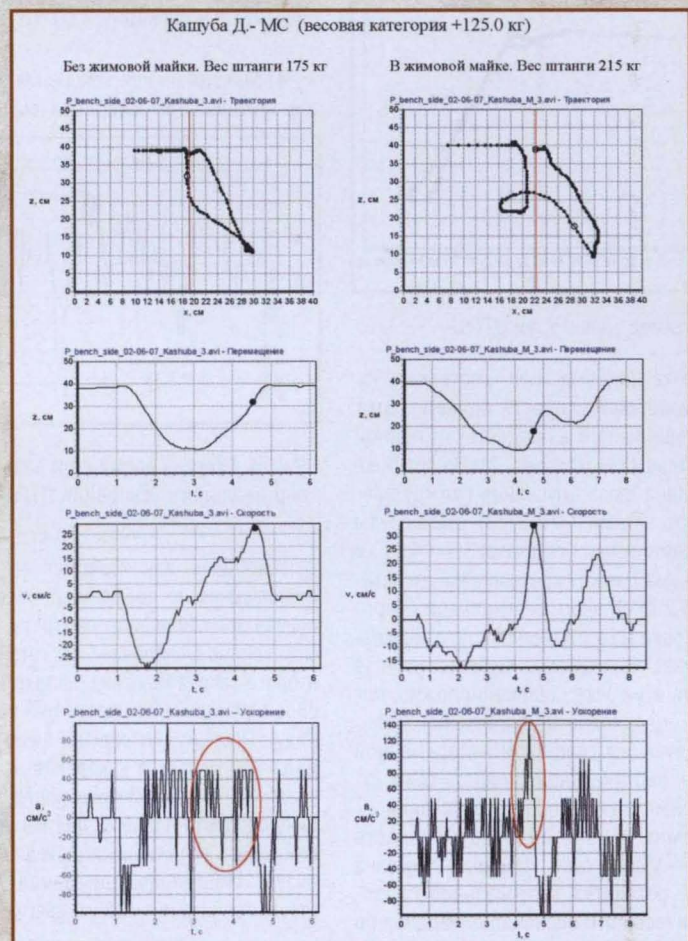
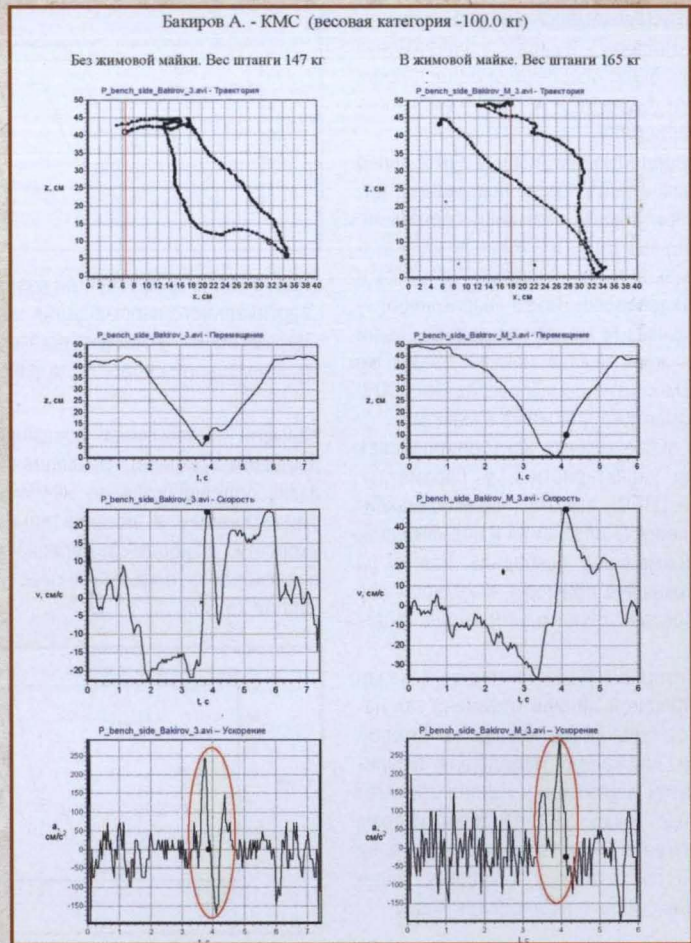
4. В упражнениях без жимовой майки ускорение, предшествующее пику скорости, как правило, ниже того же ускорения в упражнениях, выполняемых в жимовой майке. Причем, для упражнений в жимовой майке характерно, что это ускорение более стабильно, т.е. несколько дольше сохраняются его высокие значения и поэтому мало разрывов на графике.

5. В упражнениях без жимовой майки пик скорости почти всегда наблюдается во второй половине подъема, тогда как в упражнениях в жимовой майке — в первой половине, независимо от мастерства спортсменов.

Чем качественнее майка, чем толще материал майки, тем сильнее она помогает спортсмену «выстреливать», что позволяет ему легче пройти зону «мёртвой» точки и успешно закончить выполнение упражнения. Большинство спортсменов уровня сборных команд России в тренировочном процессе используют две жимовые майки. Одна — тренировочная майка, немного растянутая, легко одевающаяся, в ней спортсмены выполняют жим лёжа с 80-процентными весами и выше. И вторая — соревновательная майка, не растянутая, меньшего размера, чем тренировочная, которая одевается с трудом, очень плотно облегает тело, её используют только на «проходках» для жима максимальных и субмаксимальных весов и на соревнованиях. **Тренировки в жимовых майках позволяют спортсменам на тренировках выполнять жим лежа на более высоких процентах (80-90%), что приводит к повышению среднемесячной интенсивности тренировочного процесса, и, как следствие, улучшению собственного результата на соревнованиях.**

Даже очень тугая майка, обладающая очень хорошим «выталкивающим» эффектом, не способна помочь спортсмену развить такую скорость, которой должно хватить до конца жима лежа. Поэтому задачей спортсмена становится отработка жима лёжа во второй половине пути штанги.

Мы рекомендуем на тренировках больше внимания уделять дожиму штанги в «раме» и жиму лёжа с доски с различной высоты, а также жиму лежа с цепями. Эти упражнения помогут спортсмену увеличить силу рук как в финальной части жима лежа, так и в районе «мёртвой» точки. Но если постоянно использовать жимовую майку на тренировках, то связки груди и плеч могут постепенно ослабеть. Для укрепления этих связок необходимо 1-2 раза в неделю включать в тренировку соответствующие упражнения.

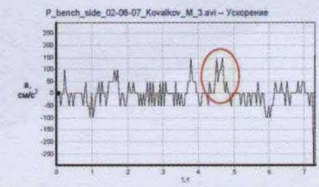
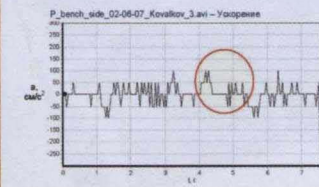
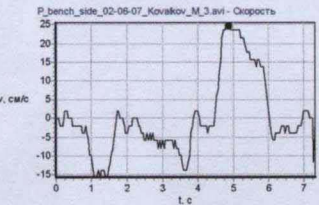
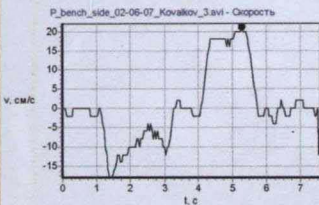
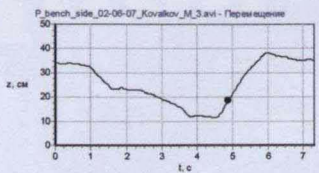
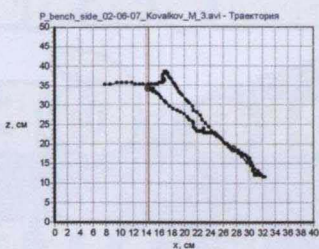
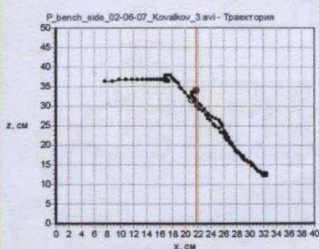


Т Р Е Н И Р О В К И

Ковальков Е. - МСМК (весовая категория –110,0 кг)

Без жимовой майки. Вес штанги 200 кг

В жимовой майке. Вес штанги 220 кг



Казаков Р. – ЗМС (весовая категория – 67,5кг)

Без жимовой майки. Вес штанги 170 кг

В жимовой майке. Вес штанги 200 кг

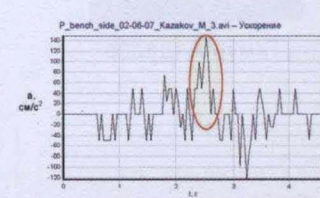
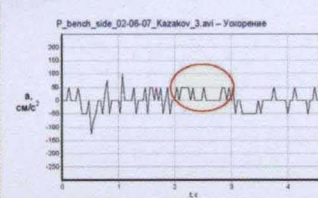
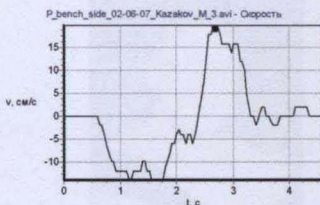
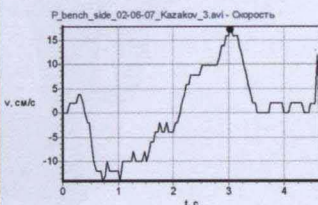
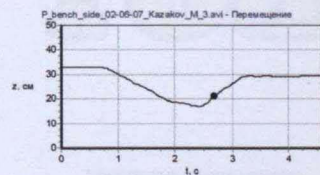
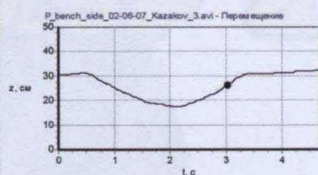
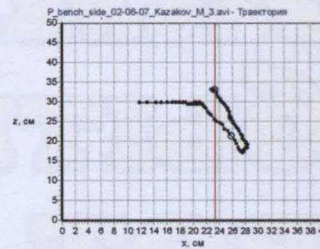
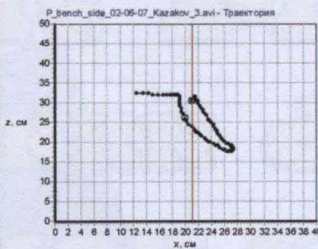


Таблица результатов Таблица 1

| Вес штанги, кг | Максимальная скорость опускания, $V_{op.max}$, см/с | Максимальная скорость подъема, $V_{p.max}$, см/с | Высота подъема $H_{шт}$, соответствующая максимальной скорости подъема, % от полной высоты подъема H | Максимальное ускорение $a_{мах}$, предшествующее пику скорости, $см/с^2$ | Вес штанги, кг | Максимальная скорость опускания, $V_{op.max}$, см/с | Максимальная скорость подъема, $V_{p.max}$, см/с | Высота подъема $H_{шт}$, соответствующая максимальной скорости подъема, % от полной высоты подъема H | Максимальное ускорение $a_{мах}$, предшествующее пику скорости, $см/с^2$ |
|------------------------------------|--|---|---|---|---------------------------------------|--|---|---|---|
| Бакиров А. – КМС Без майки: | | | | | Ковальков Е. – МСМК Без майки: | | | | |
| 120 | 30 | 65 | 50 | 300 | 160 | 14 | 45 | 75 | 150 |
| 137 | 33 | 48 | 20 | 250 | 180 | 17 | 31 | 60 | 100 |
| 147 | 22 | 25 | 10/90 | 240 | 200 | 17 | 21 | 75 | 100 |
| В майке: | | | | | В майке: | | | | |
| 140 | 40 | 65 | 30 | 320 | 175 | 12 | 41 | 40 | 150 |
| 155 | 30 | 50 | 20 | 310 | 200 | 12 | 29 | 35 | 140 |
| 165 | 37 | 50 | 20 | 280 | 220 | 15 | 25 | 30 | 150 |
| Кашуба Д. – МС Без майки: | | | | | Казаков Р. – ЗМС Без майки: | | | | |
| 140 | 23 | 40 | 60 | 100 | 150 | 18 | 24 | 75 | 100 |
| 155 | 23 | 35 | 65 | 100 | 160 | 16 | 21 | 75 | 100 |
| 175 | 29 | 28 | 75 | 50 | 170 | 14 | 17 | 75 | 50 |
| В майке: | | | | | В майке: | | | | |
| 170 | 15 | 37 | 45 | 120 | 175 | 13 | 33 | 50 | 100 |
| 190 | 17 | 34 | 30 | 100 | 190 | 14 | 26 | 30 | 140 |
| 215 | 17 | 23 | 30 | 140 | 200 | 13 | 19 | 35 | 140 |

ЖИМ ЛЕЖА БЫТЬ или не БЫТЬ, ВОТ в чем вопрос?!



Тимур Андреев



Итак, дорогие друзья, мы подошли ко второму упражнению силового троеборья, а именно к жиму лежа.

Жим лежа очень популярен среди спортсменов-силовиков, сам не знаю, почему, хотя знаю, но не скажу... чтоб не обидеть жимовиков. Коим я сам являлся в течении четырех лет...

Е

сть спортсмены троеборцы, есть спортсмены, выступающие в жиме, как в отдельной дисциплине. Но жим делают ВСЕ! И как в экипировке, так и без нее.

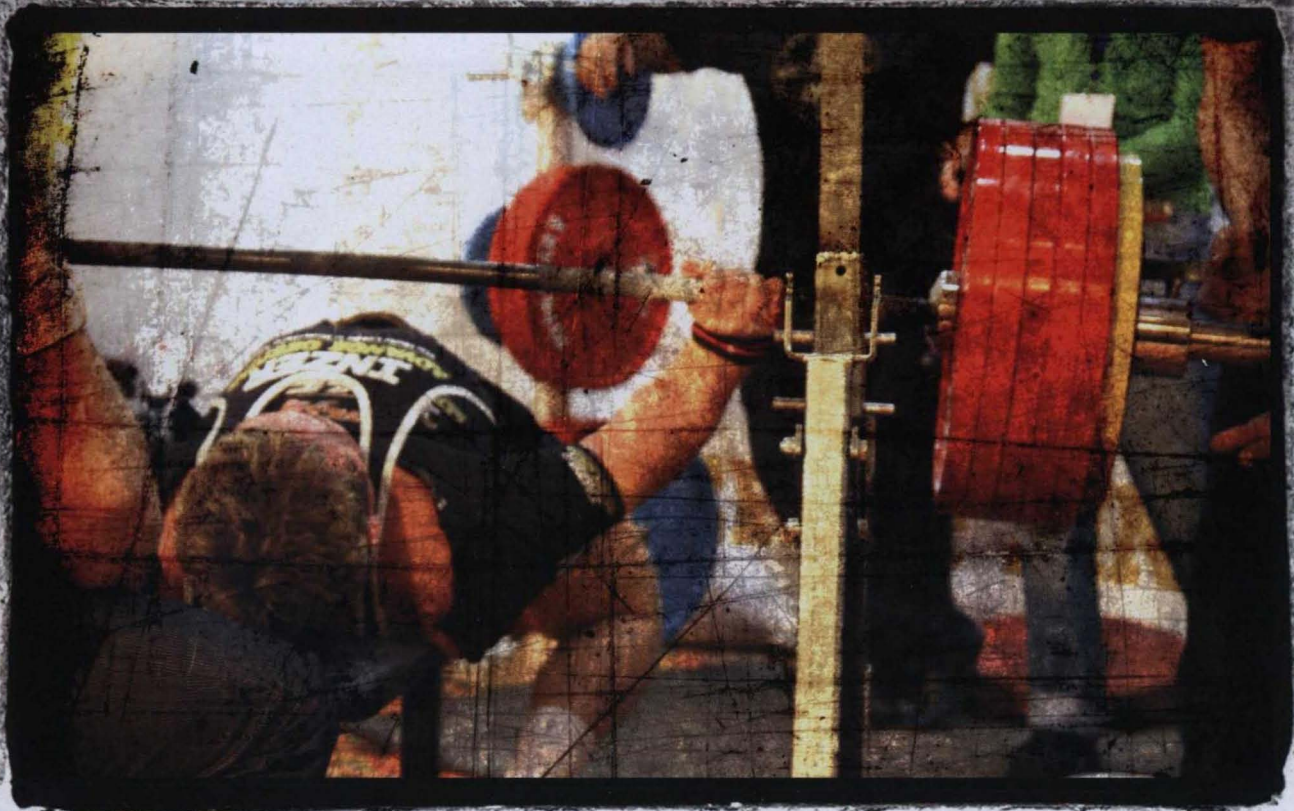
Как сказала одна моя знакомая спортсменка, к слову МСМК ФПР, году так в 95-м, «все мы рано или поздно становимся жимовиками...». это было сказано по поводу травматизма пауэрлифтинга. И возможных перспектив. Так как спортсмен в расцвете сил не может не найти выхода своей богатырской силушке, и если здоровье не позволяет выступать в троеборье, то двери жима лежа всегда открыты...

Жим лежа я, в отличие от приседа, очень люблю, хоть он мне взаимностью не отвечает в последнее время. Безо всяких причин

произошел откат в более чем 20кг! С параллельным приростом в приседе+тяге в 30 кг. Быть может это связано с большим приростом мускулатуры спины, что убил мост. Может со сменой майки, и техники в целом.

Но вот что я для себя решил изменить в предстоящую подготовку к чемпионату Евразии 2010: во-первых добавить в тренировки упражнения на растяжку, во-вторых вернуться к технике жима с опорой на полную стопу (а не на носочки, как в последнее время).

С растяжкой меня удивил еще Алексей Никулин, что прибавил в жиме порядка 40(!) килограмм, только лишь начав посещать уроки йоги... А посмотрев свои выступления тех времен, когда я был жимовиком, заметил, что я там упирался полной стопой. Высота моста при стойке на полную/неполную стопу не меняется, проверено! А площадь опоры в стойке на носках значительно меньше... Поэтому к дьяволу ее!!!



Ладно, опять же отбросим лирику и вернемся к действительности...

Вероятно, мои читатели прочли предыдущие статьи о жиме, им я заявляю: я от своих идей не отступился, все, что я писал — правда, но если бы те статьи я писал сейчас, я бы написал все иначе... но в целом, в кратце:

Техника выполнения:

1) исходное положение:

Самое важное — это положение лопаток и плечей.

Всем ясно, что, чем короче руки, тем короче амплитуда движения. А чем короче амплитуда, тем с большим весом можно оперировать. Длину рук, данную каждому из нас природой, укоротить без хирургического вмешательства нам не дано, поэтому, опять же, приходится обращаться к техническим ухищрениям. Чтобы «укоротить себе руки», нужно максимально сильно свести лопатки и опустить их как можно ниже к поясице. Обращу внимание на частую ошибку, когда лопатки сведены, но подняты к шее. Такое положение увеличивает амплитуду и сводит на нет всю жесткость конструкции.

Положение головы

Тут уж как кому удобно, но в общем могу сказать: под весом чем выше поднимается голова, тем ниже опускается грудь.

Хват

Я не сторонник максимально широкого хвата, за исключением жима в майке. В майке с узким/средним хватом могут возникнуть проблемы с опусканием штанги в последних сантиметрах у груди, потому что при среднем хвате, в отличие от широкого, локти придутся опускать ниже. А без майки широкий хват не дает в полной мере работать широчайшим, кои играют большую роль при срыве штанги с груди. Ширина хвата зависит также от роста: чем выше ат-

лет, тем более широким хватом ему братья удобнее. Я держу штангу примерно на ширине 70 см между указательными пальцами.

2) опускание:

Я уже когда-то писал, что опускание должно быть максимально быстрым и при этом контролируемым. Чем дольше «целиться» штангой в грудь, тем меньше сил останется на подъем.

Второе. Штангу нужно встречать грудью. То есть при опускании снаряда к груди этой самой грудью нужно тянуться к снаряду.

3) подъем

Вернемся к исходному положению и опусканию. На старте штанга расположена над плечевыми суставами, опускается она к самой высокой части груди, к ее самому низу. То есть штанга опускается по диагонали в сторону живота. Так вот и подниматься она должна по той же самой диагонали к голове. То есть траектория схематично должна выглядеть символом «/». Но сплошь и рядом приходится видеть такую ошибку как подъем снаряда строго вертикально, вследствие чего штанга замирает в середине амплитуды. В этом случае ее нужно вернуть на траекторию диагонали и штанга выжмется. Но лучше такого вообще не допускать. Опускаем к животу, жмем к голове!

Так же локти.

При опускании локти должны «смотреть» вниз к ногам, при подъеме их нужно планомерно разводить в стороны, чтоб на финише они уже «смотрели» друг от друга.

Техника нехитрая, главное не допускать глупых ошибок, когда спортсмен сам себе мешает, медленно опуская штангу или сбиваясь с траектории.

Есть мнение, что с опусканием проблем не возникает, поэтому сосредоточимся на подъеме:

Слабые звенья и методы их устранения:



1. Срыв с груди

Общепринятое мнение, что проблема в начальной части амплитуды связана с отставанием в развитии грудных мышц. Это, конечно, тоже верно, но я вот считаю, что первые сантиметры штангу разгоняют широчайшие, первые 5-7 сантиметров подъема — это их заслуга. И проблемы со срывом связаны по большей части с нерациональной техникой и недостатком в развитии широчайших. Простой эксперимент: лягте в стартовое положение для жима, возьмите пустой гриф и опустите на грудь. Теперь напрягите широчайшие, по тому же принципу как будто демонстрируете позу «широчайшие спереди» в бодибилдинге... на сколько поднялся гриф?

Есть еще несколько упражнений на первую часть амплитуды. На тот случай, если проблемы со срывом связаны с недостатком мощности именно в этой части.

Жим с паузами на груди, жим со стоек из нижней точки, жим 2+1 (одним повтором в этом упражнении считается двойной жим от груди до

середины движения и один до верха (потому что 2+1 — что два половинчатых жима и один полный)), жим в уступающем режиме (опускание снаряда длится 6 секунд, а подъем — сколько сможете. Но это не негативы, подъем самостоятельный!). Ну и еще к этому надо добавить накачку спины, а именно пуловер и подтягивания.

2. «Мертвая точка»

Опять же корень застревания в мертвой точке кроется не там, где многие считают. Все дело в скорости срыва, штангу нужно разгонять снизу и стараться придавать ей скорости в каждый момент движения. Но есть и общепринятые упражнения для устранения «мертвых точек»:

Это собственно жим с этой самой точки, и с ближайших к ней (надо варьировать) в силовой раме. И еще плечи, жимы с груди со штангой или гантелями.

3. Дожим

Работа над дожимом это всегда работа с большими весами. Больше 100%.

Это жим с цепями, жим с бруска, лежащего на груди, и дожимы со стоек с мертвой точки и выше (локауты), а также удержания веса на прямых руках. И еще моя любимая «Брусочная пирамида»!

Её опишу подробнее:

Это очень тяжелая тренировка, и практиковать ее чаще раза в месяц не стоит, очень большая нагрузка от которой приходится долго восстанавливаться. Можно сказать, что это проходка с брусков всех высот с последующей добивкой. Один жим в этой тренировке занимает обычно полтора часа. И так, проводим обычную свою разминку с подводом к предельному весу. Задача — выжать максимальный вес на 2 повтора, когда повтор получился всего один, оставляем на штанге тот же вес, но следующий подход ждем с бруска в 5 см. Получилось 2 повтора? Добавляем вес, пока не упрямся опять же в один повтор с 5 см бруска. Оставляем вес но добавляем высоту, ждем в предел с 8 см, потом с 10, 12, 15... на вершине пирамиды уперлись в вес с самого высокого бруска, сбрасываем вес на 7,5-20 кг и ждем с высоко бруска на количество повторений (должно получиться от 4 до 6 повторов), опять сбрасываем вес и

уменьшаем высоту... и опять и опять, пока не дойдем до подхода жима с груди. Для атлета с разовым максимумом в жиме 130 кг, пирамида будет схематично выглядеть так: разминка: 20/10, 50/8, 70/6, 90/2, 110/2, 120/2, 125/2. Брус 5 см: 130/2, 135/2, 137,5/1. Брус 8 см: 137,5/2, 147,5/2, 150/1. Брус 10 см: 150/2, 152,5/1. Брус 14 см: 152,5/2, 155/1, 145/4. Брус 10 см: 135/4. Брус 8 см: 125/4. Брус 5 см: 110/3. С груди 90/5. 22 подхода всего. Незабываемые впечатления гарантированы 🤔

Работа в экипировке:

Для атлетов, выступающих в экипировке, не стоит проводить в ней все тренировки, максимум — это две из трех. Также лучше иметь 3 разные майки: мягкую однослойку, жесткую однослойку и соревновательную двойную — для тренировок разных сложностей. Большого прогресса я добился, когда практиковал такие тренировки в разных майках. В мягкой жал лег-

кие тренировки 2*10 с маленького бруса в 2-3 см, в жесткой однослойке 3*4-6 со среднего бруса 5 см, и в соревновательной дабл, проходки и жимы с высоких брусков. И еще один штрих: точку в тренировках в майке, тем более с брусков нужно ставить подходом на один повтор в полную амплитуду. Дожим дожимом, но если не практиковать разовые жимы в полную амплитуду, теряется целостность движения. Отсюда и берется такая проблема, когда жим даже с мизерного бруска гораздо больше соревновательного максимума, хотя по логике такого быть не должно.

Жим лежа как отдельная дисциплина

Жим в троеборье и жим как отдельная дисциплина — это совсем разные вещи. Тренировка приседа и тяги забирают от жима очень много, по себе знаю. Когда у меня произошел жизненный виток «жимовик-треборец-жимовик», произошел обвал жима в 30 кг: 280-250-280. Поэтому тут нужно занять четкую позицию, как говаривал мой родной дедушка: «за censored и censored одной рукой не схватись». Поэтому жимовикам ноги вообще лучше не трогать, или трогать аккуратно, без фанатизма, весь фанатизм отдать жиму. И выбрать тренировочный принцип Константина Витальевича Рогожника.

Место жима лежа в тренировке троборца

Итак, собственно к построению тренировочного процесса жима лежа в жизни троборца.

Следуя моему классическому циклу, в месяце получается 8 тренировок жима, из них 4 тяжелые и 4 отвлекающие, вписанные в тренировку приседа и тяги.

Чередование тяжелых тренировок происходит следующим образом: 1)тяжелая объемная, 2)тяжелая-средняя, 3)тяжелая интенсивная.

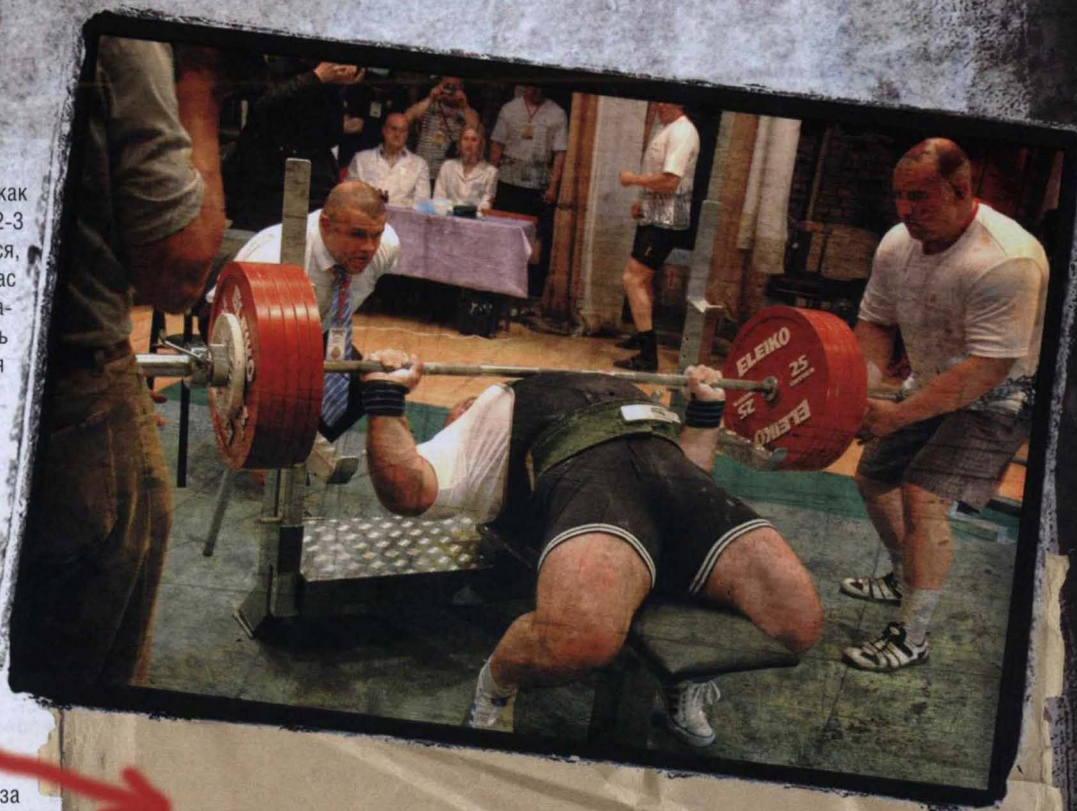
Объемная тренировка занимает 1-3 подхода на 8-10 повторов. Объем хорошо грузит мышцы, не перегружая ЦНС.

Средняя тренировка выполняется в режиме 3-4 подхода по 4-6 повторов. Первым упражнением в среднем жиме идет жим с доприспособлениями: цепи, резина и пр.



Тяжелая тренировка — это, как правило, проходка на раз или на 2-3 повтора. Подходы не лимитируются, с одним отступлением, что если вас задавило, то попробовать исправить можно лишь раз. Насиловать свой организм раз от разу, пробуя поднять неподнимаемое, не стоит.

Микроцикл жима составляет 3 его тренировки (О-С-Т). По мере приближения к соревнованиям, веса на штанге растут, а повторения падают, это делается для того, чтоб подготовить свой организм и по большей части свой мозг к разовому повтору с рекордным весом.



Поскольку тренировок в жиме за полный цикл ровно в 2 раза больше чем тренировок приседа (30 против 15) то данный цикл является половиной от целого. А дело в том, что он повторяется. Первая половина заканчивается проходкой. При повторе цикла он должен закончиться соревнованиями.

Жим нужно любить, и тогда он ответит взаимностью. Встречал я троеборцев, которые на жим уже давно положили и считают его моментом отдыха между приседом и тягой во время соревнований. Я так вообще от жимовых тренировок устаю больше чем от тренировки приседа с тягой в один день. Но в наш век жестокой конкуренции как раз слабое звено и сыграет злую шутку: спортсмен троеборец должен быть одинаково силен во всех движениях и работать над своим «слабым звеном», а сильные стороны никому не денутся, проверено!

Продолжение следует..
 Всегда Ваш, Тимур!
www.timurandreev.ru

Итак:

1. жим лежа 3*12; присед 2*10; жим в уступающем режиме 3*6; разводка лежа 2*20
2. жим с резиной 3*6; присед 2*10; жим с паузой 2 сек. 3*5; трицепсы на блоке 2*20
3. жим с высокого 12-14 см бруса проходка на 3 повтора; присед 2*10; Фр. жим на скамье с обратным наклоном или сидя с гантелью 2-3*12-15
4. жим лежа 3*12; присед 2*10; жим "2+1" 4*4; бабочка 2*20
5. жим с цепями 3*6; присед 2*10; жим с паузой 3 сек. 3*4; трицепсы на блоке 2*20
6. жим с 7-10 см бруса проходка на 2-3 повтора; присед 2*10; Фр. жим на скамье с обратным наклоном или сидя с гантелью 2-3*12-15
7. жим лежа 3*10; присед 2*10; жим в уступающем режиме 3*4; трицепсы на блоке 2*20
8. жим с резиной 4*4; присед 2*10; жим с паузой 4 сек. 4*3; трицепсы на блоке 2*20
9. жим с 5-7 см бруса, проходка на 2 повтора; присед 2*10; Фр. жим на скамье с обратным наклоном или сидя с гантелью 2-3*12-15
10. жим лежа 3*10; присед 2*10; жим "2+1" 4*4; трицепсы с гантелью 2*20
11. жим с цепями 4*4; присед 2*10; жим с НТ 5*2; трицепсы на блоке 2*20
12. жим с 2-3 см бруса, проходка на раз; присед 2*10; Фр. жим на скамье с обратным наклоном или сидя с гантелью 2-3*12-15
13. жим лежа 3*8; присед 2*10; жим в уступающем режиме 4*2; разводка 2*20
14. жим с резиной и цепями 3*3; присед 2*10; жим с НТ 5*2; трицепсы на блоке 2*20
15. Проходка соревновательная. Без подсбки.

Удачи!



СУПЕРКУБОК ТИТАНОВ

22 мая 2011 года
г. Санкт-Петербург

История «Суперкубка титанов»

С 2005 г. «Суперкубок титанов» ежегодно разыгрывается по правилам IPF в Санкт-Петербурге. В настоящее время турнир имеет статус международного и является одним из наиболее престижных среди атлетов супертяжелой весовой категории. Основал «Суперкубок» учредитель и президент Фонда поддержки силовых видов спорта «Развитие атлетизма» **Сергей Николаевич Никешин**.

I Суперкубок титанов по пауэрлифтингу состоялся 29 мая 2005 г. в спортивном зале ВИФК. Согласно положению, к соревнованиям допускались атлеты, имеющие личный результат в троеборье более 900 кг. В этом турнире приняло участие всего семь спортсменов. Победителем стал МСМК Владимир Бондаренко с суммой 1075,5 кг (тренеры В. Мулин и Б. Щетина); второе место - МСМК Владимир Калинин - 1047,5 кг (тренер О. Пичугин), третье место - ЗМС Юрий Федоренко с суммой 1045 кг (тренер Б. Шейко).

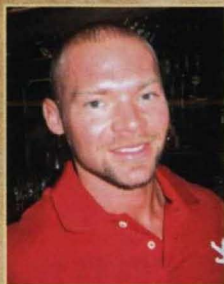
II Суперкубок титанов был проведен 21 мая 2006 г. Согласно положению, личное первенство определялось по категории Wilks, которая учитывает собственный вес атлета. В связи с этим возникла ситуация, когда победитель турнира уфимец ЗМС Юрий Федоренко (тренер Б. Шейко) по Wilks набрал 612,74 очка при сумме троеборья 1045 кг, а его основной конкурент из Кемерово - МСМК Олег Гагин (тренер В. Журавлев) - 583,53 очка при абсолютно лучшем личном результате 1060 кг. О. Гагиным были установлены рекорды «Открытого кубка Санкт-Петербурга» в приседании - 437,5 кг и в жиме лежа - 287,5 кг.

III Суперкубок титанов прошел 27 мая 2007 г. К соревнованиям допускались атлеты, имеющие личный результат троеборья свыше 950 кг. Победил атлет из Кирова МСМК Фемис Ламбрионидис с суммой троеборья 1080 кг (тренер - А. Лекомцев). Второе место - МСМК Игорь Дрогобужев - 1035 кг (тренер - А. Наумченко). Третьим стал ЗМС Юрий Федоренко - 1030 кг (тренер - Б. Шейко). Следует отметить, что семеро участников в сумме троеборья показали результат свыше 1000 кг!

IV Суперкубок титанов состоялся 25 мая 2008 г. Победителем «Суперкубка титанов - 2008» стал ЗМС Андрей Маланичев с суммой троеборья 1165 кг (тренер - С. Косарев), второе место Николай Суслов - 1062,5 кг (тренеры - С. Иванов, И. Бутусов), третье - МСМК Фемис Ламбрионидис с суммой 1057,5 кг (тренер - А. Лекомцев). В ходе турнира 10 спортсменов показали высочайший уровень подготовки и превысили в сумме троеборья 1000 кг!

V Суперкубок титанов был проведен 24 мая 2009 г. К соревнованиям допускались атлеты, имеющие личный результат троеборья свыше 1000 кг. На помост вышли 12 лучших силовых троеборцев России. Награждены были все участники. Победителем вновь стал Андрей Маланичев с суммой 1170 кг, второе место занял Николай Суслов (1085 кг), третье Андрей Беляев, набравшему 1070 кг.

VI Суперкубок титанов прошел 23 мая 2010 г. К борьбе были допущены атлеты, имеющие личный результат от 1020 кг. Помимо семи российских спортсменов на помост вышли представитель Украины Евгений Ярымбаш и финн Яни Муртомяки. Победителем стал Андрей Маланичев - 1170 кг. Второе место Евгений Ярымбаш (1150 кг), третье досталось Владимиру Калинин - 1065 кг.

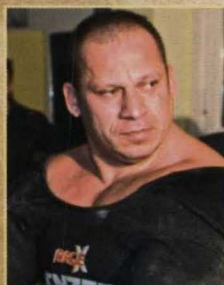


Филипп Брюер
(Philipp Brewer),
г. Конвей (Conway),
США.
Владелец компании по
производству упаковоч-
ных материалов
Упражнение: Жим лежа
Лучшие результаты без
экипировки:
Рекорд США «всех вре-
мен» в жиме без экипи-
ровки в категории до 82,5 кг — 210 кг. (Май 2008г.)
Рекорд США «всех времен» в жиме без экипировки
до 75 кг — 217,5 кг. («WORLDLIFTING-2010».
Декабрь 2010, г. Москва)
Рекорд США «всех времен» в жиме без экипировки
до 75 кг — 220 кг. («RAW Unity Meet-2011», Январь
2011, США)
Лучшие достижения:
Победитель в категории 75 кг «WORLDLIFTING-2010»
3-е место в Абсолютном зачете «WORLDLIFTING-
2010»
Победитель в категории 75 кг RAW Unity Meet-2011»
Абсолютный победитель «RAW Unity Meet-2011»



ЖИМ ЛЕЖА

Исторические жимы на «БИТВЕ ЧЕМПИОНОВ-2011»



Ласло Мезарош
(Laszlo Meszaros),
г. Мисколч (Miskolc),
Венгрия
30.12.1968
Упражнение: Жим лежа
Лучшие результаты без
экипировки:
Рекорды Венгрии в
жиме без экипировки
280 и 290 кг.
Рекорд мира в
категории до 125 кг. WPC — 300кг. («1-й Чемпионат
мира WPCAWPC» 2009, г. Ростов-на Дону)
Рекорд WORLDLIFTING-2010 — 300,5 кг.
(«WORLDLIFTING-2010» Декабрь 2010, г. Москва)
Лучшие достижения:
Чемпион Венгрии, Европы WUAP, AWPC, GPC
Чемпион мира WPC-2009 («1-й Чемпионат мира
WPCAWPC», г. Ростов-на Дону)
Победитель в категории свыше 110 кг
«EUROLIFTING-2010» (г. Москва)
1 место в Абсолютном зачете «EUROLIFTING-2010»
Победитель в категории свыше 110кг «WORLDLIFT-
ING 2010» («WORLDLIFTING 2010», Декабрь 2010, г.
Москва)
1-е место в Абсолютном зачете «WORLDLIFTING-
2010»

Оргкомитет Профессионального турнира «БИТВА ЧЕМПИОНОВ-2011», проделал колоссальную работу, чтобы заручиться обещаниями ряда ведущих жимовиков мира об участии в «Битве».

Приглашение на турнир получили многие спортсме- ны, результаты которых в 2010 и 2011 годах удовлетворяли требованиям отбора — 90% от вели- чины высшего коэффициента «БИТВЫ ЧЕМ- ПИОНОВ-2010».

В Номинацию вошли спортсмены, участие кото- рых гарантирует запредельные результаты.

Спортсмены, которые собравшись вместе, раз- вернут тотальную войну на уничтожение рекор- дов.

Чемпион прошлого года, молодой и перспектив- ный Кирилл Сарычев, показав результат в 300 кг, не может чувствовать себя хозяином положения на «БИТВЕ ЧЕМПИОНОВ-2011».

За его титулом придут матерые бойцы, Мезарош, Максимов, Кушин, Муртомяки. Кисель, Базилевич, Брюер.

«БИТВА ЧЕМПИОНОВ-2011» может стать турни- ром, где впервые в истории Европейского пауэр- лифтинга рубеж 300 кг без экипировки преодоло- ют сразу несколько атлетов.



Яни Муртомяки
(Jani Murtomaki), г.
Юваскиля (Juvaskyla),
Финляндия
23.05.1981
Упражнение: Жим лежа
Лучший результат в
экипировке: 407,5 кг.
(Чемпионат мира GPC
2010, г. Прага)
Лучший результат без
экипировки: 290кг.

Лучшие достижения:
Чемпион мира в жиме лежа WPC в категории св.
140 кг. 2006г.
Чемпион мира в жиме лежа GPC в категории св.
140 кг. 2010г.
Рекорды Финляндии, Европы в категории св.140 кг.
в жиме в экипировке — 400 кг. (2006 г. Lake George,
США)
Лучшая сумма в троеборье в экипировке — 1180 кг.
(2008 г. Хельсинки)



Андрей Кисель
МСМК по
пауэрлифтингу и жиму
штанги лежа. МС по
бодибилдингу. Чемпион
мира по жиму.
Серебряный призер
чемпионата мира по
пауэрлифтингу,
рекордсмен Европы и
Мира.
Многочисленный
абсолютный чемпион

Украины и России по жиму.
Многочисленный абсолютный чемпион Украины по
пауэрлифтингу.
Лучшие результаты в безэкипировочном дивизионе
330-260-325.



Игорь Кушин
30.01.1966, город
Выборг,
Ленинградская
область
Упражнение: Жим
лежа
МСМК WPC по жиму
лежа
Лучшие достижения:
3-кратный
абсолютный чемпион

России.
Многочисленный чемпион Европы и Евразии
рекордсмен России, Европы, мира.
5 действующих рекордов России, Европы
Лучшие результаты:
Безэкипировочный жим лежа — 257,5 кг («БИТВА
ЧЕМПИОНОВ-2010» Архангельск)
Призер «Битвы Чемпионов-2010» — 3 место



Кирилл Сарычев
01.01.1989, город
Пугачёв, Саратовская
область
МСМК по
пауэрлифтингу и
жиму штанги лежа.
Абсолютный чемпион
мира среди юниоров,
Чемпион Европы,
мира WPC
39 действующих

рекордов России, Европы, мира
рекордсмен России, Европы и мира.
Лучший результат в сумме — 1100 кг,
Безэкипировочный жим лежа — 300 кг («БИТВА
ЧЕМПИОНОВ-2010», Архангельск).
Чемпион «Битвы Чемпионов-2010» — 1 место



Владимир Максимов
07.06.1966, город
Лысьва, Пермский край
Упражнение: Жим лежа
МС по Тяжелой атлетике
МСМК по
пауэрлифтингу и жиму
лежа ФПР, WPC.
Элита WPC
Лучшие достижения
Многочисленный чемпион
России, Европы, мира

IPF, WPC
Абсолютный чемпион мира по жиму лежа,
Рекордсмен России, Европы и мира по жиму лежа
Обладатель 25 действующих рекордов России, Европы,
мира
Лучший результат в жиме лежа без экипировки
285 кг. («Битва Чемпионов-2010» Архангельск)
Лучший результат в жиме лежа с экипировкой - 405 кг
Призер «Битвы Чемпионов-2010» — 2 место



Олег Базилевич
МСМК по жиму лежа
Многочисленный Чемпион
Украины
Чемпион Европы WPC,
GPC, WUAP
Чемпион Мира GPC,
AAU
Обладатель 6
действующих рекордов
Украины
Лучший результат в

жиме лежа без экипировки 250 кг в категории до
90 кг
Лучший результат в экипировке 300 кг в категории
100 кг.



Константин Поздеев
(Закский, Тульская обл., Россия)
31.08.1984
Мастер Спорта
Международного
Класса ФПР
Упражнение:
Становая тяга
Лучший результат в
экипировке: 372.5 кг.
(Кубок России 2005г., г.

Орел)
Лучший результат без экипировки: 360 кг.
(«WORLDLIFTING-2010» Декабрь 2010, г. Москва)
Лучшие достижения:
Чемпион Мира среди юношей и девушек (2004г. Претория ЮАР)
Чемпион Европы среди юниоров EPF (2006г. Братислава, Чехия)
Призер Чемпионата Европы среди юниоров (2005г. Мариуполь, Украина)
Второй Призер Чемпионата Мира среди юношей и девушек (2002г. Чиа И, Тайвань)
Многократный Чемпион и обладатель Кубков России среди юниоров
Рекорды России (приседания, становая тяга)
Лучшая сумма в троеборье в экипировке — 1020 кг.
(«Кубок Титанов» 2009-10г. Санкт-Петербург)



Бенедикт Магнуссон
(Benedikt Magnusson)
Исландия
04.06.1983
Упражнение:
Становая тяга
Лучший результат в
экипировке: 445 кг.
Лучший результат без
экипировки: 442,5 кг.
(«Bullfarm Powerlifting

Championships», 2010г. Хельсинки)
Лучшие достижения:
Сумма в троеборье без экипировки — 1042,5
(«Bullfarm Powerlifting Championships», 2010г. Хельсинки).
Обладатель абсолютного рекорда всех времен в становой тяге без экипировки
Обладатель второго результата в истории в становой тяге в экипировке
Участник конкурса STRONGMEN на международном фестивале ARNOLD CLASSIC



Андрей Беляев
16.03.1983, город Киров, Кировская область
Упражнение:
Становая тяга
МСМК по пауэрлифтингу ФПР, WPC
Элита WPC
57. Рекордов России, Европы, Мира

9 кратный Чемпион Мира IPF, WPC
Многократный Чемпион Европы, России
Лучший результат в тяге без экипировки - 380кг. («Битва чемпионов 2010» Архангельск)
Лучшие достижения:
Сумма в троеборье без экипировки — 950 кг («WORLDLIFTING-2001» Москва).
Сумма в троеборье в экипировке — 1110 кг (Чемпионат Мира WPC 2010, Mikkel, Финляндия).
Чемпион «Битвы чемпионов 2010» — 1 место



Михаил Глазунов
Упражнение:
Становая тяга
МСМК по пауэрлифтингу ФПР
Элита WPC
МСМК IPA
Лучший результат без экипировки: 400 кг.
Лучшие достижения:
Чемпион мира 2007 года (WPC)

Абсолютный чемпион Евразии 2008, 2009, 2010 годов (WPC);
Чемпион восточной Европы 2010 года (WPC);
Абсолютный чемпион России 2011г (IPA);
Установил 2 Рекорда Мира, 13 Европейских рекордов и 9 Рекордов России.
Лучший результат в пауэрлифтинге 1090 кг.



Михаил Кокляев
17.12.1978, Челябинск.
Упражнение:
Становая тяга
МСМК по тяжёлой атлетике.
Шестикратный чемпионом России по тяжёлой атлетике.
Участник турнира Арнольд Классик (Америка) — 3 место.

Финал Чемпионата России по силовому экстриму - 1 место.
Обладатель титула самый сильный человек России.
Призер «Битвы чемпионов 2010» — 2 место

СТАНОВАЯ ТЯГА

Тяга на «БИТВЕ ЧЕМПИОНОВ 2011»

Тяговые соревнования прошлого турнира стали одной из лучших «заруб» в этом движении в 2010 году.

Андрей Беляев показал, что сильнейший спортсмен силен не зависимо от наличия или отсутствия экипировки.

Михаил Кокляев и его самая тяжелая тяга без экипировки в России, так же вошли в Историю Мирового пауэрлифтинга.

Феноменальные 380 кг в тяге и Коэффициент Глоссбренера 239,33 показанные Андреем, а так же, 415 кг тяга Кокляева — параметры, которые являются ориентиром в борьбе за Специальные Призы «БИТВЫ ЧЕМПИОНОВ 2011».



Константин Константинов
1978 Рига
Упражнение:
Становая тяга
Лучший результат без экипировки: 426 кг.
Лучшие достижения:
Чемпион Мира среди юниоров 2002 года (WPC)
Чемпион мира 2003

года (GPC)
Призер Чемпионата мира 2009 года (WPC)
Установил 8 абсолютных рекордов в становой тяге
Обладатель 4 Действующих рекордов WPC .
Лучший результат в пауэрлифтинге 1042 кг.
Призер «Битвы чемпионов 2010» — 3 место



Александр Ключев
Упражнение:
Становая тяга
МСМК по пауэрлифтингу ФПР.
Двукратный чемпион мира по пауэрлифтингу среди юниоров (2004 - 2005 гг).
Чемпион Европы 2006 года
Обладатель 14

действующих Рекордов России и Европы.
Лучшие результаты: присед 442,5 кг, жим лежа — 270 кг, становая Тяга — 400,5 кг.
Член Сборной команды России по Силовому Экстриму



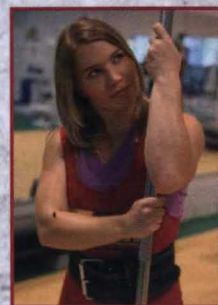
Владимир Калиниченко
(город Строитель, Белгородская область)
06.11.1972
Упражнение:
Становая тяга
МСМК по пауэрлифтингу ФПР
КМС по рукопашному бою и САМБО.

Лучшие Достижения:
Чемпион России ФПР
Обладатель Кубка Росси ФПР
Рекордсмен России в сумме троеборья — 1120 кг.
Член сборной России по силовому экстриму.
Участник «БИТВЫ ЧЕМПИОНОВ 2010»

МИР

ПРОФ

С 8-го по 13 ноября 2010 года в южноафриканском городе Потchefструме прошел 40-й мужской и 31-й женский Чемпионат мира по пауэрлифтингу IPF. Бороться за медали чемпионата мира съехались около 300 силачей со всего мира. Международные соревнования такого уровня — это не только тяжелейшая физическая подготовка, но и нелегкое психологическое испытание для спортсменов. Особенно приятно, что на этом чемпионате основной тон соревнованиям задавали спортсмены из двух великих держав — России и Украины.



Жанна Иванова

Открывали чемпионат спортсмены весовой категории до 56 кг. Уже в пятый раз чемпионом стал российский спортсмен из Новосибирска, ЗМС, Федосиенко Сергей, он же стал абсолютным чемпионом с 668,14 балла по формуле Вилкса.

Сергей Федосиенко: «Я никогда не считал себя звездой!»

«Может другие и думают так, но не я. Я занимаюсь своим любимым делом. Для меня самой большой отдачей является результат, который я запланировал. Стараюсь от соревнований к соревнованиям исправлять все ошибки, чтобы они не повторялись. В своей подготовке я являюсь главным координатором, так как тренируюсь сейчас без тренера. Он меня тренировал до 2004 года. Сейчас у меня не получа-

ется совмещать тренерскую работу и ездить к нему тренироваться, зато мне помогают мои ученики.

Помню, однажды при университете попробовал тренировать ребят, так за 5 лет у меня появилась целая плеяда спортсменов. Сейчас у меня

тренируется около 50 человек, из них уровня МС и МСМК где-то 15 — 20. Мне кажется это очень удобным — тренироваться самому и тренировать других. К своим спортсменам я также требователен, как к самому себе, не даю им расслабиться. На этом чемпионате мира также выступали мои спортсмены. Валентина Верменюк (до 48 кг), она заняла второе место с суммой 432,5 кг за известной японской спортсменкой Фукушимой Юкако (180+122,5+160). Если бы даже Валентина показала лучшее, но способна, то выиграть все равно пока бы не смогла. Она выезжала на чемпионат мира еще в 2007 году, тогда заняла третье место, потом был

перерыв от занятий целый год. Думаю, через год, на следующем чемпионате мира будем бороться за золото. Из девушек это моя лучшая ученица. Из парней — уже двукратный чемпион мира Алексей Сорокин. С ним я начал заниматься в 2004 году, с самого «нуля». За пять лет тренировок мы вышли на мировой уровень.

Тренируются мои ученики по тем же планам, что и я сам. Перепробовал много чего, но пришел к тому, что для меня оптимально заниматься четыре раза в неделю по 2,5-3 часа за тренировку. У нас стандартная схема, от которой мы редко отходим. Понедельник — приседания и жим лежа, среда — жим лежа и тяга, пятница — приседания и жим лежа, суббота — жим лежа и тяга. Получается четыре раза в неделю жим лежа, два раза приседания и тяга. У нас есть различия в планировании подготовительного и соревновательного периодов подготовки. В подготовительном периоде мы практически не используем экипировку, только коленные бинты. Ближе к соревновательному периоду начинаем работать в экипировке. Жимовую майку используем раз в неделю или раз в две недели, трико — раз в неделю. Тягу я вообще выполняю без экипировки, а ученики одевают ближе к соревнованиям. Считаю, даже если экипировку отменяют, то мы сильно не пострадаем, просто все будет в одинаковых условиях. К тому, что убрали две мужские весовые категории, я отношусь отрицательно. За последние пять лет самая маленькая в/к у мужчин сдвинулась на семь килограмм. Сомневаюсь, что не найдется спортсменов в пауэрлифтинге весом до 55 кг».

У женщин в весовой категории до 52 кг выиграла Hartati Sri из Индонезии, она же и стала абсолютной чемпионкой мира. Ее результат просто ошеломляющий — приседания 205 кг, жим лежа — 120 кг, тяга — 185 кг.

Второе место в этой весовой категории заняла российская спортсменка, мастер спорта международного класса, вице-чемпионка мира, Сальникова Наталия, с суммой 480 кг. Третье место досталось спортсменке из Эквадора Ochoa Vargas Vilma с суммой 457,5 кг, которая всего на 2,5 кг обошла спортсменку из Украины Оксану Чумак.

Второй день чемпионата мира в ЮАР открывали мужчины весовой категории до 67,5 кг. Неожиданно для всех в эту весовую категорию, вернулся легендарный



2010

польский атлет Ярослав Олех, при этом он тренировался перед соревнованиями всего 6 недель. Ярослав установил новый мировой рекорд в приседаниях — 342,5 кг!

Ярослав Олех: «Это была тяжелая победа!»

«Это была очень тяжелая победа, поскольку я тренировался с травмой, которую получил 4 месяца назад. В правой руке у меня

была вставлена железная спица между кистью и локтем, поэтому нормально тренировался я всего лишь 6 недель. Очень мало приседал, так как не мог использовать руку. Когда вынули спицу, начал жать и тянуть. Самый запоминающийся на этом чемпионате мира для меня был подход на мировой рекорд в приседаниях. Подготовка еще была тяжелой тем, что мне пришлось согнать 7 кг веса. Дело в том, что в Польше спортсмен может претендовать на годовичную стипендию, если он выиграл чемпионат мира в категории, где было не менее



15 спортсменов, в категории до 75 кг столько участников не набиралось. Сейчас я все время живу в Польше вместе со своей семьей, которая меня очень поддерживает».

Русские бойцы, Николай Соколов и Сергей Гладких составили достойную конкуренцию Ярославу Олеху. В общем итоге Сергей проиграл 20 кг и с суммой 800 кг стал серебряным призером, на 3 месте Николай с суммой 780 кг.

У женщин в весовой категории до 56 разыгралась борьба килограмм в килограмм. Как позже рассказывала победительница Татьяна Применчук, это была особая победа, потому что она далась ей тяжелым трудом. Для сгонки веса Таня бегала на подготовке до 10 км! Ее сумма 512,5 кг (202,5+120+190). Известная российская спортсменка Филимонова Инна заняла второе место с суммой 505 кг. Rantamaki Mervi из Финляндии — третья с результатом 490 кг.

Татьяна Применчук: «Когда я стояла на первом месте, я просто была счастлива, я даже ни о чем не могла думать!»

«Для меня каждая победа особенная, но эта была как закрепление предыдущей, доказательством для меня, что первый раз не оказался случайностью. Своих соперников я воспринимаю как стимул к поднятию большего результата. Я не могу знать и судить, что не хватило моей сопернице для победы, но я знаю, что было достаточно для меня, чтобы ее одержать. Не могу забыть момент, когда мне перед третьим подходом в тяге главный тренер сборной Украины Сиражутдин Базаев сказал — «рискуем или нет?». У меня было право выбора, и честно говоря, сделать этот выбор было очень трудно. Мы рискнули, и было невероятно приятно, когда я смогла это сделать.»

Я очень благодарна за свою победу своему тренеру Александру Пушкарю, своей дочери Анастасии, своей маме и своим друзьям. Я люблю пауэрлифтинг за то, что у меня идет сумасшедший выброс адреналина, я постоянно нахожусь в тонусе и занимаюсь любимым делом. Считаю, что залог успеха — это комплексная подготовка, которая включает хорошую технику, правильное использование экипировки, режим. Для меня в первую очередь важны такие факторы в подготовке, как хорошее восстановление, удобный и приятный распорядок дня, благоприятное психологическое состояние. Но ради подготовки я готова пожертвовать практически всем.

Эта подготовка коренным образом отличалась от всех предыдущих. Обычно тренер меняет некоторые принципы, моменты, здесь все



стало по-другому. Самым тяжелым нововведением оказался бег. Сначала 5 км, потом 7 км, 10 км. Бегала я после каждой тренировки и в дни, когда не тренировалась весной и летом. Но это себя оправдало: у меня не было лишнего веса, мышцы хорошо восстанавливались. Наверное в моем организме оставила свой отпечаток легкая атлетика, которой я занималась в детстве и юности.

Конечно, хотелось бы и олимпийского золота, но не знаю, буду ли я в это время выступать».

Третий день соревнований открывали женщины до 60 кг. Все ожидали ожесточенной борьбы от трех спортсменок — Ирины Полетаевой из России, Татьяны Ахметьевой из Украины и Sari Noviana из Индонезии (чемпионки ВИ 2009). В приседаниях лидерство захватила Татьяна, присев во втором подходе 220 кг. Она выиграла малое золото, попытка на новый мировой рекорд 225,5 оказалась неудачной, сказало то, что за неделю до соревнований у Тани была высокая температура, но, несмотря на это, она проявляла бойцовские качества на помосте. Борьба велась до последнего подхода, никто не знал, кто же выиграет, аж до третьего подхода в тяге. Ирина четко справилась со всеми попытками (207,5+155+197,5) и с суммой 560 кг стала чемпионкой мира. Татьяна с суммой 542,5 кг взяла серебро. Сари не справляется в последнем подходе с весом 232,5 кг и проигрывает первое и второе место.

Татьяна Ахметьева: «Самую большую ответственность я чувствовала на третьем подходе в приседаниях, когда шла на рекорд мира 225,5 кг!»

«По сравнению с предыдущими чемпионатами мира, на этом я выступала более спокойно, с внутренней уверенностью шла на веса. Раньше я очень переживала и «горела»

перед выступлениями, сейчас этого не было, я ощущала свою силу. Мне было как-то легче в моральном плане, скорее всего из-за большого соревновательного опыта.

Самую большую ответственность я почувствовала на третьем подходе в приседаниях, когда шла на рекорд мира. Это меня немного



сбило с толку, я перенервничала и не смогла покорить этот рекорд. А облегчение я почувствовала в третьем подходе тяги. Тогда от меня практически ничего не зависело, я сделала все что смогла и с облегчением вздохнула. А дальше судьба все расставила по своим местам.

К подготовке я отношусь всегда очень серьезно, полностью ей отдаюсь. Спорт для меня в жизни всегда на первом месте, даже личная жизнь уходит на второй план. Пауэрлифтинг — это мой стиль жизни, это то, чем я живу. Это мысль, с которой я просыпаюсь с утра, и ложусь вечером спать. Это 99% моей жизни.

Мой тренер (ЗТУ Воронежский Вадим) для меня — это человек, который привел меня в этот спорт, который научил меня бороться, сделал из меня целеустремленного, трудолюбивого человека. Он мне помогает практически во всем, направляет и воспитывает. В спорт я пришла еще 18-летней девушкой и была еще не совсем сформированной личностью. Он сделал из меня того спортсмена, каким я являюсь сейчас, думаю, без него я бы не смогла самостоятельно заниматься и выступать.

Считаю сборную Украины одной из сильнейших в мире, в которой много сильных спортсменов. В связи с изменениями в весовых категориях, борьба на национальном первенстве будет очень ожесточенной за место в сборной. Я считаю, что такое нововведение должно иметь под собой жесткое обоснование».

Настоящее драматическое выступление развернулось у женщин весовой категории до 67,5 кг. Двукратная чемпионка ВИ Лариса Соловьева, присев 217,5 кг, в жиме лежа не смогла справиться с весом 150 кг. (все три раза происходили неожиданные казусы), в тяге Лариса взяла малую золотую медаль с результатом 235 кг. А чемпионкой стала российская спортсменка, 24-летняя Юлия Медведева, она принесла в копилку своей сборной вторую золотую медаль, её результат — 605 кг (230+160+215). Юлия 4 раза становилась чемпионкой мира среди юниоров, для нее это первый взрослый чемпионат.

Юлия Медведева: «В соревнованиях самым приятным был первый подход в тяге — я знала, что стала чемпионкой!»

«Перед соревнованиями я ощущала сильное волнение, поскольку это был мой первый взрослый чемпионат мира, первая серьезная борьба, исхода которой не знаешь. Я серьезно настраивалась и пыталась себя успокоить. В спорте своей главной соперницей считаю штангу.

Занимаюсь пауэрлифтингом я уже девять лет, но до сих пор не знаю, почему мне так нравится этот вид спорта. Победы меня всегда затачивали, хотелось покорять все бо-

лее сложные вершины. Я всегда ставлю перед собой все более и более сложные цели. Родом я из Североуральска, Свердловской области. Мой тренер Кононов Игорь Владимирович. Кроме меня воспитал призеров юношеских первенств мира в 2003 и 2005 годах. Я считаю, что тренер должен четко понимать спортсмена, его духовный мир, психологический настрой и силовые данные. Без тренера я бы не смогла заниматься, уже очень к нему привыкла.

В приседаниях знала, что лидирую, выкраивала какие-то килограммы, поскольку тяга — мое слабое место, на нее я не надеялась.



Жим лежа мое любимое упражнение, очень хотела установить рекорд, но первый подход, к сожалению, не получился. В этом году я была чемпионкой России, и мы с тренером целенаправленно шли к этой победе. Конечно, между победами на юниорских чемпионатах мира и здесь разница огромная, как между небом и землей. Большая победа стимулирует, повышает самооценку».

Продолжали выступление мужчины весовой категории до 75 кг. Основным претендентом на победу был Озеров Павел из России, но, к сожалению, совсем немного ему не хватило для победы над спортсменом из Эквадора Castillo Jose, который набрал в сумме 830 кг (330+207,5+292,5). Павел завоевал малое золото в жиме лежа 215 кг.

И закрывали третий соревновательный день спортсмены весовой категории до 82,5 кг. Просто потрясающим было выступление Сорокина Алексея, ученика многократного чемпиона мира, Федосинко Сергея. Алексею с легкостью покорился новый мировой рекорд в приседаниях — 380 кг! С суммой 910 кг он обошел двух опытных спортсменов из Украины — Андрея Наньева и Владимира Рысева. Владимир, набрав 887,5 кг, первый раз стал серебряным призером чемпионата мира и принес первую медаль сборной Украины. Андрей на этот раз довольствовался всего третьим местом с суммой 880 кг.

Алексей Сорокин: «Приседания я чувствую!»

«И год назад в Индии, и сейчас чувствовал напряжение, у меня очень сильные соперники из Украины, борьба была на равных. Я очень сильно хотел выиграть, в приседаниях показал лучший свой результат, в жиме лежа практически лучший и в тяге лучший. Мне удалось собрать сумму, которой хватило для победы. Самым запоминающимся подходом был подход на 380 кг в приседаниях, настраивали меня очень серьезно, похлопали меня хорошенько, поэтому надо было вставать.

С самого начала занятий пауэрлифтингом приседания у меня хорошо получались, технически я их сразу почувствовал. Тренируюсь я четыре раза в неделю. В неделю выполняю 2-3 тренировки на приседания. На первой тренировке - приседания без бинтов (лучшие приседания — 260 кг), вторая — в бинтах (лучшие 270 кг на 3 раза), третья — в бинтах и трико без лямок (330 кг), четвертая — в трико с ляжками и бинтах. Это последовательность сохраняется на протяжении всей подготовки. Для приседаний сейчас не использую никаких дополнительных

упражнений, года два назад я еще выполнял их, сейчас не чувствую в них необходимости.

Перед соревнованиями стараюсь не думать о своих соперниках, стараюсь собрать то, на что я способен. К февралю хочу подгото-



виться к чемпионату России, постараюсь выступить достойно. У меня есть серьезный соперник — Васюков Евгений, на Кубке России он собрал 917,5 кг.

У меня очень дружеские отношения со всей сборной, особенно с моим тренером Федосиенко Сергеем. Мы с ним очень хорошие друзья, дружим уже семь лет. Его вклад в мои тренировки и выступления огромен, без него я бы не достиг всего, к чему стремился».

Четвертый день соревнований можно назвать «днем украинских побед!» Это было невероятно — четыре победы сильнейших украинских спортсменов над российскими силачами!

У женщин в весовой категории до 75 кг первую победу на взрослом чемпионате мира получила Елизавета Бирук из Украины. Борьба с россиянкой Светланой Цветковой шла до последнего подхода в тяге. Для Лизы это была очень важная победа, к ней она шла практически всю жизнь, учитывая, что она тренировалась с 4 лет, а в 9 лет начала принимать участие в соревнованиях. В сумме Лиза набрала 627,5 кг, Светлана — 615 кг.

Елизавета Бирук: «Когда слышу гимн своей Украины, радуюсь, что могу хоть что-то сделать для своей страны!»

«Хотела бы поблагодарить за свою победу самого главного человека для меня как в спорте, так и в жизни — моего мужа Владимира, который является и моим тренером. Благодаря ему я занимаюсь спортом, вижу цели и смысл, могу их воплощать в жизнь.

Считаю, что в моей жизни нет чего-то настолько тяжелого, чего бы я не смогла преодолеть. Следую по принципу — «время покажет — Бог рассудит».

Для меня было важно, над кем я одержала победу. В этом году я состязалась с русской спортсменкой, эта победа была важна. В прошлом году я

проиграла своей соотечественнице и не считала это трагедией. Считаю сборную Украины лучшей в мире!».

В весовой категории до 82,5 кг соревновались очень опытная и титулованная российская спортсменка Светлана Дедуля и молодая но необычайно талантливая Еле-

на Козлова из Украины. Пришли они одинаково — 255 кг, сумму также собрали одинаковую — 640 кг, но

Лена была легче. О своих впечатлениях спортсменка с радостью поделилась с читателями.

Козлова Елена: «Когда идет борьба плечо в плечо и ты выигрываешь — это самая большая радость!»

«Если спортсмен сомневается в своем выступлении после их окончания, значит, он не выполнил все то, что планировал и ему нужно еще много работать, чтобы реализовать себя. Если спортсмен чувствует полную удовлетворенность после соревнований, значит, все удалось. Меня после соревнований переполняло чувство радости, чувство выполненного долга, знаю, что для себя преодолела еще один барьер.

В ходе соревнований, когда мне после каждого выполненного подхода зажигали белый свет, я чувствовала большую радость в сердце. За свою вторую победу на чемпионате мира очень хочу поблагодарить в первую очередь Бога, так как я человек верующий, а также своего тренера (ЗТУ Воронежский Вадим), он меня поддерживает больше всех. Для меня очень важна поддержка тренера, так же как и моих родных людей, которые за меня болеют мысленно. Я чувствую их поддержку даже через большие расстояния.

Когда ехала на этот чемпионат, у меня была цель — сделать все, на что способна. Я хотела немного больше присесть, но, к сожалению, недосела один подход и потеряла его.

Считаю сборную Украины лучшей в мире, но считаю, что результаты могли бы быть и лучше. Не могу понять, почему не заладилось выступление у таких лидеров сборной, как Тесцов, Соловьева, Крымов, Абдулина. Мне искренне жаль ребят».

У мужчин в весовой категории до 90 кг беспорным лидером оставался прошлогодний чемпион мира из Украины Михаил Буланый, несмотря на то, что он очень сильно переболел перед соревнованиями и выступал практически с температурой. Конкуренцию ему составил Владимир Шольский из России и Залим Кувамбаев из Казахстана. В приседаниях первый Владимир — 365, серебро у Залима — 362,5 кг, бронза у Михаила — 360 кг. В жиме победу одержал поляк Ян Вигера — 270 кг. В тяге первый Михаил — 342,5 кг, и с суммой 947,5 кг он второй раз стал чемпионом мира. Владимир с суммой 930 кг стал вторым, а Залиму досталась бронза — 920 кг.

В четвертый раз гимн Украины звучал в этот день в честь Ивана Фрейдуна. Иван опередил по сумме троеборья прошлогоднего чемпиона мира, россиянина Константина Лебедко, на 25 кг. Иван стал первым украинским пауэрлифтером — 5-кратным чемпионом мира и установил на этих соревнованиях 4 мировых рекорда, в жиме он теперь равен 295 кг, в сумме 1047,5 кг! Прошлогодний чемпион мира Константин Лебедко на втором месте с суммой 1022,5 кг.

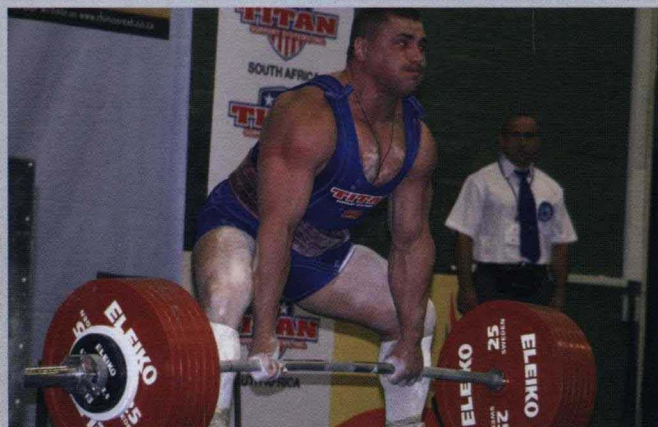
Иван Фрейдун: «Эти соревнования и подготовка к ним были для меня большим стрессом!»

«После того, как мы прилетели в ЮАР, я совсем не имел возможности нормально отдохнуть, поскольку надо было выступать на следующий день. Я очень переживал за ребят: Андрей Крымов неожиданно «забаранил», у Михаила Буланого была высокая температура, а ведь он рассчитывал поднять намного больше. Мне было бы достаточно двух дней отдыха, чтобы нормально восстановиться после перелета, ведь на новом месте я никогда не могу нормально уснуть. Когда ехал на поезде из Львова в Киев не спал, в самолете не спал, и ночью, перед выступлением тоже не спал. Пришлось выступать без отдыха.

Борьба на помосте была серьезная, Лебедко Константин очень сильный соперник, особо тяга у него очень сильное движение. На протяжении всех соревнований я очень плохо себя чувствовал, очень волновался. Несмотря на то, что столько лет выступаю, волнуясь перед каждым соревнованием, даже перед чемпионатом области. На этих соревнованиях волновался



больше всего из-за судейства, считаю, что сейчас судьи могут найти ошибки даже в идеальной технике исполнения. Считаю, что с введением новых весовых категорий



борьба станет еще интересней, сам собираюсь выступать в категории до 105 кг, теперь мне не надо будет «гонять» лишний вес.

Эта подготовка была для меня стрессом за 1,5 месяца до соревнований я травмировал приводящую мышцу бедра, переживал, что не успею восстановиться до соревнований. Для меня режим перед соревнованиями очень важен, даже во время праздников стараюсь ничего не пить, даже пиво. Вообще я во многом себе отказываю на подготовке.

Тренируюсь практически сам по своим старым планам. Их мне расписал еще на чемпионат мира 2004 года Котлубей Александр. Непосредственно перед соревнованиями работать с экипировкой и техникой мне помогает Славик Чала. Конечно, очень хорошо, когда есть постоянный тренер, который смотрит за техникой все время, у меня такой возможности нет. Мне нравится мой тренировочный план тем, что я выполняю много упражнений на жим лежа и самого жима лежа, который я обожаю. Каждый день различные дожимы, брусья. В последнее время из-за травмированного плеча стал чаще жать в майке, уже с 210 кг я начинаю ее использовать (не соревновательную). Считаю, что экипировка очень бережет от травм. Дожимы делаю тоже в майке, с весом, который планирую выжать на соревнованиях на 10 см брусок. Приседания у меня два раза в неделю — легкие и тяжелые.

Очень хотелось, чтобы наша мужская сборная взяла первое место. К сожалению, наши молодые ребята Тесцов и Шепель неудачно выступили. Я думаю, это из-за большого количества стартов, надо больше себя беречь. Хотел бы еще выиграть ВИ».

В пятый соревновательный день завершали выступление самые сильные женщины. В весовой категории до 90 кг Валерия Щеглова во второй раз одержала победу над нидерландкой Strik Ielja. Уже в приседаниях Валерия ушла в отрыв — 265 кг против 252,5 кг. В тяге Стрик попыталась побороться, но больше 215 кг ей в этот день не удалось вытянуть. Валерия с суммой 680 кг снова чемпионка мира.

Четвертую золотую медаль для сборной России, принесла непобедимая Галина Карпова. Галина говорит, что каждая победа ей дается путем тяжелых тренировок, она тренируется практически до самых соревнований. Но самая главная победа — это победа над самой собой. Она получила незабываемые впечатления, когда ей покорился новый рекорд мира в приседаниях — 322,5 кг! И в сумме 747,5 кг! И снова сборная России среди женщин первая.

Галина Карпова: «Хочу присесть 350 кг»

«Я считаю, что мои результаты — это заслуга моих тяжелых тренировок. Тренируюсь я пять раз в неделю. В неделю выполняю приседания два раза — легкие и тяжелые. Максимальный вес, который я приседала на тренировке — 330 кг. На чемпионате России я тоже присела этот вес, но из-за технических ошибок мне тогда этот вес не засчитали. На помосте я

практически не ощущаю веса, на тренировках все гораздо тяжелее. На соревнованиях во время

приседаний я думаю лишь о том, что мне надо сесть в «угол». Многим судьям его очень тяжело определить у меня, поэтому я стараюсь задержаться в угле, чтобы все его четко увидели. Раньше у меня были скоростные приседания, и их часто не засчитывали. Из дополнительных упражнений на тренировке использую жим ногами, но стараюсь не перегружать ноги, так как я работаю с немаленькими весами на подготовке. С весами ниже 60-70% от максимального веса мы даже не работаем. Я работаю исключительно в той экипировке, в которой буду потом выступать на соревнованиях, поскольку мне надо ее прочувствовать, чтобы потом уверенно в ней работать. Но даже если отменяют экипировку, я сильно не пострадаю. На тренировке без трико я приседала 250 кг, могу и больше. Нагрузку в приседаниях перед соревнованиями я снижаю за полторы недели, в жиме лежа — за неделю, в тяге — за две недели.

Самыми запоминающимися для меня соревнованиями в жизни был мой первый чемпионат мира 2002 года в Германии. Моя американская соперница Willet Liz весила 145 кг, а я 113 кг. Была также соперница из Тайваня Chao Chen-Yeh, которая весила 113,5 кг, ей принадлежал тогда рекорд мира в приседаниях. Я очень настроилась на победу и одержала ее с новым рекордом мира в приседаниях 285 кг.

Все мои победы — это заслуга двух людей: меня и моего тренера Загрудного Александра Сергеевича. Познакомились мы в 1994



году, и вот уже 17 лет работаем вместе. Наш тандем — его ум и моя сила. Александр в 54 года активно принимает участие в соревнованиях по бодибилдингу вместе со своей женой, он МС по тяжелой атлетике и пауэрлифтингу. Считаю, что главным соперником на всех соревнованиях является непредсказуемость. Этот фактор всегда заставляет волноваться и переживать, а многие спортсмены не могут справиться со своими эмоциями, из-за этого проваливают свои выступления. На этих соревнованиях это случилось со многими выдающимися спортсменами.

Не знаю, хватит ли мне сил, но очень хотелось бы присесть 350 кг — это моя мечта. Я уже принимала участие в ВИ 2004 года и была там первой женщиной из тяжелой категории, попала в призы. Очень хочу еще раз побороться за победу на следующих Всемирных играх 2013!».

Практически никому не оставил шансов Максим Бархатов из России в весовой категории до 110 кг. Ни ЗМС Сергей Певнев, ни ЗМС Валерий Карпов из Украины не смогли соперничать с ним в этот день. Новый рекорд мира — 1062,5 (415+275+372,5), и он вне зоны досягаемости. Певнев собрал в сумме трех движений 1007,5 кг и взял малое золото в жиме лежа с результатом 275 кг. Карпов закончил с результатом 995 кг.

Шестой и последний день соревнований стал самым запоминающимся. Пауэрлифтинг — это спорт силы, воли, и сумасшедшей боли, пройдя через которую спортсмены вырывают очень тяжелые победы. Но иногда даже самый

сильный человек не может справиться со своими эмоциями. В весовой категории до 125 кг,

сошлись два силача — Игорь Гагин из России и Виктор Тесцов из Украины. Витя присел 410 кг, выжал мировой рекорд 330 кг!, и в тяге не смог справиться с начальным весом. На тренировке он его тянул много-много раз. В результате Игорь Гагин с результатом 1065 кг уже второй раз становится чемпионом мира. Weite Nicholas из США на втором месте с результатом 997,5 кг, Sarik Tomas из Чехии на третьем — 987,5 кг.

Драматическое выступление было в категории свыше 125. Там собрались настолько сильные люди, что просто захватывало дух. Десять человек собрали больше тонны, борьбу за первое место вели: американец Gillingham Brad победитель Арнольд Классик этого года, Олег Гагин из России, Александр Шепель из Украины, Grabowski Daniel из Польши и Владимир Свистунов из Украины. Поистине каждый подход за победу. В приседаниях 3 человека ходили на 445 кг! И Грабовский был легче всех, золото его. Шепелю буквально не хватило сантиметров, хотя запас силы был огромен! В жиме Саша поучил травму и не смог продолжить соревнования. Все расставила по своим местам тяга. Вытянув новый мировой рекорд 400 кг, Брэд занимает третью позицию, обходя по собственному весу Владимира Свистунова с суммой 1052,5 кг. А на первом месте впервые в жизни Grabowski Daniel с суммой 1072,5 кг (445+275+352,5), на втором Олег Гагин с суммой 1055 кг (445+270+340).

Grabowski Daniel: «Всегда мотивирую себя на победу!»

«Я очень тяжело тренировался перед этими соревнованиями. Два года назад я стал чемпионом мира в этой весовой категории по юниорам, и был тогда очень счастлив. Поэтому было огромное стремление выиграть сейчас. Я целенаправленно готовился пять месяцев. Считал своим главным соперником Шепеля Александра. Но у него в этом году было много стартов, и он не восстановился. Я надеюсь, что он восстановится после травмы и вернется на помост, мне будет очень приятно с ним еще раз сразиться».

Считаю, что пауэрлифтинг командный вид спорта. У тебя должна быть хорошая команда, которая будет помогать тебе в подготовке. Я хочу выразить благодарность своим друзьям из моего зала (город Люблин), которые мне всегда помогают тренироваться. А также человеку, который пишет мне все тренировочные программы и работает со мной уже шесть лет.

Его зовут Андрей Ружковский, он живет в Великобритании, и очень хорошо разбирается в особенностях планирования тренировочного процесса в пауэрлифтинге. Свои мысли и планы он выкладывает на многих форумах.

Тренируюсь я три раза в неделю по три-пять часов (когда работаю с экипировкой). Это зависит также от периода подготовки и времени перед соревнованиями. Начинаю использовать экипировку за 9-10 недель перед соревнованиями. Самые большие мои показатели в приседаниях без экипировки 330 кг.

Мой секрет — это хорошая диета, тяжелые тренировки, и много позитивных мыслей. Ты никогда не можешь знать, что будет завтра, но всегда можешь замотивировать себя на победу. Пауэрлифтинг спорт, где может случиться все что угодно. В приседаниях у меня появилось преимущество над соперниками. Но я знал, что все решится в тяге. Если у тебя хорошие показатели в тяге, ты можешь претендовать на победу. Мои прошлые победы я получал благодаря преимуществу в тяге, мой лучший результат 370 кг. Сейчас у меня проблема с захватом штанги.

Считаю сборную команду Польши очень сильной командой, в ней выступают замечательные люди, которыми я очень восхищаюсь. У нас выступает легенда мирового пауэрлифтинга — Ярослав Олех, а Ян Вигера уже принял участие почти в тридцати международных стартах. Мы все очень друг друга поддерживаем!»

Нельзя не заметить отличное выступление сборной Казахстана, которая ворвалась в мировой пауэрлифтинг. Среди мужчин они завоевали две бронзовые медали — Kuvambayev Zalim в категории до 90 кг и Aelmerdenov Assylzhan в категории до 75 кг. Среди девушек бронзовая медаль в категории до 67,5 кг у Анастасии Гусевой.

Владимир Николаевич Новоселов (главный тренер сборной): «Оцениваю выступление нашей сборной удовлетворительно!»

«На сегодняшний момент мы привезли сборную еще не полным составом. Ну а в целом сборная выступила очень хорошо, у нас три бронзовых медали, два рекорда мира среди юношей (Бурик Марина в приседаниях, категория до 56 кг).

За 23 года существования сборной у нас было много чемпионов мира и Азии. В этом году наша сборная выступила очень хорошо. На чемпионате мира по жиму лежа в Техасе мы выиграли два первых места, серебро и бронзу, и заняли пятое общекомандное место. На чемпионате Азии в троеборье и по жиму лежа в этом году мы выиграли все номинации, 25 золотых медалей.

Для нас сейчас очень важным фактором является поддержка Министрства. В регионах у нас пять-шесть тренеров, которые работают в ДЮШОР и ДШК. А спортсменам уже обещают стипендии. В Казахстане 12 региональных областей, Алмата и Астана. На чемпионате страны у нас принимает участие около 400 человек. В любом спортивном клубе занимаются пауэрлифтингом. В общем количестве пауэрлифтингом в стране занимаются от трех до пяти тысяч людей. Участвуют в соревнованиях люди от 10 до 70 лет. Сейчас мы делаем большой акцент на развитие юношеского пауэрлифтинга, мы видим за ним будущее!»

В командном первенстве на этом чемпионате мира на первом месте была сборная России, на втором сборная Украины, а сборная Польши заняла третью позицию.

Перед началом чемпионата состоялось заседание генеральной ассамблеи международной федерации пауэрлифтинга. На конгрессе было принято много нововведений в правилах соревнований, введены новые весовые категории, спортсмены и тренеры начали уже подготовку к новым стартам и уже совершенно «новым» победам!

С 2011 года спортсмены будут соревноваться в следующих весовых категориях:

Женщины: до 43 кг (девушки/юниорки), 47 кг, 52 кг, 57 кг, 63 кг, 72 кг, 84 кг, +84 кг

Мужчины: до 52 кг (юноши/юниоры), 58 кг, 66 кг, 74 кг, 83 кг, 93 кг, 105 кг, 120 кг, +120 кг.

*В связи с новыми весовыми категориями должны быть разработаны новые нормативы, рекорды по старой градации заморозятся 31 декабря 2010 и исчисление новых рекордов начнется заново.

*Рекорды мира и Европы могут быть установлены только на чемпионатах мира и Европы. Теперь нельзя устанавливать рекорды мира и Европы на национальных чемпионатах.

*Текущий список разрешенной экипировки заморожен до 31 декабря 2014 года и не подлежит изменениям в связи с выходом новой экипировки.

*Решения о технических правилах будут приняты позже исполнительным комитетом совместно двумя представителями от технического комитета, женского комитета, Комиссии спортсменов и тренерской комиссии. Для принятия изменений достаточно 2/3 голосов.

*Жим лежа:

— Разрешен перекосяк штанги с связи с неравномерным распрямлением рук

— Разрешено движение стопы ног во время жима

— Impairment form is deleted. (Форма ухудшения удалена?)

МАС-РЕСЛИНГ

Арсен Алабердов

В наш век информационных технологий, доступность и количество информации привели к тому, что стало трудно кого-либо чем-либо удивить. В том числе и любителей спорта вообще и единоборств в частности. Масса журналов, ТВ и спутниковых каналов, интернет-ресурсов ежедневно освещают бесчечное количество всевозможных соревнований. Борьба, бокс, восточные единоборства—многие из привередливых обывателей лишь досадливо поморщатся, сказав: «Видели, знаем!» На этом фоне получают шанс новые, экзотические, либо наоборот — забытые и почти утерянные, чаще всего народные, виды спорта (новое — это ведь всего лишь хорошо забытое старое). Такие, как, например, мас-реслинг. Думаю, что это название мало кому знакомо, поэтому для начала о правилах. Мас-реслинг — это перетягивание палки. Соперники садятся друг напротив друга, упиравшись ногами в доску, положенную на ребро и берутся за палку обеими руками, но разным хватом. Положение рук—внутри или снаружи, ближе к краям, в первой схватке определяется жребием, далее хват меняется. По сигналу судьи поединок начинается. Победителем считается спортсмен, вырвавший палку или перетянувший соперника на свою сторону. Проигравшем так же считается касание разделительной доски руками. Поединки ведутся до двух побед. Правила как видите в общем-то несложные! Этот вид считается национальным видом спорта якутов — это не совсем верное утверждение. Перетягивание палки называют «своим» многие тюркские народы, в том числе и ногайцы. Вот ногайскому Молодежному центру совместно с клубом «Атлант» (г.Черкесск) и принадлежит идея проведения в столице Карачаево-Черкессии, городе Черкесске, открытого первенства КЧР по мас-реслингу. Кроме собственно хозяев, в соревнованиях приняли участие представители Ставропольского и Краснодарского краев. Состав участников подобрался на редкость сильный! Чего стоят только Валерий Снигирев, чемпион мира по пауэрлифтингу и жиму лежа, обладатель кубка Европы и России по пауэрлифтингу и Андрей Айвазов, чемпион мира по пауэрлифтингу.

Все участники были разбиты на три весовые категории: в самой легкой категории сражались спортсмены весом до 82,5, в средней — до 105 и супертяжи мерялись силами в категории свыше 105 килограммов. Забегая вперед скажу, что накал борьбы никоим образом не зависел от массы и габаритов спортсменов. Но каков был этот накал! Интриги добавляло то, что гости, в отличие от атлетов Карачаево-Черкессии, являлись представителями «смежных» видов (в основном пауэрлифтинга) и с правилами и особенностями мас-реслинга знакомились прямо по ходу дела. И глядя на то, с каким энтузиазмом и каким-то почти детским азартом они боролись в каждом поединке, было ясно, что новая богатырская забава пришлась добрым молодцам явно по душе! Эмоции захлестывали и спортсменов и зрителей! Бурю восторга вызвали моменты, когда одному из соперников удавалось резким и мощным рывком перебросить оппонента на свою сторону, причем одним из пострадавших оказался Андрей Айвазов — тот самый

чемпион мира! По-видимому опыт и умение в этом виде единоборств имеют большее значение, нежели сила в чистом виде. Ну это так сказать эмоциональная, зрелищная сторона. Технически же итоги соревнований выглядят следующим образом. В легкой весовой категории третье место занял спортсмен из Черкесска Василий Корж — его хочется отметить особо. Василий поразил многих заняв два года подряд первое место в силовом двоеборье «Железный хват», но удивителен не этот факт сам по себе. Удивительно то, что высокий, худощавый Корж, похожий скорее на баскетболиста, довольно легко обыграл соперников, обладавших

мая схватка, в которой представитель хозяев, Александр Деев, эффектным рывком перебросил своего знаменитого соперника, минераловодчанина Андрея Айвазова, через доску на свою сторону. За что и получил заслуженную золотую медаль. А вот в супертяжелом весе неожиданностей не случилось. Мощи суператлета Валерия Снигирева оказалось нечего противопоставить ни занявшему третье место Скринжевскому Сергею, ни ставшему вице-чемпионом турнира, Петру Ляликову. Валера все поединки выиграл что называется за явным преимуществом — и тоже ведь выходец из КЧР, хоть и представляет ныне город Ставрополь.



гораздо более внушительной и соответствующей этому виду спорта, внешностью. Но в мас-реслинге ему видимо не хватило опыта. Первое место в упорной борьбе разыграли также хозяева турнира Тебуев Али и Темушев Ренат. Чемпионом стал Ренат, что, наверное, все-таки закономерно — чемпионом стал представитель национальности — правообладателя (если можно так выразиться) данного вида спорта.

В весе до 105кг места распределились следующим образом. Третье место занял Антон Шиловский, а вот победителя как раз и определила та са-

Вот так завершился первый турнир по мас-реслингу на юге России. И глядя на то, как после награждения общались участники, как они вновь, уже вне зачета соревнований, садились, брались за палку и с азартом начинали борьбу, как бурно реагировали на это никак не хотевшие расходиться зрители не оставалось сомнения в том, что продолжение следует! Этот новый для региона вид спорта пришелся по душе и спортсменам и публике и значит наверняка соревнования, подобные турниру в Черкесске, станут регулярными. И надо сказать это радует!





Арсен Алабердов

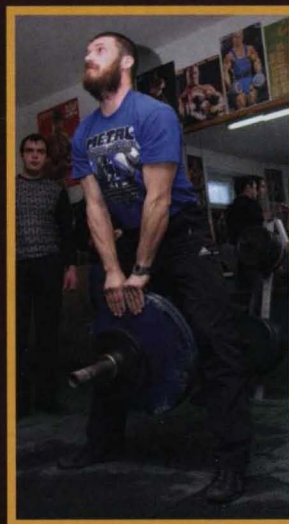
«Железный хват» — соревнования под таким названием вот уже второй раз проходят в столице Карачаево-Черкесии Черкесске. И второй раз организатору турнира, председателю клуба «Атлант», Вадиму Коркину удается собрать очень сильный состав. Практически весь цвет силового спорта юга России! Включая таких именитых атлетов, как чемпион мира по жиму лежа, обладатель кубков России и Европы и чемпион мира по пауэрлифтингу, представитель г. Ставрополь, Валерий Снигерев, а также чемпион мира по пауэрлифтингу Андрей Айвазов (Минеральные Воды). И титулы и внешний вид этих титанов говорили о том, что они сюда прибыли только за победой. Но и остальные богатыри не для массовости собрались и роль статистов выполнять явно не собирались! В общем, воздух в зале назлектризовался до предела — борьба ожидалась нешуточная. И ожидания оправдались в полной мере. Тонны поднятых весов, килоджоули энергии, которой хватило бы для небольшой электростанции, эмоции зрителей... Но обо всем по порядку!

Соревнования состояли из двух упражнений. Первое упражнение — Rolling Thunder, второе — щипковый хват. Спортсмены разбитые на две весовые категории, определяли победителей по сумме двоеборья. Итак, Rolling Thunder! Для тех, кто слегка отстал от жизни, немного расскажем о снаряде. Он представляет собой груз, состоящий из набора блинов, прикрепленный для усложнения упражнения к вращающейся рукоятке. Спортсмен должен поднять снаряд одной рукой (до полного выпрямления), зафиксировать и сопроводить его обратно до пола. Вот так вот все легко и просто. Со стороны, когда спортсмены начали брать начальные веса, действительно могло так и показаться. Но чем больше становился вес, тем напряженнее становились лица атлетов, тем больше вздувались мышцы и тем явственнее начинало ощущаться, насколько большой силы и тренированности требует это упражнение. Первыми на помосте боролись спортсмены весом до

82,5 (язык не поворачивается называть эту категорию легкой). Здесь упорной получилась борьба лишь за второе место.

Которое в итоге разыграли между собой Тебуев Али, представитель хозяев, и минераловодчанин Сергей Айвазов. В итоге с преимуществом в 2 килограмма (67 против 65) победил обладатель окладистой бороды из Минеральных Вод. А теперь внимание! Первое место занял Василий Корж из Черкесска с отрывом в... 8 кг! Три четверти центнера — результат просто замечательный!

Но самое интересное было еще впереди, ведь не в обиду легковесам будет сказано, во всех видах спорта подобного рода, наибольший интерес вызывают спортсмены тяжелых весовых категорий. Оно и понятно: их состязания можно выразить словами «максимальный предел». Предел всего: физических габаритов, титанических усилий и веса снарядов. Глядя на подходы Валерия Снигерева, видишь этот предел в реальном выражении! Наверное большую физическую мощь представить трудно. Но и для этого именитого атлета не всегда бывает все просто! Видимо, одним своим видом и присутствием он подстегивает в оппонентах дух соперничества. Вот и в этот раз легкой прогулки у чемпиона не получилось! И виной этому неожиданно сильное выступление ставропольчанина Сергея Скринжевского и плюс привычное уже противостояние с Андреем Айвазовым. И в первом упражнении расклад сил получился сюрпризом! Показав отличный результат в 90 оторванных от помоста килограммов, Снигерев занял... 3 место! Айвазов опередил старого знакомого аж на целых 500 граммов!!! И ликовать бы ему, но. Результат «новичка» Скринжевского оказался ровно 90 с половиной килограммов. Да, нечасто встретишь такие плотные результаты. В общем, выяснение отношений переносилось на второй раунд состязаний — то бишь на упражнение под названием «щипковый хват». И тут коротко о снаряде. Он представляет собой короткий гриф, на который ровно по центру одеты два больших двадцатикилограммовых блина абсолютно гладких между прочим (это чтоб ничего не мешало тяжелому снаряду выскользнуть из рук). Но, как вы понимаете, 20+20=40 (всего лишь). А такой вес для наших витязей только раз-



ве лишь для разминки подойдет! Поэтому на гриф с обеих сторон одеваются дополнительные блины. А вот кому и сколько таких «блинчиков» пришлось довшивать как раз и выяснилось во втором упражнении. Первыми, как всегда, вышли «легковесы». И тут, в отличие от супртяжей, единственным сюрпризом оказалось не имя победителя и даже не то, с каким отрывом он победил. Глядя на его выступление, это уже не было удивительным. Удивителен сам этот спортсмен! На фоне друзей-соперников, по фактуре легко могущих конкурировать с губернатором Калифорнии, причем в лучшие его годы, Василий смотрится баскетболистом, случайно забредшим на тренировку «качков». Но в его случае поговорка про то, что по одежке только встречают, как раз в яблочко. Худощавый, стройный Корж разгромил всех напрочь, привезя ближайшему преследователю 10,5 кг (77,5 против 67) в этом упражнении и 18,5 (152,5 против 136) в сумме двоеборья! Тут, как говорится, комментарии излишни... Вторым стал Сергей Айвазов, третьим — Тебуев Али.

И тут настал черед главного блюда вечера! На сцену тяжелой поступью вновь вышли основные действующие лица — тяжеловесы. Вышли чтобы в решающей схватке определить все же кто из них «самый-самый». И схватка получилась на славу. И борьба шла, что называется, ноздря в ноздрю, но все же все встало на свои места. Лидер все-таки подтвердил законность своих амбиций, пусть ценой огромных усилий, пусть отвовав всего лишь килограмм (86 против 85) в щипке и полкилограмма в итоговой классификации (176-175,5), но все же Валера стал первым! Опередил-таки он Андрея Айвазова. Ну а Скринжевскому недостаток опыта все-таки не позволил подняться выше третьего места. Его результат — 81 кг в щипковом хвате и 171,5 в сумме. Но... Если бы не этот спортсмен, пришлось бы сейчас рассказывать как прошло награждение, как расходились довольные зрители и разъезжались не менее довольные участники, но Сергей добавил в это репортаж еще один абзац. Да еще какой! Рекордный! Пойдя на попытку поднятия рекордного веса в 93 кг в Rolling Thunder и самое главное, взяв этот вес и поставив тем самым рекорд, Скринжевский поставил жирную точку в этом турнире. ■

ЧЕМПИОНАТ МИРА WPC 2010

Юрий Устинов

Финляндия — Мекка пауэрлифтинга. Это можно сказать с уверенностью. Финские спортсмены являются одними из самых сильных в мире, причем их отличает яркая индивидуальность, так что смело можно говорить о «финской школе пауэрлифтинга».

Все соревнования, проводимые Ано и Минной Туртиайненами являются эталоном высочайшего уровня проведения турниров по пауэрлифтингу. «Это феноменально и невообразимо. Я преклоняюсь перед организаторами этого турнира. У нас, в Америке, мы, наверное, никогда не увидим подобного уровня проведения...» — такие слова прозвучали из уст Гарри Франка, президента Американской федерации пауэрлифтинга на собрании стран-участниц. И все представители поддержали его.

Огромное современное здание культурного центра Миккели поражаало своей красотой. Сцена, на которой проходил чемпионат мира, находилась в зрительном зале, вместимостью несколько тысяч мест. Просторная разминка. А теперь самое «вкусное» — оборудование на помосте и разминке — новые с «иголки» комплекты штанг от Leoko и Texas. Три новых монолифта с приседовыми грифами. Три новых жимовых лавки с новыми жимовыми грифами от Leoko, три отдельных помоста для тяги с новыми тяговыми грифами Texas и Leoko.

К этому стоит добавить прямую трансляцию всего происходящего посредством HDTV — телевидения высокой четкости. Около четырех камер работало для прямого вещания на ТВ-каналы и в интернет. Благодаря этому тысячи любителей пауэрлифтинга во всем мире смогли вочию наблюдать за Чемпионатом мира WPC. Причем такого уровня качества съемки не было со времен трансляции пауэрлифтинга по каналу Евроспорта.

Чемпионат продолжался семь дней. Конечно, можно было немного «уплотнить» расписание, сжать потоки, но организаторы решили не идти по этому пути. Анонсировано 7 дней? Пожалуйста, вот вам 7 дней. Никакой спешки и суевы. Даже финская минеральная вода на разминке для всех желающих.

Ввиду довольно растянутого расписания, россияне приезжали в Миккели в разное время. Тем не менее, русских всегда хватало везде, и безусловно более 50 российских атлетов задали тон

всему чемпионату. И об этом говорят завоеванные нашими героями звания абсолютных чемпионов мира в самых разных номинациях.

Итак, день первый.

Пауэрлифтинг: женщины и тинэйджеры. Юлия Медведева из Новосибирска была вне конкуренции. Новый европейский рекорд 260 кг в приседе, новый европейский рекорд 175 кг в жиме лежа и 225 кг в становой тяге дали чемпионскую сумму 660 кг в весовой категории до 82,5 кг.

Стоит отметить, что Юлия выступала, не используя пояс, а вся ее экипировка однослойная... Венцом было звание абсолютной чемпионки мира по пауэрлифтингу.

19-летний Владислав Филипович, выступавший в весовой категории до 90 кг, так же завоевал звание абсолютного чемпиона мира среди тинэйджеров. Его результаты 320+200+270 кг.



День второй.

Жим лежа: женщины, мужчины-ветераны, юниоры и тинэйджеры.

Самая сильная, самая красивая, самая-самая... Можно еще много что сказать про нашу Викторию. В ней удивительно сочетаются сила и красота. И какая сила! На этот раз она подарила нам новый мировой рекорд 210 кг в весовой категории до 90 кг (соб вес 84,3).

Еще две «абсолютки» пришли в этот день в копилку нашей сборной: от юниора Станислава Колачева, при собственном весе 99,7 он зафиксировал 272,5 кг, и Андрей Палей стал самым сильным ветераном мира, зафиксировав 340 кг в категории до 110 кг.

День третий.

Каждый старт — это победа! Таков девиз легенды силового спорта Юрия Чепца. На этот раз он уверенно взял абсолютное первенство в ветеранском троеборье, показав новые мировые рекорды для категории 90 кг

(соб. вес 82,7 кг) — 232 кг в приседе, 177,5 кг в жиме лежа и европейский рекорд в становой тяге 200 кг.

Так же хотелось бы отметить новые мировые рекорды, установленные Александром Понеделиным в весе до 75 кг (мастерс 60-64) — 246 кг в приседе и 248 кг в тяге.

День четвертый.

Жим лежа: легковесы.

Алижан Ешчанов, наш спортсмен с ограниченными возможностями зафиксировал 80 кг в категории 56 и стал первым.

Илья Кокорев принес золото в весе до 75 кг (210 кг), как и Дмитрий Хованский в весе до 82,5 кг (237,5 кг)

День пятый.

Пауэрлифтинг: легковесы.

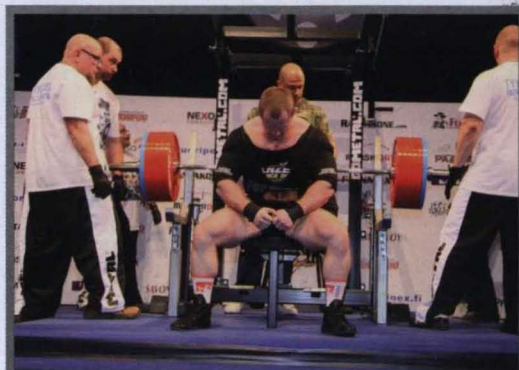
Наш тандем Кокорев — Цветков с легкостью добавил в копилку сборной две медали: золотую и серебрянную. У Ильи, восстанавливающегося после перелома руки, полученного на Кубке мира в Баку — 795 кг, а у Василия 757,5 кг. Выступали наши ребята в весе до 75 кг.

День шестой.

Пауэрлифтинг до 100 кг и жим лежа open средний и тяжелый вес.

Каждое выступление Андрея Беляева — это настоящий праздник для всех любителей пауэрлифтинга. Это настоящая легенда и настоящий кумир. И он достоин этих слов. Скромный, вежливый, но в то же время уверенный в себе и всегда трезво мыслящий спортсмен. Я не раз уже «выводил» Андрея на соревнованиях и всегда поражался его настрою и умению работать в команде. Я искренне рад, что моя помощь, на этот раз помогла Андрею собрать свою лучшую сумму.

Завесились мы 96,3 кг. Так уж вышло, но не получается у Беляева набрать полноценные 100кг. Но, с другой стороны, это и к лучшему. Есть еще «запас» и на эту категорию.





Итак, присед.

Начали 390 кг. Тяжеловато. Андрей жалуется на легкую боль в спине. Тем не менее, после краткого совещания, заказываем 410 кг. «Прочувствовал» монолифт, встает очень легко. Боль в спине не уходит, но Андрей ощутил, что способен и на большее. «Поймал» движение. Идем 425 кг. Никаких авантюр. Нам нужна хорошая сумма и «абсолютка». Андрей, немного быстро снимает 425 кг со стоек, и... теряет равновесие и бросает штангу назад... Сокрушается. Это был гарантированный подход. Но отсутствие опыта приседа в монолифте, и опыта работы в ПРО-экипе (дома не получается тренироваться в ПРО из-за отсутствия монолифта) сказывается не в хорошую сторону.

Жим лежа. Летом 2010 года Джон Инзер подарил Андрею новую жимовую майку двойной Рейдж икс, с увеличенной горловиной ворота, усиленным и прошитым воротником, укороченным рукавом и прострочкой. Беляев стал методично осваивать эту экипировку, не откладывая это дело до последних дней перед стартом. В итоге, стартовали с веса 300 кг. Зал «ахнул» — так легко взлетела штанга. 320 кг — новый рекорд Европы, и вновь, играючи Андрей справляется с этим феноменальным весом! А это на 20 кг больше его личного рекорда. Идем 330 кг. И опять без вопросов. Неплохая прибавка...

Тяга. Она всегда непредсказуема для Андрея. Т.к. все будет зависеть от силы его хвата в конкретный день. На этот раз все прошло гладко, Андрей отработал три подхода 340-360-370 и закончил соревнования с результатом 1110 кг, новым рекордом Европы.

По словам Минны Туртиайнен и Майка Суини, выступление Андрея Беляева стало украшением Чемпионата мира — 2010. Технически четкие и красивые подъемы Беляева являются эталоном в мире пауэрлифтинга.

Пришло время одиночного жима лежа. Мы с Андре-

ем приняли решение продолжить борьбу на помосте. Стартовали с веса 302,5 кг. Несмотря на то, что буквально час назад Андрей выложился на жиме лежа в троеборье, старт в одиночном жиме прошел очень мощно. Идем на 315 кг. Еще легче! Андрей с восхищением осматривает свою новую «чудо-майку» — вот это да! Победа была уже в руках, ближайший соперник Генри Лехтола из Финляндии заказал в третьем подходе 302,5 кг. Мы же идем на 332,5 кг. К сожалению, Андрей отжал штангу в сторону живота и не смог зафиксировать. В итоге золото в категории до 100 кг, и третье место в мужской абсолютке.

Ну а первым в абсолютном первенстве, еще раз подтвердив звание лучшего жимовика Европы и мира, стал наш Владимир Максимов. Еще на пресс-конференции Владимир на вопрос, что он хочет показать на этом чемпионате ответил коротко — стать лучшим. Сидящие рядом Скотт Мендельсон и Ричард Ликер только усмех-



н только усмехнулись у л и с ь ... Они-то думали, что борьба за абсолютное первенство развернется только между ними... Но не тут-то было. Максимов завесился в весовой категории до 125 кг с весом 123,7 кг. Посовещавшись решили начать с 365 кг. Немного не «попал» в майку. Но во втором подходе, собравшись, Владимир четко зафиксировал этот вес. Идем на 370 кг. Легко. Новый мировой рекорд среди ветеранов. Подход на 380 кг в 4-й попытке оказался, к сожалению, неудачным.

Скотт Мендельсон и Ричард Ликер успешно «забаранили» на 450 кг и 425 кг соответственно.

День седьмой.

Пауэрлифтинг: тяжелые веса.

Сразу хотелось бы отметить результат Юхи Сомеройа, выступавшего в весе до 110 кг. Он собрал 1152,5 кг и стал вторым в «абсолютке» вслед за Андреем Беляевым.

Настоящей драмой закончился присед величайшего пауэрлифтера «всех времен» Ано Туртиайнена. Начав с 440 кг, Ано заказал во второй попытке 470 кг. Команда судьи! Сел, уверенно встал, и во время ожидания команды «стойки!» его левое колено повернулось вовнутрь и богатырь с весом 470 кг на плечах рухнул на помост... Зал «ахнул»... На первом ряду сидели двое маленьких дочерей Ано и его жена... Это бы-



ло страшно. Тем не менее, Туртиайнен держался настоящим мужчиной. Несмотря на разрыв связок и перелом колена, Ано стиснув зубы, сумел не показать, что ему больно. Дождавшись врачей с носилками, он под аплодисменты зрительного зала покинул помост, приветственно помахав рукою своим поклонникам...

Спустя две недели, Ано уже был в зале и выполнял частичный жим платформы ногами. Железный человек. Но, к сожалению, не обошлось без осложнений. Была назначена повторная операция. Нам остается пожелать герою пауэрлифтинга скорейшего выздоровления и возвращения на помост.

Итоги.

Вне сомнения, этот чемпионат мира смело можно назвать лучшим за всю историю WPC, и, возможно, за всю историю пауэрлифтинга. Лучшим по уровню проведения, организации, оборудованию. Чета Туртиайненов подняла планку очень высоко. Но это радует, нам есть к чему стремиться! А пока мы поздравляем всех наших сборников с очередными победами и желаем им новых рекордов.

С полными результатами соревнований вы можете ознакомиться на нашем сайте www.wpc-wpo.ru



Открытый Чемпионат штата Нью-Йорк по пауэрлифтингу и жиму лежа... IPA

Последние две недели — они всегда самые тяжелые. Всегда! И совсем не из-за тренировок. Как раз за две недели обычно идет сброс нагрузки перед соревнованиями, а из-за этого всякие мыслишки в голову и лезут: «Ну зачем, зачем ты опять куда-то прешься, ну зачем тебе это, что, делать больше нечего? Тратишь время и деньги на всякую хрень: экипу, железо, билеты, гостиницы, взносы, спортпит и остальной мусор». Предательский голосок шепчет в голове, гнилой. Но я уже знаю, что поеду, и буду поднимать, и поеду, еще, и еще, и еще, как делал это последние 20 лет.

Ну а если серьезно, ну какого черта все фанаты лифтинга тратят свои время, деньги и здоровье на «поднятие железок» громадного веса. Железок, которые обыкновенный человек сможет только лишь покатасть по помосту.

Как говорится, «я вам не скажу за всю Одессу...», — у каждого лифтера своя мотивация для выступления; скажу за себя.

Для меня соревнования — это всегда отпуск. Маленький, но отпуск. И настраиваюсь я на поездку, как на расслабуху, хотя буду поднимать «тяжелый металл». Вот и на этот раз поездка на чемпионат штата Нью-Йорк по пауэрлифтингу федерации IPA не стала исключением. Я всегда стараюсь выбирать соревнования поближе к дому, чтобы не мучиться с дорогой. Эти соревнования проходили в городе Рочестер, штат Нью-Йорк, что от Торонто достаточно близко.

Итак, 6 июня состав команды уже был сформирован, все вещи подгружены в машину и мы выдвинулись в сторону канадско-американской границы. Через час путешествия мы въехали на мост через реку Ниагара, которая разделяет штат Нью-Йорк и провинцию Онтарио. Исторически так сложилось, что проезд канадско-американской границы, причем в любом направлении, у меня связан с какими-то приколами и вообще проходит весело, и я бы даже сказал, с огоньком. Не стал исключением и этот раз.

Подъезжаем к домику, где сидит американский пограничник, опускаю окно. Офицер: «Доброе утро, господа. Куда путь держим?»

Я: «Доброе утро и вам тоже, офицер, едем мы в Рочестер на соревнования по пауэрлифтингу».

Офицер: «Оба-на... что, серьезно что ли? Класс! А ну покажи бицепсу».

Я закатываю рукав майки и смущенно демонстрирую свои «окорочка».

Офицер: «О, нормуль, сколько жмешь? — и, не дожидаясь моего ответа, продолжает: - «Я вчера тоже пожал 140 кг на 3 раза, но, блин, тяжело пошла, хотя присед - ничего, я вот начинаю новый комбез «прожимать»...»

Потом замечает, что за моей машиной уже вытянулся приличный хвост из машин, ждущих своей очереди на проезд в Америку, он кивает мне: «Ну давай, удачи тебе».

Мы въезжаем на территорию штата Нью-Йорк. Поездка растянулась аж на три часа, так как наличие в команде трехмесячного пацана скорости передвижения ну никак не прибавляет и остановки по «неотложным» делам происходили каждые 30 минут. Благо количество всяких туристических центров вдоль хайвея позволяет останавливаться каждые 5 километров. Наконец-то в половине десятого утра мы въезжаем в Рочестер. Пропустив свой поворот и покрутившись по городу еще минут 15, я наконец-то нашел спортивный комплекс, где будут проходить соревнования, а в данный момент идет святая для каждого силовика процедура - взвешивание.

Оставив машину около входа в комплекс, я влетаю внутрь и наталкиваюсь на одного из работников комплекса, который стоял у входа с очень кислой миной на лице.

Я: «Здравствуй, уважаемый, где тут у вас взвешивание проходит для соревнований по пауэрлифтингу?»

Работник спорткомплекса: «Там».

Я: «Где там?»

Работник спорткомплекса: «Вон там».

Я начинаю уже терять терпение: «Где там, ты рукой покажи!» Дальше идет не переводимая на английский язык игра слов великого и могучего...

Работник комплекса, ненавидяще на меня взглянув, «отлепился» от стены и повел меня к... туалету.

Перехватив мой удивленный взгляд, он решил объяснить: «Вот здесь все ваши сумасшедшие и сидят».

Я: «Где... в сортире что ли?»

Работник спорткомплекса: «Да... сам зайди и посмотри».

Открыв дверь и окинув взглядом открывшийся мне «пейзаж», я уже и не знал, плакать ли мне или смеяться. Представьте картину: здоровенная раздевалка с душевыми кабинками и туалетом, где вдоль стен сидят пять или шесть человек в костюмах «походная сауна». Если кто не знает, что такое костюм «походная сауна», я попытаюсь объяснить.

Походная сауна — это такой мешок, типа спального, в который ты влезашь полностью, только голова торчит; далее электрический шнур включается в розетку, температура в «мешке» поднимается и «клиент» потеет. Так вот, в

вдоль стены несколько «сгонщиков» сидели в этих мешках, а из мешков виднелись только их «красные рожи». Судя по выражениям «морды лица», занятие это не очень приятное и довольно-таки утомительное. Теперь мне стало понятно, почему это зрелище так удивило работника спорткомплекса.

Взвесились, приезжаем в гостиницу, благо она находилась в 5 минутах езды от спорткомплекса.

Заходим в фойе и видим две гигантские фигуры около лифта. Г-н Джин Рычлак с супругой. Поздоровавшись и поговорив минут 10 с Джином, мы отправляемся в номера. Также в гостинице столкнулся с особой вроде как женского пола с рельефными бицепсами в районе 43-45 см. Эта девушка на следующий день «сняла» рекорд мира в жиме.

Соревнования проходили очень четко: в 10 часов было объяснение правил, и в 10.30 начались соревнования. Провалившись на трибунах часа три и проспав из них часа два, я проснулся и обнаружил, что жим уже идет и народ уже подходит к приличным весам. Глянув расписание, кто после кого, я, абсолютно уверенный, что до моего выхода на помост еще как минимум 30-40 минут, лениво начал переводиться и разминаться. Да, забыл сказать, моим выводящим был Джин Рычлак. Вдруг я слышу, что ведущий соревнований объявил, что на помост вызывается Андрей Удовикин, первый подход, вес на штанге 200 кг. А я только 140 кг на 2 сделал, еще без рубашки стоял. В разминочный зал влетает Джин и орет: «Какого черта ты еще копаешься, тебя уже вызвали!» Натянув на меня рубашку за две секунды, он вытаскивает меня на помост. Первый подход на 200 кг, 3 красных из-за двойного движения... быстро рванул с груди... второй подход на 200 кг — 3 белых... третий подход на 230 кг и... не пожал. Опустил не туда... потом в разминочном зале таки пожал.

Уже в конце соревнований, когда я «отвыступался», переоделся (как раз жим уже закончился и был 5-минутный перерыв перед тягой), думаю: «Сейчас помоюсь и поедем, перекусим что-нибудь, и сразу после награждения — домой, чтобы засветло доехать». Выхожу из зала, иду в душ — наталкиваюсь на Рычлака. Он мне: «О, ты-то мне и нужен. Ты уже все, отстрелялся, в тяге не выступашь, а у нас один «подстрахуй», куда-то пропал... пожалуйста, помоги мне, а то тягу начинать уже надо, ребята размялись, а то до полуночи сидеть будем»...

Ну что делать, помочь — дело святое...

Ох, боже ты мой!.. Два потока тяги, одевал и снимал «блинчики», сегодня спина болит так, что еле хожу. Соревнования в тяге были самые «крутые». Гриф был очень «злым» и расцарапывал ноги очень сильно. После нескольких подходов на помосте уже были лужицы крови. Рычлак несколько раз останавливал соревнования: «Уважаемые лифтеры, прошу прощения, мы прервемся на секунду: надо вытереть кровь с помоста и штанги». Помост и штанга вытирались и обрызгивались дезинфицирующим составом. Зрителей, находящихся в зале, буквально разорвало от такой брутальности. Кровавый спорт!

Соревнования проходили в очень доброжелательной и веселой атмосфере. Джин Рычлак был главным судьей на помосте, он посадил ради прикола мою дочку Стефанию боковым судьей и сказал через микрофон, что у нее «международная категория». Все присутствующие долго смеялись.

Ну наконец-то соревнования закончились, итоги подведены и в зал вносят призы. От их вида весь зал выпадает в «осадак», а некоторые особенно впечатлительные начинают хвататься за сердце. Все призы были очень так сказать «необычные»... Здоровые — по полметра, как надгробные памятники, и тяжеленные. Все призы в виде дьяволов, монстров, черепов и так далее. А мне помимо этого «надгробного памятника» еще и боевой топор с черепом презентовали за «лучшего лифтера» в любителях (типа скульптура такая). Супруга как увидела, даже запаниковала немного: «Топор же острый, а череп, он что, настоящий? Как мы все это через границу повезем? Скажут, некрофилы какие-то едут». Короче, все призы были очень брутальные. А когда уже уезжали, Рычлак Стешке «презент» сделал... ма-а-аленький сувенирчик — черепок с косточками, типа Веселого Роджера.

После - прощание, обмен телефонами и дорога домой.

Сидя рядом с водителем и размахивая руками, митинговал на тему: «В следующий раз я 230 кг пожму, как палку».

Ну и в заключение еще раз. Соревнования, проводимые такими федерациями как WPC, IPA, WPA, на мой взгляд, по всем параметрам: и организации, и правилам, и удобству, и отношению к людям — самые приемлемые и демократичные. Есть все для всех. И для «подвальных качков», как я, и для «звезд профессионального лифтинга», для инвалидов и для совсем молодых пацанов, кто только начинает заниматься. Все без ненужной помпы и не требует особенных затрат.

Ну вот вроде бы и все.

С уважением, Андрей Удовикин

В июне 2010 года в г. Архангельск, с успехом прошел турнир «БИТВА ЧЕМПИОНОВ - 2010» НА ПРИЗЫ ТОРГОВОЙ МАРКИ «АРХАНГЕЛЬСКЪ»

Собрав представительную команду сверх чемпионов, ТМ «АРХАНГЕЛЬСКЪ» сделала все возможное, чтобы турнир «БИТВА ЧЕМПИОНОВ — 2010» стал знаковым событием в мире пауэрлифтинга.

Итогами турнира стали новые феноменальные достижения в становой тяге (Андрей Беляев 380 кг в категории 100 кг, Михаил Кокляев 415 кг в супертяге), и жиме лежа (Кирилл Сарычев 300 кг, Владимир Максимов 285 кг в супертяге.).

Чемпионами среди чемпионов по коэффициенту стали: в становой тяге Андрей Беляев и жиме лежа Кирилл Сарычев без экипировки.

Был выпущен документальный фильм о турнире, специальный выпуск журнала MAGAZINE, посвященный этому событию, информацию о турнире разместили многие «целевые» издания.

Сегодня пришло время объявить о «БИТВЕ ЧЕМПИОНОВ — 2011» НА ПРИЗЫ ТОРГОВОЙ МАРКИ «АРХАНГЕЛЬСКЪ»!

25 Июня 2011 года

В рамках празднования Дня города Архангельска.

Пройдет спортивное шоу, которое будет, держать зрителя в напряженном внимании.

Будет ВСЁ, что дорого сердцу ценителя силового спорта:

- спортсмены Имена которых войдут в историю спорта,
- веса непосильные никому в мире,
- ведущие которые будут «держат» зал и зрителей, главной задачей которых станет сделать их знатоками и любителями НАШЕГО спорта
- забойная музыка,
- накал страстей,
- СХВАТКА ЧЕМПИОНОВ !!!

Мы решим эти задачи ДЛЯ ВАС!

Мы пригласили СИЛЬНЕЙШИХ АТЛЕТОВ РОССИИ и МИРА!

Мы ГАРАНТИРУЕМ УНИЧТОЖЕНИЕ существующих рекордов!

Мы ГАРАНТИРУЕМ УСТАНОВЛЕНИЕ НОВЫХ РЕКОРДОВ ВСЕХ ВРЕМЕН!

Мы ГАРАНТИРУЕМ качественное шоу:

В котором главный герой — СИЛА!

В котором один закон — СПОРТИВНЫЕ ПРИНЦИПЫ!

Правила ТУРНИРА:

- НИКАКОЙ ЭКИПИРОВКИ
- 4 ПОДХОДА КАЖДОМУ ЧЕМПИОНУ
- ТОЛЬКО СИЛА И СТРОГОЕ СУДЕЙСТВО!

главный судья НА ПОМОСТЕ —

Легенда мирового пауэрлифтинга, **Борис Иванович ШЕЙКО**

На участие в турнире «БИТВА ЧЕМПИОНОВ — 2011» НА ПРИЗЫ ТОРГОВОЙ МАРКИ «АРХАНГЕЛЬСКЪ» квалифицированы: ТРОЙКИ ПРИЗЁРОВ турнира «БИТВА ЧЕМПИОНОВ» НА ПРИЗЫ ТОРГОВОЙ МАРКИ «АРХАНГЕЛЬСКЪ» 2010 :

ЖИМ ЛЁЖА

САРЫЧЕВ КИРИЛЛ
ВЛАДИМИР МАКСИМОВ
ИГОРЬ КУШИН



СТАНОВАЯ ТЯГА
АНДРЕЙ БЕЛЯЕВ
МИХАИЛ КОКЛЯЕВ
КОНСТАНТИН КОНСТАНТИНОВ

По итогам турнира ВОРЛДЛИФТИНГ 2010 :

ЖИМ ЛЕЖА
ЛАЗЛО МЕЗАРОШ
ФИЛЛИП БРЮЕР
АНДРЕЙ КИСЕЛЬ

СТАНОВАЯ ТЯГА
КОНСТАНТИН ПОЗДЕЕВ

Специальные приглашения:

ЖИМ ЛЕЖА
ЯНИ МУРТОМЯКИ

СТАНОВАЯ ТЯГА
БЕНЕДИКТ МАГНУССОН
АЛЕКСАНДР КЛЮШЕВ
ВЛАДИМИР КАЛИНИЧЕНКО
МИХАИЛ ГЛАЗУНОВ

Атлеты сойдутся в битве за право обладать титулом «чемпион чемпионов». Лучшие из лучших, они соберутся вместе на одном помосте, для того, что бы продемонстрировать нечеловеческие возможности человека.

ТМ «АРХАНГЕЛЬСКЪ» ГАРАНТИРУЕТ зрителям зрелище высочайшего класса!

ТМ «АРХАНГЕЛЬСКЪ» ГАРАНТИРУЕТ ЧЕМПИОНАМ:

ВЕЛИЧИНУ ОСНОВНОГО Призового фонда — 25000\$

Первое место 5000 \$
Второе место 3000 \$
Третье Место 2000 \$
Четвёртое место 1000 \$
Пятое место 500 \$

Выплату дополнительных бонусов за лучшие коэффициенты — 1000 \$, которые учреждены для единственной цели — превзойти коэффициенты 2010 года.

«БИТВА ЧЕМПИОНОВ — 2011» — первый в истории пауэрлифтинга турнир, в рамках которого, официальные партнеры соревнований обеспечат:

- координированную авиаперевозку спортсменов и «спортивных туристов» («НОРД-АВИА»)
- страховое сопровождение участников на время проведения турнира («РОСГОССТРАХ»)
- размещение в отеле (отель «ДВИНА»).

Мы делаем все, для появления новых рекордов!
Поддержите братьев по железу!
Болейте за каждый килограмм!

До встречи в Архангельске!

Следите за информацией на сайтах:
www.qapp.ru/fight_of_champions
www.powerlifting.ru



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ

Николай Жуков

WORLDLIFTING

И АМЕРИКАНЦЫ

2010

В сентябре 2010 года, разговаривая с Эриком Таламантом, который является владельцем крупнейшего пауэрлифтерского ресурса «Powerliftingwatch» и президентом сообщества беззаконного пауэрлифтинга RAW Unity Meet (RUM), я посетовал, что не происходит серьезных встреч между сильнейшими пауэрлифтерами Старого и Нового Света. Эрик взял двухдневную паузу, после чего сообщил, что он заинтересован в том, чтобы собрать команду американцев, готовых ехать в Россию на ближайшие соревнования, которые будут удовлетворять требованиям RUM.

Такой встречей оказался запланированный Дмитрием Касатовым WORLDLIFTING.

Еще через пару дней Эрик обратился к пауэрлифтерам обеих Америк с приглашением собрать команду. И начал переговоры с организаторами. Сдается мне, что это были сложные переговоры для обеих сторон: неподготовленные к борьбе с посольством и консульствами американцы сходили с пути один за другим, терялись в датах и сроках вылетов. В конце концов, казалось, что гостей из-за океана вообще не будет, но они все же появились.

American boy, или Приключения начинаются

17 декабря 2010 года с опозданием в полтора часа из недр таможенной зоны Шереметьево-2 вышло 2 американских жимовика экстра-класса, Филипп Брюер (на тот момент рекордсмен США по жиму в категории 82,5), и «коронованный» американский «RAW bench press king», победитель жимового турнира Mr. Olympia, Джереми Хурнстра.

Кроссовки, футболки, кожаные куртки... их одежда меня удивила, однако не так сильно, как их удивила декабрьская погода в Москве.

«Джереми, у нас тут вообще-то зима, посмотри в окно», сказал я Хурнстре, на что получил ответ: «Да, у нас тоже холодно, я даже три дня назад решил не купаться в бассейне».

«Джереми, у тебя огромные руки, какой объем бицепса?» — «Примерно 22 дюйма, я его не качаю, в жиме главное — предплечье, оно примерно 17-18 дюймов. Предплечья очень важны. Я много работал над этим и, если повезет, попробую поднять на соревнованиях 650 фунтов (295 кг.)». Брюер, в это время пытался поймать халатный Wi-Fi, чтобы написать сообщение об удачном завершении полета.

«Американ бой, уеду с тобой...», пропела веселая девушка, в костюме бортпроводницы уверенно закрепившись за широкой спиной Джереми, во время движения по переполненному составу Аэроэкспресса, пока мы искали свободные места.

Американцы, крутили головами, работая в режиме всдиапазонного радара:

- Ник, что она сказала?

- Она сказала, что уедет с тобой в Америку, если хочешь...

- О! В другой раз, сейчас у меня есть подруга...

- Ник, это все потрясающе! Я в другом мире! Я никогда в жизни не ездил на поезде! Я не видел столько снега, — Хурнстра смотрел во все глаза, распахнутые с просто-таки детской непосредственностью.

- О! Смотрите! Я видел такое по TV! Это же русские так ловят рыбу!! — Брюер, выставив вперед свой iPhone, бегал от окна к окну, чтобы снять рыбаков на льду, дороги, забитые пробками, граффити на заборах и живописные развалины промзон.

Хурнстра, работающий в пожарном департаменте, занимается еще и социальной работой, поэтому он интересовался различными вопросами: о бездомных, приютах, пожарах.

Время в пути пролетело незаметно, и американцам наконец-

то представилась возможность почувствовать московский морозец. Короткими перебежками мы добрались до кольцевой станции метро «Беларусская», где нас и повстречал один из «интересов» Джереми — группа московских душистых бомжей.

«Ник, у вас очень старое метро? Здесь странно пахнет, кто-то сгнил...». Ну что ответить американцу? «Джереми, вот эти парни пахнут. Ты же хотел увидеть бездомных... они тут греются на вентиляции».

Пока я стоял в очереди за проездными, Джереми распотрошил свой чемодан и добыл оттуда свое секретное оружие в борьбе с морозом — теплую парку — натянул капюшон и изобразил из себя Кенни, в это время Фил устроил фотосет с бездомными, солдатами и сотрудниками метрополитена.

Дальше был спуск вниз, восторженные крики Брюера о том, что эскалатор чертовски длинный, съемки на фоне серпасто-молоткастых интерьеров и рассказ о нью-йоркском сабвее, который «совсем неинтересный, его и закопали-то, всего на 6 футов под землю».

Отель, построенный одновременно с ВДНХ, встретил Сталинским ампиром, дорогим интернетом только в фойе, отсутствием расчетов по картам иностранных государств и не владеющим английским языком персоналом. Было забавно узнать, что в номер, зарезервированный за Джереми, полтора часа назад уже заселили Джереми Хурнстру.



Девочка-администратор, видимо, почувствовала себя персонажем Булгакова, долго переспрашивала, это розыгрыш или нет, потом совсем долго изучала паспорта, записи в компьютере, звонила по телефону в номер, где должен находиться уже заселившийся «Джереми»... Поддельный Джереми не отвечал (кстати, так и не выяснили, кто же там жил).

В конце концов, Джереми рассказал ей, что он встречал людей с именем как у него, а в Голландии есть целая деревня с его фамилией, но он уверен на 200%, что в мире не существует ни одного голландца с американским именем, поэтому он будет рад познакомиться со своим полным тезкой. Испугавшаяся развития событий в стиле «вестерн» администратор предложила сделать скидку на оставшийся номер и оставить решение возникшей проблемы ей.

После того, как мы с трудом уместились в «узковатый в плечах» лифт и успешно нашли номер, я отвел парней в магазин, где они упорно искали мясо индейки и молоко без жира, надо сказать не нашли. Поэтому, купив бутилированной воды и сувенирных бубликов, мы двинулись назад. Американцы решили, что без индейки лучше не рисковать с незнакомой пищей. Да и опасались они, что не смогут уместиться в категориях, потому что у обоих перевес был около килограмма.

Вечером Хурнстра позвонил мне и озабочено сказал, что у него очень большая проблема. На мой вопрос: «В чем дело?», — я получил ответ: «Я не мо-

гу спать на кровати, у меня с нее руки падают. Хотя бы од-

на, но падает все время». Честно сказать, я растерялся. А потом предложил подставить сбоку стул или тумбочку, чтобы руки не падали, Джереми идея понравилась. Осуществил или нет — не знаю.

Сделаю отступление. Я был поражен некоей беспомощностью или непосредственностью (уж не знаю, что именно это было), американских гостей WORLDLIFTINGa, они совершенно не задумывались, что здесь другая страна, климат, темп и качество жизни...

Выпить воды из-под крана в ванной? Легко (еле успел отобрать стакан)!

Для сброса веса пойти гулять пешком за сутки до выступления - Запросто! Потом они жаловались, что возле памятника «конному мужчине с мечом» (Долгорукому), русские военные на броневиках и в камуфляже не захотели с ними фотографироваться (прогулка с 10.30 до 23.00, 18 декабря, по центру, где ОМОНовцы оцепляли «Манежку»).

Когда я им рассказал, как легко скидывают кило за ночь, съедая лимон, они не поверили. Они пришли в восторг от «коктейля» из Powerade и Регидрона для восстановления солевого баланса. Это, не говоря про бурю эмоций, которую у них вызвал обычный наш русский нашатырь в пузырьке («Oh! It's so strong!!! Much better that we use...» (Ох и мощный! Гораздо лучше чем то, что мы используем)). Хозяйственный Брюер, кстати, упер с собой в Америку и остатки Регидрона, и все брошенные в разминке пузырьки нашатыря, которые он смог найти.

Национальный чемпионат Богатырского братства

В первый день соревнований Богатырского братства проходил национальный чемпионат по пауэрлифтингу и жиму лежа. Количество желающих побороться за медали с богатырем составило порядка 70 человек. Были здесь уже не первый раз выступавшие у Касатова и Кравцова люди, были и «дебютанты», появление которых на помосте стало для меня сюрпризом.

Вообще, оба дня турнира собрали достаточно много спортсменов всех возрастов, выступавших в разное время в разных федерациях. В «закулисье» творилось и вовсе невообразимое: такое созвездие чемпионов мира, сделало бы честь любому международному турниру. Пожалуй, это был настоящий праздник пауэрлифтерского братства.

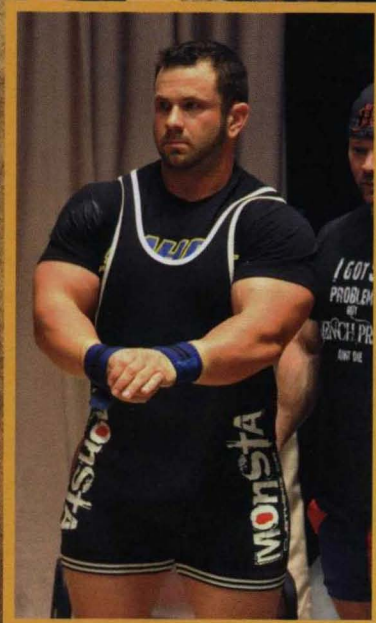
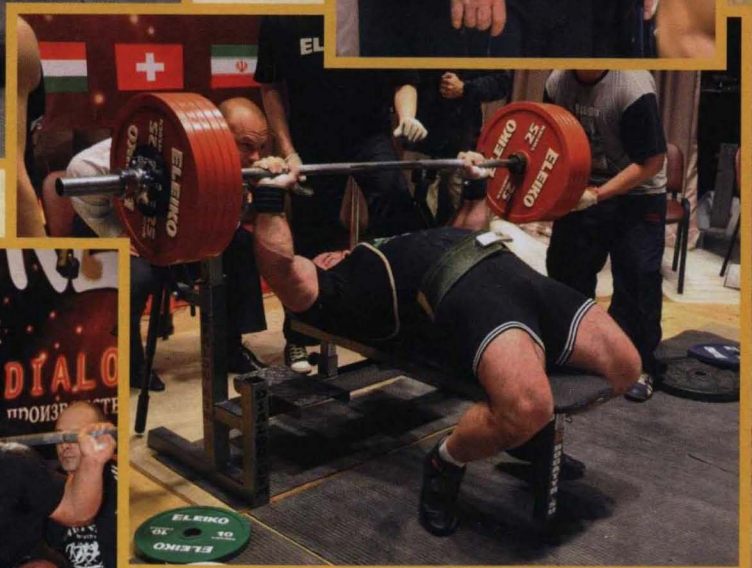
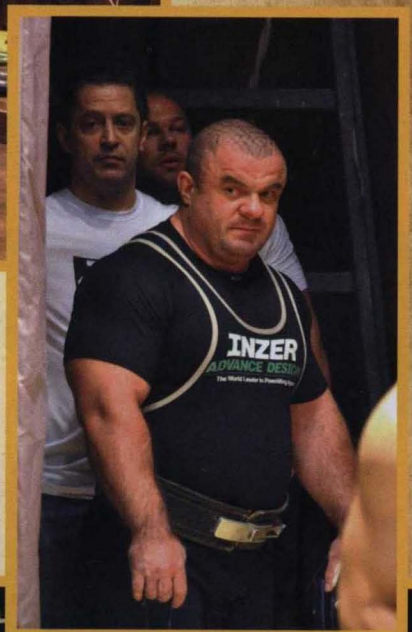
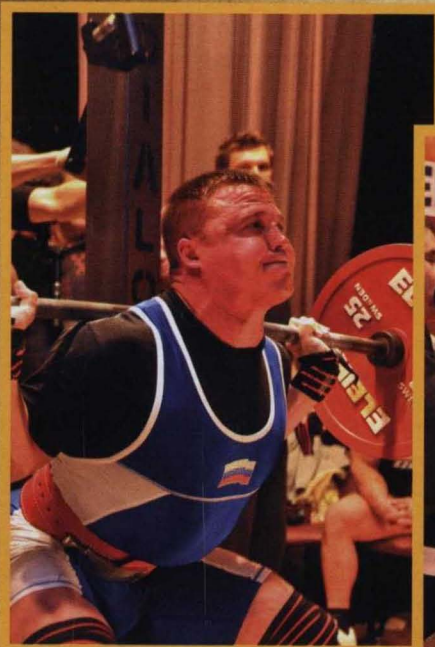
Использованная для подсчета формула определения первенства (Глосс) как в обычных, так и в «сборных» категориях вносила определенную интригу в ведение борьбы. При равных результатах мог выиграть более легкий, и если в жиме подсчеты были относительно легки, то в троеборье математические экзерсисы потребовали серьезной командной работы. Для лучшего понимания хода борьбы я буду ставить рядом с результатами еще и величину коэффициента.

В жимовых баталиях у женщин первенствовала Валентина Харина, я порадовался за Валу, ведь ровно год назад она сомневалась в том, что вообще будет выступать когда-либо, поскольку, являясь МСМК по пауэрлифтингу ФПР, она разочаровалась в этой федерации, а в перспективы других организаций не верила. Уверенные 120 кг (108), позволили ей забрать первое место в категории и получить Кубок абсолютной чемпионки, нужно сказать, что Валя выиграла уже первым подходом на 110 кг. Второе и третье место в абсолютные достались соответственно Когадеевой Дарье и Марине Соловьевой, показавшим результаты 110 кг. (93,5) и 90 кг (83,97).

Ну а в мужском жиме жесточайшая «заруба» состоялась в категории 90 кг, где до последнего подхода было непонятно, как распределятся места в призовой тройке. Хочется заметить, что чемпион и второй призер «любителей», могли серьезно «прижать» спортсменов выступавших на следующий день в PRO-дивизионе, более того, любой из них мог быть как минимум третьим в PRO.

Превратности распределения зачета в случае выступления спортсмена в двух номинациях не помешали

СОРЕВНОВАНИЯ



рядом жимовиков показать отличные результаты в обоих выступлениях. Поднимая поочередно в открытой группе и в ветеранах.

Судите сами, Ветераны, попавшие в категории 82-90, могли претендовать на места не только в открытой группе Любителей, но и сопаривать 1-2 места в PRO-дивизионе WORLDLIFTINGa.

Мастер-жимовик Владимир Решетников, имея вес 82,5 ровно, последовательно одолел 172,5, 182,5 и 190 кг (!) что дало в пересчете коэффициент 136,8 — высшее значение среди всех участников национального чемпионата, более того, с этим результатом он мог быть вторым в соревнованиях профессионалов, за невероятным Рене Имешем в категории до 90.

Игорь Липачев, несмотря на единственную удачную попытку — первую на 210 кг (121,8), закрепился на второй позиции ветеранского зачета.

Третий призер ветеранского зачета — Эдуард Гаврильченко, остался с результатом 185 кг (116,55), но в этот же день в открытой группе он показал 195 (119,34) — результат выше третьего места в его категории PRO-дивизиона.

В очередной раз, хочу сказать о человеке, занявшем 4 место среди ветеранов — Валерьян Леонидович Бренделев — это человек, который имеет десятки выступлений в году как в пауэрлифтинге, так и в тяжелой атлетике. И в свои 72 года поднимает он зачастую не хуже многих молодых. За что большой почет ему от всех нас.

Нельзя пропустить и феноменальный жим Артема Логунова, выступавшего в юниорском зачете. Уверенные 190 кг (115,9) — это явный намек более старшим товарищам на большие чемпионские перспективы при входе в открытую возрастную группу. Артем буквально «разорвал» юниорский зачет, обойдя ближайших преследователей более чем на 20 баллов. Второе место у юниоров досталось Илье Козлову 120 кг (94,8), третье — у Клецо Егора 145 кг (94,25).

Мог составить конкуренцию нашим парням сын легендарного Лазло Мезароша — Давид (1993 г.р.), но венгры решили заявить его в открытую группу, где в противостоянии более опытным атлетам Давид показал только 8 результат — 145 кг, и пытался справиться со 155 кг (94,6), но неудачно.

Как я уже говорил, в открытой категории был дважды выступавший ветеран, который в самой многочисленной категории до 90 кг, триумфально выиграл, оттеснив более молодых конкурентов.

Гаврильченко Эдуард — 195 кг., результат, за которым не смогли угнаться Илья Панкратов с его 185 кг (118,85), и Алексей Блинцов, который в попытке «достать» лидера пытался справиться с весом 192,5кг, но остался лишь третьим с результатом 185 кг (114,7).

В более тяжелых категориях 100-125+, результаты не поражали воображение.

Свое призовое местечко в категории до 100, попробовал получить и я, к сожалению рекордные для меня 187,5 ушли на живот и я остался с третьим местом и результатом 180 кг.(104,4), пропустив вперед Солнцева Ивана, который ограничился единственным резуль-

тативным подходом на 185 кг (109,3), а первенствовал в категории Александр Па-

гин, уверенно поднявший во втором подходе 195 кг (114,5).

В тяжелой категории первенствовал Роман Залуцкий, показавший во втором подходе 217,5 кг. Попытка на 220 кг, позволяла Роману обойти в абсолютном зачете Гаврильченко и Блинцова, но у тяжелой штанги были свои планы. Роман лишь четвертый в абсолютном зачете.

В троеборье национальный чемпионат недобрал участников, часть из которых составили спортсмены, которые неделю назад «зажигали» на турнире «Носорог-Про» в Курске.

Лишь пять представительниц прекрасного пола вышли на помост. Хрупкие барышни рубились в каждом из движений, отыгрывая и сдавая десятые доли коэффициентов и килограммы на штанге.

После приседа лидером с коэффициентом 118,5 стала Туз Марина, обошедшая Ксению Погорелову на 0,2 балла. Но уже в жиме, шедшая третьей после первого упражнения Оксана Ковеза реализовала свое преимущество над конкурентками, выжав 67,5 кг (75,6), и вышла на первое место, более чем на 6 баллов опередив в этом упражнении ближайшую конкурентку.

В тяге определить однозначного лидера оказалось проблематично, девушки стартовали с весов 120-130 кг, оставалось ожидать, кто лучше отработает в этом движении.

С двумя неудачными попытками выбыла из борьбы Погорелова, показавшая в единственной попытке 130 кг (143,0). Идущая за ней следом Марина Туз остановилась на 115кг (118,5), а Петрунив Наталья, показав лучшую тягу дня — 140кг, все же не смогла вылезать в спор за призы. Лидером и в этом упражнении оказалась Оксана, победная тяга которой — 135кг (151,2) сделала ее безоговорочной Победительницей Турнира.

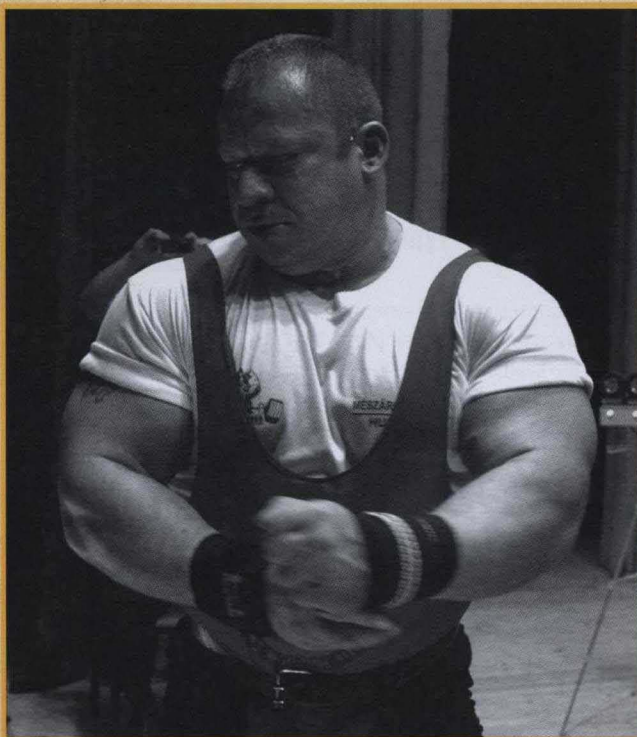
Оксана Ковеза — первая 307,5 кг (Глосс - 344), Ксения Погорелова — вторая 295 кг (Глосс - 324,5), Туз Марина — третья 295 кг (Глосс - 303,9). Лучшая сумма турнира — 320 кг (297,6) показала Петрунив Натальей.

У Юниоров первенствовал опытный Артур Коджаян, собравший сумму 625 кг (368,8)

Легкие категории Открытой группы собрали 7 человек, явным лидером потока в приседаниях стал Святослав Смирнов с суммой 590 кг (413) в категории 75. Интересным мне показалось выступление Антона Анканова, свой открыто провальный результат в приседе он смог компенсировать хорошим жимом в 160 кг при собственном весе 80 кг. Но и тяга у Антона оставляет желать лучшего, поэтому в сумме он едва не проиграл значительно более легкому Юрию Никитченко, который сделал лишь 5 удачных подходов для суммы 535 кг (417,3).

Наиболее сильные результаты у мужчин в троеборье были показаны в категориях 100 и 110 кг, где столкнулись опытные спортсмены Сергей Зайцев, Николай Фесанюк и Александр Рябец.

После завершения первого упражнения, «поле боя» осталось за Сергеем, который, не разбрасываясь, собрал свои килограммы, показав отличные 290 кг (176,9). Александр, удачно присев 310 кг (176,7), в третьем подходе штурмовал 320 кг (182,4), но неудачно. Третьим, с резуль-



татом 285 кг (168,2) к промежуточному финишу пришел Николай, хочется заметить, что

показавший 235 кг (164,5) Смирнов Святослав, лишь немного отстал от лидеров, также не смог ввязаться в борьбу и рисковавший на третьем подходе Сергей Максимов: вес 270 кг оказался велик для него.

Жим — «коронка» Зайцева, 210 кг (128,1), во втором подходе упрочили его лидерство. Рябец довольствовался 195 кг, прочие показали и того меньше.

Вновь все должна была решить тяга. И здесь была своя мини-интрига: Зайцев — экс-рекордсмен АВПС в тяге, Рябец и Фесанюк так же, отличные тягуны, противостояние строилось на максимальных весах.

Зайцев, уверенный лидер потока после жима, аккуратно собрал все зачетные подходы, остановившись на отметке в 290 кг.

Фесанюк, отчаянно вытянув первые 300 кг дважды ошибся на рекордных 310 кг которые все равно не давали ему возможности «зацепиться» за первую ступень пьедестала.

Рябец зафиксировал 310 кг и стал обладателем самой большой суммы любительского чемпионата — 815 кг.

Так завершился первый день соревнований Богатырского братства — национальный чемпионат, предварявший день второй, когда должен был вступить в бой PRO-дивизион, в рамках турнира WORLDLIFTING-2010.

После завершения соревнований я спросил Дмитрия Касатова, как быть с американцами, сможет ли он отправить кого-нибудь, за ними в отель, и рассказал, что сомневаюсь в их возможности в плане поиска пути.

Решили, что я сам поеду за ними утром.

19 декабря — день профессионального турнира WORLDLIFTING-2010

Нужно сказать, что, имея на руках список спортсменов, ценители лифтинга спорили не только о том, кто же выиграет абсолютку, Маланичев или Беляев, но и о том, кто выиграет каждое из упражнений. И вот тут у меня был свой «джокер» в лице Кости Поздеева, которого буквально за 2 недели до турнира я уговаривал принять участие в соревнованиях. Костик в итоге согласился с моими доводами и заявился несмотря на то, что перенесенный бронхит, который «отгрыз» от его и так не самого «боевого» веса почти 2 кило.

По договоренности, утром поехали в отель за американцами, где меня ожидала первая потеря дня — американцы ушли на место соревнований самостоятельно.

Приключения продолжаются!

Примерно через 2 часа, и всего за 20 минут до окончания срока взвешивания, мне позвонил плохо говорящий на русском кавказец, который просил забрать американскую тройцу от его торгового павильона.

-Ник, ты знаешь, у вас НИКТО (с болью в голосе) не знает английского! Мы сначала говорили медленно, потом Фил показывал всем видео соревнований на телефоне, но у вас тут НИКТО (опять с болью) не знает что такое пауэрлифтинг... Какое счастье, что мы нашли того человека, похожего на индийца, ведь мы прошли тут ВСЕ

ВОКРУГ, мы дошли до ракеты, и до дома, где огром-

ная звезда, и до большой цементной коровы (я теперь сам хочу понять,

где же они эту корову откопали...) — Хурнстра размахивал руками, показывая мне направления, в которых они сегодня путешествовали. Как я понял, ни один из их тройцы (третий американец — Дэниел Грин, участник пауэрлифтерской части WORLDLIFTINGa, присоединился к ним в отеле, подбив моих подопечных на то, чтобы пойти искать место выступлений, руководствуясь Google Map), так и не удосужился посмотреть на сайте соревнований схему прохода к ДК ВВЦ, в котором всё и проходило.

Бегом притащив «Сусаниных» по заснеженным дорожкам, я передал их в руки заботливых девушек на взвешивании. Следом подошел и Кравцов.

- Это американцы? Хурнстра?

- Да.

- Здоровенные руки, скажи ему, что скоро я приеду сбивать его рекорды...

Хурнстра и Брюер в это время заправлялись едой и POWERADE, пытаюсь отвечать на град вопросов, которые появились, после того, стали известны их заявочные веса, 265 и 200 в категориях 110 и 75 соответственно.

- Что вы едите? Такие здоровые...

- Все едим, в основном индейку, мясо, овощи

- Это ясно, а что из «специального»?

- Кое что, кое что есть у нас и из специального...

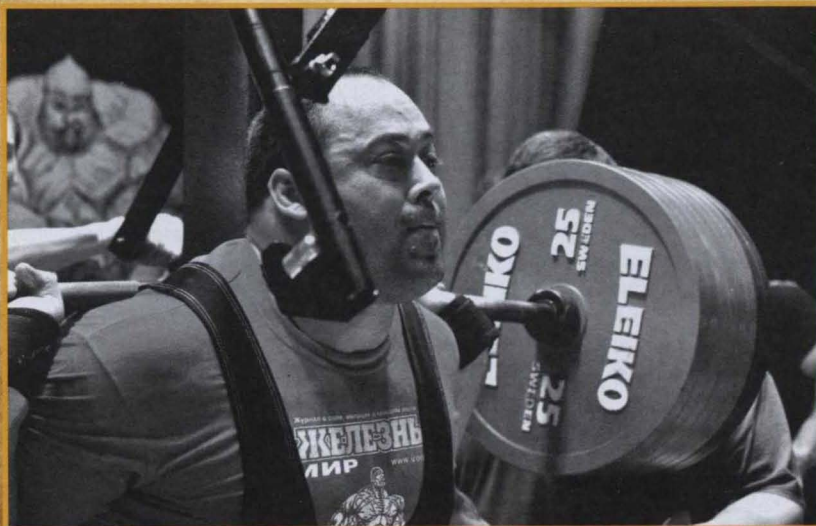
Расписание выступлений было организовано грамотно: сначала, участники троеборья приседали, потом выступали жимовики, а в это время троеборцы получали время на передышку и разминку в жиме. Тяга знаменовала окончание соревновательного дня.

Оставив американцев приходить в себя после сгонки, я отправился к Андрею Маланичеву, работать стойкой для приседа. Дело в том, что Андрей впервые приседал с использованием соревновательного монолифта, и ему это очень не понравилось. Крюки на свободном подвесе не давали возможности привычно «вставить» спину, ведь даже стационарные стойки на больших весах Андрюхе придерживают, пока он буквально «заталкивается» между грифом и помостом. В итоге для приседа крюки удерживало 4, а с ростом весов — 6 человек, организуя жесткий «распор», а Малан и присоединившийся к нему Беляев демонстрировали образцово-показательные приседы с космическими весами.

В приседаниях Малан заявил первым подходом 420 кг, вес, который мало кто осиливал в истории пауэрлифтинга без применения комбеза, удачная попытка позволяла ему рассчитывать на статус лидера в этом движении. Уверенности в полном превосходстве по трем движениям не было ни у кого, поскольку Андрей имел относительно свежие травмы груди и бицепса, в то же время его тезка — Беляев, сделал за последнее время много стартов, и вопрос о том, в какой он форме, стоял так же остро.

Дополнительную интригу в троеборье внесли триумфатор EUROLIFTINGa-2010 Заир Худояров, сильнейший, если не сказать легендарный Соловьев, и имеющий потрясающие результаты в приседе и тяге Поздеев.

Уже на разминке, стало понятно, что с Заиром что-то не так, чувствовалась «пустота» в движениях, об



этом я его и спросил. Оказалось, что в его жизни произошло радостное событие, кото-

рое перекрывает собой все соревнования мира — женитьба. Заир сказал, что только 2 недели как он смог немного вернуться в зал, силы пока еще не те, но он отыграется на следующем турнире.

Разделенные на 3 группы, спортсмены выходили на помост поочередно, по мере роста заявленных весов, всего было 3 категории: 90, 110 и 100+, как сказал Дмитрий Касатов, «монстров весом 75кг в троеборье не оказалось».

Первым на помост вышел Максим Свинцов, аккуратно начав с 230 кг, Максим в итоге остановился на отметке 270 кг, став третьим в потоке и уступив вторую позицию по весу Роману Дурнову, который использовал лишь второй подход.

Выиграл эту категорию в приседе Иван Дмитриев, показавший результат 300 кг Иван — невероятный фанат пауэрлифтинга, я бы сказал «помешанный», вдумайтесь только(!!!): после жесточайшей сгонки Иван ночь перед соревнованиями провел в больнице из-за проблем с сердцем. Иван — старейший участник соревнований открытой группы пауэрлифтинга и даже после таких «приключений» пытался связаться в борьбу за место в пятерке.

В категории до 110, собралась внушительная компания чемпионов Мира и Европы по разным федерациям, заведомые лидеры Беляев, Соловьев, Поздеев, Худояров, каждый был готов преподнести сюрприз.

Я помогал Поздееву мотать колени, а за соседней кулисой мотали Соловьева.

Ожидая своего выхода, сидели и слушали конкурентов.

Соловьев: «Пусть думают что Соловей неготовый приехал, пусть думают...».

Поздеев: «Что-то украинцы мутят. Надо не отвлекаться и собирать свое».

Маланичев: «Пацаны, когда пойду приседать, крепче стойки держите, снизу, они по полу едут».

Беляев. Беляев безмятежен, спокойствие, концентрация, улыбка.

Первым в этой категории отстрелялся американец Дэниел Грин. Сложно поверить, но для него это были первые в жизни большие пауэрлифтерские соревнования. Дэн никогда не приседал с жесткими бинтами, потому что занимался бодибилдингом, поэтому сначала от помощи с намоткой отказался. Лишь на третьем подходе для установления личного рекорда, позволил «мотнуть». 280 кг — удачно.

На том же весе остановился Илья Ушков, только второй подход в зачет. Позднее жим «добил» Илью, и он выбыл из соревнований.

Валерий Сабельников и Владимир Гревцов закрепились на 5 и 6 местах соответственно.

Оставшаяся «четверка» подарила первые сюрпризы.

В дуэли Худояров - Соловьев с перевесом 1,2 балла победил Худояров, который по собственному весу «вырвал» третье место с результатом 355 кг, оба спортсмена сработали на 3 подхода. По-моему, Заир сядилса немного высококато, но судьям виднее.

Парни просто «жгли» на помосте! Всегда взрывной Худояров в этот раз не показывал фирменный «секир-башка», но все время грозил кому-то на потолке, а Соловьев после приседа демонстрировал бодибилдерскую позу «most muscular», рычал и целовал штангу. Пожалуй, эти двое отвечали в этот вечер за элементы шоу, и, надо сказать, смотрелись очень органично.

Поздеев решил атаковать сразу, красивейшие 340 и 370 (220,335) просто

вергли в ступор конкурентов. Костя рвался заказать на третий 400, но решили не рисковать и «собирать» коэффициент, заказав 390 (232,245), тем более, что основные оппоненты заведомо сильнее в жиме и рисковать килограммами нельзя. Кроме того, даже успешный подход на 390 позволял Косте сразу на 9 с небольшим баллов оторваться от всех конкурентов.

Андрей Беляев, спокойно присел 325, несколько «грузно» справился с 345 (204,516) и заказал на третий 365 (216,372).

К сожалению, оба заключительных подхода в этой категории оказались неудачными, Костя узковато поставил ноги, из-за чего «не успел» по скорости и привстав чуть выше полуприседа, выпрыгнул из-под штанги как пуля: Андрея во время выполнения подхода начало крутить и складывать и он избавился от штанги, выпрыгнув из-под нее.

Тяжелая категория 110+. Что сказать? ...У тяжелой был Малан. Двое остальных участников просто «мальчики» по сравнению с этой «глыбой» силы и опыта.

Михаил Секов уже не первый год на помосте, но, как и прежде, незакрепленная поясница мешает ему собрать все подходы, в этот раз 300 — зачет, 310 — мимо.

Андрей Ушаков и вовсе ограничился единственным подходом на 310, отдав тем самым второе место в категории Секову.

А вот каждый подход Маланичева досто-

ин отдельного рассказа.

Первый подход, заказанные для начала 420 — легко, как на разминке. В зале страшный ажиотаж, все стоят! Рекорд Сергея Мозера установленный на EUROLIFTINGe превышен сразу на 15 кг.

На втором подходе, доверившись ассистентам, мы (те, кто помогал Андрею в разминке и на первом подходе) уменьшили свое присутствие на помосте, чем «запороли» Андрею вставление спины, но он встал с весом даже с учетом этой незадачи. Величайший вес поднятый без комбеза — 450 кг, заказанный во втором подходе поднят (!), но из-за шага назад до команды попытка не была зачтена.

Маланичев расстроился, в планах были 470 на третий, а теперь, для борьбы нужно повторять 450.

На третьем подходе стойку держали на совесть. Андрей уперся плечами в гриф, потряс его, укладывая поудобнее, поставил плотно ноги в узкую стойку, мощно снял, сделал пару небольших шагов и закрепился.

Гриф нещадно «било», напряжением мышц, огромный вес трепетал дисками на концах грифа, как мотылек крыльями. «Squat!» и Андрей медленно, как уходящий под воду линкор опустился в сед. Небольшая пауза внизу, и просто нереальный по скорости подъем. «RACK!». Есть 450 (238,995) и первое место в абсолюте приседа.

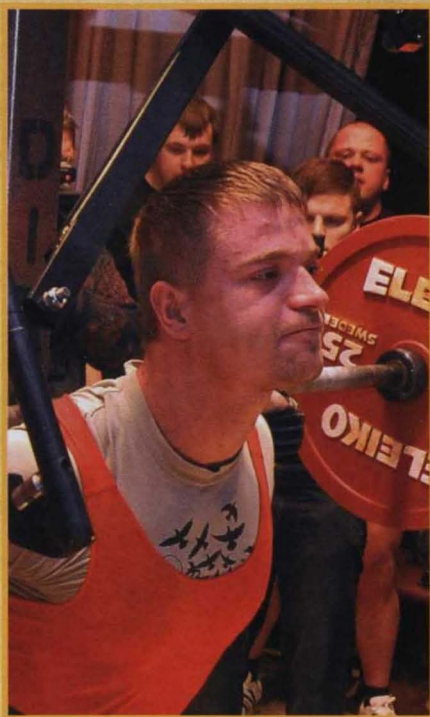
Владимир Кравцов, центральный судья, от возбуждения вскочил со стула и начал кричать пунцовому от напряжения Андрею что-то очень одобрительное.

Подхватываем штангу с боков и волочем ее на крюки — какая же тяжелая, а ведь мы вчетвером лишь помогли ее поставить.

Итак, после приседаний места в первой пятерке распределились следующим образом: 1. Маланичев 238,995, 2. Поздеев 220,335, 3. Беляев 204,516, 4. Худояров 203,451, 5. Соловьев 202,244.

После завершения приседаний выступали жимовики.

Для удобства восприятия описания соревнований, я изменю «регламенту» и сделаю последовательное описание троеборцев, выделив выступление жимови-



ков в отдельный рассказ.

Жим в категории 90 внес коррективы в сум-

марную расстановку сил, Дмитриев сохранил за собой место, пожав скромные для себя 182,5, на вторую строчку переместился Свинцов 185 (113,405), а Роман Дурнов авантюрно выживавший 155, остался третьим; дважды не справившись со 155-килограммовой штангой.

В 110 заварил интригу Алексей Соловьев, единственный, кто мог навязать борьбу Беляеву в этом движении. Выжав начальные 230 кг, как будто на грифе нет дисков, а дальше началась мистика: Алексей сначала выстрелил 245 кг, но оторвал ягодицы, а потом, в погоне за лидером, попытался выжать 250 кг, но тут уже не хватило сил для фиксации снаряда.

В это время Илья Ушков забаранил жим, а следом за ним чуть было не последовал Грин, который отрывал таз на каждом подходе, и смог мобилизоваться лишь к третьему. При чем на него потрясающий «оздоровительный» эффект произвели слова Андрея Репницына (боковой судья на помосте): «Put your ass...» («положи свой зад...»). Положил. Остался в борьбе.

Заир Худояров отказался от третьего подхода и отдал промежуточное третье место Соловьеву.

Поздеев, начавший со 180, закончил жим с хорошим для себя результатом 197,5, но все же это очень низкий результат для борьбы в такой компании, что и доказал Андрей Беляев.

Андрей всегда раскладывает силы таким образом, чтобы к завершающему подходу иметь подход на предельно возможный результат, так было и в этот раз, 230 и 245 были выжаты безукоризненно, а вот завершающий вес на 250 Андрей «посмаковал». Отыграв у Поздеева 30,6 балла, Беляев вырвался на первую позицию в категории, с преимуществом в 14,77 балла.

В тяжах вновь сюрпризов ждать не приходилось, даже имея травмы, полученные из-за смены тренировочной схемы, Маланичев, аккуратно начавший с «тренировочных» 200 кг, стал лидером, зафиксировав во втором подходе 230 кг, к сожалению для Андрея и его фанатов подход на 250 был неудачен: локти разошлись в стороны, правую руку «заклинило».

После двух движений Маланичев сохранил шаткое лидерство, следом за ним Беляев, Поздеев, Соловьев, Худояров.

Тяга — от этого движения я ждал развязки в борьбе как в категории 110, так и в абсолютном зачете. Шаткое положение Маланичева усугубляли травмы, которые могли непостижимо повлиять на исход борьбы, в то же время было видно, что Поздеев «поймал кураж».

Однако сначала о «легковесах».

Дмитриев имеет отличный результат в тяге, но в этот раз фортуна отвернулась от него, лишь начальный вес — 310 кг, был поднят без проблем, подходы на рекордные 330 и 332,5 были неудачными.

Свинцов — уникал с опытом выступлений менее 1 года, прогрессирующий просто со скоростью света, почти справился с 310 кг. А ведь еще весной, он с трудом совладал со штангой порядка 270 кг.

Тяга в 110 ознаменовала собой прямотакти «тектонические» изменения, в которых неизменное положение осталось лишь у двух «гор» — Беляева и Поздеева.

Неожиданно «выстрелил» Грин. Стартовав с легчайших 310 кг, Дэниел так же уверенно зафиксировал 320 кг и лишь немного оставалось ему для фиксации 325 кг. Но да-

же этого оказалось достаточно, чтобы из группы аутсайдеров попасть на четвертую позицию, отодвинув Соловьева,

который, подняв 320 кг в первом подходе, ушел в кулисы, держась за ногу. Второй

подход Алексей сделал на 340 — неудачно. Было видно, что появился дискомфорт в районе задней поверхности бедра.

След в след, за Алексеем шел Заир, чуть более легкий, он «пас» украинца повторяя его заявки. В итоге 340 кг, и отчаянная попытка на 355. Когда был заявлен последний вес Заира, мы с Поздеевым быстренько просчитали варианты и решили: «Худоярова пасем, если тянет — перезаявка на 365». В этот момент рядом сидели парни из команды Беляева и говорили: «Худояров тянет — Поздеев идет на 365, мы перезаказываем на сколько надо...».

Худояров не потянул. Позднее Костя укорял меня, за то, что все же мы не пошли на 365, ведь в случае удачи этот вес позволял рассчитывать на второе место в абсолютке (по секрету скажу, что нужно было бы идти на 367,5 кг). В любом случае, кто же знал? И тем более, кто знал, что готов был поднимать Беляев.

Вообще, говоря о тяге сумо, я в первую очередь вспоминаю две фамилии — Поздеев и Беляев. Я всегда мечтал увидеть их тяговое противостояние на одном помосте в рамках одной категории. И это случилось на WORLIDLIFTINGE — встретились два идеальных «технаря» которые всегда заставляют смотреть на их подъемы с огромным интересом.

Андрей подобен выверенному механизму — величайшая четкость и слаженность движений.

Костя — душа тяги, я не знаю, как еще можно назвать то, что он делает, но когда он тянет, я вижу, что штанга летит за ним словно привязанная, просто за счет силы мысли, за счет магнетизма и желания встать прямо.

В тяге Поздеев решил отобрать все то, что Беляев выкроил для себя в жиме.

Первый подход: оба уверенно справляются с заказанными весами, 325 (192,66) у Беляева, 330 (196,515) у Поздеева.

Второй подход: Беляев уверенно вытаскивает 340 (201,552), Поздеев продолжает наращивать преимущество, непринужденно справляясь с 350 (208,425).

В этом же подходе неудача в тяге настигает Маланичева, зафиксировав в первом 370, Андрей неудачно подходит на 390. Эта неудача резко обостряет обстановку, поскольку вся «финальная тройка» после неудачи Худоярова на третьем подходе и отказа Соловьева имеет практически равные шансы на успех.

В такие моменты в голове начинает автоматом включаться «лотерея» в стиле «поднимет / не поднимет».

Беляев 355 (210,444) — вытягивает практически не изменившись в лице. Легко.

Поздеев — немного замешкавшись в середине амплитуды довольно легко фиксирует свои 360 (214,38). Костины прыжки после подхода зафиксировали все камеры в зале.

Третий подход Андрея Маланичева знаменовал окончание турнира, к сожалению, силы изменили чемпиону, гриф прошел путь лишь до середины голени. Вес не взят. Пауэрлифтерская часть программы завершилась.

Первое место с коэффициентом 563,17 (сумма 950 кг) забрал Андрей Беляев, который, по его словам приехал за вторым местом.

Второе место у Андрея Маланичева 557,66 (сумма 1050 кг).

Третье место у Константина Поздеева 552,32 (сумма 927,5кг).

Жим

Жимовая часть турнира, также как и троеборье, под-



меном(!!!)...» — зал взорвался аплодисментами и умолк.

Григорий принял штан-

гу, уверенно опустил вес, но тут силы изменили ему. Осталось лишь ждать подхода Брюера.

Американец в сопровождении товарища по команде вышел на помост, скинул свой i-Pod, разорвал и «занохал» бумажный пакетик с пронашатыреной ваткой, и... с криком «ки-я» лег на лавку. Хурнстра аккуратно подал штангу и отскочил в сторону. Уверенное опускание грифа и незамедлительная команда «Пресс» от Владимира Кравцова... Я не знаю, что Брюер съел между подходами, но вес был выжат легчайше. Уверенные 217,5 кг, Глосс 150,945, победа в категории и результат, который поставил его на второе место в рейтинге сильнейших жимовиков «всех времен» категории 75 кг.

В категории 90 безоговорочным лидером виделся Рене Имеш, который уже был знаком по EUROLIFTINGу, уверенные 210 (139,965), 217,5 (144,964) и 220 (146,63) оставили без шансов Павла Крейниса, который довольно уверенно совладал с весом 205 (125,583) и дважды не осилил 215. Третьим в категории стал наиболее легкий Алексей Блинецов, который также довольствовался только первым подходом на 180 кг.

Категория 110, с момента, когда стало известно о приезде Хурнстры, стала предметом отдельного интереса лифтеров по обе стороны океанов. Американцы ждали триумфа земляка, который должен был, по их мнению, устроить «бойню в Европе», а вот нашим было интересно понаблюдать Хурнстру «в деле», да и привычные сомнения в качестве американского судейства оставляли простор для предположений.

Исходя из начальных данных, Хурнстра и его 295 не оставляли шансов конкурентам. Но и без учета этого результата, категория, больше похожая на «группу смерти», обещала борьбу на запредельных весах: невероятный Кисель, «уплотнившийся» и более качественный (по сравнению с «Битвой чемпионов») Кушин, белорусский специалист жима Хавтусевич.

В привычной толкотне разминочного зала во время подходов нескольких человек наступала невольная тишина. Когда жмуций (на удивление) узким хватом Хурнстра, легко выпуливал веса, начиная с 200 до 250, Максимов покачивал головой и бормотал что-то одобрителное и в сопровождении той же уважительной тишины делал свои подходы. Когда Мезарош, покряхтывая принимал из рук своего сына нагруженную штангу и играючи жал 260+ накидывая небольшие добавки, смотрели и снимали уже все.

В целом, интересно было узнать, что, методика разминки у Европейцев и Американцев различна, «наши» предпочитают дольше и более основательно.

Первым из боя выпал Хавтусевич, трижды неудачно пытавшийся одолеть 230 кг.

Кушин, идущий вторым, уверенно выжал 252,5 (143,319) и заказал на второй подход 262,5 (148,995), которые должны были вывести его на второе место в случае удачного подхода Хурнстры.

Легчайший в категории Кисель без проблем, но несколько «в раскачку» одолел 255 (145,707) и двинулся далее, «собирать» свои килограммы, справившись с 260 (148,564) во втором.

Хурнстра, получив в руки чуть более толстый, чем в разминке гриф, нагруженный 265 кг, опускает, делает хорошую паузу и жмет. Средним хватом. До середины амплитуды... а дальше стопор и движение вниз. Первый подход — удивление, второй — непонимание ситуации... Джереми, в разминке делится своим недоумением. То ли риски грифа расположены уже, то ли лавка «не родная», да еще после второго подхода появилась боль в плече, которое было недавно травмировано.

Третий подход, Хурнстра безнадежно «баранится», недожав 5-7 верхних сантиметров и уходит с помоста со слезами на глазах. «Nick, I'm in a deep shit... second time in my life! («Ник, я в глубоком дерьме... второй раз в моей жизни!»)» — Хурнстра, планировавший первым подходом выиграть категорию, а вторым — «абсолютку», просто раздавлен



разумевала деление спортсменов по следующим категориям: 75, 90, 110 и 110+

Вообще, интрига в борьбе за абсолютное жимовое первенство, была сопоставима с ситуацией на Архангельской «Битве чемпионов». Лишь вместо Сарычева был Мезарош, а Кушнарева заменил потенциально более сильный американец. Максимов и Кушин должны были отстаивать честь России в этой «жесткой» компании, но никто даже предположить не мог, что в борьбу с тяжами за абсолютный пьедестал ввяжутся легковесы.

Ровный во всех движениях Андрей Кисель, который набрал качественной массы и стал выглядеть совершенно инопланетно, по сравнению с собой полугодовой давности, в этот раз ограничился выступлениями в жиме. Именно ему предстояло стать основным конкурентом американскому жимовому монстру — Хурнстре. Ну а появление Джереми делало тяжелой задачей попадание на первое место в Абсолюте для всех, в том числе, для имеющего в активе 300 кг Мезароша.

Не ожидал встретить конкурента и Брюер, который специально гонял без малого 6 кг, с целью снять рекорд США в этой категории.

По моему мнению, жимовая дуэль в категории 75 кг — красивейшее сражение дня.

Представьте двух «застрельщиков» профи-дивизиона, которые обладая весом до 75 кг, стартовали с жима в 190 кг БЕЗ МАЕК(!). Григорий Пушкарев, весивший всего 70,4 кг, вышел на помост первым, уверенно одолев начальные 190, а в это время, заткнувший уши наушниками Брюер в разминке жал 185. Каким-то чудом, на грани восприятия, я услышал вызов Филлипа к весу и начал подталкивать его к помосту, на ходу стягивая с него одежду. Первые 200 Брюер выжал коряво — неудивительно, с учетом менее чем 30 секундного перерыва после подхода в разминке. Второй подход — Пушкарев выжимая 200 (Глосс - 144,08), плотно закрепляется на первой позиции, обходя своего оппонента, с его 205 (142,27).

Спортсмены сменяли друг друга, а в кулисах шла напряженная математическая работа. Пушкарев заказывает 205, Брюер путаясь в килограммах, фунтах и баллах судорожно рассчитывает с моей помощью необходимый для победы вес, решаем заказать 212,5 кг. Немедленно следует перезаказ Пушкарева на 210 кг, таблица электронного пересчета коэффициентов выдает Глосс 151. Брюеру всеящему на 4 кг больше оппонента необходимо было жать не менее 217,5 кг, он с сомнением посмотрел на цифры 478 (вес в фунтах), но решил рискнуть, оставив все как есть. Я, откопав таблицу Глоссбренера, сопоставил значения коэффициентов с учетом тысячных значений, и понял, что в случае успеха Пушкарева, Брюер «пролетает», даже если одолеет свой неподъемный вес.

«210 для Пушкарева готовы, поддерживаем!! Он сегодня борется с сильным американским спортс-

своим провалом, рядом сидит в кресле Хавтусевич, который

(как он сказал позже) тоже так и не смог объяснить себе, в чем была проблема с отсутствием дожима.

Третий подход Киселя (260) и Кушина (262,5) также были неудачны, но несмотря на это, Андрей Кисель вышел на второе место в абсолютном зачете.



Самая тяжелая категория 110+ давала надежду на побитие двух рекордов: самого большого жима без майки в Европе и в России, которые могли показать Лазло Мезарош и Владимир Максимов.

Выступавший в этой категории в качестве статиста Райдел Кристиан начав с 212,5кг, вторым подходом поднял 225, и не справился с 230.

Многочисленный чемпион по жиму WPC Олег Сайденцаль, оставшись с весом 112,0 в тяжелой категории, сохранил свое третье призовое место. Не распыляясь, Олег последовательно выжал 235, 240 и 245 кг (137,127).

Но в этот день главная Битва разворачивалась в борьбе «самых больших парней»: Мезарош vs. Максимов, монстр Европейской беззаконности против сильнейшего экипировщика Европы. Почти одинаковый собственный вес спортсменов давал разницу в коэффициентах только в десятитысячных долях. Всем было понятно, что при любом раскладе, кроме фатального — с нулевой оценкой, эта пара займет свои места в Абсолютке, смещая текущих лидеров. Оставалось ждать последних подходов.

Максимов начал с «дежурных» 270. «Работаем!» — говорит Владимир, принимает вес и непринужденно жмет, Мезарош отвечает 290, и это даже не как из пушки, это гораздо быстрее, но как-то нестабильно что ли, словно сил приложено больше, чем было необходимо.

Второй подход — уверенная прибавка 10 кг от Максимова и только 5 от Мезароша, Оба удачно, Максимов «подтягивается» сокращая отрыв до 7,9 балла.

На третий подход Владимир заказывает 292,5 кг (159), которые даже в случае неудачи Мезароша не давали шанса на первое место, который уже имел в зачете коэффициент 160,3. Возможно, Владимир просто решил показывать свой лучший результат.

К сожалению, для Владимира и его болельщиков, к которым отношусь и я, третий подход оказался неудачен. Владимир остается на втором месте, а также оставляет за собой второе место в абсолютном зачете, обходя Брюера.

Ход Мезароша... Лазло уверенно принял свои 300,5 кг, опустил, и под команду выжал, как если бы в руках у него был пустой гриф.

Зрительный зал, который готовился к длительной борьбе спортсмена с весом, зал набравший воздуха в легкие и не успевший это воздух израсходовать, взорвался приветственными криками. Лазло Мезарош — обладатель нового высшего достижения в жиме лежа без экипировки!

Мезарош — абсолютный победитель жимового соревнования PRO-дивизиона WORLIDLIFTING -2010!

После окончания соревнований, собрав американцев, повели их на поиски еды в окрестностях ВВЦ. Надо сказать, район ВВЦ в ночное время больше похож на окраину глухой деревни. Все магазины и места общепита закрыты, словно это не место увеселения празднующихся, а сельпо после захода солнца.

Ветер бросал в лицо колючую снежную пудру, а в промежутках между зданиями и вовсе пытался свалить с ног. Брюер шелестел купюрами, пытаясь оценить свои «приволожские миллионы», Хурнстра рассказывал про свои машины, собак, коллекцию ружей и тещу.

Вышли на площадь перед главным входом ВВЦ.

В розово-желтом свете фонарей, по свежему белому снегу, распластаваясь в виражах, как черная клякса, дрейфовала AUDI A8.

Черная машина с тонировкой и открытыми передними окнами крутила восьмерки и круги, постепенно сужая циркуляцию, в центре которой находилась наша компания.

«Nick, is it legal in Russia?...» («Ник, это законно в России?») — Джереми обратился ко мне в крайней степени изумления.

«No» — ответил я.

В этот момент капот машины прошел в 40 сантиметрах от наших коленей, а в окне мы увидели лощеную морду с беретом МЧС и знаками различия полковника.

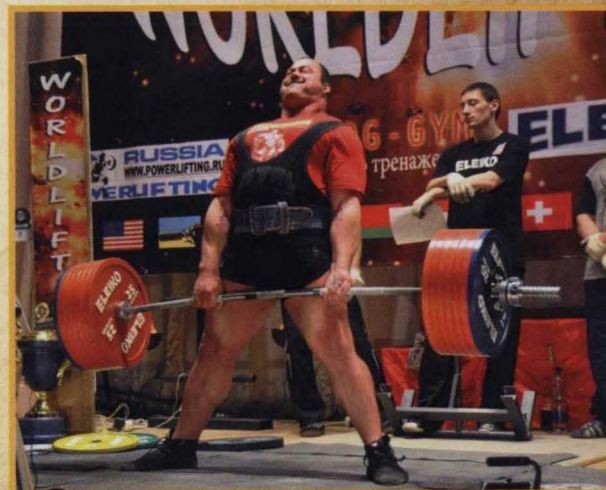
«Jeremy — it's your colleague. Colonel of Russian Ministry of Emergency Situations» («Джереми, это твой коллега, полковник МЧС»).

Вы бы видели, с каким ошеломлением, Джереми посмотрел сначала на меня, а потом на моих друзей, которые шли вместе с нами. Потом он долго объяснял мне, что офицер не должен так себя вести, это недостойно и противоестественно.

А я не знал, что ему ответить, поэтому просто повел их в ближайший Макдональдс.

На следующий день американцы улетели.

Хурнстра — залечивать плечо и готовиться к жиму на RAW Unity Meet в Январе.



Грин — изучать русский язык, потому что в России без него, оказывается, «никуда».

Брюер — путешествовать по аэропортам США. Потому что, в отличие от Джереми, Филу нужно лететь из Нью-Йорка дальше, вглубь страны. Так вот Фил, не разменяв рубли в России, пошел менять их в аэропорте Кеннеди, и пока препирался с кассиром на тему слишком высоких сборов за обмен, его самолет улетел, а все следующие отменили из-за снежной бури.

В общем, ни дня без приключений. □

Открытый чемпионат Москвы по жиму лежа

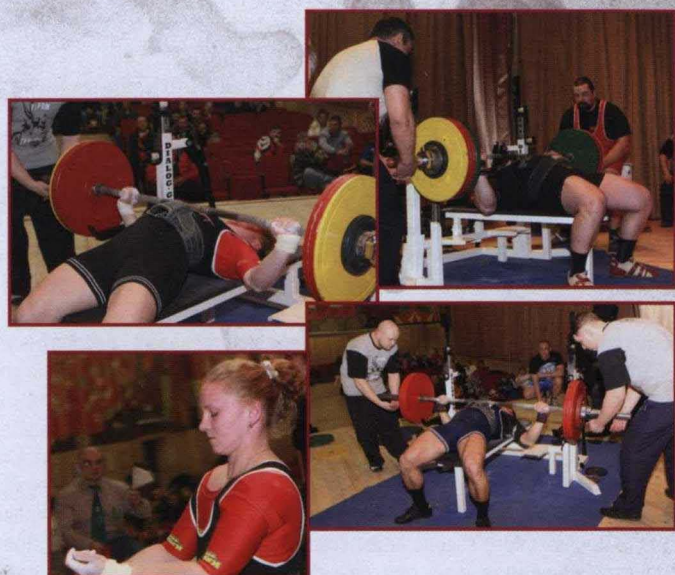
12 декабря прошел открытый чемпионат Москвы по жиму лежа. Спортсмены соревновались во всех возрастных категориях. Некоторую изюминку соревнованиям предавало то, что это были одни из последних соревнований по действующим весовым категориям. С началом нового года эти весовые категории канут в Лету, такое неоднозначное решение принял конгресс IPF на чемпионате мира в ЮАР.

К сожалению, юниоров, юношей и ветеранов было немного, но некоторые из них показали весьма неплохие результаты. Например 46 летний Александр Кокорнов из Ярославля выжал 190 кг в категории до 82,5 кг. А Виталий Куницын умудрился увезти с соревнований две золотые медали — выиграл ветеранскую категорию с результатом 170 кг и открытую с результатом 220 кг!

У женщин отличилась чемпионка Европы этого года — Наталья Самарина. Результат Наташи — 170 кг, что на 5 кг выше мирового рекорда, в категории до 67,5 кг. В третьем подходе она попыталась пожать 177,5 кг, но неудачно. Верю, что под чутким руководством Николая Сулова этот вес не за горами. Однако этого оказалось недостаточно для победы в абсолютном зачете-первое место заняла заслуженный мастер спорта Ирина Луговая, с результатом 220 кг.

Бескомпромиссная борьба в категории до 110 кг, довольно неожиданно, принесла победу Руслану Павликову — его результат 292,5 кг. На втором месте оказался явный фаворит этих соревнований — Владимир Волков. Третье место занял Сергей Косарев, выжавший тяжело, но в рамках правил, 280 кг.

Весьма драматичным было выступление еще одного ярославского атлета — Алексея Малунина. Первый вес 295 кг покорился ему не без труда. Отмечу, что ровно год назад 292,5 кг оказались для него роковыми и он получил нулевую оценку, ни разу не справившись с весом. По его первому подходу можно было сказать, что 302-305 кг он вполне способен пожать, поэтому 307,5 заказанные им на второй подход казались явной авантюрой. Как бы в подтверждение этому с весом он не справился — не смог выпрямить руки. Каково же было удивление зрителей, когда он, в третьем подходе, блестяще справился с весом 312,5 кг! Выжав это вес Алексей стал лидером абсолютного зачета, не оставив своим конкурентам ни единого шанса.



Также хотел бы отметить выступление Дмитрия Шишлянникова — он вполне был способен быть в призах, но тактическая ошибка, заказ 280 кг на второй подход, вычеркнула его из числа призеров. Таким образом он остался на 4-м месте с результатом 260 кг, всего 5 кг проиграв бронзовому призеру Константину Выморкову.

В супертяжелой весовой категории запомнились досадная «баранка» Дмитрия Шабалина и авантюрная попытка Карен Данильяна прорваться в «абсолютку» — подход на 330 кг оказался неудачным.

Итак, абсолютное первенство: первый — Малунин, второй — Сергей Сперанский, безо всякого труда выигравший категорию до 90 кг, с результатом 270 кг, и Владимир Волков — на третьем месте. К сожалению 190 кг не хватило самому титулованному пауэрлифтеру всех времен — Константину Павлову, чтобы попасть в призеры абсолютного зачета.

Подведем итог: соревнования закончились, старые категории уходят в прошлое вместе со старым годом.

Что готовит нам год грядущий и новые категории, мы узнаем совсем скоро: 13-16 января открытый чемпионат Москвы по пауэрлифтингу!

Андеграунд-пауэрлифтинг в «Технологиях здоровья».

13 ноября 2010 года, в спортцентре Технологии Здоровья состоялось яркое и красочное мероприятие, несущее гордое имя «Андеграунд»!

Турнир проводился во всех дивизионах, и в каждом дивизионе разыгрывался призовой фонд, сложенный из суммы стартовых взносов.

Также впервые в мире(!), были совмещены соревнования по пауэрлифтингу и выступление в Pole-Dance, любезно организованное студией танца «Эгоистка»! Были и тяжелые штанги, и именитые атлеты, которые

их подняли, особенно запомнились выступления Беляева Андрея — абсолютного чемпиона как в троеборье, так и в жиме без экипировки. Цветкова Василия — абсолютка в экипировочном пауэрлифтинге, Полетаева Владимира и Найденова Виктора, оба в экипировочном жиме лежа и у обоих результат за 300! После награждения все до единого спортсмены, зрители и даже случайные прохожие были приглашены на банкет!

Спасибо всем участникам за то, что пришли и выступили!

Большое спасибо всем тем, кто помогал вести турнир, я-то только «замутил» все, а проведение все — на Наташе и Мише Роянове, на Олеге Холодове, вот им большое спасибо!

Спасибо студии танцев «Эгоистка» за шоу и за банкет.

Спасибо судьям: Роберту, Ярославу, Сергею, Саше, Алексею — очень выручили. Кстати, денег никто из них не взял, но я отблагодарю все равно)))

Как и Александр, «стратег», большое ему спасибо за он-лайн трансляцию!



Еще раз, всем, кто был тогда в зале, большая, сердечная благодарность!

Тимур.



ЛИТЕРАТУРА

Бубновский Сергей. БОЛЯТ КОЛЕНИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

М. Издательство «ЭКСМО». 2010. 186, [5] с., с фото в тексте. Тираж 15 000 экз. 19,8 x 12,3. В цв. издат. илл. обл.

Хотя автор этой брошюры совсем не специалист в области силовых видов спорта, рискну утверждать, что книжка эта просто обязана быть в библиотечке каждого лифтера.

В ней вы прочитаете совершенно неожиданные как для врача (пусть даже и спортивного!) вещи. Вместо привычных для вас рекомендаций «полного покоя», назначения дорогих уколов и таблеток, и вообще советов «прекратить поднимать тяжелые штанги», доктор Бубновский настойчиво рекомендует... развивать свои мышцы (!!). Правда, делать это он предлагает на тренажерах своей собственной конструкции. Но я бы простил автору это прегрешение, ибо, как вы знаете, время «бесплатных советов» давно уже закончилось. А вам, людям, хорошо знакомым с системой занятий с отягощениями, не составит большого труда заменить эти упражнения на упражнения с таким универсальным снарядом для развития мышц, как тяжелоатлетическая штанга. Здесь важен сам принцип, согласно которому (возможно впервые) дипломированный врач, более того, представитель медицинской науки (д.м.н., профессор), ставит в прямую зависимость состояние суставов человеческого тела от силы мышц. Думаю, не будет большим преувеличением наградить такой подход к этой весьма наболевшей в обоих смыслах слова проблеме эпитетом «революционный».

У С.М. Бубновского вышло еще несколько книжек, посвященных проблемам позвоночника и суставов. Все они написаны в русле выше упомянутой концепции, и все они, уверен, совсем не будут лишними для нас, людей «зоны риска»: спортсменов, постоянно общающихся с кривыми для суставов весами.



Плюкфельдер Рудольф. ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ. Книга II. «Из Кисилёвска вокруг света». М. Общественная академия наук российских немцев, 2009. 847, [1] с., портр. Тираж 500 экз. 19,8 x 14,0. В издат. бумвинил. переплете.

Это вторая книга воспоминаний известного советского тяжелоатлета, олимпийского чемпиона (1964) и выдающегося тренера, который сам воспитал чемпионов Олимпийских игр — Д. Ригерта, А. Вахонина, Н. Колесникова и В. Трегубова.

Книга хотя и написана непрофессиональным литературным языком, но читается легко, живо и с неподдельным интересом. Рудольф Владимирович весьма откровенно, с присущей человеку, живущему на Западе, непосредственностью (немец по национальности, он в 1991 году эмигрировал в Германию), повествует о реалиях советской действительности тех лет, а также о спортивной составляющей своей жизни. В издании описываются события 1954-1961 годов, т.е. охватывается большая часть спортивной карьеры Р. Плюкфельдера. Первая книга воспоминаний, которая получила подзаголовок «Невыездной», вышла в 2008 году в том же издательстве и тем же мизерным тиражом, но в ней описываются более ранние годы, и, соответственно, про тяжелую атлетику ничего нет. Однако издатель обещает, что хронология будет продолжена в следующих книжках Р. Плюкфельдера. Возвращаясь к рецензируемому изданию, мне остается добавить, что в продажу она (также как и первая) не поступала, а распространялась внутри общественных организаций российских немцев. Уверен, все, кому посчастливится добыть эту книгу, перед тем как бережно поставить раритет на свою книжную полку, прочитают ее, что называется, «на одном дыхании».

С более полным выбором книг и журналов по силовым видам спорта вы можете познакомиться здесь: <http://shop.silny.ru/>
Ваш Л.Д.Ш.



МЕСТА ПРОДАЖИ ЖУРНАЛА POWER LIFE

Москва:

Сеть магазинов **FLEX GYM**

м. Авиамоторная

ул. Авиамоторная, дом 28/6

Телефон: (495) 673-2371

м. Братиславская

ул. Перерва, д. 43 ТЦ «Экватор», павильон

А-10 Телефон: (495) 685-9292

м. Петровско-Разумовская

Дмитровское ш., д. 39, корп. 1

Телефон: (495) 976-1144

м. Китай Город

ул. Маросейка, д. 6/8, стр. 1

Телефон: (495) 628-8597

м. Сокольники

Сокольническая пл, д. 9, корп. 1

Телефон: (495) 741-9616

м. Ботанический Сад

ул. Снежная, д. 1А

Телефон: (499) 189-8806

м. Черкизовская

Адрес: Щелковское ш. д.3 стр. 1, 1 этаж,

пав. 115Б

Телефон: (499) 922-6910

Ярославль

московский пр-т 97, ТЦ Фрунзенский м-н

«Качок» т.8 910-9600106, 8901-9941258

Кострома

м-он. Черноречье 3 «А» м-н «СПОРТЛАЙН»

т. 8920-6448907, (0942)360934

Новороссийск

Анапское Шоссе 15. СК «100 Пудов»

Екатеринбург,

Спортивные магазины **SVФитнес**

пр.Космонавтов,73/2

ул.Посадская, 28а (ТЦ Универбыт)

ул.Вайнера, 10 (ТЦ Успенский)

ул.Шварца, 17 (ТЦ Дирижабль)

Магаданская область

т. 8(4132) 679872 / м.т. 8 914-8502604

geo-avdonin@yandex.ru

ИНТЕРНЕТ МАГАЗИНЫ

www.lifting.ru

www.flexonline.ru

www.ztr.ru

www.svfitnes.ru

www.terravgym.ru

www.nutrafit.ru

shop.silny.ru

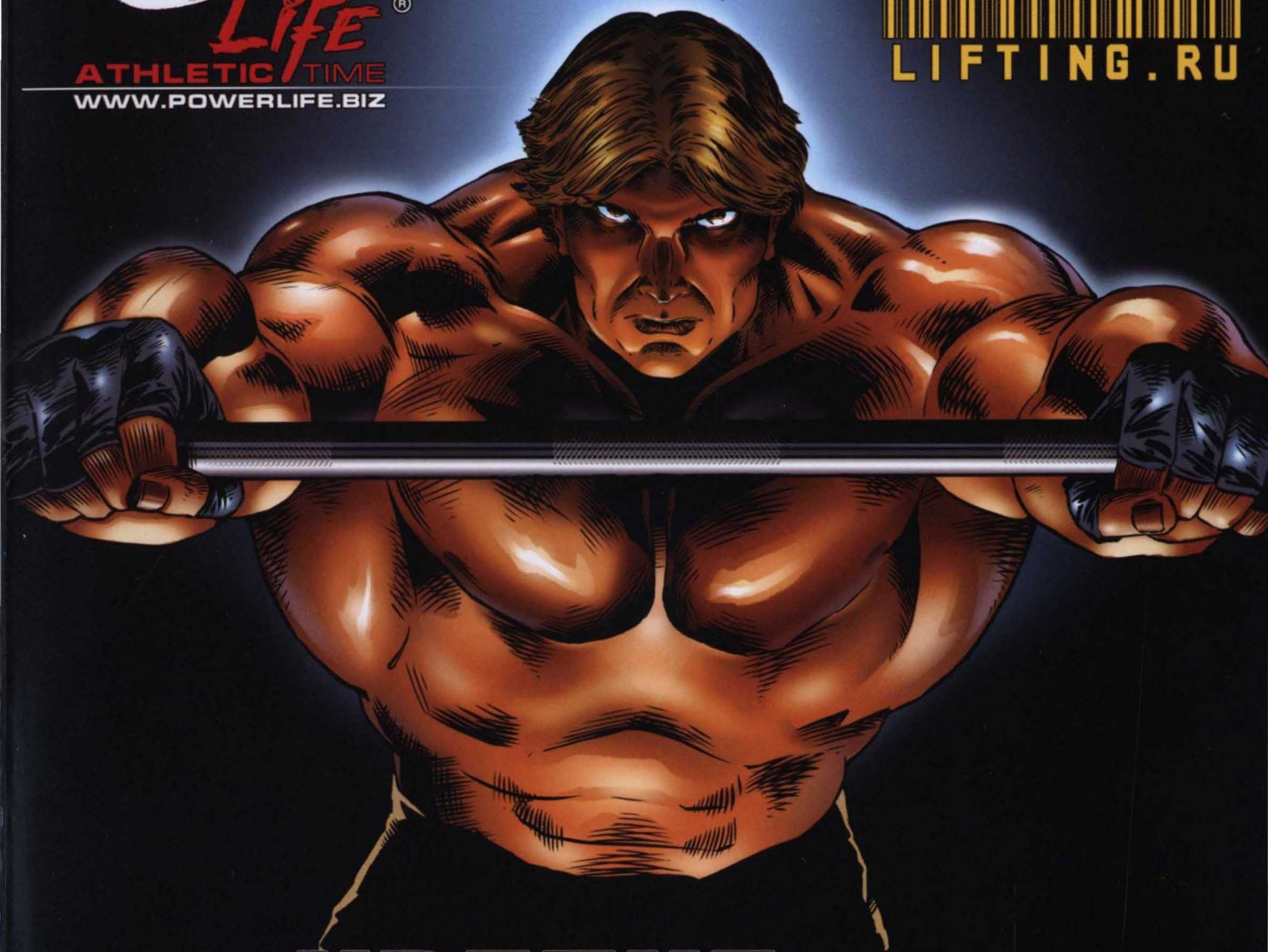
www.doping.ru

www.flexgym.ru

**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



интернет магазин

www.ztr.ru

8-926-584-7766



Optimum Nutrition

оптовые продажи - onrussia@ztr.ru