

КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2002 ГОД

# Мир СИЛЫ

Power World 1' 2002

**ТЕХНИКА  
УПРАЖНЕНИЙ**  
СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

**МАЙКА  
ДЛЯ ЖИМА**  
ОДЕНЬ И ВЫИГРАЙ

**СИЛОВЫЕ  
ПРИСЕДАНИЯ**  
СИЛА И МОЩЬ!

## СЕСТРЫ

**МАРИЯ И АНАСТАСИЯ ПАНФЕРОВЫ**

Сильнейшие спортсмены России 2001 года / 6 /  
Сильнейшие спортсмены России 1993-2001 года  
/ 16 / Чемпионат мира по жиму лежа / 26 / Чемпионат  
Москва по жиму лежа / 31 /

ISSN 1606-8718



9 771606 871004

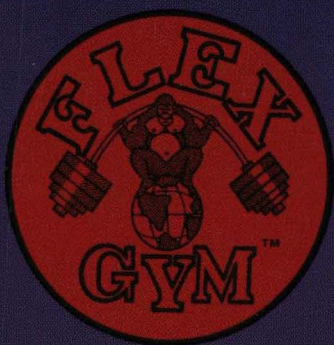
muscle2000@mail.ru



# FLEX



## МЕТРОПОЛИТАН



# GYM

МЫ ПРОДАЕМ ДЕШЕВЛЕ ВСЕХ.  
У НАС САМЫЙ БОЛЬШОЙ  
АССОРТИМЕНТ.

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



ЖИРОСЖИГАТЕЛИ



АМИНОКИСЛОТЫ

## ПРОТЕИНЫ

С 10<sup>00</sup> ДО 19<sup>00</sup>  
КРОМЕ ВОСКРЕСЕНЬЯ

МОСКВА, ДМИТРОВСКОЕ Ш. Д. 39, К. 1

ТЕЛ: (095) 977-0195, 976-1144



# СОДЕРЖАНИЕ

**Мир СИЛЫ**  
Power World '12 2002

**Календарь соревнований на 2002** 3

## СОРЕВНОВАНИЯ

**Чемпионат Москвы по жиму лежа** 29

**Чемпионат мира по пауэрлифтингу** 32

## МЕТОДИКА

**Классификация упражнений** 4

По мнению многих тренеров и спортсменов, тяга станковая является самым главным из трех движений.

**Силовые приседания** 30

Большинство пауэрлифтеров используют низкое положение снаряда.

**Надень майку** 39

Новую майку, особенно, если вы её брали на размер меньше, чем это необходимо, т.е. «потуже», в первый раз лучше надеть не на себя, ...а на товарища по залу.

## ИНТЕРВЬЮ

**Юрий Хуажев** 14

Дело было на сборах по тяжелой атлетике, где-то в Грузии, в 1993 году.

**Владимир Кравцов** 36

Дальше, как у всех: средняя школа, затем техникум электронных приборов им. П.Н. Яблочкова.

## ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

**Мария и Анастасия Панферовы** 18

Так получилось, что с самого детства в нашей семье штанга занимала особое положение, и как-то само собой получилось, что я сама потянулась к ней.

## ИСТОРИЯ

**Откровения великого тренера** 22

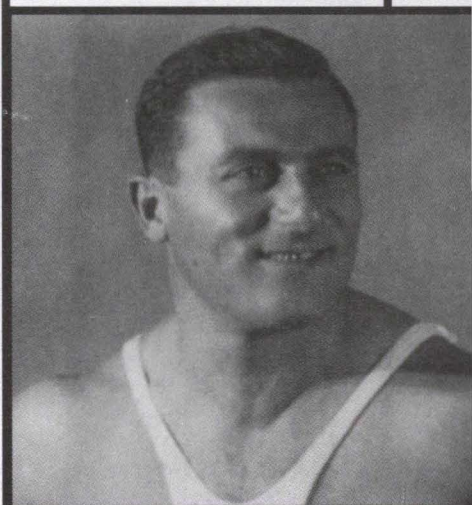
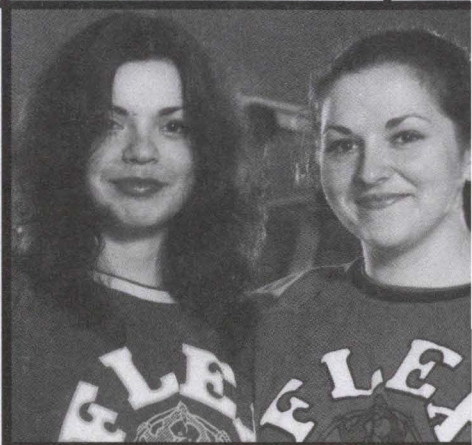
## ПРОТОКОЛЫ СОРЕВНОВАНИЙ

**Сильнейшие спортсмены России** 10

**Десятка сильнейших спортсменов России** 16

**Чемпионат мира по жиму лежа** 26

**Чемпионат Москвы по жиму лежа** 31





## КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Здравствуйтесь,  
друзья!

Можно вздохнуть с облегчением. Новый номер наконец-то вышел. Хотелось бы, конечно, на более частые встречи с вами, наши дорогие читатели, но некоторые сложности

(пока!) не позволяют это делать.

На самом деле, если бы не помощь и поддержка большого числа любителей пауэрлифтинга, было бы совсем тяжело. Можно произносить много теплых слов в адрес Юрия Устинова. Вот настоящая преданность нашему общему делу — пауэрлифтингу.

А старший тренер мужской сборной России Борис Иванович Шейко, материалы которого вызывают неподдельный интерес у всех читателей журнала.

Без этих людей — никуда.

Кстати, будет очень интересно узнать, что больше всего интересует нашего читателя. Поэтому не ленитесь, возьмите ручку и листочек и напишите нам.

В прошлом номере журнала была напечатана таблица рекордов. Она вызвала некоторую путаницу, так как мы не указали, что эта таблица содержит рекорды разных федераций, а не только рекорды ИПФ. В следующий раз мы обязательно напечатает рекорды ИПФ.

Ладно, не буду особо нагружать вас своими редакторскими проблемами. Пора идти и выводить журнал на пленки, а потом отдавать в типографию. До следующей встречи.

И, напоследок, об обратной связи, адрес тот же — 121500, Москва, ул. Новорублевская, 11-44. Ждем от вас писем и предложений — от критических до конструктивных.

Главный редактор —

**Олег Перунов**

КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ НА 2002 ГОД

# Мир СИЛЫ

ТЕХНИКА  
УПРАВЛЕНИЯ  
СВЕТЛОМ

МАЙКА  
ДЛЯ ЖЕНЩИН  
ОДЕЖДА

СИЛОВЫЕ  
ПРИСЕДАНИЯ  
СИЛА И МОЩЬ

## СЕСТРЫ

МАРИЯ И АНАСТАСИЯ ПАНФЕРОВЫ

Сильнейшие спортсменки России 2001 года / 6 /  
Сильнейшие спортсменки России 1993-2001 года  
/ 18 / Чемпионат мира по жиму лежа / 20 / Чемпионат  
Москвы по жиму лежа / 31 /

На 1-й стр. обложки Мария и Анастасия Панферовы. фото Константина Осьмака

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 1(13)/2002 год.

Издается с 1999 года.

Зарегистрирован в министерстве печати и массовой информации России

рег. № 017400

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР** Олег ПЕРУНОВ  
**КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР** Александр ЛУКЬЯНОВ  
**УЧРЕДИТЕЛЬ** Константина ОСЬМАК  
**Соб. кор.** Антонина КОРСУНОВА  
**Представитель по Юго-Западу** Юрий УСТИНОВ  
**Дизайн и верстка оригинал-макета** Дмитрий ДАНИЛЬЧЕНКО

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

БОГАЧЕВ В. В. Президент Федерации пауэрлифтинга России  
ПИСКУНОВ В. И. Президент федерации пауэрлифтинга Москвы  
ШЕЙКО Б. И. Тренер сборной России по пауэрлифтингу  
СЕМЕНОВ В. А. Директор антидопингового центра РФ

### Внимание!

Корреспонденты журналу требуются всегда!

Аккредитованное рекламное агентство - «Люди...»

тел.: (095) 290-6883, 290-6850

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях.

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Мир силы® - зарегистрированное название журнала.

Телефон редакции: (095) 976-1144

Почтовый адрес: Москва, 121500, ул. Новорублевская, 11-44

Адрес редакции: Москва, Дмитровское шоссе, 39, к1

E-mail: muscle2000@mail.ru

Тираж - 20 000 экз. Цена свободная.



## КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ НА 2002 год

### 2 КВАРТАЛ

ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ	4-7 АПРЕЛЯ	НОВОКУЗНЕЦК
ПЕРВЕНСТВО МОСКВЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ	5-7 АПРЕЛЯ	СК МАИ
ЧЕМПИОНАТ МОСКВЫ ПО ЖИМУ ЛЕЖА	5 МАЯ	ДК МАИ
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ МУЖЧИН	8-12 МАЯ ШВЕЦИЯ	
ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ЖЕНЩИН	29 МАЯ-2 ИЮНЯ	ГЕРМАНИЯ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ЖИМУ ЛЕЖА	7-9 ИЮНЯ	Н. НОВГОРОД
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ ЮНИОРОВ	12-16 ИЮНЯ	БОЛГАРИЯ

### 3 КВАРТАЛ

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ	2-7 ИЮНЯ	УКРАИНА
ПЕРВЕНСТВО МОСКВЫ СРЕДИ ЮНОШЕЙ	6-7 ИЮЛЯ	СК «САЛЮТ»
ПЕРВЕНСТВО РОССИИ СРЕДИ ЮНОШЕЙ	1-4 АВГУСТА	СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ЖИМУ ЛЕЖА (И ВЕТЕРАНЫ)	13-18 АВГУСТА	ЧЕХИЯ
КУБОК МОСКВЫ, ЧЕМПИОНАТ В ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ	23-25 АВГУСТА	ДК МАИ
ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ	10-15 СЕНТЯБРЯ	ВЕНЕСУЭЛА

### 4 КВАРТАЛ

КУБОК РОССИИ, ЧЕМПИОНАТ В ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ	2-6 ОКТЯБРЯ	ЕКАТЕРИНБУРГ
ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ	9-13 ОКТЯБРЯ	АРГЕНТИНА
КУБОК ДИКУЛЯ ПО ЖИМУ ЛЕЖА СРЕДИ ИНВАЛИДОВ	10 НОЯБРЯ	ЦЕНТР В. И. ДИКУЛЯ
ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ МУЖЧИН	12-17 НОЯБРЯ	СЛОВАКИЯ
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ	21-23 НОЯБРЯ	ДК МАИ
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ СРЕДИ ЖЕНЩИН	28 НОЯБРЯ-1 ДЕКАБРЯ	ФИНЛЯДИЯ
КУБОК МОСКВЫ ПО ЖИМУ ЛЕЖА	21 ДЕКАБРЯ	ДК МАИ

## Календарь соревнований Московской обл. на 2002 год

Первенство области среди юниоров и юниорок 79 г.р. и моложе и юношей и девушек 84 г.р. и моложе	22-24.02.	с/к «Аттика» г. Куровское Орехово-зубовский р-он
Первенство Москвы и Московской обл. среди ветеранов	март	с/к МАИ г. Москва
Чемпионат области. Мужчины и женщины	12-14.04.	г. Одинцово или г. Хотьково
Чемпионат Подмосковья среди клубных команд	17-19.05.	с/к «Вымпел» г. Солнечногорск.
Первенство области среди юношей и девушек. Возрастные группы: 84-85 г.р. 86 г.р. и моложе	22-24.11.	с/к «Орбита» п. Реммаш, Сергиево-Посадский р-он.
Командный Кубок и личный Чемпионат области. Мужчины и женщины.	12-14.12.	с/к «Луч» г. Сергиев-Посад
Кубок области среди ветеранов	28.12.	с/к «Олимп» г. Солнечногорск.



# ТЕХНИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

из книги Б. И. ШЕЙКО «Пауэрлифтинг»

## Техника выполнения тяги становой.

По мнению многих зрителей, которые смотрят соревнования по пауэрлифтингу, становая тяга самое впечатляющее и самое зрелищное из трех соревновательных движений.

По мнению многих тренеров и спортсменов, тяга становая является самым главным из трех движений. В связи с тем, что тяга становая является завершающим упражнением в соревнованиях по пауэрлифтингу, поэтому именно результат в тяге, зачастую становится решающим фактором победы или проигрывает спортсмен. Хотя есть и исключения из этого правила, это польский атлет Анджей Станашек, который на протяжении восьми лет господствовал на чемпионатах мира в категории до 52 кг со слабым результатом в тяге становой. Благодаря очень сильным результатам в приседаниях и жиме лежа, почти всегда он устанавливал рекорды мира и Европы в этих движениях, тем самым создавал такой большой отрыв от соперников, что этого хватало для победы даже при очень слабом результате в тяге становой. Но стоило Анджею на чемпионате мира 2001 года не показать рекордных результатов в первых двух движениях, как он оказался на третьем месте. Именно в тяге становой сумели ликвидировать разрыв и выйти вперед его соперники.

Поэтому очень важно обладать совершенной техникой выполнения тяги становой.

Так же, как и при рассмотрении техники в приседаниях со штангой на спине и в жиме лежа на скамье, сначала познакомимся с техническими требованиями к становой тяге:

### Тяга (правила и порядок выполнения).

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

2. По завершении подъёма штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «вниз» («даун»). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в беспорно финальной позиции. Если штанга слегка дрожит (трясется) при прохождении колен, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять её считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги

вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. /17/

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается.

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.

2. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.

3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.

4. Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В случае сомнения судейское решение должно приниматься в пользу атлета.

5. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носками и пяткой разрешаются.

6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.

7. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук.

8. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.



Так же как при рассмотрении техники приседания со штангой на плечах и в жиме лежа на скамье, мы свели мнения зарубежных и отечественных специалистов в таблицу (см. таблицу 3).

Как видно из таблицы, все зарубежные специалисты пауэрлифтинга говорят о 4-х фазах тяги становой, что не отображает на наш взгляд, полной пофазной картины выполнения тяги становой. Российские авторы дают более полную картину пофазного выполнения тяги становой.

Но к сожалению до настоящего времени, не один из авторов не сделал попытки описать технику тяги становой по фазам.

Ниже приводится описание по фазам выполнения техники тяги становой предложенной старшим тренером мужской сборной команды России Б. И. Шейко.

**Первая фаза** - приём стартового положения состоит из:

- а) расстановка ног;
- б) хват грифа штанги;
- в) захват грифа;
- г) положение головы.

**Вторая фаза** - отрыв штанги от помоста.

**Третья фаза** - собственно подъем штанги.

- а) подъем штанги до «мертвой точки»;
- б) прохождение «мертвой точки»;
- в) выпрямление в конечную позицию.

**Четвертая фаза** - фиксация конечной позиции.

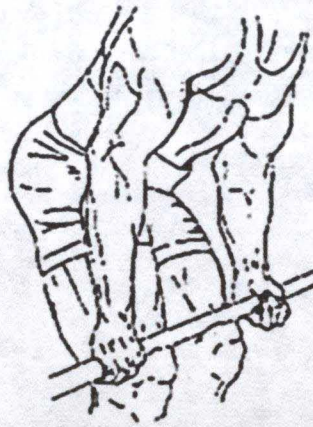


Рис 1. Иллюстрирует поддержку штанги бедрами. /17/

**Пятая фаза** - возвращение снаряда на помост.

В пауэрлифтинге тяга становая выполняется способами: классический (тяжелоатлетический) и «сумо». А так же множество промежуточных вариантов.

(см. Фото 1-3)

Как видно на фото 1, многократный чемпион мира Эд Коэн выполняет тягу в штангистском стиле, а многократная чемпионка мира и Европы Валентина Нелюбова демонстрирует стиль «сумо» (фото 4). И промежуточные варианты: (фото 2), у победителя Кубка России 2001 года Равиля Казакова и чемпиона Европы среди юниоров Николая Асабина (фото 3).

Многие специалисты пауэрлифтинга справедливо считают, что стиль «сумо» наиболее прогрессивный, поэтому мы и будем рассматривать технику выполнения тяги стилем «сумо».

**Первая фаза** - прием стартового положения (взаимодействие атлета со штангой до момента отделения ее от помоста) состоит из:

а) Площадь опоры атлета определяется расположением его ступней в стартовом положении. Расстановка ног как и в приседаниях варьируется от классической - ноги на ширине плеч, до самой широкой постановке ступней, при стиле «сумо» и множество промежуточных вариантов. Но в любом случае она должна обеспечивать возможность приложения к штанге соответствующего ускорения при ее подъеме и обеспечивать необходимую устойчивость системы «атлет-штанга».

/4/ Чем шире расстановка ног, тем более вертикальным должен быть позвоночник атлета /9/ и носки развернуты на 45-60 градусов. При любом варианте расстановки ног вертикальная проекция грифа должна приходиться над серединой ступни, а плечевые суставы - непосредственно над этой точкой. /9/ Спортсмены высокого класса придают очень большое значение расстановке ступней, располагая их с точностью до миллиметра. Атлет сохраняя прямую спину, опускается подседая, сгибая ноги и разводя колени в стороны по направлению носков. Таз подается вперед ближе к грифу, спина ровная.

Таблица 3  
Автор

Автор	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Фаза 4	Фаза 5	Фаза 6
Bill Jamison (США)	Хват грифа и принятие исходного положения	Подъем штанги	Фиксация конечной позиции	Опускание снаряда		
John Lear (Канада)	Исходное положение	Подъем штанги	Фиксация конечной позиции	Опускание снаряда		
Ладислав Филип (ЧССР)	Исходное положение	Подъем штанги	Фиксация конечной позиции	Опускание снаряда		
Дэйвид Пасанелла (США)	Исходное положение	Подъем штанги	Фиксация конечной позиции	Опускание снаряда		
Остапенко Леонид (Россия) /6/	Занятие исходной позиции	Хват грифа штанги	Отрыв штанги от помоста	Выпрямление в конечную позицию	Фиксация конечной позиции	Возвращение снаряда на помост
Смолов Сергей (Россия) /11/	Подготовительные действия	Динамический старт	Отрыв штанги от помоста	Собственно подъем штанги	Фиксация	
Шейко Борис (Россия)	Приём стартового положения	Отрыв штанги от помоста	Собственно подъем штанги	Фиксация конечной позиции	Возвращение снаряда на помост	



# МЕТОДИКА

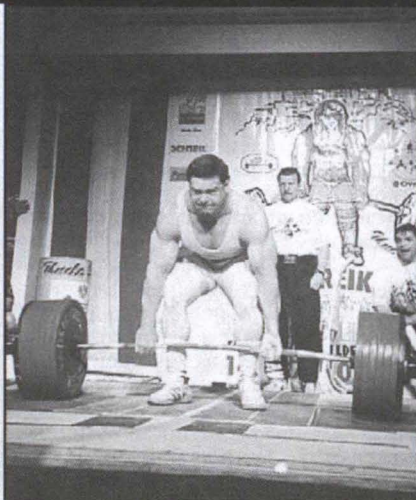


Фото 1  
Фотографии Заслуженного тренера России А. А. Ефимова.

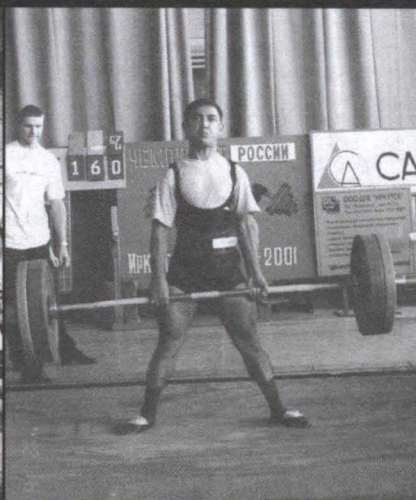


фото 2

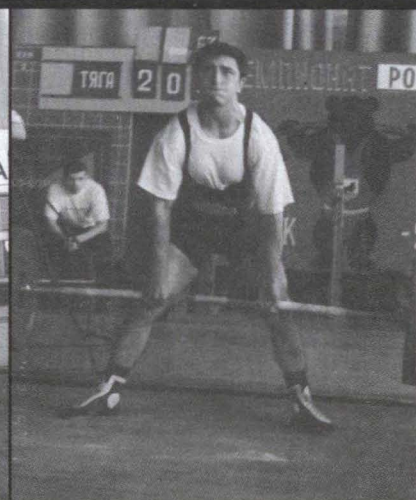


фото 3

б) Руки держат гриф, проходя между коленями.

в) В основном спортсменами используется два вида захвата грифа - разносторонний, при котором ладони обращены в разные стороны и простой, при котором четыре пальца находятся с одной стороны грифа штанги, а большой палец с другой. Некоторые спортсмены при захвате грифа не смыкают пальцы полностью, удерживают штангу на фалангах пальцев, как бы на «крючках». Есть спортсмены, которые пришли в пауэрлифтинг из тяжелой атлетике, они применяют захват в «замок» при котором большой палец накладывается на гриф, а указательный и средний прикрывают его сверху. Кисти должны быть расставлены на грифе на такой ширине, чтобы в выпрямленной позиции кисти оказались у внешних сторон тазовой кости.

г) Голова атлета на старте в несколько приподнятом положении, взгляд направлен вперед. При таком положении головы под действием шейнотонических рефлексов повышается тонус разгибателей туловища, чем облегчается необходимая фиксация туловища и повышается эффективность включения этих мышц в динамическую работу. Исследования показывают, что при поднятой голове сила, развиваемая на старте, на 9% выше, чем при опущенной. Одновременно снижается тонус сгибателей рук, что, в свою очередь, обеспечивает более прочную «подвеску» штанги и снижает возможность преждевременного включения их в работу. /3/



Фото 4

Различают предварительное и динамическое стартовое положение атлета, следующее одно за другим. Предварительное стартовое положение - это поза, из которой атлет начинает взаимодействие со штангой. /4/ В этом положении штанга и атлет имеют самостоятельные места опоры и никак между собой не взаимодействуют. В динамическом же старте спортсмен фактически уже приступил к подъему штанги, однако еще не отделил снаряд от помоста, а только уравновесил его вес, приложив определенную силу. В этот момент система «спортсмен-штанга» приобретает единую опору (ступни ног атлета). /3/ Однако как только атлет приступает к выполнению тяги, они тотчас вступают во взаимодействие друг с другом, образуя систему «атлет-штанга». Первое, к чему стремится эта система, - выбор единой опоры. Он осуществляется

путем перемещения центров тяжести атлета и штанги к вертикали. Этим и вызвано изменение позы тяжелоатлета. Поэтому-то динамический старт - это мгновенная поза, предшествующая отделению штанги от помоста.

Таким образом, в предварительном старте мышцы спортсмена выполняют статическую работу, направленную на удержание принятой позы. В динамическом же старте осуществляется переход от статической работы к динамической. /3/

Есть спортсмены выполняющие старт с подготовительными движениями в вертикальной плоскости, направленные на то, чтобы облегчить начало отрыва снаряда. После захвата грифа они плавно и высоко поднимают таз до момента вывода туловища в горизонтальное положение, а затем, увеличивая скорость, выполняют обратное движение вниз. Одновременно происходит постепенное увеличение натяжения рук. /7/ Когда плечевые суставы оказываются точно над грифом, ноги начинают энергично разгибаться. Однако необходимо помнить, что овладение ими представляет определенную трудность. Заключается она в переходе от подготовительного движения к подъему штанги. Поэтому освоение подготовительных движений должно начинаться только после того, как спортсмен овладел техникой тяги без применения этих движений.

В стартовом положении атлет ставит ноги в наиболее удобное, устойчивое и естественное положение для него; проекция грифа



штанги приходится на плюснефаланговые суставы или незначительно отклоняются от них. Носки развернуты в стороны, колени разведены в стороны по направлению носков. Голені прямые, почти или полностью касаются грифа. Проекция центра тяжести тела (ц.т.т.) - у середины стоп. Спина прямая или немного округлена. Углы сгибания ног в коленных суставах - 60-90 градусов, то есть таз может быть расположен на уровне коленей или выше их.

Стартовых положений может быть бесчисленное множество, но при любом старте к моменту отделения штанги от помоста атлет постепенно наращивает усилия, прилагаясь к грифу штанги.

Положение атлета на старте зависит от его роста, от длины рук, туловища и ног, от уровня развития мышц-разгибателей туловища и мышц-разгибателей ног, от пропорций звеньев тела и ширины расстановки ног.

У атлетов различного роста в стартовом положении разные угловые соотношения между рычагами. У атлетов низкого роста углы в коленных суставах больше, чем у атлетов высокого роста. Поэтому основная часть скорости сообщается штанге у спортсменов низкого роста за счет мышц-разгибателей туловища, а спортсмены среднего и высокого роста имеют возможность осуществлять разгон штанги в первой фазе тяги в основном за счет мышц-разгибателей ног. /4/

Однако не следует забывать главного и обязательного условия: в самый последний момент перед отрывом штанги от помоста атлет должен принять такое положение, чтобы его плечи находились в одной плоскости с грифом или минимально отклонились от неё. /10,11/

На старте руки должны быть прямыми. Плечи опущены (обтянуты) и находятся над грифом или выведены немного вперед. Подбородок приподнят, что способствует выпрямлению спины, взгляд устремлен вперед-вверх.

Основная задача атлета, принявшего стартовое положение, - оптимально расположить рычаги своего тела и создать жесткое взаимодействие между звеньями кинематической цепи атлета, опорой и штангой, которое способствовало бы в дальнейшей подъему штанги.

**Вторая фаза** - отрыв штанги от помоста.

Перед отрывом штанги от помоста следует сделать короткий

энергичный вдох и выполнять тягу на задержке дыхания. Исследованиями, И. М. Серопегиным (1965), доказано, что лучший эффект в скоростно-силовых движениях наблюдаются при короткой задержке дыхания.

И. М. Серопегин обнаружил наибольшую величину становой силы во время натуживания, когда в легких содержался объем воздуха, равный 3/4 жизненной емкости легких. /1/ Непосредственный отрыв штанги от помоста осуществляется за счет первоначального импульса, создаваемого выпрямлением ног. /6,15/ При этом разгибаются не только коленные, но и тазобедренные суставы, немного сгибаются голеностопные. Тазовая область и плечи должны подниматься вверх с одинаковой скоростью, длинные мышцы спины со-

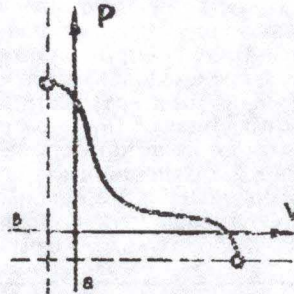


Рис. 2. Реальная зависимость «сила - скорость», отражающая переменность к.п.д. мышцы (по В. Б. Коренбергу, 1979).

храняют статическое напряжение /12/. Гриф должен перемещаться как можно ближе к поверхности берцовой кости и передней поверхности бедра. /9/ Руки должны служить только связующим звеном между грифом и верхней частью тела (плечевыми суставами), должны быть выпрямленными и практически не участвовать в подъеме.

Штанга от помоста отделяется спокойно, но в дальнейшем ее движение должно быть равноускоренным, то есть подъем должен производиться с постепенно нарастающим усилием. Ни в коем случае нельзя дергать штангу с помоста. Существует одна закономерность выполнения тяги в пауэрлифтинге: во сколько раз быстрее сокращается мышца, во столько раз меньшую силу она может развить при предельном напряжении, т.е. чтобы поднять рекордную штангу быстро,

надо обладать большей силой, чем для того, чтобы поднять ее медленно, и, соответственно, чем медленнее подъем штанги, тем больший вес можно поднять (С. Ю. Смолов 1990). Данное явление вытекает из известного характеристического уравнения А. Хилла:  $P+a/\sqrt{V+b}=c$ , где  $P$  - предельное напряжение мышцы;  $V$  - скорость сокращения;  $a$ ,  $b$  и  $c$  - константы.

Поэтому при выполнении тяги не следует стремиться поднимать штангу быстро, да это с предельными весами и невозможно, следует стремиться поднимать штангу мощно - постоянно, на протяжении всего подъема прикладывая максимальное усилие. /13/

Основная задача атлета в этой фазе - развить усилие для отрыва штанги от помоста не нарушая равновесия в передне-заднем направлении в изменившихся условиях. /3/

**Третья фаза** - собственно подъем штанги.

а) После преодоления двух третьей амплитуды движения, когда ноги близки к выпрямленному состоянию, плечи начинают работать в динамическом режиме, выпрямляя торс. /12,18/ Практически выпрямление торса и подача тазового пояса вперед происходят, когда гриф проходит уровень коленных чашечек. /3,19/

Здесь действуют все те же самые критерии оптимальности движения. Единственное дополнительное условие нормального подъема - прямолинейность траектории штанги, в отличие от тяжелоатлетических движений, где наиболее оптимальная траектория штанги S-образная кривая. Это связано с тем, что в процессе «лифта» скорость штанги значительно меньше, а отношение массы штанги к массе атлета значительно больше, чем в рывке или толчке. Надо заметить, что вертикальный подъем штанги эффективен лишь при очень значительных отягощениях превышающий вес атлета более чем в 2 раза.

б) «Мертвая точка», самый трудный момент «лифта» - момент прохождения штангой коленей, т.к. в этот момент очень трудно сохранить строгое равновесие. При быстром выпрямлении ног, колени уходят назад и штанга как бы зависает впереди, это приводит к тому, что центр тяжести штанги уходит вперед от центра тяжести атлета. И многие атлеты не могут продолжать движение в этом положении. Здесь необходимо добиваться, что-



## МЕТОДИКА

бы штанга на уровне колен была максимально приближена к центру тяжести атлета и имела определенную скорость, не менее 0,1 м/сек, сами колени были разведены в стороны, тогда будут созданы все условия для успешного завершения движения.

в) В последней трети в работу включаются трапециевидные мышцы, отводящие плечи атлета назад. /18/ Голова и верхняя часть спины при этом отводятся назад.

**Четвертая фаза** - фиксация конечной фазы.

Фиксация конечной позиции осуществляется при одновременном полном выпрямлении ног и позвоночника, отведении назад плеч за счет сокращения трапециевидных и ромбовидных мышц. /9/ Спина при этом остается вертикальной, и для предупреждения избыточного выгибания позвоночника следует в конечной фазе подъема напрячь ягодичные мышцы. /5/ В этой точке движения позволителен легкий полувдох, но не полный, так как это снижает жесткость грудной клетки. /18/

**Пятая фаза** - возвращение снаряда на помост.

Опускание штанги на помост производится в обратном порядке, но с немного большей скоростью, главным образом за счет уступаю-

щей работы мышц ног. Спина должна сохранять выпрямленное и напряженное состояние, хват грифа сохраняется до соприкосновения снаряда с помостом.

Давайте посмотрим на технику выполнения тяги становой шестикратным чемпионом мира Константином Павловым.

На старте (кадр 1) К. Павлов ставит ноги стилем «сумо», носки развернуты в стороны примерно на 50 градусов. Атлет берет за штангу разносторонним захватом, руки прямые, плечи находятся несколько впереди грифа, таз выше коленей, спина прямая. Колени разведены в стороны по направлению носков, голени касаются грифа. Подбородок приподнят, что способствует выпрямлению спины, взгляд устремлен вперед-вверх. Проекция центра тяжести тела (ц. т. т.) приходится на середину стоп.

Как только принято такое положение, атлет начинает подъем штанги. (кадр 2) Отрыв штанги от помоста происходит за счет активного усилия мышц-разгибателей в коленных суставах. При этом разгибаются тазобедренные суставы и сгибаются голеностопные. Таз и плечи поднимается вверх одновременно, туловище чуть наклоняется, плечи продолжают накрывать

штангу. Руки выпрямлены и служат связующим звеном между грифом и верхней частью тела.

На кадре 3 видно, что ноги включаются в движение несколько быстрее, чем плечи и верх спины, которая продолжает сохранять статическое напряжение. Гриф штанги максимально приближен к голени.

При активном выпрямлении спины, таз атлета подается вперед, ноги почти прямые.

Наступил самый трудный момент тяги - прохождение коленей. Гриф штанги максимально приближен к центру тяжести атлета. (кадр 4-5)

Атлет продолжает доводить корпус до вертикального положения. Таз и грудь подаются вперед. Ноги полностью выпрямлены. Подбородок опускается вниз. (кадр 6-7)

Продолжение отклонения спины, отведение плечей назад происходит за счет сокращения трапециевидных и ромбовидных мышц, подбородок прижимается к груди. (кадр 8)

Атлет фиксирует штангу в конечной позиции, в ожидании команды судьи «опустить». (кадр 9)

### **Наиболее характерные ошибки встречающиеся при выполнении тяги становой:**

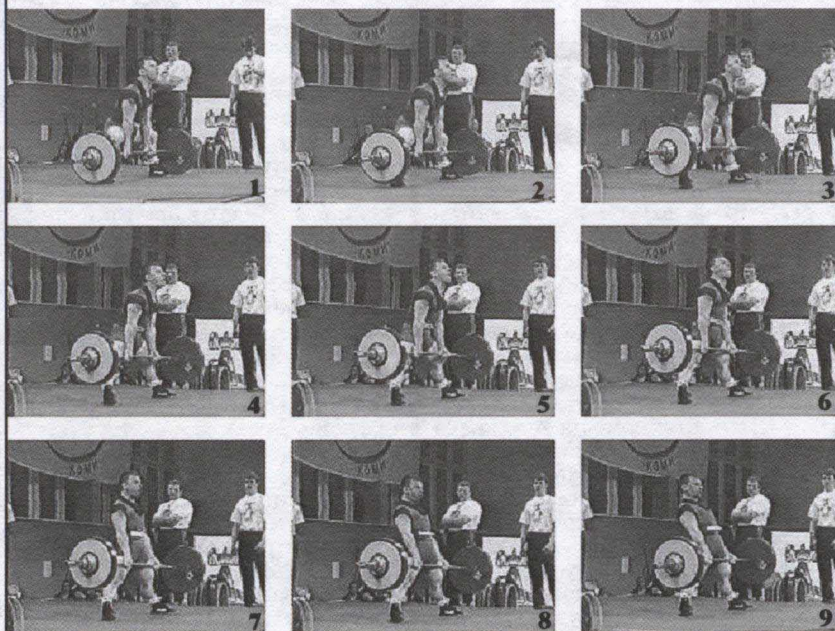
**Несимметричный хват грифа.** Может привести к перекосу штанги.

**Узкая постановка ног.** Если уменьшить расстояние между ступнями, то увеличится путь при подъеме штанги, чем шире постановка ног, тем меньше путь штанги.

**Перенос центра тяжести атлета на носки или на пятки.** Если гриф штанги окажется ближе к носкам, то в начальной фазе увеличится рычаг между опорой и центром тяжести. В результате, возрастет нагрузка на спину и значительно усложнится отрыв штанги от помоста. Подъем с опорой на пятки приводит к тому, что атлет тянет штангу на себя, гриф приходит в тесное соприкосновение с телом и появляется абсолютно нежелательное трение между ними. /16/

**Слишком большой разворот ступней.** В исходном положении слишком большой разворот ступней приводит к плохой устойчивости в конечной фазе и требует более точного исполнения всего движения.

**Не разведение коленей в стороны.** В стартовом положении плохая разводка коленей удаляет таз от грифа штанги, увеличивает нагруз-



Покадровое разложение выполнения техники тяги становой выполнено Заслуженным тренером России, старшим тренером юниорской команды России И. Г. Деревянко.  
К. Павлов (Россия) 56кг, многократный чемпион Европы и мира.



ку на поясницу и создает трудности при отрыве штанги от помоста.

Начало движения вверх с плечами, проекция которых не совпадает с вертикальной проекцией грифа. Эта ошибка может привести к удалению грифа штанги от ног, что приводит к увеличению нагрузки на поясницу;

Попытка срыва снаряда с пола рывком (дергание). Атлет может потерять контроль над штангой, и как следствие не подъем штанги;

Слишком ранее выпрямление ног в начале тяги. Может привести к смещению центра тяжести штанги вперед (зависанию штанги впереди), что приводит к резкому увеличению нагрузки на мышцы спины.

Опережение поднимания таза по отношению к подниманию плечевого пояса. В начальной фазе подъема таза раньше плеч приводит к наклону корпуса, а значит к тем же последствиям: увеличению нагрузки на поясницу, усложнению отрыва штанги и выпрямлению корпуса в конечной фазе.

Слишком ранее включение трапециевидных мышц. Подъем плеч перед тем, как отвести их назад приводит к обратному движению штанги, запрещенному правилами.

Наклон головы вперед при осуществлении тяги. Расслабляет мышцы спины и приводит ее к округлению.

Округление спины в начальной или конечной фазе тяги. Приводит к тому, что вся нагрузка ложится на низ спины - на поясницу. Чем сильнее наклон вперед, тем меньше нагрузка на ноги, и тем больше на спину. Этот вид техники тяги очень травмоопасен.

Тренера и спортсмены должны помнить, что лучший способ исправить ошибку - найти и устранить причины, её вызывающие. И если их несколько, то очень важно определить главную. Иногда, не зная точного направления движения, спортсмен наугад, опираясь на приобретенные ранее навыки, нерационально включает те или иные группы мышц. Подбирая упражнения для исправления ошибки, следует руководствоваться следующими методическими указаниями:

- снизить вес штанги и скорость выполнения упражнения;
- ещё раз уточнить двигательное представление и «Мышечные чувства» изучаемого упражнения;
- разбить соревновательное упражнение на части;

г) в первую очередь использовать такие подводящие упражнения, которые вынуждают атлета принимать требуемые положения тела, ведущие к исправлению техники.

д) работа над исправлением ошибок и закреплением новых навыков техники должна вестись на 60-70% весах с последующим, постепенным увеличением весов.

#### Немного об экипировке

Трико для тяги. В настоящее время выпускаются специальные трико для тяги становой, но в нашей стране, оно редкость. Поэтому большинство спортсменов выполняют тягу станovou на соревнованиях в том же трико, что и приседания. В лучшем случае в инзеровском, не жестком трико.

Майка для тяги. Многие зарубежные атлеты выполняют тягу станovou в майки для тяги. Некоторые члены сборной команды России, также выполняют тягу в специальной для этого майки. Например: К. Павлов (см. кинограмму), С. Мор и другие. Майка стягивает верхний плечевой пояс назад. Тем самым помогают держать спину ровной и в конечной фазе «фиксация», отводят плечи назад.

Бинты на кисти и на колени. Большинство спортсменов в тяге становой бинты на кисти и на колени не применяют, но есть и такие спортсмены которые применяют бинты на кисти или на колени.

Пояс. 99 процентов применяют пояс при выполнении тяги становой, но есть и такие, как например многократный чемпион Европы и мира Виктор Налекин (Украина), который выполняет тягу станovou без пояса.

## МЕТОДИКА

Обувь. Наилучший вариант обуви это гимнастические тапочки - «чешки».

#### Список используемой литературы.

- Воробьев А. Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. Москва. ФиС. 1971 с. 35
- Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Москва. ФиС. 1972 с.42-43
- Джексон Лэрри Не разрушайте вашу спину. «IronMan» март 1982
- Жевов И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. Москва. ФиС. 1976 с. 73-74
- Зейл Норман Правильное и неправильное выполнение. «IronMan» ноябрь 1981
- Коан Эдуард Добавьте 30 фунтов к вашему дельфиту. «Muscul and Fitness» июль 1986
- Лукьянов М.Т. Тяжелая атлетика для юношей. Москва. ФиС. 1969 с.109 Фаломеев А.И.
- Остапенко Л.А. Диссертация: «Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки». 2002
- Пасанелла Дэйвид 850-фунтовый рекорд в дельфте. «Muscul and Fitness» 06. 1989
- Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. Москва. ФиС. 1986 с.6-8
- Роман Р.А. Рывок, толчок. Москва. ФиС. 1978. Шакирзянов М.С.
- Россильоне Джен Моя программа дельфта. «Muscul and Fitness» ноябрь 1987
- Смолов С.Ю. «Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки». Ж-л: «Атлетизм». №12 1990 Инспорт с-3-13
- Сузовский А. «Становая тяга», Ж-л: «Мир силы». №4 2000
- Филип Л. Некоторые принципы тренинга в силовом троеборье. Братислава «Тренер» №№9,10,11,12 1974
- Хэтфилд Фредерик К. Всестороннее руководство по развитию силы. Красноярск 1992 с.84, 92
- Шанторенко С.Г. «Технические правила». Омск 2001
- Энтон Майкл Дельфт «Muscul and Fitness» май 1990
- Bruner Timothy 700-1b Deadlift «Powerlifting USA» August 1998
- Cuntera Patrick Tom Tinsman «Powerlifting USA» October 1998
- Daniels Douglas Deadlift Details. «Powerlifting USA» November 1999
- Hoffman Bob Deadlift. «Muscular Development» June 1985

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ СЕРТИФИКАТ №50.ФУ.02.961.П.014216

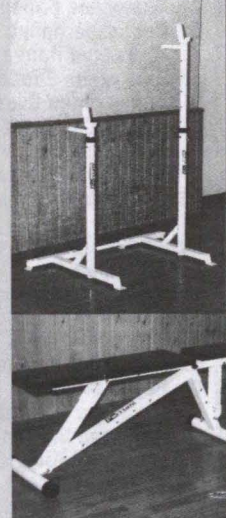
## **Ferrum** ЖИМОВАЯ СКАМЬЯ И СТОЙКИ ДЛЯ ШТАНГИ С БРУСЬЯМИ ДЛЯ ДОМА, ОФИСА, ЗАЛА

- |  |   |
|--|---|
| 1. КОМПАКТНЫЕ,<br>СКАМЬЯ И СТОЙКИ - 0,4 м <sup>2</sup><br>В СЛОЖЕННОМ ВИДЕ | НО МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ<br>ВСЕ БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЖИМЫ, ТЯГИ, ПРИСЕДАНИЯ-ИЗОЛИРУЮЩИЕ СО ШТАНГОЙ И ГАНТЕЛЯМИ-УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ, ВКЛЮЧАЯ ПРЕСС |
| 2. ИЗЯЩНЫЕ,<br>ТОЛЩИНА СТАЛИ ДО 3,5 ММ                                     | НО ПРОЧНЫЕ<br>ДО 400 кг, ПРИ НАГРУЗКЕ РАЗРУШЕНИЯ 600-700 кг   |
| 3. НЕДОРОГИЕ,<br>СКАМЬЯ - 2600 руб.<br>СТОЙКИ - 2600 руб.                  | НО ДОЛГОВЕЧНЫЕ<br>ПОЖИЗНЕННАЯ ГАРАНТИЯ НА МЕТАЛЛ, СВАРНЫЕ ШВЫ, МЯГКИЕ ЧАСТИ СКАМЬИ  |

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ СКАМЬИ И СТОЕК: «ВАЛИКИ» ДЛЯ ПРЕССА, «ПАРТА» ДЛЯ БИЦЕПСА, «Т-ШТАНГА» ДЛЯ ШИРОЧАЙШИХ МЫШЦ

**T. 140-2862, 998-4062, 8-902-637-6628**

Остерегайтесь подделок!!!  
Доставка по Москве и ближайшему Подмосковию.  
Возможна отправка в города России.  
ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ МАГАЗИНЫ, СКЛАДЫ, РЕГИОНЫ





# ПРОТОКОЛ

## ДЕСЯТКИ СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ РОССИИ 2001г.

### Ж Е Н Щ И Н Ы

ФИО	г/р	город	сумма	присед	жим	тяга	коэфф.
<b>40.0 кг</b>							
1. Ипатова Анастасия	1987	Советский	212,5	90,0	40,0	82,5	319,51
2. Кондрашова Ирина	1987	Суземка	212,5	85,0	35,0	92,5	317,39
3. Волкова Наталья	1987	Зеленогорск	207,5	82,5	35,0	90,0	311,58
4. Лукоянова Вера	1983	Л-Кузнецкий	205,0	87,5	42,5	75,0	311,60
5. Горячкина Наталья	1985	Чита	185,0	67,5	32,5	85,0	278,16
<b>44.0 кг</b>							
1. И Наталья	1978	Иркутск	362,5	137,5	75,0	150,0	515,87
2. Крикунова Наталья	1981	В.Новгород	325,0	122,5	70,0	132,5	458,99
3. Колесникова Наталья	1975	Ноябрьск	307,5	125,0	62,5	120,0	433,64
4. Рыжкова Анна	1986	Новокуйбышевск	305,0	127,5	60,0	117,5	431,42
5. Голубева Ольга	1970	Рыбинск	292,5	112,5	60,0	120,0	411,87
6. Ваганова Надежда	1983	Барнаул	280,0	102,5	72,5	105,0	394,26
7. Перина Екатерина	1977	Красноярск	275,0	110,0	45,0	102,5	387,23
8. Коханчик Вера	1986	Л-Кузнецкий	272,5	112,5	57,5	102,5	383,71
9. Рыженко Оксана	1975	Красноярск	265,0	102,5	57,5	105,0	378,23
10. Соковнина Оксана	1986	Л-Кузнецкий	265,0	115,0	55,0	95,0	374,84
<b>48.0 кг</b>							
1. Шаповалова Наталья	1983	Иркутск	417,5	165,0	85,0	167,5	562,37
2. Леготкина Ольга	1976	Ижевск	360,0	140,0	67,5	152,5	484,16
3. Таранова Юлия	1979	Хабаровск	360,0	150,0	72,5	137,5	483,42
4. И Наталья	1978	Иркутск	352,5	125,5	75,0	152,5	487,33
5. Токарева Наталья	1984	Л-Кузнецкий	342,5	145,0	62,5	135,0	457,10
6. Тулина Наталья	1969	Л-Кузнецкий	335,0	142,5	67,5	125,0	449,84
7. Степченко Эвелина	1974	Красноярск	335,0	137,5	70,0	127,5	449,50
9. Карбышева Александра	1956	Балаково	335,0	135,0	70,0	130,0	447,09
10. Тулина Наталья	1969	Л-Кузнецкий	335,0	140,0	75,0	120,0	446,42
<b>52.0 кг</b>							
1. Белова Оксана	1975	Ульяновск	482,5	182,5	105,0	195,0	601,48
2. Николаенко Светлана	1981	В.Новгород	462,5	182,5	110,0	170,0	580,02
2. Ельцова Татьяна	1978	Л-Кузнецкий	452,5	185,0	97,5	170,0	565,80
4. Морозова Валентина	1960	Казань	415,0	165,0	80,0	170,0	517,34
5. Шаповалова Наталья	1983	Иркутск	412,5	165,0	87,5	160,0	540,49
6. Иванова Наталья	1964	Омск	402,5	157,5	90,0	155,0	505,54
7. Павловская Кира	1983	Кемерово	397,5	145,0	87,5	165,0	498,50
8. Крюкова Ирина	1979	Бердск	380,0	145,0	90,0	145,0	487,65
9. Карпенко Светлана	1973	Тарко-Сале	380,0	155,0	85,0	140,0	473,71
10. Таирова Инна	1980	Енисейск	370,0	140,0	80,0	150,0	464,72
<b>56.0 кг</b>							
1. Филимонова Инна	1976	Ковров	510,0	217,5	105,0	187,5	604,30
2. Нелюбова Валентина	1966	Красноярск	507,5	192,5	135,0	180,0	600,47
3. Соболева Ирина	1971	Иркутск	467,5	180,0	95,0	192,5	552,00
4. Симахина Ирина	1976	Улан-Удэ	465,0	177,5	117,5	170,0	551,77
5. Петрунина Елена	1976	Ульяновск	460,0	177,5	102,5	180,0	541,24
6. Николаенко Светлана	1981	В.Новгород	457,5	180,0	107,5	170,0	569,49
7. Самар Светлана	1979	Хабаровск	450,0	182,5	95,0	172,5	532,08
8. Морозова Валентина	1969	Казань	437,5	170,0	87,5	180,0	514,76
9. Полетаева Ирина	1982	Л-Кузнецкий	417,5	157,5	105,0	155,0	499,62
10. Иванова Наталья	1964	Омск	417,5	157,5	92,5	167,5	516,61
<b>60.0 кг</b>							
1. Фомина Елена	1969	Ульяновск	540,0	212,5	125,0	202,5	602,05
2. Абрамова Ирина	1974	Уфа	525,0	212,5	107,5	205,0	589,10
3. Нелюбова Валентина	1966	Красноярск	507,5	197,5	135,0	175,0	586,46
4. Шадринна Елена	1982	Челябинск	500,0	200,0	110,0	190,0	563,70
5. Сидорова Диана	1975	Нижевартовск	490,0	185,0	105,0	200,0	546,30
6. Ревва Мария	1977	Хабаровск	480,0	170,0	110,0	200,0	541,13
7. Сухачёва Анастасия	1980	Баш. Кумертау	467,5	190,0	90,0	187,5	522,24
8. Петухова Виктория	1977	Соликамск	467,5	190,0	92,5	185,0	522,22
9. Галимова Алевтина	1966	Н.Тагил	460,0	180,0	110,0	170,0	514,19
10. Чумичёва Ольга	1976	Красноярск	460,0	180,0	105,0	175,0	516,86



# ПРОТОКОЛ

ФИО	г/р	город	сумма	присед	жим	тяга	коэфф.
<b>67.5 кг</b>							
1. Кудинова Марина	1977	Бийск	620,0	247,5	148,0	225,0	635,50
2. Абрамова Ирина	1974	Уфа	537,5	210,0	115,0	212,5	590,17
3. Данилевич Татьяна	1969	В.Новгород	515,0	195,0	130,0	190,0	526,74
4. Чепуштанова Юлия	1980	Красноярск	497,5	197,5	115,0	185,0	511,03
5. Писаренко Виктория	1979	Хабаровск	497,5	210,0	105,0	182,5	507,74
6. Николаева Елена	1974	С-Петербург	490,0	195,0	120,0	175,0	508,87
7. Магула Наталья	1966	Москва	487,5	192,5	100,0	195,0	457,81
8. Яковлева Анастасия	1983	Зеленогорск	472,5	190,0	97,5	185,0	513,04
9. Машенко Данна	1977	Хабаровск	472,5	195,0	102,0	175,0	501,18
10. Захарова Инна	1976	Якутск	462,5	197,5	95,0	170,0	474,57
<b>75.0 кг</b>							
1. Кудинова Марина	1977	Бийск	637,5	260,0	147,5	230,0	634,82
2. Миклашевич Светлана	1975	Хабаровск	620,0	232,5	170,0	217,5	590,36
3. Пузанова Татьяна	1974	Новокузнецк	600,0	242,5	135,0	222,5	570,84
4. Терентьева Анна	1975	Владимир	592,5	220,0	162,5	210,0	569,81
5. Магула Наталья	1966	Москва	532,5	220,0	112,5	200,0	508,38
6. Иванникова Светлана	1982	Нягань	490,0	197,5	110,0	182,5	471,43
7. Бочко Светлана	1963	Уфа	470,0	170,0	100,0	200,0	450,21
8. Коробейникова Светлана	1979	Н.Тагил	457,5	180,0	100,0	177,5	445,51
9. Полянская Алина	1984	Новокузнецк	450,0	185,0	85,0	180,0	428,13
10. Агеева Оксана	1979	Барнаул	450,0	175,0	95,0	180,0	427,77
<b>82.5 кг</b>							
1. Пузанова Татьяна	1974	Новокузнецк	620,0	250,0	140,0	230,0	561,22
2. Рычкова Олеся	1974	Хабаровск	610,0	237,5	142,5	230,0	552,23
3. Паюсова Наталья	1975	Калуга	595,0	220,0	142,5	232,5	537,88
4. Румянцева Наталья	1971	Красноярск	595,0	230,0	140,0	225,0	535,50
5. Щеглова Валерия	1983	Владивосток	550,0	220,0	127,5	200,0	493,35
6. Кривенко Антонина	1981	Норильск	485,0	192,5	95,0	197,5	438,15
7. Мазайлова Евгения	1982	Бийск	485,0	195,0	105,0	185,0	458,46
8. Чурак Ирина	1979	Улан-Удэ	442,5	180,0	92,5	170,0	403,52
9. Наскрипняк Ирина	1969	Ноябрьск	435,0	165,0	120,0	150,0	391,50
10. Горбаченко Светлана	1981	Екатеринбург	430,0	160,0	100,0	170,0	403,17
<b>90.0 кг</b>							
1. Луговая Ирина	1974	Москва	650,0	247,5	163,5	240,0	564,85
2. Паюсова Наталья	1975	Калуга	625,0	230,0	160,0	235,0	541,31
3. Курина Юлия	1981	Рузаевка	582,5	250,0	120,0	212,5	505,20
4. Кривенко Антонина	1981	Норильск	510,0	195,0	110,0	205,0	454,77
5. Юрик Елена	1977	Норильск	497,5	180,0	137,5	180,0	447,45
6. Щеглова Валерия	1983	Владивосток	477,5	200,0	117,5	160,0	429,61
7. Кравченко Кристина	1981	Новосибирск	455,0	190,0	95,0	170,0	394,80
8. Наскрипняк Ирина	1969	Ноябрьск	455,0	175,0	140,0	140,0	393,44
9. Дубова Галина	1956	Балаково	420,0	170,0	105,0	145,0	359,44
10. Рогова Александра	1984	Красноярск	382,5	152,5	80,0	150,0	330,97
<b>+ 90.0 кг</b>							
1. Павлова Анастасия	1968	Красноярск	660,0	270,0	145,0	245,0	533,94
2. Карпова Галина	1968	Берёзовский	655,0	207,5	132,5	175,0	537,62
3. Авилкина Елена	1977	Обнинск	610,0	260,0	135,0	215,0	503,07
4. Курина Юлия	1981	Рузаевка	560,0	250,0	105,0	205,0	482,10
5. Курбакова Елена	1976	Л-Кузнецкий	515,0	207,5	132,5	175,0	421,12
6. Мурашова Любовь	1949	Иркутск	385,0	150,0	65,0	170,0	331,45
7. Лысенко Светлана	1978	Владимир	382,5	150,0	75,0	157,5	329,10
8. Анищенко Елена	1984	Белово	380,0	150,0	77,5	152,5	328,05
9. Жванская Ксения	1978	Томск	307,5	120,0	60,0	127,5	261,65
<b>М У Ж Ч И Н Ы</b>							
<b>48.0 кг</b>							
1. Каримов Евгений	1983	Зеленогорск	377,5	740,0	87,5	150,0	404,03
2. Якимов Анатолий	1986	Иркутск	367,5	150,0	70,0	147,5	393,81
3. Карелин Дмитрий	1984	Н.Тура	345,0	125,0	80,0	140,0	370,11
4. Прибылев Сергей	1984	Месягутово	330,0	127,5	70,0	132,5	359,99
5. Блейле Дмитрий	1985	Сарапул	317,5	122,5	62,5	132,5	340,23
6. Мухамадиев Азат	1987	Ижевск	305,0	115,0	70,0	120,0	326,44
7. Тютюнов Артём	1986	К-Уральский	302,5	115,0	62,5	125,0	323,76



# ПРОТОКОЛ

ФИО	г/р	город	сумма	присед	жим	тяга	коэфф.
<b>52.0 кг</b>							
1. Журавлёв Сергей	1960	Ульяновск	562,5	235,0	117,5	210,0	553,10
2. Панин Дмитрий	1980	Иваново	515,0	200,0	115,0	200,0	507,42
3. Казаков Равиль	1982	Белорецк	520,0	215,0	135,5	170,0	514,96
4. Алексеев Дмитрий	1983	Локомотивный	510,0	215,0	105,0	190,0	509,24
5. Скочек Сергей	1983	В.Новгород	495,0	180,0	125,0	190,0	496,83
6. Романов Алексей	1981	Иваново	495,0	215,0	107,5	172,5	489,70
7. Свистунов Алексей	1969	Ярославль	475,0	185,0	107,5	182,5	468,02
8. Артемьев Игорь	1971	Глазов	465,0	165,0	120,0	180,0	457,23
9. Грехов Иван	1982	Иркутск	432,5	175,0	85,0	172,5	437,78
10. Нуриев Рустам	1985	Сарапул	430,0	155,0	100,0	175,0	422,81
<b>56.0 кг</b>							
1. Павлов Константин	1973	Л-Кузнецкий	645,0	252,5	172,5	220,0	590,30
2. Асабин Николай	1978	Уфа	605,0	237,5	147,5	220,0	551,69
3. Мухаматьянов Фаниль	1972	Уфа	590,0	240,0	160,0	190,0	538,02
4. Савиных Сергей	1983	Челябинск	565,0	220,0	135,0	210,0	523,13
5. Чоповский Ярослав	1962	Якутск	555,0	225,0	110,0	220,0	511,54
6. Панин Дмитрий	1980	Иваново	540,0	210,0	120,0	210,0	497,72
7. Малягов Владимир	1977	Красноярск	537,5	220,0	125,0	192,5	489,29
8. Белобородов Максим	1983	Гурьевск	525,0	190,0	130,0	205,0	485,62
9. Петроченко Виталий	1982	Иркутск	517,5	200,0	122,5	195,0	471,91
10. Борисов Виталий	1984	Месягутово	515,0	215,0	112,5	187,5	473,80
<b>60.0 кг</b>							
1. Андрухин Михаил	1970	Серпухов	670,0	262,5	140,0	267,5	571,44
2. Проскурин Анатолий	1972	Владимир	625,0	245,0	132,5	247,5	533,00
3. Звягинцев Андрей	1980	Сыктывкар	622,5	242,5	135,0	245,0	532,55
4. Мухаматьянов Фаниль	1972	Уфа	620,0	245,0	180,0	195,0	529,60
5. Громов Александр	1981	Саранск	637,5	252,5	155,0	230,0	544,55
6. Савиных Василий	1983	Челябинск	587,5	220,0	152,5	215,0	510,47
7. Кокорев Илья	1973	Ярославль	587,5	210,0	140,0	237,5	505,72
8. Сундилов Владимир	1984	Гурьевск	587,5	235,0	127,5	225,0	502,61
9. Белобородов Максим	1983	Гурьевск	577,5	220,0	140,0	217,5	494,80
10. Нурутдинов Максим	1982	Саянск	562,5	235,0	122,5	205,0	483,41
<b>67.5 кг</b>							
1. Долгов Евгений	1976	Л-Кузнецкий	717,5	272,5	165,0	280,0	553,83
2. Осокин Алексей	1979	Камешково	700,0	255,0	190,0	255,0	539,70
3. Мулер Игорь	1969	Нерюнгри	687,5	277,5	140,0	270,0	534,53
4. Звягинцев Анатолий	1978	Сыктывкар	680,0	257,5	182,5	240,0	525,57
5. Арасланов Руслан	1976	Киров	677,5	240,0	175,0	262,5	522,35
6. Цабeka Денис	1978	Омск	667,5	252,5	137,5	277,5	525,57
7. Гулиев Руслан	1981	Хабаровск	665,0	250,0	165,0	250,0	515,18
8. Андрухин Михаил	1970	Серпухов	662,5	270,0	142,5	250,0	562,46
9. Соколов Николай	1979	Москва	660,0	255,0	160,0	245,0	531,76
10. Кан Александр	1979	Уфа	660,0	245,0	165,0	250,0	514,40
<b>75.0 кг</b>							
1. Фуражкин Виктор	1969	Сыктывкар	832,5	317,5	210,0	305,0	593,24
2. Баранов Виктор	1967	Владимир	805,0	317,5	180,0	307,5	577,91
3. Востриков Руслан	1979	Уфа-Орёл	792,5	307,5	180,0	305,0	565,21
4. Соколов Владимир	1976	Череповец	757,5	295,0	177,5	285,0	543,35
5. Крайнов Эдуард	1978	Владимир	742,5	280,0	172,5	290,0	532,37
6. Титов Эдуард	1968	Белово	742,5	285,0	182,5	275,0	529,33
7. Яковлев Александр	197.	Саянск	720,0	280,0	177,5	255,0	517,90
8. Соколов Александр	1978	Нягань	712,5	265,0	187,5	260,0	507,94
9. Капля Иван	1962	Новочебоксарск	710,0	252,5	162,5	295,0	505,95
10. Рябинников Олег	1978	Москва	707,5	262,6	165,0	280,0	511,88
<b>82.5 кг</b>							
1. Мор Сергей	1969	Уфа	865,0	320,0	220,0	325,0	581,19
2. Гордеев Сергей	1976	С-Петербург	845,0	332,5	202,5	310,0	566,48
3. Быченко Роман	1979	Комсом.-на-Ам.	832,5	305,0	202,5	325,0	562,27
4. Озеров Павел	1980	Кемерово	820,0	312,5	207,5	300,0	556,37
5. Хараузов Алексей	1973	Лесной	800,0	305,0	205,0	290,0	535,92
6. Ночной Сергей	1967	Смоленск-Брянск	800,0	300,0	210,0	290,0	535,92



# ПРОТОКОЛ

ФИО	г/р	город	сумма	присед	жим	тяга	коэфф.
7. Зварькин Алексей	1979	Рузаевка	797,5	305,0	185,0	307,5	539,03
8. Ермилов Алексей	1979	С-Петербург	797,5	320,0	192,5	285,0	536,24
9. Швецов Дмитрий	1979	Нягань	790,0	325,0	185,0	280,0	530,80
10. Потапенко Сергей	1967	Новосибирск	780,0	297,5	202,5	280,0	526,62
<b>90.0 кг</b>							
1. Тарасенко Андрей	1975	Боготол	927,5	357,5	245,0	325,0	593,41
2. Хараузов Алексей	1973	Лесной	845,0	325,0	220,0	300,0	549,00
3. Бархатов Максим	1981	Боготол	840,0	320,0	195,0	325,0	538,10
4. Аликберов Игорь	1970	Барнаул	830,0	300,0	210,0	320,0	532,94
5. Епифанов Михаил	1967	Новосибирск	830,0	330,0	200,0	300,0	530,62
6. Бутов Александр	1981	Воронеж	830,0	330,0	195,0	305,0	530,20
7. Лиханов Дмитрий	1979	Кемерово	827,5	315,0	190,0	322,5	528,61
8. Шестаков Игорь	1969	Смоленск	820,0	330,0	200,0	290,0	532,92
9. Отавин Константин	1973	Пермь	820,0	305,0	200,0	315,0	524,06
10. Малунин Алексей	1979	Ярославль	815,0	305,0	205,0	305,0	527,06
<b>100.0 кг</b>							
1. Федоренко Юрий	1974	Уфа	930,0	360,0	220,0	350,0	566,65
2. Смищенко Виктор	1963	Барнаул	907,5	340,0	237,5	330,0	552,49
3. Исмагилов Галим	1975	Череповец	887,5	330,0	215,0	342,5	546,26
4. Бабиков Андрей	1971	Ухта	885,0	357,5	205,0	322,5	539,67
5. Шароватов Алексей	1978	Москва	880,0	350,0	220,0	350,0	548,94
6. Гергиев Алан	1972	Алагир	877,5	320,0	227,5	330,0	535,98
7. Грачёв Евгений	1973	Кубинка	872,5	350,0	190,0	332,5	531,88
8. Феденко Дмитрий	1975	Владимир	870,0	320,0	220,0	330,0	547,06
9. Ушаков Александр	1979	Орёл	870,0	350,0	200,0	320,0	532,53
10. Котков Владимир	1980	Мстёра	862,5	340,0	200,0	322,5	524,92
<b>110.0 кг</b>							
1. Дедуля Валентин	1977	Хабаровск	975,0	380,0	237,5	357,5	577,79
2. Суслов Николай	1979	Владимир	955,0	370,0	240,0	345,0	572,04
3. Ганьков Алексей	1970	Владимир	942,5	350,0	235,0	357,5	554,60
4. Пискунов Вячеслав	1951	Москва	935,0	407,5	212,5	315,0	550,81
5. Бирун Евгений	1973	Хабаровск	930,0	362,5	210,0	357,5	547,96
6. Демяхин Олег	1974	Новосибирск	920,0	360,0	215,0	345,0	542,80
7. Медведев Игорь	1980	Мстёра	915,0	360,0	230,0	325,0	538,47
8. Гагин Игорь	1969	Кемерово	910,0	352,5	237,5	320,0	536,22
9. Акимов Леонид	1975	Ярославль	885,0	330,0	205,0	350,0	528,70
10. Маринин Сергей	1979	Москва	885,0	340,0	195,0	350,0	522,24
<b>125.0 кг</b>							
1. Маланичев Андрей	1977	Москва	1017,5	407,5	247,5	362,5	581,20
2. Платошечкин Николай	1969	Обнинск	962,5	400,0	230,0	332,5	554,93
3. Гагин Игорь	1969	Кемерово	910,0	360,0	20,0	310,0	534,81
4. Булычёв Михаил	1973	Киров	905,0	345,0	240,0	320,0	519,47
5. Медведев Игорь	1980	Мстёра	900,0	350,0	235,0	315,0	529,56
6. Бурмистров Сергей	1969	Серпухов	897,5	350,0	235,0	312,5	527,28
7. Михеев Виталий	1977	Омск	877,5	345,0	242,5	290,0	500,00
8. Сапатов Дмитрий	1970	Лесной	870,0	330,0	240,0	300,0	552,03
9. Максимов Владимир	1966	Лысьва	860,0	350,0	260,0	290,0	516,42
10. Сиденко Сергей	1961	Череповец	850,0	330,0	235,0	285,0	491,81
<b>+125.0 кг</b>							
1. Бондаренко Владимир	1980	Хабаровск	1035,0	405,0	253,0	377,5	577,11
2. Серебряков Алексей	1978	Челябинск	1000,0	400,0	240,0	360,0	562,90
3. Гагин Олег	1975	Кемерово	955,0	387,5	237,5	330,0	535,85
4. Гадиев Риф	1964	Уфа	950,0	350,0	260,0	340,0	525,45
5. Зеленин Константин	1977	Москва	925,0	320,0	272,5	332,5	506,99
6. Настынов Игорь	1961	Элиста	915,0	375,0	225,0	315,0	501,60
7. Олейник Александр	1978	Ноябрьск	912,5	350,0	212,5	350,0	517,84
8. Мороз Андрей	1965	Магнитогорск	875,0	350,0	215,0	330,0	489,48
9. Беспалов Юрий	1956	Нягань	870,0	335,0	222,5	310,0	488,07
10. Сироткин Александр	1961	Рыбинск	860,0	320,0	210,0	330,0	489,43

Материал подготовлен - генеральным секретарём федерации пауэрлифтинга России,  
Судьёй международной категории Алевтиной Козелевой



Юрий Хуажев. Один из величайших жимовиков мира. Настоящая легенда Российского пауэрлифтинга. Юрий самый титулованный спортсмен-жимовик России. Семикратный чемпион России. Четырехкратный чемпион мира. Трехкратный чемпион Европы.

Мне удалось побеседовать с Юрием на высоте 9000 метров над уровнем земли, когда мы вместе возвращались с чемпионата России по жиму лёжа, рейсом Калининград-Краснодар.



## Я НЕ ПРИВЫК ПРОИГРЫВАТЬ

Юрий УСТИНОВ

**МС:** Юра, позволь мне ещё раз поздравить тебя с очередной победой. Жаль, что в этот раз, тебе не удалось улучшить свой рекорд в жиме лёжа, но думаю, что на следующей России он уж точно не устоит.

**Юрий Хуажев.:** Спасибо. Немного лавка подвела. Кривая была. Хотя, если честно, жим поначалу немного тяжеловато пошёл. Травмы дают о себе знать. Незадолго до соревнований совсем измучило плечо. Пришлось проводить интенсивное лечение. Сейчас вот, вроде все нормально.

**МС:** Рад за тебя. Мы с тобой знакомы уже довольно давно с 1995 года. Если не ошибаюсь, это было зональное первенство России в Орле. Коньячку настоящего тогда попили.

**Ю.Х.:** Помню, попили (смеется).

**МС:** Расскажи немного про себя.

**Ю.Х.:** Я живу в столице республики Адыгея, г. Майкопе. Родился в 1970 году. Женат, воспитываю дочь. Спорт для меня начался с тяжелой атлетики, меня тренировал и тренирует по сей день отец, поэтому вопрос о выборе вида спорта отпал сам собой. Норматив мастера спорта по тяжёлой атлетике выполнил, подняв 140 кг в рывке и 170 кг в толчке, в весе до 100 кг.

**МС:** Слышал какую-то историю, связанную с Пашей Чернышевым и тобой. Он мне рассказывал, что встретил какого-то штангиста, который должен стать великим жимовиком.

**Ю.Х.:** Дело было на сборах по тяжелой атлетике, по-моему, где-то в Грузии, в 1993 году. Туда же приехал на сборы и Чернышёв со своими учениками (надо же, в те года троеборцы могли и на сборы позволить себе съездить! - прим. автора). Тут Паша и увидел, как я 150 кг лёжа на разы жму. Подошёл, предложил «зарубиться» с ним в жиме. Я, понятное дело, не отказался.

**МС:** Ну и кто-кого?

**Ю.Х.:** Павел, конечно, в то время был очень сильным, он выжал при весе 75 кг 195 кг (для 1993 г, когда майки были запрещены, это было круто! Ю.У). Я же осилил 200 кг. Правда без паузы, но спор, есть спор (смеется). Тогда же он мне и посоветовал, бросить тяжелую атлетику и переквалифицироваться на жим лёжа. Тем более что с 1994 года в России стали проводить отдельные чемпионаты по этому движению. Меня тогда уже порядком измучили травмы, связанные с тяжелой атлетикой, и мы с отцом решили попробовать жать.

**МС:** А почему не пауэрлифтинг?

**Ю.Х.:** Был, конечно, и пауэрлифтинг, но... Юра, если бы отменили тягу, то я стал бы заниматься лифтингом, а так... ну не идёт у меня тяга. 270 кг - это мой максимум в этом движении. Для весовой категории 110 кг, этого маловато. Приседал я за 300 кг, правда, особо никогда не упирался.

**МС:** Слабая тяга - беда многих жимовиков. Я давно заметил такую тенденцию, если человек много жмет, то он обычно немного тянет. Видимо все дело в конституции тела. Спортсменов-жимовиков отличаю короткие руки.

**Ю.Х.:** Я бы не сказал, что у меня короткие руки. Вполне обыкновенные (смеется).

**МС:** Итак, ты выиграл Россию в 1994 году. Россия по жиму проходила тогда в рамках Кубка России по пауэрлифтингу в г. Воскресенск. Я тоже был там, жаль, что не успел тогда с тобой познакомиться. Потом были, твои первые международные соревнования. Расскажи.

**Ю.Х.:** Саму Россию, я тогда не выиграл, победил парень, не помню точно имени, но он, «залетел» на допинг-контроле, поэтому на чемпионат мира поехал я. Это был 1994 год, Финляндия. Помню, Саша Лекомцев убедил меня изготовить себе штангетки «на каблуках», всю ночь с ним каблуки клеили. Утром попробовал - не то. Жал как всегда в кроссовках. Выжал я тогда «всего» 215 кг и стал десятым. Очень расстроился. На втором мире в 1995 году справился с весом 240 кг, стал третьим и ходил на рекорд мира. Тогда он составлял 250 кг. Напомню, что выступал я тогда, впрочем, как и сейчас в весе до 110 кг.

**МС:** Кстати, насколько я помню, ты жал тогда вообще без жимовой майки.

**Ю.Х.:** Майку я не принял с самого начала. Считаю это уродством. Из-за майки у меня были неоднократные «разговоры» с Богачевым. Владимир Васильевич настаивал, чтобы я начинал привыкать к майке. А я не могу. Ну не могу. Не моё это. Сейчас жму в простом «бласте», больше для того, чтобы Владимир Васильевич не ругался (смеется). На прошлой России попробовали на меня натянуть НРНД. Я чуть не «забаранил!» Кончилось это тем, что я достал свой старый «бласт» и выжал 260 кг.

**МС:** Вернемся к Миру-95. После него ты, когда возвращался домой в



поезде, объявил, что следующий чемпионат будет за тобой!

**Ю.Х.:** Так и вышло, я не люблю бросать слов на ветер. В 1996 году я победил с результатом 252.5 кг, на тот момент это был новый рекорд мира. Вторым тогда, выжав 250 кг, стал Дерек Помана из Новой Зеландии. Кстати, мы немного пропустили мои европейские чемпионаты. Так в 1995 году, я стал на Европе четвертым, с результатом в 240 кг, а в 1996 году выиграл с результатом 267.5 кг, новым рекордом Европейских чемпионатов. В 1997 году были победы как на Европе с результатом 252.5 кг, так и на мире. На мире я выжал 250 кг «Рубка» с Поманой не давала пойти на большие веса, да и тренера не пускали (смеется).

**МС: А что за история была с выгрешем автомобиля на России?**

**Ю.Х.:** Веселая история (смеется), особенно, если учесть, что у меня на тот момент не было водительских «прав», да и водил я не очень хорошо, а чемпионат проводили в Челябинске. А оттуда до Майкопа много тысяч километров. До Калуги доехали с Владимиром Цукановым, а уж оттуда сам потихонечку.

**МС: А что ГАИшники? Не придирались?**

**Ю.Х.:** Останавливали, но отпускали с миром, просили только поосторожнее ехать. Сильных людей у нас пока ещё уважают.

**МС: Знаю, я всегда, когда проезжаю через территорию Адыгеи возю с собой фото, где мы с тобой вдвоем, и всегда показываю вашим ГАИшникам. Вот, говорю, мой друг, ваш земляк Юрий Хуажев. Чемпион мира. Ни разу не оштрафовали.**

**Ю.Х.:** (смеется) Да ладно тебе.

**МС: Как у тебя в городе «срастаются» вопросы с твоим финансированием?**

**Ю.Х.:** Обычно нормально. Какие никакие деньги на поездки выделяются, но... если бы я был, хотя бы, например, самбистом, то мне жилось бы намного лучше и проще. У нас в республике больше приветствуются «борцы» нежели силовики. Но мне уже выбирать не приходится.

**МС: Неужели ФПР не помогает с финансированием поездок?**

**Ю.Х.:** Нет, к сожалению, не знаю как в пауэрлифтинге, но в жиме лёжа, по крайней мере, я всегда ездил за счет своего региона.

**МС: Вернемся к твоей спортивной карьере. Как складывались твои дела в 1998-99 годах?**

**Ю.Х.:** Европу-98 я пропустил, а мир выиграл, установив два новых рекорда 257.5 кг и 260 кг. В 1999 году, на Европе я финишировал первым с результатом в 260 кг. На мире была хорошая борьба с поляком Круком. В пылу борьбы я установил два новых рекорда мира 260.5 кг и 265 кг. Стал первым. Европу 2000 я пропустил, ну а на мире в том году стал вторым, выжав 265 кг. Крук выжал 267.5 кг. Но ничего, мы посмотрим кто-кого (смеется). не люблю я проигрывать, хоть спорт есть спорт.

**МС: Что поляк будет «порван», я нисколько не сомневаюсь. Тем более, наслышан о том, как на мире ему подсуживали. Расскажи немного о своих тренировках.**

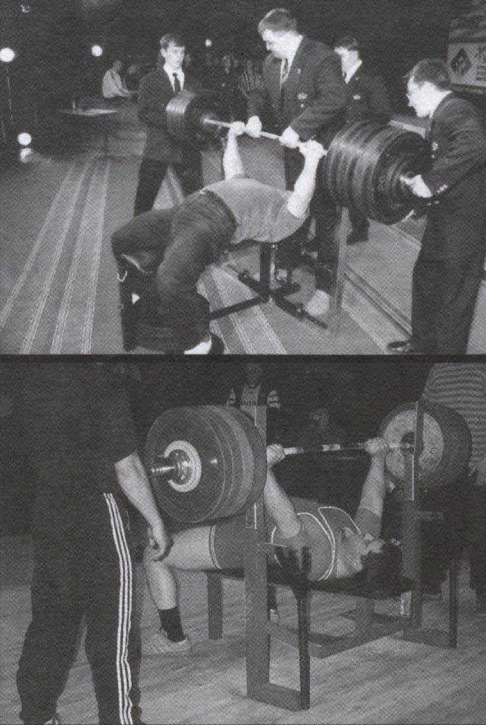
**Ю.Х.:** Я жму около пяти раз в неделю. Почему? Да что б на тренировку чаще ходить (смеется). Стараюсь работать на средних весах. Так же люблю делать тренировки на фоне усталости. В подходах делаю не менее четырех повторений. Обычно 6-8 повторов.

**МС: Ого! Обычно силовики используют два-три повтора.**

**Ю.Х.:** Нет, я сторонник мощностного тренинга. Чаще всего моя тренировка проходит в четырех рабочих подходах. Веса подбираю чисто инстинктивно, т.е. не опираясь на таблицу процентов и т.п. Все зависит от моего самочувствия, от «прухи». Так, например, могу в понедельник провести 4 подхода по 6-8 повторов с весом в 210-220 кг, а во вторник постараться осилить этот же вес на 4-6 повтора. Во вторник и будет самая «работа». На тренировках работаю в жиме без паузы, немного в отбив. Хват использовать средний. Основным критерием сильного жима считаю скорость. Так же вижу прямую зависимость между силой жима и мышечной массой. Так «худым» я обычно много не жму. В начале своей карьеры практиковал жимы по 12 повторов. Подходы на 2-3 повтора подразумевают под собой большой вес штанги, а это, несомненно, будет очень травмоопасным, поэтому стараюсь на раз или на два-три проходить редко, в основном перед соревнованиями.

**МС: Проходки в жиме часто делаешь?**

**Ю.Х.:** Нет, практически никогда. Дохожу обычно до двух повторов и останавливаюсь. Это и будет мой



начальный вес, а уж на соревнованиях и посмотрим. Хотя, за несколько месяцев перед Россией, выжал 285 кг. Не выдержал, полез на большой вес. Весил я сам тогда килограмм 114. И зря полез, в итоге травмировал плечо. Пришлось лечь. Месяц подготовки пошёл на смарку. Так что повторяюсь, проходить делать на тренировках не стоит.

**МС: 285 кг! Это круто, а на соревнованиях какой наибольший вес покорялся?**

**Ю.Х.:** 271 кг Рекорд России. Я установил его в 1996 году на России в Великом Новгороде.

**МС: Каким ты видишь свое спортивное будущее? Не думаешь ли переходить в другой вес?**

**Ю.Х.:** Трудно пока сказать. Переходить в 125 кг - серьезное дело. Там надо жать под 300 кг. Скорее всего, после Европы и попробую, т.к. поездка на Мир из-за финансовых трудностей мне не светит, займусь набором веса и «пробиванием» силы. Хотя может еще, и поменяю свой взгляд. Время покажет. Честно говоря, хочу выжать 300 кг. Пусть в 125 кг, но выжать.

**МС: Я знаю тебя как опытного «бойца». Если ты что-либо сказал, обязательно сделаешь. Спасибо тебе за интересный разговор и успехов!**

**Ю.Х.:** Удачи!



# ПРОТОКОЛ

## ДЕСЯТКА СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ РОССИИ 2001г.

ФИО	город	коэфф.	категория	сумма	турнир	год
<b>Ж Е Н Щ И Н Ы</b>						
1. Кудинова Марина	Бийск	635,50	67.5	620,0		2001
2. Филимонова Инна	Ковров	604,30	56.0	510,0	КР	2001
3. Фомина Елена	Ульяновск	602,05	60.0	540,0	ЧР	2001
4. Белова Оксана	Ульяновск	601,48	52.0	482,5	ЧЕ	2001
5. Нелюбова Валентина	Красноярск	600,47	56.0	507,5	ЧМ	2001
6. Миклашевич Светлана	Хабаровск	590,36	75.0	620,0	ЧЕ	2001
7. Абрамова Ирина	Уфа	590,17	67.5	537,5		2001
8. Николаенко Светлана	В.Новгород	580,02	52.0	462,5	ПРю	2001
9. Пузанова Татьяна	Новокузнецк	570,84	75.0	600,0	ЧР	2001
10. Терентьева Анна	Владимир	569,81	75.0	592,5	КР	2001

## М У Ж Ч И Н Ы

1. Тарасенко Андрей	Боготол	593,41	90.0	927,5	ЧМ	2001
2. Фуражкин Виктор	Сыктывкар	593,24	75.0	832,5	ЧМ	2001
3. Павлов Константин	Л-Кузнецкий	590,30	56.0	645,0	ЧР	2001
4. Маланичев Андрей	Москва	581,20	125.0	1017,5	ЧМ	2001
5. Мор Сергей	Уфа	581,19	82.5	865,0	ЧЕ	2001
6. Баранов Виктор	Владимир	577,91	75.0	805,0	ЧР	2001
7. Дедуля Валентин	Хабаровск	577,79	110.0	975,0	КР	2001
8. Бондаренко Владимир	Хабаровск	577,11	+125.0	1035,0	ЧМю	2001
9. Суслов Николай	Владимир	572,04	110.0	955,0	Ст	2001
10. Андрюхин Михаил	Серпухов	571,44	60.0	670,0	ЧЕ	2001

## СИЛЬНЕЙШИЕ СПОРТСМЕНЫ РОССИИ 1993 - 2001г.

### Ж Е Н Щ И Н Ы

1. КУДИНОВА Марина	1977	Бийск	635.50	67.5	620.0	-	2001
2. АБРАМОВА Ирина	1974	Уфа	619.96	60.0	552.5	ЧЕ	2000
3. БЕЛОВА Оксана	1975	Ульяновск	611.37	52.0	487.5	ЧЕ	1999
4. Теслева Светлана	1975	Иркутск	605.71	44.0	425.0	ЧМ	2000
5. Филимонова Инна	1976	Владимир	604.30	56.0	510.0	КР	2001
6. Фомина Елена	1969	Ульяновск	602.05	60.0	540.0	ЧР	2001
7. Нелюбова Валентина	1966	Красноярск	600.47	56.0	507.5	ЧМ	2001
8. Миклашевич Светлана	1975	Хабаровск	590.36	75.0	620.0	ЧЕ	2001
9. Татарова Ирина	1975	Гурьевск	589.35	56.0	490.0	ЧР	2000
10. Николаенко Светлана	1981	В.Новгород	580.02	52.0	462.5	ПРю	2001
11. Пузанова Татьяна	1974	Л-Кузнецкий	570.84	75.0	600.0	ЧР	2001
12. Ямских Елена	1974	Красноярск	570.54	48.0	427.5	ЧМ	2000
13. Орехова Ирина	1971	Иркутск	570.51	56.0	482.5	ЧР	2000
14. Терентьева Анна	1975	Владимир	569.81	75.0	592.5	КР	2001
15. Игнатенкова Елена	1971	Суземка	569.52	82.5	630.0	ЧМ	2000
16. Паюсова Наталья	1975	Северодвинск	567.58	82.5	615.0	КР	1999
17. Ельцова Татьяна	1978	Л-Кузнецкий	565.80	52.0	452.5	ЧМ	2001
18. Луговая Ирина	1974	Серпухов	564.85	90.0	650.0	ЧМ	2001
19. Шадрина Елена	1982	Челябинск	563.70	60.0	500.0	ПРю	2001
20. Петрунина Елена	1976	Ульяновск	563.16	56.0	480.0	ЧР	2000



# ПРОТОКОЛ

ФИО	город	коэфф.	категория	сумма	турнир	год
<b>МУЖЧИНЫ</b>						
1. ТАРАСЕНКО Андрей	1975	Боготол	598.21	90.0	935.0	ЧМ 1999
2. ФУРАЖКИН Виктор	1969	Сыктывкар	593.24	75.0	832.5	ЧМ 2001
3. ГАНЬКОВ Алексей	1970	Владимир	592.47	110.0	1002.5	ЧМ 1999
4. Гурьянов Максим	1975	Якутск	591.57	+125.0	1050.0	КР 1999
5. Павлов Константин	1973	Л-Кузнецкий	590.30	56.0	645.0	ЧР 2001
6. Баранов Виктор	1967	Владимир	587.33	75.0	820.0	КР 2000
7. Мор Сергей	1969	Уфа	584.11	82.5	870.0	ЧМ 2000
8. Суслов Николай	1979	Владимир	584.07	100.0	955.0	ЧЕю 2000
9. Фомин Юрий	1969	Москва	584.03	+125.0	1052.5	КР 2000
10. Маланичев Андрей	1977	Москва	581.20	125.0	1017.5	ЧМ 2001
11. Андрюхин Михаил	1970	Москва	578.07	67.5	685.0	КР 2000
12. Дедюля Валентин	1977	Хабаровск	577.79	110.0	975.0	КР 2001
13. Подтынный Максим	1972	Уфа	577.13	125.0	1012.5	ЧР 2000
14. Бондаренко Владимир	1980	Хабаровск	577.11	+125.0	1035.0	ЧМю 2001
15. Журавлёв Сергей	1960	Ульяновск	574.62	52.0	572.5	ЧР 1999
16. Федоренко Юрий	1974	Уфа	566.65	100.0	930.0	ЧМ 2001
17. Гордеев Сергей	1976	Санкт-Петербург	566.48	82.5	845.0	ЧЕ 2001
18. Марковский Владимир	1969	Биробиджан	566.46	100.0	930.0	ЧР 1999
19. Горбунов Вячеслав	1975	Омск	566.18	52.0	570.0	ЧЕю 1999
20. Феденко Дмитрий	1975	Владимир	565.68	90.0	882.5	ЧМ 1999

**В МОСКВЕ ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ МАГАЗИН !!!**

# REAL PUMP

**ВСЕ** для бодибилдинга  
и пауэрлифтинга

Ассортимент и цены  
Вас приятно удивят!

Здесь плохого  
не предложат!

Ждем Вас  
с 11<sup>00</sup> до 19<sup>00</sup>

(выходной - понедельник)

Тел.: (095) 178 0617,

Тел/факс: (095) 178 7176







ЗАНЯТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ - ЭТО ЗДОРОВО. А КОГДА ТЫ ВИДИШЬ, ЧТО КРАСИВЫЕ МОЛОДЫЕ ДЕВЧОНКИ УВЛЕКАЮТСЯ ЭТИМ ВИДОМ СПОРТА, ТО КАК-ТО НЕГОЖЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ХУЖЕ ИХ. ПОРА БРАТЬСЯ ЗА ШТАНГУ. ТЕМ БОЛЕЕ, ЧТО НАШИ СЕГОДНЯШНИЕ ГОСЬИ - СЕСТРЫ МАРИЯ И АНАСТАСИЯ ПАНФЕРОВЫ - САМИ ЗАНИМАЮТСЯ И ДРУГИМ СОВЕТУЮТ.

# ЛЮБИМОЕ ЗАНЯТИЕ ПАУЭРЛИФТИНГ



**МС:** Бытует мнение, что пауэрлифтинг - не женское дело, а почему вы начали им заниматься?

**Мария Панферова:** У нас папа и дядя увлекаются штангой (оба бывшие штангисты), вот и мы тоже «подтянулись» за ними.

**Анастасия Панферова:** Первая начала заниматься Маша, а я в это время увлекалась бальными танцами. И вот она мне как-то и говорит: «Настя, хватит партнера на руках таскать, лучше давай вместе штангу носить». Вот с этого все и началось.

**МС:** Ну и как, понравилось?

**М.П.:** Так получилось, что с самого детства в нашей семье штанга занимала особое положение, и как-то само собой получилось, что я сама потянулась к ней. К этому времени мой дядя с тяжелой атлетики переквалифицировался на пауэрлифтинг, вот я и стала им заниматься. А если бы он не ушел, то, наверное, я занималась бы тяжелой атлетикой.

**А.П.:** Когда мы были маленькие, папа брал журнал по бодибилдингу и говорил Маше: «Мусик, я из тебя культуристку сделаю!»

**МС:** Что же мама?

**М.П.:** Мама у нас ничем не занимается, но, тем не менее, в армрестлинге, домашнем, конечно, ей нет равных. Папе она поддается, но если начнет бороться всерьез, то положит и его. Единственно, кто против - это наша тетя по папиной линии.

**МС:** А как относятся к занятиям ваши сокурсники?

**М.П.:** В принципе, нормально. Девочки, немного настороженно, а вот ребята - ничего, двое даже начали заниматься.

**А.П.:** Все боятся больших мышц, как будто после одного занятия вырастут огромные мышцы...

**МС:** Вернемся к лифтингу. Вот вы занимались, занимались и вдруг... выступить решили. Почему?

**А.П.:** А так решил наш тренер Сергей Митрофанович Косарев. А как он скажет, так и будет. (смеется)

**М.П.:** Самым первым нашим турниром был чемпионат ВУЗов... И с этими выступлениями нас связывают особые воспоминания... В этот утро у нас случился пожар!

**А.П.:** Да. А самое интересное, что накануне Маша сказала, мол, надо встать по раньше, подготовиться. Часов в 7 будет в самый раз. Мы встали в 5 и у нас чуть сгорела



квартира. Поэтому все оставшееся время до соревнований мы занимались тем, что разгребали пепелище. Нас потом все спрашивали: «А что это жареным пахнет?»

**МС:** Ну и как прошли сами соревнования?

**А.П.:** Я выиграла свою категорию и стала абсолютной чемпионкой.

**М.П.:** А я стала второй.

**МС:** Кстати, а где вы сейчас тренируетесь?

**А.П.:** Мы занимаемся в спортклубе МАИ, под руководством Сергея Митрофановича Косарева,

нашего любимого, иногда сурового (со мной, Машу он любит) тренера.

**М.П.:** Кстати, наш папа и дядя (родные братья) в свое время тоже занимались в МАИ. И дабы не прерывать традицию нас тоже туда отправили (Сыновей-то ни у кого из них нет).

**МС:** А у вас существует какое-либо внутрисемейное соперничество или нет?

**А.П.:** Мы выступаем в разных весовых категориях, поэтому мы не соперницы.

**М.П.:** Единственное, я всегда ругаюсь, когда Настя начинает





**(пока только в Москве - тихонько говорит Маша), а что «выше»?**

**М.П.:** Все нормально, все идет своим чередом. Мы работаем... Спорт у нас возрастной, Вячеслава Ильича Пискунова знают все, вот к чему надо стремиться. Просто не все сразу, тем более, что мы не так долго занимаемся - всего 3 года.

**А.П.:** У нас тактика такая - выжидательная. (смеется)

**МС:** Помимо лифтинга, времени хватает на что-нибудь еще?

**М.П.:** Очень много времени занимает учеба и работа, отвлекаться на что-то другое - просто тяжело. Я даже книжки никакие не покупаю, потому что знаю, если я куплю книгу, то все - институту можно сказать... Единственное на что хватает времени так это на выращивание цветов.

**А.П.:** На учебу, работу и танцы...

**МС:** Ага, танцы ты все-таки не бросила?

**А.П.:** Не бросила.

**МС:** И теперь партнеры взлетают очень высоко...

**А.П.:** (смеется) Не очень. В армию забрали моего партнера... Так что теперь я одна. «Да он сбежал от нее», смеясь добавляет Маша, «она решила приобщить его к спорту и все, больше никто его не видел...»

**МС:** А детей своих отдадите заниматься в какую-нибудь спортивную секцию? Или в пауэрлифтинг «бегом марш»?

«сачковать». (смеется) Это я люблю делать.

**А.П.:** (смирненно) Это правда. Я такой человек, что если надо мной никто не стоит и не заставляет что-либо делать, то я сразу начинаю «сачковать» - быстренько все забрасываю и ничем не занимаюсь. (смеется)

**МС:** Вот видишь, как все хорошо получается, спасибо сестре и тренеру, за то, что «сделали» тебя чемпионкой. А то глядишь, без них не получилось бы ничего... но вернемся к нашему разговору. Итак, турнир выигран, что дальше?

**А.П.:** Решили продолжать выступать.

**М.П.:** Мы уже загорелись. Как-то так получилось, что я решила - надо продолжать выступать, добиваться большего.

**МС:** Получается, что у Насти-то и выбора особого не было - вперед, значит вперед... за Машей. (дружный смех)

**А.П.:** Можно сказать и так.

**МС:** Вот вы говорите, надо чего-то добиваться... А где он, этот предел мечтаний?

**А.П.:** Для меня - это значит все, чего я могу добиться своими собственными силами. Собственно, и пауэрлифтингом я занимаюсь для себя и собственного удовольствия. И «мастера» сделала для себя, и «международника» тоже для себя.

**М.П.:** Я могу сказать также - то, чего я добилась, будет целиком

моя заслуга. Я звезд с неба не хватаю, но упорно к этому стремлюсь. (смеется)

**МС:** Получается, что спорт - это на всю жизнь?

**М.П.:** Я думаю, что спорт, может даже и не этот - на всю жизнь. Нельзя его бросать. Я знаю много примеров, когда люди занимались, занимались, потом резко бросали и начинали «сыпаться»...

**МС:** На сегодняшний день, вы являетесь лидерами в своих категориях





## ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

читать это и принять соответствующие меры.

**М.П.:** Плохое про Настю могу сказать только одно - она «сачок», это есть. Поэтому ее надо всегда держать в «ежовых рукавицах». А хорошее - она оптимистка по жизни. И это здорово.

**МС:** Получается, что и она в свою очередь как-то стимулирует тебя.

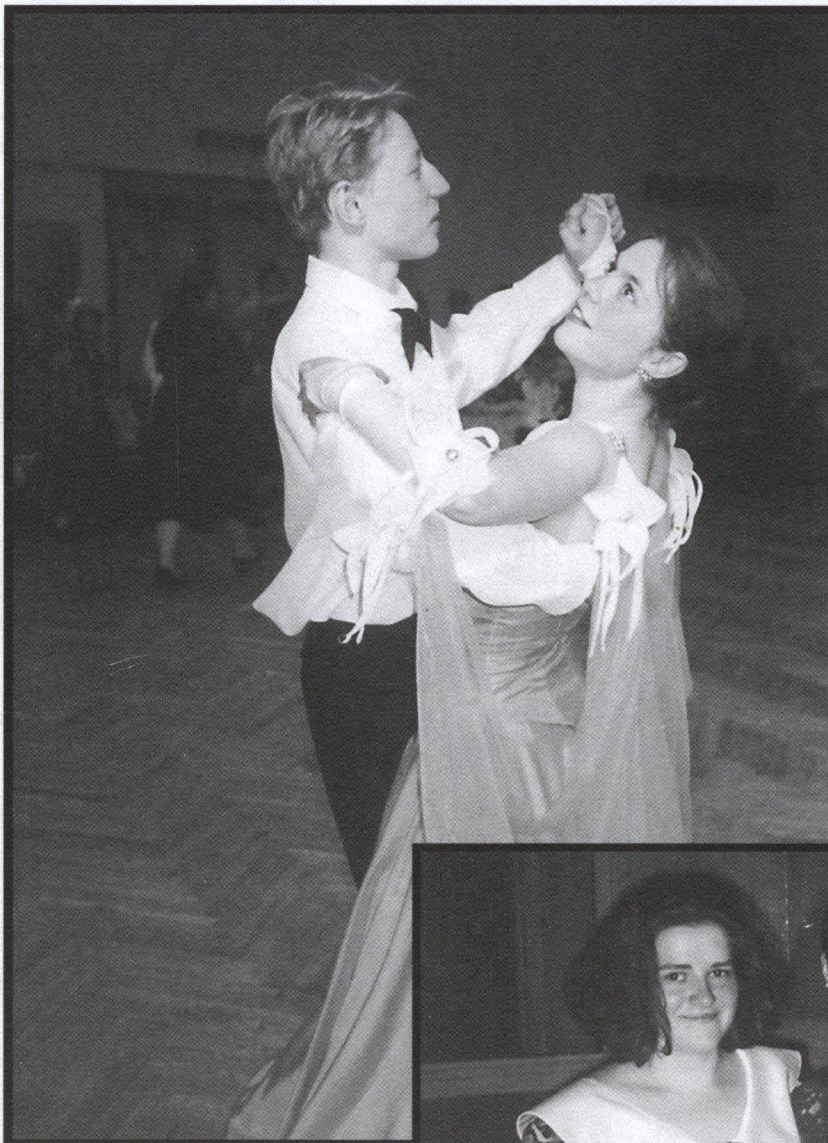
**М.П.:** Да.

**А.П.:** А теперь моя очередь. Что мне нравится в Маше, так это ее спокойствие и способность находить выход из любой ситуации. А плохое... уж очень редко она соглашается пойти со мной погулять куда-нибудь. Я люблю походить, погулять, а она домоседка по натуре, поэтому вытащить на улицу - очень сложно. Побольше энтузиазма в походах со мной!

**МС:** А вы можете как-то коротко сформулировать, что для вас пауэрлифтинг?

**А.П.:** Любимое занятие. Это уже моя жизнь, как я уже говорила. Это дело, которое мне нравится и которым я с удовольствием занимаюсь.

**М.П.:** Стиль жизни, что я могу еще сказать.



**М.П.:** Нет. Я пришла к выводу, что пауэрлифтингом надо заниматься лет с 16, а до этого можно чем-то другим. Например, я раньше занималась бегом на коньках, очень мне это нравилось, плаванием увлекалась, танцами спортивными, то есть потихонечку база закладывалась самая разнообразная...

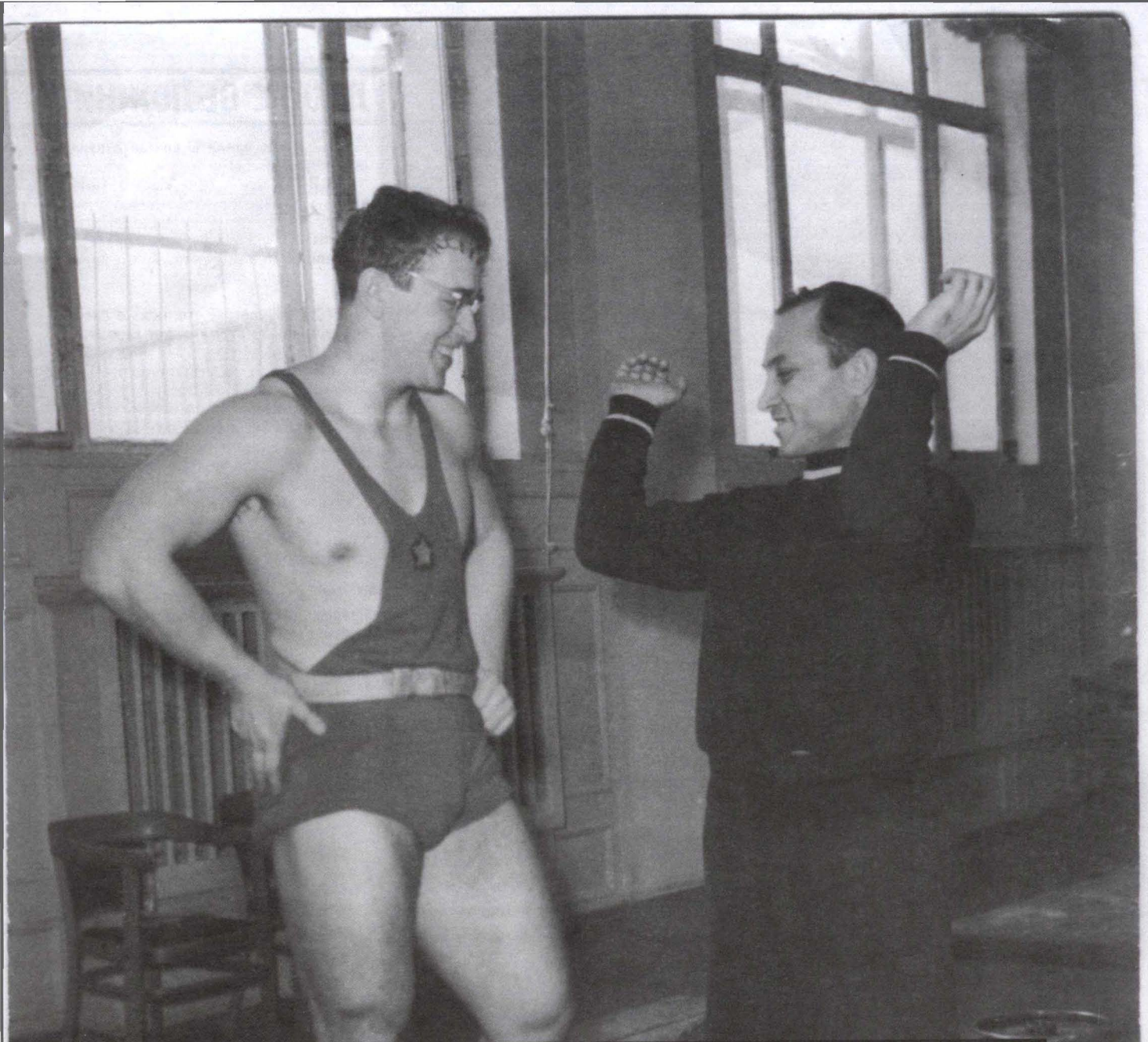
**МС:** То есть принуждать заниматься лифтингом не будете?

**М.П. и А.П.:** Нет, не будем. Пускай выбирает сами, чем ему заниматься. Вот когда физически будет готов, тогда пускай занимается на здоровье.

**МС:** Интересно, что вы можете сказать о друг друге хорошее и не очень? Чтобы потом можно было про-







Сурен БОГДАСАРОВ

# О ЖИЗНИ И СПОРТЕ



**О** Великой Отечественной Войне написано очень много. К сожалению есть много лживого и клеветнического.

Самое страшное перед человечеством преступление — извращение действительности. Об этом приходится говорить, ибо среди наших современников есть горе критики, которым по душе ложь. Бисмарк говорил: «Никогда так не врут, как во время войны и после охоты».

Телейрана называли отцом лжи, который утверждал, что «язык дан человеку не для того, чтобы говорить правду, а для того, чтобы уметь скрывать правду». Это — оружие дипломатов, но когда речь идет об исторических событиях, этот язык должен быть честным, правдивым и справедливым. Говорят: все познается в сравнении. Чтобы познать истину, нужно много знать. Это — азбука.

На мой взгляд, наибольший интерес представляют мемуары маршала Жукова, начальника генштаба немецкой армии Типпельс-кирха, английского историка Лиддел Гарта и премьер-министра Англии Уинстона Черчилля — вторая мировая война в 6-ти томах. Обо всем этом приходится говорить, ибо спортсмены такие же люди, как и все, только у них обостренное чувство, когда вопрос касается интересов Родины.

28-го августа 1941 года мы перешли границу Ирана с севера, а англичане с юга. Я был в Баджигиране, Мешхеде, Кучане, Шахруде, Реште и Пехлеви в составе опергруппы штаба. В этом же году был переведен в Ташкент в особый местный батальон по охране штаба и окруженных управлений ТУРКВО.

В качестве начальника караула через день ходил в наряд. Нужно было быть очень осторожным и предусмотрительным. За малейшее нарушение устава, приходилось расплачиваться наказанием или иметь дело с трибуналом. В 1941 году вступил в ряды ВКП(б). Тяжелая обстановка на фронтах действовала удручающе. Многие писали рапорты с просьбой направить их на фронт. В таких случаях, как правило, ответ был один: служить нужно там, куда Вас направило командование.

В 1942 году делегация СССР во главе с Вячеславом Михайловичем Молотовым отправилась в Англию на переговоры. При посадке в аэропорту Лондона, самолет потерпел аварию. Среди пассажиров был один пострадавший генерал лейтенант Исаев (заместитель начальника оперативного управления генштаба Красной Армии). Он повредил коленную чашечку на правой ноге, и ему было трудно передвигаться. Генерал возвращался через Египет и Иран. Я получил приказ сопровождать генерала. До Москвы, мы ехали восемь дней. Дороги были забиты воинскими

эшелонами. По дороге генерал много рассказывал о военном искусстве. Как-то он меня спросил, знаю ли я, что такое Канны. Я ответил, что это место, где в 216 г. до н.э. Карфагенский полководец Ганнибал имея 40 тысяч пехоты и 14 тысяч кавалерии разгромил 80 тысячное римское войско, которым командовали консулы Эмилий Павел и Теренций Варрон. И на бумажной салфетке нарисовал расположение войск. Начертил лунный серп выпуклой стороной обращенный в сторону римлян и добавил, что римляне ударили по центру, и когда они глубоко углубились, Ганнибал бросил конницу, которая соединяла концы лунного серпа. Римляне оказались в окружении и потеряли 54 тысячи убитыми и 18 тысяч пленными. Потери Ганнибала составили 6 тысяч.

Генерал был удивлен и сказал, что об этом мало кто знает. Я ответил, что люблю историю. Генерал был образованным и интересным собеседником. Я с большим вниманием слушал его суждения о войне, военном искусстве и жизни. Когда я прощался с ним в Москве, я подумал: имея таких генералов, мы обязательно победим.

В 1943 году меня направили на учебу в г. Чирчик в ордена Ленина 1-е Харьковское Танковое училище им. Сталина. Всех нас вдохновляла новая техника. Т-34 с 85 мм пушкой. И невольно в памяти ожили события первых дней войны. Значит, жива наша промышленность!!! Ура героическому советскому народу, сумевшему под руководством партии, перебазировать промышленность в восточные районы страны. Прошло много времени, но и по сей день нельзя об этом думать без гордости и восхищения.

Хорошая техника требует знаний и умения. Учились по 12-14 часов в сутки. В 1944 году окончил училище по первому разряду на «отлично» и вздохнул свободно, что наконец смогу поехать на фронт.

Успешным окончанием училища во многом мы были обязаны замечательному преподавательскому коллективу и, в первую очередь, обаятельному, веселому и культурному человеку генерал-майору Б. Делакову — начальнику училища. В молодости он занимался борьбой (весил 130 кг), вопросом боевой и физической подготовки курсантов, придавал важное значение. Бывал на занятиях курсантов и всегда был внимателен к их нуждам. Физподготовка была на высшем уровне. Футбольная команда была первой в Средней Азии. Гимнасты, борцы, боксеры, штангисты никому не уступали первого места в республике. Футболист Борис Кюверзнев был переведен в ЦДСА как центрфорвард. Наших выпускников брали нарасхват.

Я уже говорил, что многие писали рапорты об отправке их на фронт, но счастье улыбалось немногим. Генерал Делаков знал об этом. Как-то проходя мимо штаба, я увидел его сидящего на скамейке. Он тоже увидел меня и пальцем дал знать, чтобы я подошел к нему. Я рванул с места и доложил, что по его приказу, мл. лейтенант Богдасаров прибыл. Он спросил, как мои дела? Я ответил, что нормально, и в свою очередь сказал: «Товарищ Генерал! Теперь уже нет препятствий для отправки меня на фронт?». Он улыбнулся и подозвал начальника строевого отдела подполковника Пелецкого. Обращаясь к Пелецкому, он сказал: «Принесите, пожалуйста, последнюю директиву». Тот принес директиву, и генерал с улыбкой сказал: «Читайте!». И что же я услышал? В директиве Сталина говорилось отозвать всех мастеров спорта и видных тренеров со всех фронтов и создать все необходимые условия для нормальной тренировки. Я был растерян. Мне было очень неприятно, а генерал говорит: «Видишь, какое дело? Приказ Верховного. Я не имею права нарушать».

Много лет спустя, когда началась травля Сталина, с легкой руки бездарного Хрущева, я вспомнил этот случай и подумал, что таких как Сталин видно больше не будет, человек он был дальновидный и требовательный.

Наполеон говорил: «Нет дара предвидения, — нечего руководить».

Приказом начальника училища я был назначен преподавателем физподготовки 4-го батальона. Нужно было, чтобы курсанты хорошо бегали, умели выполнять на гимнастических снарядах несложные упражнения и по возможности тренировались в секции.

И здесь личный пример имел решающее значение. Когда я на перекладине выполнял подъем силой в упор по 10-15 раз без особого напряжения или держал переднее равновесие на перекладине все на перебой спрашивали, как я этого добился. Ответ был один — тренировкой. И это мне помогало. Недаром говорят, лучшая агитация — личный пример.

Меня очень радовали успехи команды училища по тяжелой атлетике. Приходилось много тренироваться самому и повышать мастерство команды. В 1944 году удалось пополнить команду. В этом же году наша команда опять стала чемпионом округа. Призом был 32-килограммовый белый мраморный медведь. Жизнь в училище шла своим чередом. Курсанты делали все от них зависящее, чтобы не отстать. Распорядок был жестким. Подъем в 6.00, отбой в 23.00. Офицерам было еще тяжелее. Они должны были быть в казарме к подъему и уходить после отбоя. Никто не жалел ни времени ни сил. Главное — победить ненавистного врага!



Все мы чувствовали приближение победы. В 1944 году наши войска успешно продвигались на запад и оставили позади себя государственную границу.

«Армии русских шли лавиной. Русские солдаты переносили такие трудности, которые оказались бы не под силу солдатам западных армий, и продолжали наступать тогда, когда другие остановились бы в ожидании восстановления коммуникаций» Лиддел Гард («Вторая мировая война», стр. 606).

Настал 1945 незабываемый победный год. Народ ликовал, радости не было предела. Появление военного в городе было праздником. Он оказывался в объятиях народа... Его подбрасывали вверх, кричали «ура», и это было искренним и понятным. Победой мы обязаны были в первую очередь «нашей несокрушимой и легендарной» как поется в песне. Любовь народа проявлялась во всем. Армия была окружена почетом и уважением. Без сильной и преданной армии государство не может существовать.

Во всех кинотеатрах были открыты кассы для официального состава. Все это было. Самым памятным и незабываемым событием был парад на Красной площади в Москве. Снова наш героический народ отстоял свободу и независимость не только своей страны, но и спас цивилизацию всей Европы от фашистской чумы. И мне, как и многим

моим соотечественникам было обидно и тяжело, когда «продажные писаки» искажали и извращали события исторического значения. Я часто вспоминал Александра Сергеевича Пушкина, который говорил: «Европа всегда была неблагодарна России».

И это имеет глубокие корни. На протяжении 300 лет все усилия дипломатии западных стран были направлены на то, чтобы не пустить Россию в Европу. Но остановить колесо истории не под силу никому. Россия была, есть и всегда будет здравствовать, не смотря ни на какие козни наших врагов. Народ снова вернулся к мирной жизни. Нужно было восстанавливать разрушенные войной города и села. Потери были огромны. Это мы видели на каждом шагу. После войны я часто слышал, что, если бы Сталин не расстрелял военные кадры, потери были бы значительно меньше. Критиковать во все времена было легко. Значительно труднее что-то сделать. Действительно были расстреляны Тухачевский, Блюхер, Якир и др.

Однако из той плеяды оставались живыми не менее известные полководцы: Буденный и Ворошилов. И что же? В отечественной войне они оказались бессильными. Всему свое время. В век авиации и танков (в машинный период) они ничего не могли сделать. Выдающийся государственный деятель древних Афин Фемистокл (480 г. до н.э.), участник греко-персидских войн, как-то в беседе со своими сыновьями сказал: «Мы бы погибли, если бы не погибли».

Народ трудился, что бы восстановить разрушенное. Я помню субботники. Сколько их было... И даже не совсем здоровые люди работали. Таков уж наш человек. Лишь бы его не обманывали. В 1947 году в стране была отменена карточная система. Чувствовалось, что страна оживает. Ежегодно происходило снижение цен на продукты питания. Война стала историей.

Теперь никто не сомневается, что война — это преступление перед человечеством. Иногда мелкая обида может привести к трагическим последствиям. У писателя Степанова — Порт Артур, есть такой эпизод. 1905 год. Конец русско-японской войне. На перроне вокзала перед отъездом, спокойствие было нарушено громкой пощечиной, которую нанес Самсонов генералу Ренненкампу за оплошность во время войны с японцами. События показали, что эта пощечина имела роковые последствия как для Самсонова, так и для России.

Известный военный историк Лиддел Гарт в своей книге (Первая мировая война) пишет, что последним словом на смертном одре, умирающего начальника штаба германской армии Шлиффена были: «Не ослабляйте моего пра-

вого крыла». Шлиффен разработал план разгрома Франции, по которому немцы должны были разбить французскую армию, до вступления России в войну. План Шлиффена напоминал тактику вращающейся двери. Наступая через территорию Бельгии, немецкие войска должны были выйти в тыл французским войскам на севере обороняющим линию Мажино. Начало войны для Франции было неудачным. Немцы быстро продвигались к Парижу. Чтобы спасти положение Франции Россия бросила в бой против немцев вторую армию Самсонова. Немцы были бессильны против русских, и Самсонов вскоре оказался на территории восточной Пруссии, откуда до Берлина рукой подать. Немецкое командование вынуждено было срочно перебросить с «правого крыла» Шлиффена два корпуса под командованием талантливых генералов Людендорфа и Гиденбурга. Ослабление «правого крыла» Шлиффена, спасло положение Франции. Соседствуя с армией Самсонова, Ренненкамф не предпринимал никаких действий, чтобы помочь ему. Предательство Ренненкампа погубило армию Самсонова в районе мазурских озер. Сам Самсонов застрелился.

Вот, что писал в своих мемуарах Людендорф: «Мы двигались в тыл армии Самсонова. Армия Ренненкампа висела над нами как грозная туча. Стоило ей двинуться, и мы бы погибли». По словам Лиддел Гарта война могла бы закончиться в 1914 году, если бы не измена командующего 1-ой русской армии Ренненкампа. Во время общей беды, люди должны сплотиться вокруг своего правительства и отстаивать его интересы. Как известно 1-ая мировая война закончилась в 1918 году, когда у власти России уже были большевики.

10 августа 2000 года, исполнилось 115 лет могучему и славному виду спорта — тяжелой атлетике. Путь, пройденный нашими богатырями, поистине можно назвать героическим. Ни один другой вид спорта не дал нашей стране столько выдающихся атлетов, золотых медалей, чемпионских титулов любого ранга, мировых рекордов, сколько дали представители «железной игры».

Вполне понятно, что рассказать подробно обо всем невозможно. Поэтому я коснусь наиболее интересных, на мой взгляд, моментов, которые навсегда остались в моей памяти.

Весь период развития тяжелой атлетики можно разделить на три основных периода:

Дореволюционный;  
Послереволюционный, до 1945 года;  
Послевоенный, когда СССР вступил в международную федерацию.

В день юбилея необходимо отдать дань человеку, который положил нача-





ло развития тяжелой атлетики в России. Этим человеком был Петербургский врач Владислав Францевич Краевский. Он организовал у себя на квартире кружок любителей атлетики. Днем возникновения считается 10 августа 1885 года.

На вечере, посвященном десятой годовщине основания тяжелой атлетики в России, Краевский впервые был назван «отцом русской атлетики». В 1897 году проводится первый Всероссийский чемпионат по тяжелой атлетике. Чемпионом стал Гвидо Мейер.

«Когда я впервые в феврале 1892 года вступил в кабинет доктора Краевского», - писал Гвидо Мейер, - «я совершенно не знал, что такое тяжелая атлетика, и в первый день мог выжать двумя руками только 68 кг. Я был буквально очарован всем окружающим и чувствовал себя на высоте счастья в этом храме силы и здоровья».

В 1898 году борьба за звание чемпиона России развернулась между сильнейшими атлетами Г. Гаккеншмидтом и С. Елисеевым. Победу одержал Гаккеншмидт. «Русский лев», как называли его за рубежом. Гаккеншмидт отличался красивым телосложением и весьма развитой мускулатурой. Вот некоторые антропометрические данные: рост — 176 см, окружность грудной клетки — 126 см, бицепс (правой руки) — 46 см, левой — 45 см (в напряжении), бедра — 76 см, талии — 94 см, предплечья — 34 см, икры — 42,5 см. С. Елисеев на 13 кг весил меньше своего противника.

Рекорд Гаккеншмидта в выкручивании правой руки равнялся — 122,8 кг в рывке правой — 91,3 кг, а в толчке двумя — 152 кг.

Не показав всех своих возможностей в поднимании тяжестей, он одно-

временно занимается борьбой, совершает турне по Европе, и везде одерживает победы и лишь изредка выступает по штанге. Первая мировая война застала его в Берлине, где он был арестован, как русский «шпион». Потом ему удается перебраться в Англию, где он бросает спорт из-за травмы ноги и становится фермером.

В 1961 году в июле месяце А. Курынов и Ю. Власов побывали в Лондоне. Как рассказывает Власов, Гаккеншмидт выглядел бодрым и крепким. Долго и взволнованно рассказывал о прошлом тяжелой атлетики в России. Восхищался рекордами Власова и подарил ему свое фото с надписью: «Ю. Власову на память от Г. Гаккеншмидта. 26 июля 1961 год. Лондон.» И хотя эта встреча людей разных поколений, у них было много общего. Оба они отдали много сил и энергии для развития любимого вида спорта.

В 1898 году русские атлеты впервые принимали участие в международных соревнованиях в Вене. Краевский был в числе почетных президентов жюри конкурса. Выступление русских атлетов было успешным, а Мейер получил серебряную медаль.

В последующие годы сильнейшим русским атлетом становится быстро прогрессирующий С. Елисеев. На чемпионате мира в Париже 1903 года он занимает 2-ое место.

Имея небольшой вес — 83-84 кг, Елисеев выступал на соревнованиях, проводившихся без деления на весовые категории, показывал высокие результаты, приближаясь вплотную к лучшим достижениям атлетов-профессионалов, имевших значительно больший собственный вес.

В 1900 году русский тяжелоатлетический спорт понес большую утрату, —

умер В.Ф. Краевский, прекрасный человек, талантливый организатор и педагог. Он бескорыстно любил спорт, вложил много кипучей энергии в его организацию в России.

Русско-японская война и наступившая жестокая реакция после революции 1905 года приостановили развитие спорта. Подъем спортивной работы начинается с 1908 года. В это время в Петербурге создается тяжелоатлетическая лига, которая стала руководить работой отдельных клубов и кружков. С этого времени спорт берется под контроль полиции. Сильнейшими организациями становятся в Петербурге: «СПБ атлетическое общество», «Геркулес — клуб», «Санитас», в Риге — «Марс», в Эстонии — «Калев».

Плохо подготовленная спортивная делегация России терпит поражение в 1912 году на Олимпийских играх в Стокгольме. После стокгольмской неудачи правительство было вынуждено обратить внимание на укрепление и развитие спорта. Растет число клубов, кружков, обществ, увеличивается количество соревнований. В целях отвлечения молодых рабочих от революционной борьбы начинает развиваться так называемый «предпринимательский спорт».

В 1913 году всемирный конгресс в Берлине по тяжелой атлетике утверждает деление участников на 5 весовых категорий, программу, правила международных соревнований и мировые рекорды. Представителем России на конгрессе был Чаплинский — сильный атлет и хороший организатор. После конгресса создается Всероссийский союз тяжелой атлетики, утверждается таблица рекордов, организуется вторая тяжелоатлетическая лига в Москве под председательством Чаплинского.

Материал подготовил Владимир Иванович ВОРОНИН  
Продолжение следует

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

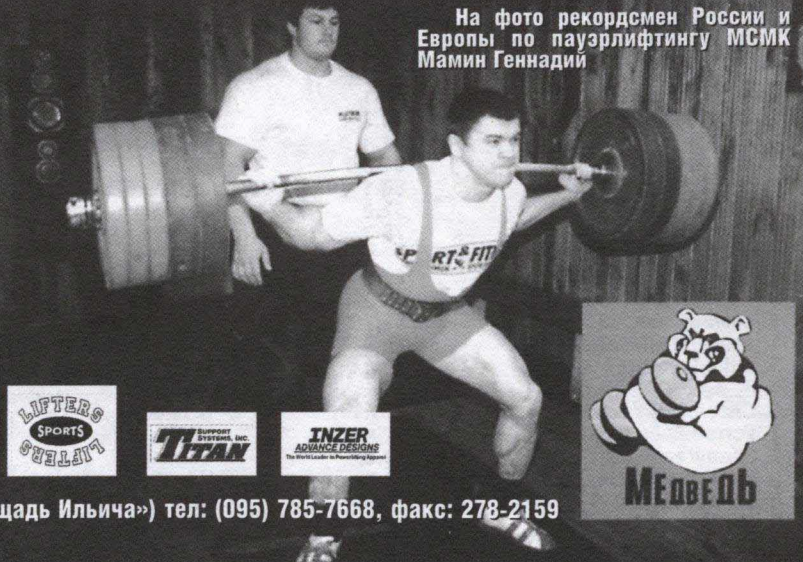
Из фирмы INZER имеются в наличии майки жимовые: Heavy Duty Blast Shirt, HPHD Blast Shirt, EPHD Blast Shirt, Double EPHD Blast Shirt. Комбинезон: Champion Suit, для тяги: MAX D-L Deadlift Suit, для приседаний: Hard Core Squad Suit.

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

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

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

На фото рекордсмен России и Европы по пауэрлифтингу МСМК Мамин Геннадий





# ПРОТОКОЛ

ФИО/номер	12th IPF Bench Worlds Championships 07.12.2001 Christchurch NZL		Результат	Козффициент
	Соб. вес	Страна Women open classes		
<b>-44.0 kg</b>				
1. Svjantekova/Eva/73	43.9	Slovakia	87.5	123.39
2. Friedrich/Marion/65	43.4	Germany	82.5	117.22
3. Iwasaki/Akiko/62	43.5	Japan	82.5	117.05
4. Kleszczynska/Ela/81	44.0	Poland	80.0	112.64
5. Dalling/Lee Ann/62	43.6	Canada	70.0	99.162
6. Snyder/Ruth/59	42.9	US.America	55.0	78.738
<b>-48.0 kg</b>				
1. Fukushima/Yukako/70	47.1	Japan	117.5	157.77
2. Iwaki/Chihiro/64	46.3	Japan	100.0	135.94
3. Svahn/Hanna/63	47.8	Denmark	90.0	119.56
4. Arpala/Virva-Tuul/69	47.8	Finland	85.0	112.92
<b>-52.0 kg</b>				
1. Sakurai/Syoko/59	50.44	Japan	100.0	127.69
2. Chen/Kuan-Ting/77	48.8	C.Taipei	90.0	117.74
3. Sirki>Mervi/72	51.7	Finland	85.0	106.43
4. Muldrock/Trish/54	48.7	New Zealand	70.0	91.721
5. Thomson/Karen/62	50.4	New Zealand	67.5	86.190
<b>-56.0 kg</b>				
1. Lin/Li-Min/70	52.3	C.Taipei	97.5	121.00
2. Liimatainen/Riita/63	54.7	Sweden	97.5	116.85
3. Villwock/Ute/67	55.5	Germany	87.5	103.67
4. Green/Tania/71	55.6	New Zealand	85.0	100.57
5. Orbon/Renee/70	54.5	New Zealand	82.5	99.156
6. Takahashi/Tomoko/63	55.4	Japan	82.5	97.894
<b>-60.0 kg</b>				
1. Thompson/Jennifer/73	59.4	US.America	127.5	143.25
2. Wada/Maki/68	58.6	Japan	122.5	139.09
3. Darling/Jill/77	59.6	US.America	115.0	128.88
4. Komi/Yoshiko/55	59.5	Japan	110.0	123.43
5. Sidorova/Diana/75	59.9	Russia	110.0	122.79
6. Wernig/Claudia/68	59.3	Austria	95.0	106.88
<b>-67.5 kg</b>				
1. Kasbarian/Clara/59	66.8	France	137.5	141.39
2. Kuleshova/Elena/79	66.5	Russia	127.5	131.54
3. Chang/Ching-Fang/77	66.2	C.Taipei	117.5	121.62
4. Aoki/Chiho/74	61.9	Japan	115.0	125.16
5. Callahan/Tammi/62	64.3	US.America	105.0	111.04
6. Jessop/Roshelle/75	66.5	New Zealand	95.0	98.011
7. Simons/Angela/81	60.9	US.America	92.5	101.94
<b>-75.0 kg</b>				
1. Narovnigg/Claudia/72	74.9	Austria	125.0	118.92
2. Ohba/Kimiko/54	68.9	Japan	22.5	123.22
3. Wessler/Brooke/77	69.1	US.America	112.5	112.92
4. Hung/Min-Chu/83	73.6	C.Taipei	110.0	105.83
5. Mort/Anne/57	73.4	Australia	102.5	98.789
6. Woolridge/Janelle/85	71.8	New Zealand	85.0	83.121
7. Kereopa/Belina/74	74.9	New Zealand	75.0	71.355
8. Quillet/Denise/43	73.5	Canada	62.5	60.181
<b>-82.5 kg</b>				
1. Kubinova/Andrea/74	77.1	Czechia	145.0	135.53
2. Yurik/Elena/77	79.3	Russia	137.5	126.43
3. Strik/Ielja/73	81.4	Netherlands	135.0	122.36
4. Duhem/Leila/63	81.9	France	127.5	115.18
5. Sortwell/Andrea/59	80.1	US.America	117.5	107.44
6. Speth/Eva/54	82.0	Germany	110.0	99.308
7. Hartle/Monique/69	78.1	Canada	92.5	85.803
<b>-90.0 kg</b>				
1. Naskripyak/Irina/60	89.7	Russia	145.0	125.46
2. Paltseva/Svetlana/69	89.66	Russia	137.5	119.03
3. Lee/Pei-Jung/83	89.78	C.Taipei	122.5	105.95
4. vanderMeulen/Bren/78	89.8	Netherlands	117.5	101.62
5. Guha/Sampa/67	89.0	India	102.5	88.980
<b>90.0+ kg</b>				
1. Chao/Chen-Yeh/71	113.7	C.Taipei	175.0	141.34
2. Ferrell/Deborah/64	120.4	US.America	162.5	129.87
3. Formgreen/Susanne/62	97.8	Sweden	130.0	108.96
4. Buckley-Gray/Jack/67	98.1	New Zealand	107.5	90.020
5. Johnson/June/49	106.8	New Zealand	107.5	87.978
6. Pal/Ruma/66	90.6	India	92.5	79.707



Nationpoints					
1. Japan	59 points	with 6 lifters	Club/nations	pointslist =12-12-9-9-9-8-	
2. C.Taipei	56 points	with 6 lifters	Club/nations	pointslist =12-12-9-8-8-7-	
3. US.America	49 points	with 6 lifters	Club/nations	pointslist =12-9-8-8-6-6-	
4. Russia	39 points	with 4 lifters	Club/nations	pointslist =12-9-9-9-	
5. New Zealand	39 points	with 6 lifters	Club/nations	pointslist =7-7-7-6-6-6-	
6. Germany	22 points	with 3 lifters	Club/nations	pointslist =9-8-5-	
7. France	19 points	with 2 lifters	Club/nations	pointslist =12-7-	
8. Austria	17 points	with 2 lifters	Club/nations	pointslist =12-5-	
9. Sweden	17 points	with 2 lifters	Club/nations	pointslist =9-8-	
10. Finland	15 points	with 2 lifters	Club/nations	pointslist =8-7-	
11. Netherlands	15 points	with 2 lifters	Club/nations	pointslist =8-7-	
12. Canada	13 points	with 3 lifters	Club/nations	pointslist =6-4-3-	
13. Slovakia	12 points	with 1 lifter	Club/nations	pointslist =12-	
14. Czechia	12 points	with 1 lifter	Club/nations	pointslist =12-	
15. India	11 points	with 2 lifters	Club/nations	pointslist =6-5-	

### Champ of Champions

1. Fukushima/Yukako/70	Japan	157.77
2. Thompson/Jennifer/73	US.America	143.25
1. Kasbarian/Clara/59	France	141.39

### 13th IPF Bench Worlds Championships 07.12.2001 Christchurch NZL

ФИО/номер	Соб. вес	Men open classes		Результат	Козэффициент
		Страна			
<b>-52.0 kg</b>					
1. Klein/Christian/70	51.2	Germany		127.5	127.18
2. Wu/Feng-Pin/74	51.88	C.Taipei		127.5	125.62
<b>-56.0 kg</b>					
1. Miyazaki/Yuji/68	55.3	Japan		175.0	161.29
2. Jancsar/Sandor/67	55.4	Hungary		150.0	138.0
3. Petrencek/Steve/68	55.5	US.America		150.0	137.76
4. Patra/Binod-Kumar/69	56.0	India		140.0	127.44
5. Zeebadee/Neil/73	54.0	Great Britain		100.0	94.39
6. Kuan/Yi-Hsin/82	55.6	C.Taipei		95.0	87.096
<b>-60.0 kg</b>					
1. Isagawa/Hyroyuki/53	59.88	Japan		190.0	162.54
2. Parnian/Tagy/68	59.2	Netherlands		175.0	151.11
3. Wu/Tai-Chang/65	59.5	C.Taipei		175.0	150.39
4. Tandelu/S./76	59.2	India		150.0	129.52
5. Gupta/Manjoi Kr./77	58.9	India		132.5	114.94
<b>-67.5 kg</b>					
1. Pracownik/Pawel/73	67.4	Poland		192.5	148.59
2. Cucuzella/Alphons/66	66.6	France		185.0	144.18
3. Slaughter/Lence/62	67.2	US.America		180.0	139.28
4. Cossen/Paul/69	64.5	New Zealand		147.5	118.05
5. Rheume/Jean-Saba/74	66.7	Canada		130.0	101.20
<b>-75.0 kg</b>					
1. Hara/Mike/60	73.1	US.America		227.5	165.07
2. Takahashi/Keisuke/73	74.7	Japan		227.5	162.57
3. Miller/Larry/54	73.9	US.America		210.0	151.2
4. Chadkov/Vladimir/72	74.3	Russia		210.0	150.63
5. Chesnokov/Andrey/74	74.8	Russia		205.0	146.34
6. Schlieter/Jens/67	74.7	Germany		187.5	133.98
7. Jonson/Matthew/77	73.3	New Zealand		165.0	119.49
8. Rasmusen/Erik/62	74.7	Denmark		162.5	116.12
9. Flynn/Dennis/67	73.2	Canada		135.0	97.861
<b>-82.5 kg</b>					
1. Vorobyev/Alexey/69	81.9	Russia		250.0	168.22
2. McCormick/Leonard/69	82.0	US.America		225.0	151.29
3. Watanabe/Yuji/80	81.6	Japan		220.0	148.36
4. Heinrich/Frank/58	81.9	Germany		195.0	131.21
5. Giblin/Don/77	82.2	New Zealand		170.0	114.13
6. Frogatt/Brian/58	80.8	New Zealand		165.0	111.95
7. Morgan/Williams/68	80.9	South Afrik		147.5	99.990
<b>-90.0 kg</b>					
1. Kishimoto/Yoichi/78	89.9	Japan		250.0	159.7
2. Yang/Cheng/Ming/67	88.2	C.Taipei		240.0	154.82
3. Zubriks/Genadis/69	86.1	Latvia		237.5	155.23
4. Lekomtzev/Alexand/65	87.9	Russia		232.5	150.26
5. Cieri/Dennis/68	89.8	US.America		232.5	148.59
6. Theuser/Peter/61	89.4	Czechia		222.5	142.53
7. Krokkee/Erwin/66	89.9	Netherlands		215.0	137.34
8. Frank/Noel/57	88.6	New Zealand		210.0	135.15



# ПРОТОКОЛ

ФИО/номер	Соб. вес	Страна	Результат	Козффициент
9. Friedrich/Veiko/64	89.2	Germany	207.5	133.06
10. Luftinger/Peter/72	89.6	Austria	202.5	129.55
11. Chala/Yaroslav/48	89.6	Ukraine	180.0	115.16
12. Sharma/Sanjeev Kr/69	88.1	India	170.0	109.73
13. Truchon/Robert/68	89.0	Canada	140.0	89.894
<b>-100.0 kg</b>				
1. Onozo/Szabolcs/70	98.4	Hungary	275.0	168.46
2. Young/Ralph/63	98.9	US.America	245.0	149.76
3. Semskij/Klaus/64	99.4	Germany	242.5	147.94
4. Furmanek/Jerzy/52	99.2	Poland	240.0	146.54
5. Dahlstrom/Hans/66	98.4	Sweden	232.5	142.42
6. Raskin/Sven/65	99.6	Germany	225.0	137.16
7. Hara/Shinichi/73	98.8	Japan	222.5	136.08
8. Lewis/Richard/76	95.8	Great Britain	220.0	136.33
9. Williams/Yegi/65	97.3	South Afrika	205.0	126.17
10. Tagra/Sushil/66	94.8	India	190.0	118.29
11. Pavulans/Lauris/63	97.9	Latvia	150.0	92.085
<b>-110.0 kg</b>				
1. Kruk/Wieslaw/58	109.7	Poland	275.0	161.97
2. Saitoh/Masashi/68	109.5	Japan	267.5	157.63
3. Fatianov/Vladisla/75	105.3	Russia	262.5	156.71
4. Mattson/Kenneth/54	104.0	Sweden	252.5	151.39
5. Pfeifenroth/Tamas/73	105.6	Hungary	250.0	149.1
6. Kastaneer/Frencel/71	109.8	Netherlands	247.5	145.72
7. Doan/David/64	108.9	US.America	242.5	143.14
8. Giffen/John/72	108.0	Canada	235.0	139.09
9. Pomana/Derek/66	109.7	New Zealand	225.0	132.52
10. Sachdev/Naveen/76	108.9	India	215.0	126.91
11. Lousich/Steve/65	109.7	New Zealand	215.0	126.63
12. Rosslee/Lauwrens/66	109.4	South Afrika	210.0	123.79
<b>-125.0 kg</b>				
1. Isakov/Eduard/73	123.5	Russia	277.5	158.53
2. Klawski/Wieslaw/64	123.5	Poland	267.5	152.82
3. Rhodes/Collin/67	122.0	US.America	265.0	151.79
4. Lade/Scott/72	123.2	US.America	257.5	147.18
5. Kathi/Bela/79	124.4	Hungary	250.0	142.6
6. Doyle/Wayne/54	123.3	New Zealand	242.5	138.58
7. Pomana/Wayne/69	124.9	New Zealand	242.5	138.20
8. Battye/John/64	111.9	Great Britain	235.0	137.59
9. Heerden/Andre van/70	119.9	South Afrika	227.5	130.81
10. Royer/Daniel/57	118.1	Canada	210.0	121.19
11. Little/Steve/60	116.8	Australia	200.0	115.74
12. Furman/Ian/67	122.8	South Afrika	192.5	110.11
<b>125.0+ kg</b>				
1. Midote/Daisuke/72	131.9	Japan	300.0	169.26
2. Wiklund/Ulf/64	161.5	Sweden	275.0	150.56
3. Hodge/Mike/70	163.5	US.America	272.5	148.89
4. Taamaru/George/73	134.6	New Zealand	265.0	148.98
5. Staerkjaer/Niels/66	160.5	Denmark	265.0	145.22
6. Simanu/Reuben/71	147.4	New Zealand	252.5	140.06
7. Kaletoon/Micka/66	149.2	France	250.0	138.42
8. Sharp/Glen/64	162.4	Australia	230.0	125.81
<b>Nationpoints</b>				
1. Japan	66 points	with 6 lifters	Club/nations	pointslist =12-12-12-12-9-9-
2. US.America	54 points	with 6 lifters	Club/nations	pointslist =12-9-9-8-8-8-
3. Poland	40 points	with 4 lifters	Club/nations	pointslist =12-12-9-7-
4. Russia	39 points	with 4 lifters	Club/nations	pointslist =12-12-8-7-
5. Germany	39 points	with 6 lifters	Club/nations	pointslist =12-8-7-5-5-2-
6. New Zealand	35 points	with 6 lifters	Club/nations	pointslist =7-7-6-5-5-5-
7. Hungary	33 points	with 4 lifters	Club/nations	pointslist =12-9-6-6-
8. C.Taipei	31 points	with 4 lifters	Club/nations	pointslist =9-9-8-5-
9. Sweden	23 points	with 4 lifters	Club/nations	pointslist =9-7-6-1-
10. India	23 points	with 6 lifters	Club/nations	pointslist =7-7-6-1-1-1-
11. Netherlands	18 points	with 3 lifters	Club/nations	pointslist =9-5-4-
12. France	14 points	with 3 lifters	Club/nations	pointslist =9-4-1-
13. Canada	13 points	with 5 lifters	Club/nations	pointslist =6-3-2-1-1-
14. Great Britain	12 points	with 3 lifters	Club/nations	pointslist =6-3-3-
15. South Afrika	10 points	with 5 lifters	Club/nations	pointslist =4-2-2-1-1-
<b>Champ of Champions</b>				
1. Midote/Daisuke	Japan	169.26		
2. Onozo/Szabolcs	Hungary	168.46		
3. Vorobyev/Alexey/69	Russia	168.22		



# МОСКВА ЖИМОВАЯ

Юрий УСТИНОВ

**З**имняя спортивная жизнь пауэрлифтеров Москвы была довольно насыщенной. Её апогеем в декабре стал Открытый Кубок Москвы по жиму лежа.

На московский «жим» традиционно съезжаются многие сильнейшие жимовики России, те, кто не поехал на мировой чемпионат, проходящий в эти же сроки. И этот Кубок не стал исключением. Участников было так много, что организаторам пришлось срочно готовить второй помост на сцене ДК МАИ: стало понятно, что всех желающих выступить не «прогнать» в один день, как было оговорено регламентом. Около ста спортсменов из многих областей России мерились силами в этом популярном упражнении пауэрлифтинга.

Начну с приятного известия: на Кубке мне стало известно об очередном «спортивном» браке, заключенном между двумя ведущими спортсменами жимовиками России. Анна Терентьева из Владимира и Дмитрий Орёл из Санкт-Петербурга решили пожениться и порадовать всех любителей пауэрлифтинга ещё одной «лифтерской» семьёй. Пожелаем им удачи и всего самого-самого. Совет да любовь, молодожёны!

Анна тут же и отметила это событие, став абсолютной чемпионкой этих соревнований среди женщин. 152.5 кг в весовой категории до 75 кг. Очень неплохой результат для «межсезонья». Напомним, что такой же вес покорился Терентьевой и на чемпионате Европы по жиму лежа 2001 года. Теперь с уверенностью можно сказать, что у Светланы Миклашевич появилась достойная соперница.

У мужчин «отметился» новым рекордом Москвы в весе до 67.5 кг Сергей Колесников - 173.0 кг. В весе до 75 кг довольно приличные результаты показали Алексей Жуков и Владимир Захаров 192.5 кг и 190

кг соответственно. Причем Жуков, ставший первым, выступал, что называется «недовеском» - всего 70 кг. Как всегда порадовал своими высокими результатами в жиме Александр Рататаев. Саша выжал 210 кг и стал победителем в весе до 82.5 кг. Интересная борьба, итогом которой стали очень высокие результаты, развернулась в весе до 90 кг. Приехавший из Питера Дмитрий Орёл составил довольно серьёзную конкуренцию ведущему московскому жимовику Алексею Рыжову. Дима выжал 232.5 кг - средний для себя результат. Лучший его жим, если я не ошибаюсь, составлял 242.5 кг при собственном весе 91 кг. Именно такая штанга покорилась на этот раз Рыжову. 242.5 кг - мировой уровень! Правда, на последнем азиатском чемпионате наш японский товарищ Сусуми Йошида приготовил мировой общественности сюрприз в виде простого японского самурая Йошими Кишимото. Йошими устроил американцам второй Перл Харбор: жимовой рекорд в 90 кг американца Майка Мак Доннальда, продержавшийся много лет был разгромлен в пух и прах. Его «съём» специалисты предрекали нашему Тарасенко, но коварный Кишимото опередил Андрея. 255.5 кг - были выжаты на троеборской «Азии». И немного поменьше, 250 кг, Йошими зафиксировал на мировом первенстве по жиму в Новой Зеландии в конце 2001 года. Алексею Рыжову есть над чем призадуматься. Пожелаем ему удачи.

Категории 100 кг и 110 кг на этот раз не отличались высокими результатами. Но выступление спортсменов весовой категории до 125 кг преподнесло сюрприз: борьбу экс-чемпиона мира среди юниоров по пауэрлифтингу Алексея Самосонова из Лакинска и Павла Бадырова из Москвы. На высоте оказался Бадыров, выжавший 257.5

кг. Самсонов с результатом в 250 кг довольствовался вторым местом.

Полгода назад, на чемпионате России по жиму лежа, я познакомился с Владимиром Кравцовым из Саратова. Меня поразила целеустремленность этого атлета, его жажда победы. Тогда, в Светлогорске, ему не повезло. Выступая после болезни, Владимир не смог показать своих лучших результатов, теперь же, на Москву, он приехал во всеоружии: с новой жимовой майкой. Напомню, что раньше Володя её не использовал. Отказавшись от сноков веса, Кравцов решил выступать в весовой категории св.125 кг при собственном весе 126.5 кг. Начиная с его первого подхода, я понял, что в России появился новый тяжело-вес, готовый перейти и оставить далеко позади жимовой Рубикон в 300 кг! Во втором подходе, на 285 кг Володя показал отличную технику. С такой легкостью - такой вес ещё никто в России, кроме, возможно, Сережи Попова не жал. Я думал, что Володя пойдет на 300 кг! Но он решил не «гнать лошадей» и заказал 292.5 кг - на 2 кг выше рекорда России, принадлежащего Рифу Гадиеву. Очень легко! Зрительный зал, что называется «на ушах»! Нам же остается ждать «Великой жимовой битвы» в Нижнем Новгороде на Чемпионате России по жиму между Сергеем «хирургом» Поповым и Владимиром Кравцовым. Оба настроены очень серьезно. Делайте ставки, господа.

Подводя черту под этим обзором, хотел бы от себя лично поблагодарить Егора Голубева и Оксану Гладкову за гостеприимство, Московскую федерацию пауэрлифтинга за отличный турнир, дающий возможность многим нашим спортсменам-жимовикам не заставиться в межсезонье, а мериться своими силами на помосте.



# СИЛЛОВЫЕ ПРИСЕДАНИЯ

Георгий ФЕДОРОВ

**Н**ет способа приседания подходящего всем. Вариации зависят от типа строения тела. Приседания, выполняемые правильно, не вредят суставам, а укрепляют их. Поэтому, у вас нет повода увильнуть от этого упражнения.

## Положение штанги на спине

Большинство пауэрлифтеров используют низкое положение снаряда. Штанга кладется примерно на 4 см ниже верха дельтоидов\* — прямо над задними пучками дельты. При таком положении штанга, во время приседа, движется по оптимальной траектории. Есть исключения, некоторым легче выполнять присед со снарядом на трапеции. Большинству атлетов легче контролировать вес со штангой на задних дельтах. От таких приседов больше развиваются ягодицы и мышцы задней поверхности бедра, в положении «гриф на трапеции» — квадрицепсы.

## Положение штанги на стойках

Чем больше сил вы тратите на съем штанги со стоек, тем меньше их останется на сам присед. Не уходите далеко от стоек: каждый шаг — затраты энергии. После тяжелого подхода, стойки покажутся гораздо дальше, чем до него.

## Положение рук

Положение ваших рук во время приседа может сказаться на результате. При более узком хвате лучше включаются стабилизирующие мышцы спины. Широкий хват вынуждены использовать лифтеры, имеющие проблемы с гибкостью в локтях или запястьях. При таком хвате ухудшается контроль за штангой.

## Положение головы

Здесь почти нет разногласий. Голова должна быть поднята, плечи разведены, грудь выпячена. В

этой позиции спина сохраняется прямой, что предотвращает травмы позвоночника. Из практики многих видов спорта известно, что тело автоматически стремится в сторону наклона головы и направления взгляда. Если взгляд направлен вниз, лифтер непроизвольно наклоняется вперед, рекомендует зафиксировать взгляд на стене примерно на уровне глаз (в исходном положении) и смотреть в эту точку на протяжении всего упражнения.

## Постановка ног

По этому вопросу существует разногласия. Есть спортсмены, которые много приседают с широкой постановкой, есть — с узкой. Начинать упражнения в приседе, лучше поставив ноги на ширине плеч, потом можно подобрать постановку наиболее вам подходящую. Носки надо разводять в стороны примерно на 45 градусов. Такое положение способствует равномерному распределению веса и надежной опоре. Во время упражнения не менее трех четвертой веса должно приходиться на пятки.

## Обувь

Обычные кроссовки — не самая подходящая обувь для пауэрлифтинга. Лучше выбрать высокие баскетбольные кроссовки, поддерживающие подъем стопы. Такая обувь обезопасит ваши лодыжки. Присед в обуви с высоким каблучком не дает оптимального развития всех мышц, так как более изолированно нагружает квадрицепсы.

## Скорость

Скорость приседания и вставания зависит от телосложения и опыта. Обязательное правило: контролировать вес в любой момент приседа.

## Глубина

Желательно присесть немного глубже параллели (положение, в котором верх тазобедренного сустава чуть ниже верха коленного сустава). Более глубокий присед перегружает коленные суставы. Если вы все же приседаете глубже, контролируйте вес и не работайте в отдачу.

## Пояс

Тяжелоатлетический пояс одевают для предохранения поясницы. Желательно, что бы спереди он был такой же широкий, как сзади. Не надевайте пояс на небольших весах, используйте его только на подходах близких к максимуму. Легкие сетки без пояса нагружают глубокие мышцы брюшного пресса, не перегружая, при этом, спину. Надевайте пояс по возможности ближе к тазу. Не стоит затягивать его слишком сильно, но он должен плотно прилегать к телу. Это позволит мышцам пресса создать необходимое давление и сохранить позвоночник в нужном положении.

## Бинты

Бинты не только создают для коленей более безопасные условия, но и увеличивают результат в приседе, прибавляя упругости в нижней фазе. Бинты позволяют тренироваться с большими весами, что усиленно стимулирует мышечный рост, в свою очередь ведет к росту мышечных достижений. Экспериментальным путем подберите, наиболее подходящую вам марку наколенных бинтов.

От намотки бинтов зависит результат от их использования. Бинт наматывается из рулона, на полностью прямую ногу. Начните сразу под коленом, мотайте по спирали закончив над коленом, на высоте в две ширины бинта. Оставшейся



# ПРОТОКОЛ ОТКРЫТОГО КУБКА МОСКВЫ ПО ЖИМУ ЛЕЖА 22.12.20001 г. ДК МАИ

частью бинта еще раз обмотайте колено для дополнительной поддержки. Закрепите конец бинта спереди прямо над коленом. Конец бинта над верхней точкой коленного сустава может зрительно увеличить глубину приседа и повлиять на решение судей.

На тренировках использовать бинты начинайте с тяжелых подходов на пять повторов. Начните со старых бинтов, потом переходите на более тугие. С возрастанием тренировочного веса увеличивайте плотность намотки. Советую приобретать несколько пар бинтов в год, так как их плотность уменьшается во время использования. Старые бинты оставляйте для работы с меньшими весами.

## Костюм для приседа

Костюм для приседаний так же нужен для работы большими весами. Он обеспечивает безопасность и позволяет упражняться с большими весами, так как поддерживает бедра и ягодицы. Существует много марок костюмов. Выберите наиболее подходящий вам. Лично я предпочитаю костюм с закрепленным низом, что не дает низу костюма скользить вверх во время подхода.

По-моему, принцип использования комбеза, такой же как и бинтов. Надевайте костюм, когда дойдете до сетов из пяти повторов. Я использую три различных комбеза. Первый — слегка свободен, второй — как раз по размеру, третий — на 1-2 размера меньше. Плотность комбеза, как и бинтов должна увеличиваться с ростом рабочего веса. Самый тесный костюм используйте в самых тяжелых тренировочных сетах и на соревнованиях. Не стоит натягивать лямки костюма для сетов более одного повтора.

Всегда осматривайте комбез, — не поврежден ли он. Не стоит приседать в костюме, который может порваться, это приведет к потере контроля над весом. Травма дороже нового костюма.

Теперь вы готовы к приседу. Возьмите штангу, отведите назад плечи, расправьте грудь, отойдите от стоек на шаг. Смотрите прямо, глубоко вдохните и приседайте, как будто садитесь на стул, концентрируя большую часть веса на пятках. Можете позволить себе мощный крик во время вставания, верните штангу на стойки.

\* Имеется ввиду расстояние от нижнего края грифа. Так по правилам ИФФ, расстояние от верхнего края грифа, до верхнего края дельтовидных мышц не должно превышать 3 см.

ФИО	Год рожд.	Город	Клуб	Соб. вес	Рез-тат
<b>Женщины</b>					
<b>48 кг.</b>					
1 Степанова Марина	1980	С-Петербург	Кировец	46.85	50.0
<b>52 кг.</b>					
1 Качурина Светлана	1976	Москва	Л-319	52.00	80.0
2 Коткова Лариса	1974	Москва	СКИФ	51.05	77.5
3 Вержиховская Татьяна	1981	Москва	СКИФ	51.90	65.0
<b>56 кг.</b>					
1 Лобанова Анна	1980	С-Петербург	Кировец	56.00	82.5
2 Бессонова Юлия	1973	Москва	Сев.-Зап.	56.00	75.0
3 Бувич Маргарита	1982	Москва	МАМИ	54.70	70.0
<b>60 кг.</b>					
1 Павлова Анастасия	1971	Химки	«Подмоск.»	59.55	92.5
2 Камениченко Наталья	1972	С-Петербург	Кировец	59.85	80.0
3 Пархоменко Ирина	1966	Москва	Л-319	59.50	70.0
<b>67.5 кг.</b>					
1 Фесютина Мария	1972	Москва	Сев.-Зап.	65.60	115.0
2 Николаева Елена	1974	С-Петербург	Кировец	67.15	115.0
3 Вижиченко Жанна	1976	С-Петербург	Кировец	67.30	90.0
<b>75 кг.</b>					
1 Терентьева Анна	1975	Владимир		75.00	152.5
2 Цейтлин Елена	1961	Москва	Л-319	73.25	97.5
3 Шабуркина Светлана	1977	С-Петербург	Кировец	69.15	87.5
<b>82.5 кг.</b>					
1 Магула Наталья	1966	Москва	Сев.-Зап.	75.05	105.0
<b>Мужчины</b>					
<b>52 кг.</b>					
1 Пантелеев Олег	1970	Москва	МАИ	46.60	125.0
<b>56 кг.</b>					
1 Боговлевский Павел	1985	Москва	Сев.-Зап.	55.85	95.0
2 Яшкин Сергей	1980	Москва	Садко	55.20	87.5
<b>60 кг.</b>					
1 Владимиров Ал.	1982	С-Петербург	Спартак	59.35	130.0
2 Колышкин Александр	1980	Москва	МАИ	58.50	120.0
3 Феоктистов Дмитрий	1972	Москва	Авангард	59.60	100.0
<b>67.5 кг.</b>					
1 Колесников Сергей	1974	Москва	МГУПС	67.50	167.5
2 Федоров Александр	1976	Мос. Обл.	ДКР	76.00	165.0
3 Поветкин Юрий	1938	Москва	Аксон	65.65	145.0
<b>75 кг.</b>					
1 Жуков Алексей	1980	Москва	Сев.-Зап.	70.55	192.5
2 Захаров Владимир	1969		Подмоск.	69.00	190.0
3 Стеблецов Михаил	1980	Москва	Л-319	75.00	170.0
<b>82.5 кг.</b>					
1 Рататаев Александр	1971	Москва	Сев.-Зап.	82.05	210
2 Следь Павел	1972	Москва	Л-319	80.90	205.0
3 Никитин Антон	1971	Москва	Мускул-Сп.	82.45	190.0
<b>90 кг.</b>					
1 Рыжов Алексей	1973	Москва	МАИ	89.15	242.5
2 Орел Дмитрий	1970	С-Петербург		88.80	232.5
3 Горчаков Илья	1981	Москва	МАИ	87.75	220.0
<b>100 кг.</b>					
1 Лисицкий Владимир	1970	Москва	Сев.-Зап.	99.45	215.0
2 Громов Сергей	1966	Белгород		98.50	212.5
3 Макаров Вал.	1967	Москва	Л-319	99.10	210.0
<b>110 кг.</b>					
1 Рыскаленко Дмитрий	1974	Москва	Мускул-Сп.	102.25	217.5
2 Рахманов В.	1968	Москва	Атлет	109.05	210.0
3 Князев Александр	1971	Москва	Сев.-Зап.	109.50	205.0
<b>125 кг.</b>					
1 Бадыров Павел	1964		Политехни	113.70	257.5
2 Самсонов Алексей	1974	Лакинск	Влад. Обл.	114.35	250.0
3 Сергеев Александр	1971	Солнечног.		115.50	240.0
<b>+125 кг.</b>					
1 Кравцов Владимир	1972	Москва	Мускул-Сп.	126.50	285.0
2 Зеленин Константин	1978	Москва	Сев.-Зап.	150.50	240.0
3 Ларионов Олег	1974		Анет	125.35	225.0
Абсолютное первенство: Терентьева Анна 144.97, Кривцов Владимир 162.02					



# РОССИЙСКИЙ ТРИУМФ В СОТКИ

## Чемпионат мира по

**В** середине ноября в финском городе Соткамо состоялся юбилейный, 30-й по счету чемпионат мира по пауэрлифтингу. Регулярно проводимый мировой форум, как и в прошлом году, завершился полным триумфом российских спортсменов. Из 11-ти золотых медалей пять завоевали наши пауэрлифтеры. Кроме того, в копилке сборной России выигравшей командный зачет чемпионата, три серебряные и одна бронзовая награды.

### ДО СОТКАМО

Нездолго до главного турнира года под патронажем международного олимпийского комитета в японском городе Окита прошли 6-е мировые игры по неолимпийским видам спорта. МОК наблюдал здесь и за тем, как проходят со-

ревнования по пауэрлифтингу. Этот вид спорта сейчас находится под пристальным вниманием чиновников олимпийского комитета.

Россияне в Японии выступили успешно, не дав усомниться в незыблемости своего авторитета в мировом пауэрлифтинге. Итоговый результат: две золотые, три серебряные и две бронзовые медали. Несмотря на то, что некоторые наши атлеты не заняли первые места, тренерский штаб сборной пригласил в команду следующих спортсменов. Это - Сергей Журавлёв (Ульяновск весовая категория до 52 кг), Константин Павлов (г.Л-Кузнецк, до 56 кг), Михаил Андриухин (г.Серпухов до 60 кг), Виктор Фуражкин (г.Сыктывкар до 75 кг), Сергей Мор (г.Уфа до 82,5 кг), Андрей Тарасенко (г.Богатол, до 90 кг) и Николай Суслов (г. Вла-

димир, до 110-ти кг). В команде еще оставалось несколько вакантных мест. Их тренеры сборной надеялись пополнить на Кубке России, который состоялся в середине октября в Иркутске.

Спортсмены основной команды на Кубке России не выступали. Борьбу вели лишь те, кому не хватало так называемых «проходных баллов» в основу. По итогам выступлений в Иркутске оставшиеся путевки на мировой турнир получили Юрий Федоренко (г. Уфа, до 100 кг), Валентин Дедоля (г.Хабаровск, до 110 кг), Андрей Маланичев (г.Москва, до 125 кг) и перспективный, чемпион мира среди юниоров 2001 года супертяжеловес Владимир Бондаренко (г.Хабаровск, свыше 125 кг). Последним двум увя, не суждено было поехать в Соткамо - перед самым



# ИРКУТСКИЙ МФ КАМО

## пауэрлифтингу

отъездом, на последних тренировках оба получили серьезные травмы. К сожалению смогли сделать только одну замену, поехал Виктор Баранов (г. Владимир, до 75 кг). Помимо того, что в Иркутске определилась сборная страны, здесь же, параллельно с проходившим Кубком России был сформирован новый состав президиума Федерации пауэрлифтинга России. На посту президента остался заслуженный тренер Российской Федерации Владимир Богачев. Вице-президентом был избран Александр Ефимов, который в своем родном регионе, является президентом федерации пауэрлифтинга Башкортостана. Старшим тренером мужской команды остался Борис Шейко. Все вышеназванные имена, включая нескольких тренеров и сопровождающих лиц и состави-

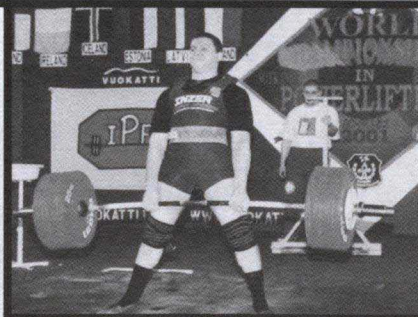
ли делегацию, которая представляла Россию на чемпионате мира.

### СОТКАМО

Название этого городка нет ни на одной географической карте мира. Даже на многих картах самой Финляндии. Между тем Соткамо довольно известно среди любителей активного отдыха с толстым кошельком. Знают его и пауэрлифтеры. В 1998 году этот маленький райский уголок принимал чемпионат Европы. И вот спустя три года, в Соткамо вновь прошел большой спортивный праздник. Атлеты более 40 стран оспаривали медали одного из престижнейших турниров пауэрлифтеров.

Россиян, доминирующих на последних мировых и европейских соревнованиях специалисты называли главными претендентами на

## СОРЕВНОВАНИЯ



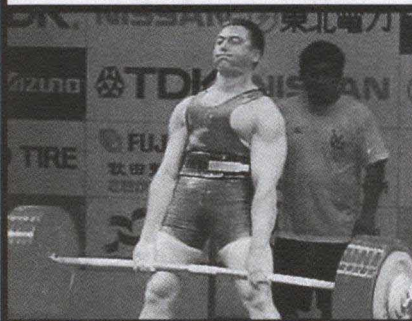
обладание высших наград чемпионата. Правда, не во всех весовых категориях. Наших не было лишь в категориях до 67,5 килограммов и свыше 125. Ребята, чувствуя к себе столь пристальное внимание, по этому поводу не распылялись. Любуясь красотами скандинавской природы, они спокойно готовились к старту первого дня соревнований. А открывали чемпионат легковесы.

### ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Весовая категория до 52-х килограммов. Российскую команду в этой номинации представлял чемпион мира 1991 года, 40-летний Сергей Журавлев. Явным лидером в этой группе был 8-кратный чемпион мира поляк Анджей Станашек. Спортсмен, рост которого всего 120,5 сантиметров за годы



## СОРЕВНОВАНИЯ



своих выступлений выиграл все мыслимые и «немыслимые» турниры. Победить его, как признавали и признают многие специалисты, очень сложно, но возможно. Сокрушить непобедимость Станашека все же удалось, и это сделали сразу два спортсмена: тайванец Чун-Ксюнг-Ху и американец Эрвин Рейнер. Первый закончил выступления поднимая в сумме 577,5 килограммов. Самый весомый результат обеспечивший ему победу над конкурентами он показал в тяге - 245 килограммов, что и вылилось в золотую медаль. Америка-

нец же с суммой 552,5 кг стал вторым. Станашек лишь третий, а наш Журавлев только четвертый.

Такое начало российскую команду ни сколько не обескуражило. Впереди было еще две весовые категории, где россияне вполне могли реабилитироваться. В категории спортсменов до 56 килограммов первый почин к триумфу сборной России был сделан 5-кратным чемпионом мира Константином Павловым, из Ленинск-Кузнецка без труда выиграл золотую медаль, показав в приседании и в жиме лежа отличные результаты: 247,5 и 175 килограммов соответственно. В тяге поднятый им вес равнялся 222,5 кг. Таким образом поднимая в сумме 645 килограммов он установил мировой рекорд и стал 6-кратным чемпионом мира.

В весовой категории до 60 килограммов выступал чемпион планеты прошлого года Михаил Андриухин из подмосковного Серпухова. Тренерский корпус российской команды надеялся, что второе золото для России завоеует именно он. Но к сожалению Михаилу не удалось отстоять свой титул. Помешал ему известный пауэрлифтер из Индонезии Даримен Сатрисмо, который после яркой победы на Чемпионате мира 1996 года с фантастической суммой троеборья - 702,5 кг, не выступал целых четыре года. Из-за финансовых трудностей сборная команда Индонезии не участвовала в чемпионатах мира. Несмотря на то, что он отсутствовал столько времени Сатрисмо побеждает чемпио-

нат мира с новыми рекордами мира (710 кг!). Он показал, что в категории до 60 кг ему нет равных и по всей видимости еще не скоро появится достойный ему соперник. Его отрыв от занявшего второе место ирландца Гари Маккемера составил 55 килограммов. Михаил Андриухин показал менее впечатляющий результат: сумма чемпиона мира 99-го года в троеборье - 642,5 кг. Итоги первого дня для сборной России конечно были слабыми. Всего одно золото. Но как говорит старший тренер сборной команды Борис Шейко: «Еще не вечер!».

### ДЕНЬ ВТОРОЙ

В весовой категории до 67,5 кг россиянин представлено не было. Здесь победа досталась самому сильному человеку планеты - Алексею Сивоконю из Казахстана.

Зато в следующей, до 75 кг на помост выходили два наших Виктора: Фуражкин из Сыктывкара и Баранов - уроженец города Владимира. Между ними-то и развернулась основная борьба. Виктор Фуражкин с завидным постоянством прогрессирует, в прошлом году он стал чемпионом мира с результатом - 815 кг, в этом же году с результатом 835 кг. Причем по ходу выступления установил 3 европейских рекорда. В итоге поднятый суммарный вес сыктывкарца оказался тяжелее взятого Барановым на 40 килограммов. К сожалению Виктор Баранов ни как не может перейти рубеж из 800 кг в сумме троеборья. Второе золото и серебро пополнило копилку нашей команды.

В следующей весовой категории до 82,5 килограммов добывал золото уфимец Сергей Мор. Вообще Соткамо для него, до недавнего времени, был невезучим городом. Три года назад, когда здесь проходил чемпионат Европы он, будучи фаворитом, стал лишь третьим. Но в этот раз удача ему улыбнулась. Более того на чемпионате не выступал его принципиальный соперник американец Дэвид Рикс, которому Мор уступил в 1999 году на чемпионате мира в Италии. Это обстоятельство существенно облегчило Сергею задачу выиграть золото. И это уфимцу удалось. Лидируя в первых двух упражнениях: в приседании и жиме он, остановившись в тяге на 310-ти набрал в сумме 850 килограммов и остался недосягаемым для своих соперников, став четырехкратным чемпионом мира.

# СПОРТ СТИЛЬ

ТОВАРЫ ДЛЯ СПОРТА И АКТИВНОГО ОТДЫХА

## САМЫЙ БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ СПОРТИВНЫХ ТОВАРОВ!

## ПРИХОДИТЕ И УБЕДИТЕСЬ!

М. «КУРСКАЯ», УЛ. СТАРАЯ БАСМАННАЯ, Д. 7, СТР. 1.

(095) 208-2763, 208-5376, fax 208-5748



### ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Он получился для нашей команды судьбоносным. Решалось, кто же станет чемпионом мира в общекомандном зачете. Пришел черед сказать свое слово двукратному чемпиону мира Андрею Тарасенко выступавшему в весовой категории до 90 килограммов. «Русский танк» блестяще исполнив все девять попыток полностью оправдал свое прозвище, еще и установив рекорд России и Европы в приседании (357,5 кг). Общая сумма поднятых им килограммов в трех упражнениях составила 927,5.

В первой тяжелой весовой категории до 100 килограммов, в которой выступал еще один уфимец Юрий Федоренко. Для него этот чемпионат был первым, но дебютант чувствовал себя абсолютно спокойно и выходил поднимать веса без мандража. Тренеры ставили задачу Юре попасть в первую шестерку. Однако он план перевыполнил, и причем с лихвой, завоевав второе место. Чемпионом же с суммой 952,5 килограмма стал молодой 20-летний украинец Алексей Вишнецкий.

В следующей весовой категории тяжеловесов (до 110 кг) явным фаворитом специалисты называли двукратного чемпиона мира новозеландца Дерка Поману. Представитель Океании выступил во всех трех видах успешно, используя все девять попыток. Между тем, также исправно фиксировал килограммы и россиянин Валентин Дедюля. Хабаровчанин ведя тактическую борьбу (он весил почти на два килограмма меньше) с Поманой поднимал те же веса, что и новозеландец. В итоге оба финишировали к концу соревнований с одинаковыми показателями. В сумме и Помана и Дедюля набрали по 970 килограммов на брата. Но золотая медаль на этот раз оказалась на груди нашего спортсмена. Выиграл он ее за счет своего меньшего веса: 107,75 против 109,85 кг Поманы и грамотной тактикой разработанной тренерами команды. Этот день сборную России вывел на первое место по количеству завоеванных медалей. Вышших наград у россиян уже было пять.

### ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

В следующей категории спор за медали вели только пауэрлифтеры Украины и России.

Представители остальных стран показав в общем-то достой-

ные результаты играли лишь роль статистов. Андрей Маланчев, самый тяжелый представитель России на этом чемпионате выступил успешно. Он стал единственным в весовой категории до 125 килограммов кто использовал все девять попыток. Но, несмотря на это Маланчев довольствовался серебром. Настоящий фурор здесь произвел перспективный 21-летний украинский атлет Виталий Папазов. Его результат в приседании послужил верной предпосылкой к завоеванию чемпионского титула. Поднятый им вес 425 килограммов в приседании - теперь рекорд Украины. Во втором упражнении выжав 270 килограммов, Виталий сделал весомую заявку на золотую медаль. Отрыв от шедшего вторым Маланчева составил 40 килограммов, что довольно было внушительно. В последнем упражнении Папазов вытянул 352,5 килограмма. Вес для спортсменов его группы скромный. Однако это нисколько не помешало украинцу стать первым. Маланчев завершил соревнования вторым. Его сумма 1017,5 кг. Ровно на 30 килограммов меньше чем у новоявленного чемпиона. Бронза досталась также представителю Украины Владимиру Муравлеву.

В последней весовой категории свыше 125-ти килограммов, российских богатырей было. В этой номинации реноме сильнейшего подтвердил американец Брэд Геллингем. Сумма его победного веса составила 1017,5 кг. Что, заметьте намного меньше, чем поднятый в сумме вес молодого украинца Виталия Папазова (1047,5 кг!).



### ИТОГИ

Завоевав 5 золотых медалей на нынешнем чемпионате мира Россия сохранила титул страны сильнейших мастеров пауэрлифтинга. Первое командное место осталось именно за ней. Прошлый чемпионат был чуть более удачен, тогда россияне завоевали шесть высших наград. Впрочем и последний результат можно считать отличным. Свои задачи спортсмены и тренерский корпус выполнили практически безукоризненно. Теперь все «сборники» думают о следующих соревнованиях. В России их ожидает финал чемпионат страны, который состоится в городе Сыктывкаре.

### Книги, которые потрясли мир!

Их автор Игорь С. Иванов рекордсмен Книги Гиннеса, книги Диво и книги рекордов Планеты.

Еще никогда не издавалась столь информативная книга по развитию силы и накачиванию мышечной массы, как «Энциклопедия домашнего атлетизма». Она содержит 329 рисунков и буквально «наликана» информацией об изготовлении спортивных снарядов, о новых методиках тренинга, о тренировках и питании, о разрядных нормах в «силовых» дисциплинах.

Книга «Суперчеловек - это очень просто! или как зачать, родить и воспитать чудо-ребенка» содержит 85 рисунков и предназначена не только для будущих родителей, но и для тех, у кого уже подрастают наследники. Вы прочтете, о гениях и вундеркиндах, о том, как правильно выбрать второго родителя, о подготовке к зачатию, о победе над бесплодием, о внутриутробных тренировках плода, оптимальных родах и сверх эффективном послеродовом тренинге.

В книге «Все, все, все о Ваших зубах» со 106 рисунками имеется вся необходимая информация, начиная от выбора средств гигиены до связи зубов с внутренними органами. Книга необходима и взрослым, и детям. Это находка для спортсменов, которые зачастую, проигрывают в создании общего впечатления из-за плохих зубов. Вы узнаете, в чем причина Ваших болезней!

«Как войти в интеллектуальную элиту планеты!» - первая в мире книга по практическому изобретательству, в которую входят десятки способов изобретательства, Правила составления заявки на изобретение и многое другое. 235 поясняющих рисунков делают материал доступным для детей и взрослых не связанных с техникой. Пользуясь этой книгой, Вы сможете стать изобретателями и запатентовать новые спортивные тренажеры и снаряды, открыв свое дело.

Эти книги продаются только в крупных магазинах Москвы. Заказать их можно наложенным платежом по адресу: 117418 Москва, а/я 80. Книги рассылаются только по России. Стоимость любой книги 35 рублей плюс почтовые расходы. Разборчиво напишите Ваше ФИО, адрес, индекс и название книги.





# Я ПРИШЕЛ ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО

Юрий УСТИНОВ

В самом конце 2001 года, на открытом Кубке Москвы по зиме лежачий спортсмен произвел настоящий фурор. Именно его выступление стало той, приятной завершающей точкой в зимнем спектакле силы. Владимир Кравцов, выступая в весе св.125 кг, в последнем подходе выжал вес 292.5 кг. Этот результат на два килограмма превышает официальный рекорд России, принадлежащий Рифу Гадиеву. Итак, наш гость, Владимир Кравцов.

**МС:** Начнем с самого начала. Откуда ты родом? Расскажи немного о себе.

**В.К.:** Я родился в городе Саратове, в 1972 году. Дальше, как у всех: средняя школа, затем техникум электронных приборов им. П.Н. Яблочкова.

**МС:** Семейное положение?

**В.К.:** Я пока не женат, детей нет.

**МС:** Вова, у такого здоровяка, наверняка родители отличались недюжей силой? Интересно, у каких

людей мог появиться на свет такой силач?

**В.К.:** Нет, родители никакими особыми способностями не обладали. Хотя, на генном уровне наверняка что-то было. Просто не получило своевременного развития.

**МС:** Когда ты впервые познакомился со спортом? Расскажи о своем первом увлечении.

**В.К.:** Спортом интересовался с детства, но систематически начал заниматься только в шестом классе. В неполных тринадцать лет поступил в секцию классической борьбы. Выступая на соревнованиях разного уровня, не ограничивался «олимпийским» участием, а, как правило, побеждал всех сверстников. И не только по городу, но и на выезде. А вот званиями не обзавелся. Со званиями, как впрочем - и с тренерами, мне не везло. В школе, классная руководительница с упорством, достойным чего-то лучшего, делала все от нее зависящее, чтобы я не мог проявить себя в спорте. У

нее были весьма стандартные представления о человеке как таковом. По ее понятиям, все люди должны быть отличниками. А кто такой, отличник? Человек, который одинаково «успевает» по всем предметам. А школьная (как впрочем - любая другая общеобразовательная программа), настроена на среднего человека. Таким образом, отличник, на самом деле посредственность. Пытаясь «выправить» мою «выпуклость» в сторону спорта, она считала, что делает мне добро. Так ли это? Еще «чище», в кавычках, мне повезло в техникуме. Вот пример: прошли соревнования на первенство ЦС «Трудовые резервы» в Уфе. По моим результатам, я был зачислен в сборную России. Мы уже паковали вещички на месячные командные сборы в Геленджике, как буквально за пару часов до отъезда, мне показывают телеграмму из техникума, в который я имел несчастье незадолго до того поступить, где черным по белому, требуют вернуть студента В.В.Кравцова на прохождение производственной практики. Так и получилось, что вместо сборной России, я попал в сборную дворников имени завуча Самсонова, и в течение месяца усердно мел тротуары возле родимого техникума. Это меня в конце надломило. Да ну ее к.... И я, на долгое время, забросил спорт.

**МС:** Да уж, печальная история, а когда ты узнал о штанге? Был ли это пауэрлифтинг? Или быть может культуризм?

**В.К.:** Это был культуризм. Заразил пример Шварценеггера. Помню, в те года «Шварц» казался как минимум полубогом. Очень много ребят пошли в «качалки» именно, глядя на его фото. Я так же один из них.

**МС:** Вова, а сколько ты весил, когда начинал заниматься? Сколько жал (приседал, тянул) на первых тренировках?

**В.К.:** Когда я начинал в 1988 году заниматься культуризмом, мой вес составлял порядка 60 кг. Лежал 95 кг, но этот результат у меня ещё после занятий борьбой остался. Не приседал и не тянул, поскольку некому было подсказать, что именно эти два упражнения для наращивания мышечной массы самые необходимые. Как и все, делал упор на развитие бицепсов и трицепсов.

**МС:** В общем «Уши качал», как говорил мой первый тренер, а когда



**впервые услышал о пауэрлифтинге, и занялся, наконец, серьезным делом? Почему решил стать сильным, а не пойти в культуризм?**

**В.К.:** В начале, ответу на вторую часть вопроса. Ответ в самом вопросе. Решил стать сильным. И вообще - если мужчина стремится стать сильным, это естественно. Но если мужчина стремится стать красивым - это вызывает вопросы... Теперь о пауэрлифтинге. Впервые, в середине восьмидесятых прочитал заметку об Эдди Коэне. С тех пор и узнал, что есть такой спорт. Помню, была такая заметка, в журнале «Спортивная жизнь России» по-моему, автором статьи был Л.Остапенко. На меня та статья тоже небывалое впечатление произвела.

**МС:** Теперь расскажи о своих тренировках поподробнее. Многим будет интересно, а быть может и в диковинку твоя система.

**В.К.:** Тренируюсь я три, а иногда и два раза в неделю. Готовиться к соревнованиям начинаю приблизительно за четыре месяца до старта. Обычный режим тренировок в жиме лежа - 10 подходов по 10 повторений. В это время тренирую жим один раз в неделю. Веса в этой работе намеренно использую небольшие: 150-170 кг. (ничего себе небольшие! 170 кг десять по десять жать! - прим. автора) По мере приближения соревнований, постепенно увеличиваю рабочие веса, соответственно уменьшая число подходов и повторений. Увеличиваю также и время отдыха между подходами. Когда подходит время серьезных тренировок (недель за 12 до соревнований), делаю 4-5 рабочих подходов в жимах лежа и сидя, увеличиваю интервалы между тренировками жима лежа до 9 дней. Когда дохожу до критических весов (250-270 кг) на три-четыре раза, довожу отдых между жимами до 12 дней. Вот примерный план моих тренировок: (см таблицу 1).

Во время тренировок с большими весами, отдыхаю после жима лежа 2-3 дня. Некоторым описанный метод покажется странным, скажу честно, что обо всех этих КПШ и процентных схемах я узнал уже тогда, когда жал на 1 раз 260 кг. Быть может, если бы я тренировался под надзором опытного тренера, который показал бы как надо рассчитывать в процентном соотношении рабочие веса, то мои тренировки выглядели бы иначе. Хотя, признаюсь честно, мне вся эта арифметика не по душе. Могу сказать, что я знаю много всяких умников, расписывающих эффективные тренировочные планы, по которым почему-то никто даже мастера спорта не выполнил. Так что зачастую не в «умном» плане дело, а в самом спортсмене. В его отношении к тренировкам.

**МС:** Были ли у тебя (тьфу-тьфу) серьезные травмы? Как ты предпочитаешь восстанавливаться?

**В.К.:** Самым лучшим способом восстановления, считаю сон. Спать лучше всего дома, чтобы ничто не мешало, никто не беспокоил. Ночного отдыха мне не хватает, поэтому устраиваю дополнительный сонный час днем. Тем более, что условия, созданные мне моим спонсором В.Ю. Карповым, позволяют спать в любое время, сколько я захочу. Что касается травм - не было. Везло.

**МС:** Вов, а почему ты не хочешь заниматься пауэрлифтингом? Данные то у тебя впечатляющие.

**В.К.:** Здесь несколько причин. Я их даже тебе по полочкам разложу:

1. Год назад прекратил заниматься троеборьем, сосредоточив все свои усилия, на жиме лежа, так как почувствовал в себе силы в короткий период достичь максимальных результатов именно в этой дисциплине.

2. Слишком мало людей зани-

мается пауэрлифтингом в Саратове, поэтому возникают чисто технического свойства проблемы. Нет экипировки - всего две майки для жима лежа на весь Саратов. О наколенных бинтах, комбинезоне для приседаний и говорить не приходится. Когда мне спонсоры купили жимовую майку, пришлось с ней ехать за 200 км в Балаково, чтобы опытные люди показали, как правильно ее одевать.

3. Очень сложно найти партнера по тренировкам. Есть неплохие ребята. Но очень трудно совместить место и время тренировок.

**МС:** А вообще, если создадут условия, хотел бы попробовать в лифтинге полностью проявить себя? Кстати, какие лучшие результаты ты показывал в пауэрлифтинге?

**В.К.:** С условиями у меня порядок. Я уже говорил, что у меня есть реальный спонсор. Теперь о результатах. В 1999 году, при весе 126 кг, на чемпионате Саратова я сделал присед 300 кг, жим 260 кг и вытянул 270 кг. Присесть смог бы и больше, но на этих соревнованиях больше трехсот на штангу навесить не было возможности. Все эти результаты я показал без экипировки. Про рабочие веса на тренировках, рассказывать дело не благодарное. А то еще Мюнхгаузен обзовут.

**МС:** Давай восстановим хронологию твоих выступлений (когда, в каком весе и сколько ты поднял).

**В.К.:** Первый выезд (первый!) и сразу третье место на открытом первенстве Москвы по жиму лежа, причем выступал я без жимовой майки! Это было в мае 2000 года. Результат: 210 кг при собственном весе 108 кг. Ровно через год - абсолютный чемпион Москвы по жиму 272 кг при весе 130,8 кг. Опять без жимовой майки. Затем чемпионат России в Калининграде, точнее в Светлогорске (где мы собственно и познакомились с тобой) 260 кг при

**Таблица 1**

**План тренировок за 4 месяца до соревнований:**

**вторник**

1. Жим лежа 10x10

2. Подъем гантелей на бицепс 6x10

**четверг**

1. Тяга штанги к поясу 6x10

2. Тяга вертикального блока к груди 6x10

**суббота**

1. Жим сидя 8x10

2. Подъем на бицепс

**План тренировок за 3 месяца до соревнований:**

**вторник**

1. Жим лежа 6x8

2. Подъем гантелей на бицепс 4x8

**четверг**

1. Тяга штанги к поясу 6x8

2. Подъем гантелей на бицепс 4x8

**суббота**

1. Жим сидя 6x8

**вторник**

1. Тяга штанги к поясу 6x8

С четверга, цикл повторяется вновь с жимовой тренировки, т.е. этот цикл не привязан к дням недели.



## ИНТЕРВЬЮ

весе 124,6 кг, без майки. Ну и последний Кубок Москвы по жиму 292,5 кг при весе 126,5 кг (впервые с жимовой майкой).

**МС:** Крутой прогресс! Что бы столько жать, надо хорошенько питаться. Что предпочитаешь кушать, любимые блюда.

**В.К.:** У меня есть предложение разделить это вопрос на две половины: то, что я люблю, но что не совсем может «уложиться» в спортивную диету, и то, что я обычно ем. Мне приходится ограничивать свои вкусы необходимыми блюдами: курица, три литра молока и двадцать яиц - это белковая часть ежедневного рациона. Помимо этого - в качестве углеводной части рациона, различные каши.

Что касается любимых блюд - люблю хорошо приготовленное мясо. В целом, отдаю предпочтение традиционной русской кухне.

**МС:** С питанием разобрались, теперь перейдем к твоим ориентирам. Кто твой кумир в пауэрлифтинге?

**В.К.:** Мое отношение к звездам - спокойное. «Не сотвори себе кумира» - сказано в Библии. О западных спортсменах знаю немного, а среди отечественных очень много достойных - бери протокол чемпионатов России, и в каждой категории имеются выдающиеся спортсмены, даже не обязательно чемпионы. Думается, что если бы у нас больше внимания уделялось финансовой и информационной поддержке, наши спортсмены не оставили бы шансов «западным» во всех категориях, по версиям всех существующих федераций

**МС:** Я тоже так считаю. Пора начинать рвать америкосов и по профессионалам. Хотелось бы увидеть тебя на профессиональном турнире по жиму, который проводится в рамках турнира «Арнольд-Классик». Тем более, что Кейран Киддер (президент WPO), платит неплохие призовые деньги. Как тебе эта перспектива?

**В.К.:** Почему бы нет? Пугает только обстановка, что, выступив один раз профессионалом, нет возврата в любители.

**МС:** Ну, не совсем так, возможна дисквалификация в ИПФ, а это немного разные вещи. Тем более, что жимовые соревнования в ИПФ приносят спортсменам лишь одни денежные расходы. Не будем о печальном, как проводишь свободное время?

**В.К.:** У нас на Волге места, красоты неопишущей. Кто был на

Саратовшине, меня поймет. Летом, когда я примерно на месяц снижаю интенсивность тренировок, мы с друзьями часто выезжаем за город, поближе к реке. Ничто так не снимает нервное напряжение, которое накапливается по мере ужесточения тренировочного процесса, и особенно - во время соревнований, как общение с природой.

Большую часть свободного времени провожу с любимой девушкой, люблю почитать.

**МС:** Красота то какая... Эх, махнуть бы к вам на недельку... Кстати, какую последнюю книгу прочитал?

**В.К.:** «Урфин Джус и его деревянные солдаты» (смеется). И скажу честно, она мне далась нелегко (смеется). Ну, а если серьезно, то недавно я в которой раз перечитал Фредерика Хэтфилда. Сколько раз его читаю, столько и нахожу для себя что-то новое.

**МС:** Твои планы на будущее. Ветовые категории, в которых собираешься выступать.

**В.К.:** Хотелось бы выступать в супертяжелой категории. Но, видя, как возрастает в ней конкуренция, я не исключаю своего участия и в категории до 125 кг. Тем более что я попробовал на последних соревнованиях выступить в ней, и показанными результатами доволен. В супертяжеловесах я буду выступать только тогда, когда буду уверен, что мой результат будет не менее 310 кг. Если кто-то считает, что это не реально вот пример: чемпионат Саратова по жиму, я выиграл в апреле 2001 года с результатом 290 кг, не используя при этом жимовую майку. Это моя цель, я к ней стремлюсь, и сделаю все, чтобы ее достичь. Если кто-то готов показать сопоставимый результат, встретимся на соревнованиях.

**МС:** Я считаю, что это реально. На Москве ты очень легко засадишь 292,5 кг. Важно то, что у тебя нормальная техника. Веса придут. Например, в тройной майке, ты уже и сейчас готов на 320-330 кг. Американцы должны дрожать. Ну а на российских просторах противостоят тебе сейчас может только Сергей Попов из Краснодара. На последних своих соревнованиях во Владивостоке (там проводили коммерческий турнир), Сережа выжал 300 кг. Я бы хотел, чтобы вы подружились и вдвоем стали наводить ужас на весь мир.

**В.К.:** Насчет дружбы - согла-

сен. Только весь мир нужно поделить на две части, чтобы оставаться друзьями. Хорошо?

**МС:** Я все понял, на России будет битва не на жизнь, а на смерть! Будете делить для начала Россию. Готовиться ты будешь как на бой. Расскажи, кто, и как тебе помогает в твоей подготовке?

**В.К.:** По мере моего продвижения в спортивной карьере, появляется все большее количество людей, которые якобы меня тренировали, были якобы спонсорами и т.д. Так вот: спонсор у меня всегда был неизменным, это генеральный директор ЗАО «Энергосистемы» Виталий Юрьевич Карпов. Он больше, чем спонсор. Мы дружим со школы, и не будет преувеличением сказать, что мои победы - это наши общие с ним победы. Без неустанной моральной и материальной поддержки, многие мои достижения остались бы на уровне проектов.

**МС:** Радует, что есть такие люди. Напоследок скажи пару слов читателям.

**В.К.:** Когда я два года назад говорил о том, что добьюсь самых высоких результатов, мне мало кто верил. Но даже когда я доказал правоту своих слов на местных соревнованиях, то моим друзьям мало кто верил в других регионах, что все это достигнуто без жимовой майки. Стабильностью роста весов, которые я жму на соревнованиях, я доказал всем, что мое слово не расходится с делом. Вот несколько советов «от Кравцова»:

1. Не стоит слушать, кто и что говорит, надо настойчиво добиваться поставленной перед собой цели.

2. Есть бородатый, но в тему анекдот. Почему нельзя доставить, скажем, себе и женщине удовольствие на Красной площади? Да советами замучат! Вот и в спорте. Если хотите добиться результатов, нужно избрать для себя индивидуальную систему подготовки, лучше всего - под руководством опытного, знающего человека, и не «теоретика», а добившегося реальных результатов в спорте или тренерской работе.

Кстати, если кому-то кажется подходящей моя кандидатура в качестве индивидуального тренера, готов рассмотреть интересные предложения. Мне нравится работать с железом и помогать в этом труде другим. Удачи!



# НАДЕДЕНЬ МАЙКУ!

Юрий УСТИНОВ

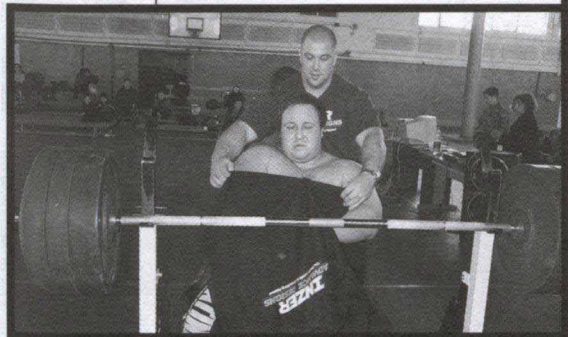
**В**ы приобрели майку для жима лежа. Принесли её в зал, и, под восторженные «охи» и «ахи» товарищей, начинаете рассматривать и ощущать это изделие. Тут же разные мысли лезут в голову, как долго прослужит майка? Не пойдет ли «стрелками»? Не «погибнет» ли раньше времени? Постараюсь передать вам, насколько это возможно, все свои знания по этому вопросу, дабы вы избежали всевозможных неприятностей, связанных с работой в «майке». Итак.

Новую майку, особенно, если вы её брали на размер меньше, чем это необходимо, т.е. «потуже», в первый раз лучше надеть не на себя, ...а на товарища по залу. Найдите парня, который весит, килограмм на 10-15 меньше чем вы, и попросите его помочь вам в «прожиге» майки, думаю, он согласится. Надев на него майку (о самом надевании читайте ниже) проследите, что б он сделал несколько подходов со своим рабочим весом. Важно, что бы штанга у него полностью опускалась на грудь. Лишь после этого, когда майка несколько «потянулась», можно попробовать надеть её на себя. Перед надеванием, майку

можно немного «погреть» на батарее центрального отопления, дабы материал нагрелся и стал более эластичным. После надевания не спешите сразу же жать, походите, помашите руками, пусть майка как можно плотнее «сядет» на вас. Просите друзей постоянно «обтягивать» её с боков, спереди и сзади. Когда майка полностью прогрелась и «села», можно приступать к жиму. Я бы рекомендовал «прожиг» новой майки сделать на следующей тренировке, после её первой примерки. Придя на тренировку, повторяете все процедуры, связанные с «прогревом» и приступаете непосредственно к «прожигу». Не пытайтесь сразу полностью опустить вес на грудь, это опасно для майки. Для атлета, выжимающего лежа 180 кг, я бы порекомендовал следующую схему «прожига». После активной разминки, ставите на штангу 70 кг, без майки жмете на 5-6 раз. Затем 100 кг, без майки на 4-5 повторов. Надеваем майку. Жмем те же 100 кг, но уже в четверть амплитуды (только дожимы) на 3-5 раз. После этого «обтягиваем» майку. Ставим 120 кг, жмем в пол амплитуды на 3-5 раз. Обтягиваем. Ставим 140 кг. Жмем на 2-3 повтора в пол амплитуды. Обтягиваем. Ставим 160 кг. Жмем на раз, амплитуду увеличиваем, т.е. опускаем штангу на три четверти вниз. Важно «прислушиваться» к майке - если она начала «хрустеть» уменьшаем амплитуду движения. При «прожиге» партнер обязательно страхует вас, придерживая руками гриф, т.к. от новой майки можно ожидать всего, что угодно. На этом первый «прожим» можно закончить. Да, я не ошибся, в первые две-три тренировки в новой майке, штангу лучше на грудь не опускать.

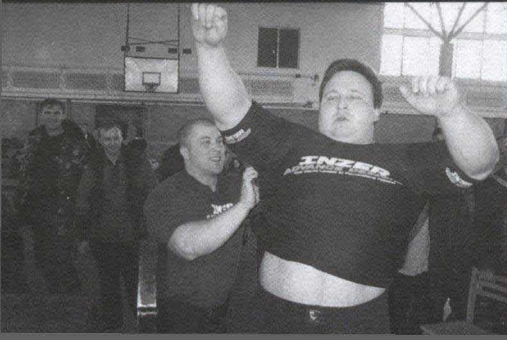
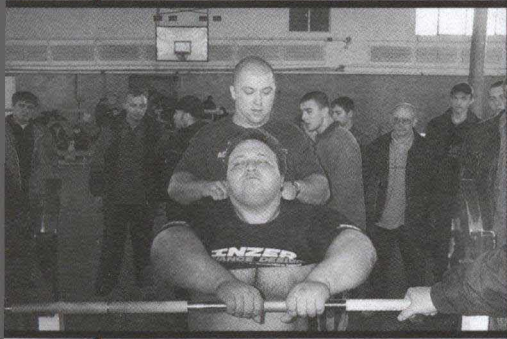
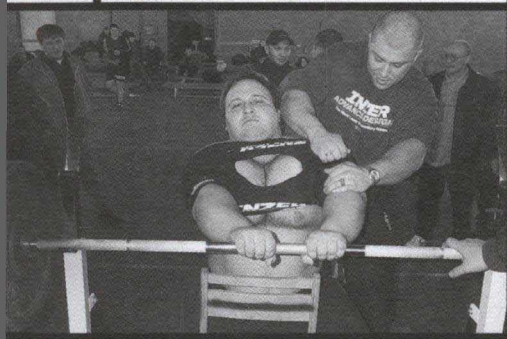
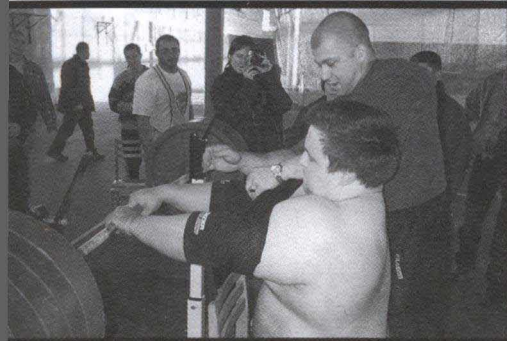
Этот фактор даст возможность «майке» плавно растянуться, привыкнуть к габаритам вашего тела. Напомню, что этот метод предназначен для «тугих» маек, если вы приобрели довольно «свободную» майку, то опустить штангу на грудь можно и в первую тренировку. В случае с «тугой» майкой, мы опустим штангу на грудь на второй-третьей тренировке. Для атлета, жмущего 180 кг, целесообразно будет опустить на грудь вес 160-170 кг. При «прожиге» майки важно не спешить, прислушиваться к ощущениям, к натяжению самой майки, и она прослужит вам довольно долго. Принцип таков: чем дольше мы будем прожимать майку - тем дольше она нам прослужит.

Теперь о самом «надевании». Тут способов видимо - невидимо, причем в каждом регионе, в каждом зале есть свой, уникальный способ надевания. Кто-то надевает с изнанки, кто - то еще как-то, я же расскажу, как надеваю майки я сам, с 1994 года, когда я приобрел свою самую первую майку для жима. Во первых, для надевания майки необходим партнер с довольно сильными руками. Для начала сядьте на





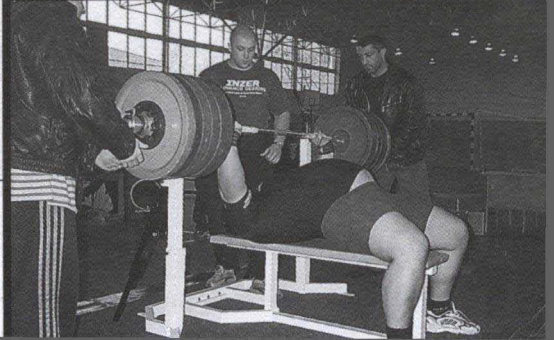
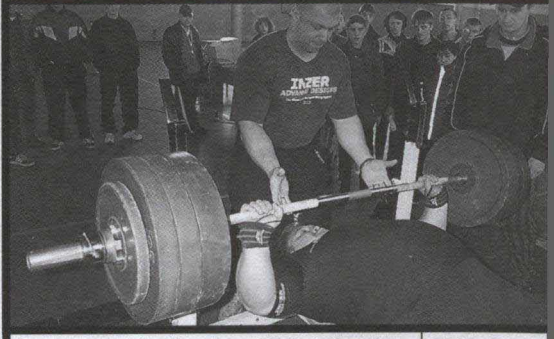
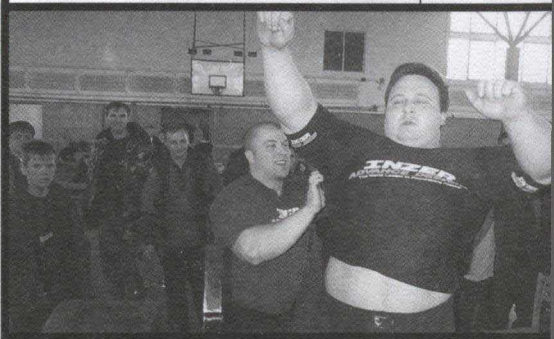
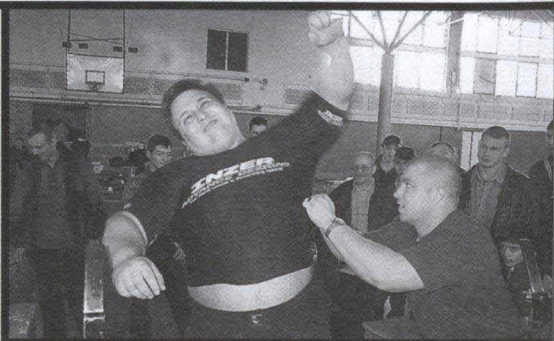
## МЕТОДИКА



скамью станка для жима лежа и возьмитесь руками за гриф штанги, установленной на станке. Просовываем руки в рукава. Наша задача, полностью надеть рукава майки. После того, как вы просунули руки в рукава, можете сесть и держаться руками за гриф - облегчая партнеру надевание майки. При натягивании рукавов важно следить за правильным расположением швов на рукавах. Они должны быть на внутренней стороне бицепса и полностью симметричны друг с другом, иначе майку «перекосит». После того, как полностью надеты рукава, партнер заходит к вам сзади и натягивает воротник. Те. вы просовываете голову в ворот майки. Всё, упражнение на скамье окончено. Встаем, выходим на открытое место. Партнер расправляет майку на вас и начинает «обтягивать» её. Сначала сзади, примерно на середине майки партнер руками собирает «морщину», за которую, всем весом своего тела тянет майку вниз. Тянуть надо несколькими резкими движениями. Такую же операцию проделывают и с боков (в момент давления на майку вниз, вы как бы пролезайте вверх, помогая партнеру поднятием рук), и спереди. После того, как майка более-менее «села», можно приступит к обтягиванию воротника. Начинаете сзади. Тянете одновременно и за ворот и за морщину на спине. Спереди тоже движение, только можно помогать себе, одной рукой «выталкивая» из под майки мощные грудные мышцы спортсмена. Такое «обтягивание» необходимо проводить после каждого подхода в жиме. Партнеру, надевающему на вас майку, стоит заранее обмотать пластырем фаланги пальцев рук, дабы не растереть их в кровь о жесткую ткань майки. На Западе продаются даже, специальные перчатки для надевания маек. Мы же обойдемся пластырем.

Для снятия майки необходимо уже два партнера. Они становятся по бокам от вас и, взявшись за бока майки, резкими движениями тянут её вверх, вы же, приседая, уходите вниз, помогая продвижению майки. Как после жима в майке, так и перед ним, можно обработать тело детской присыпкой. Она поможет проскальзыванию майки по телу и служит отличным антисептиком для поврежденных майкой участков кожи.

Надеюсь, что мои советы пойдут вам на пользу, и ваша майка будет долго радовать вас своей работой.

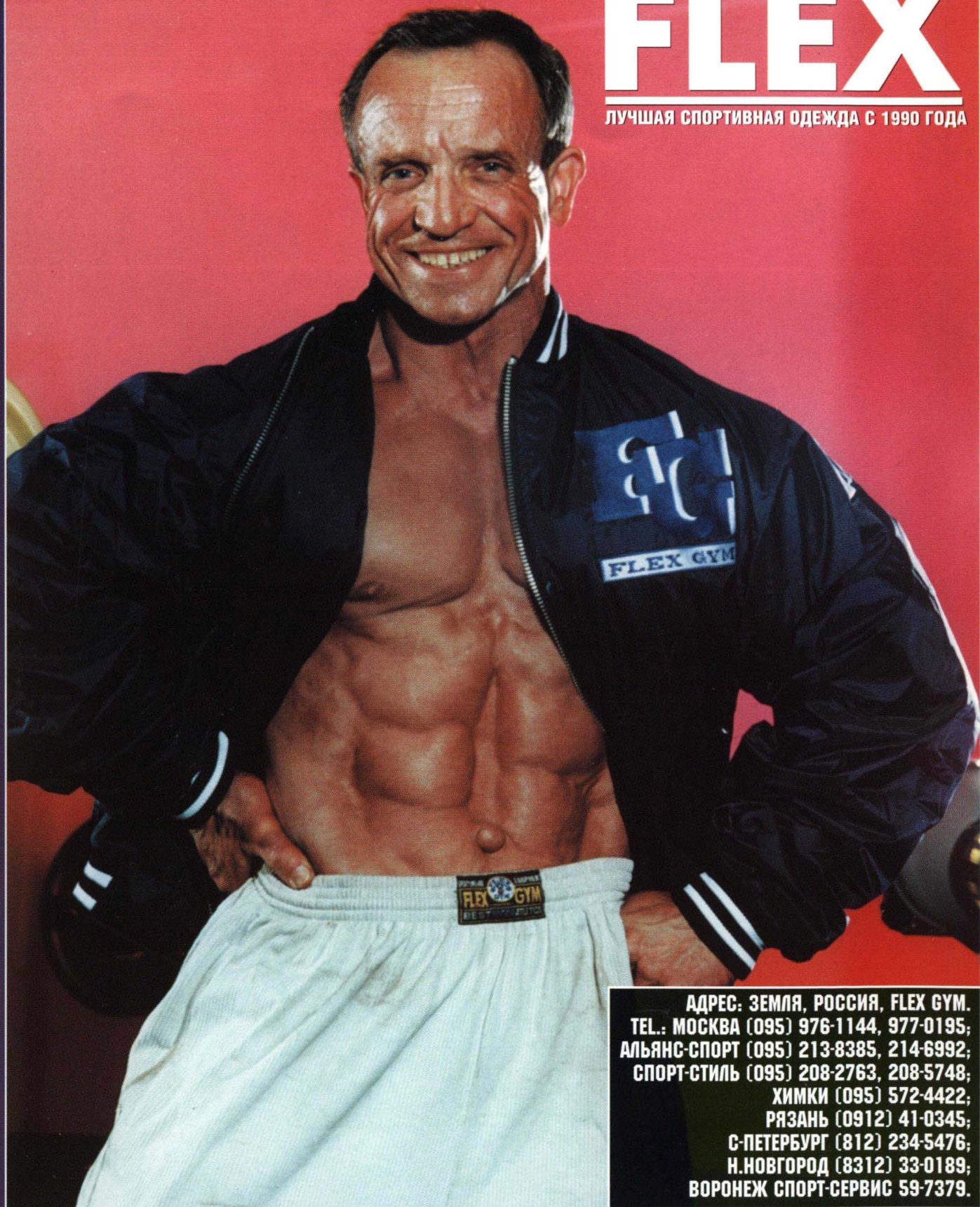




МЫ ВСЕ РАЗНЫЕ, А ОБЪЕДИНЯЕТ НАС ОДНО

# FLEX

ЛУЧШАЯ СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА С 1990 ГОДА



АДРЕС: ЗЕМЛЯ, РОССИЯ, FLEX GYM.  
TEL.: МОСКВА (095) 976-1144, 977-0195;  
АЛЬЯНС-СПОРТ (095) 213-8385, 214-6992;  
СПОРТ-СТИЛЬ (095) 208-2763, 208-5748;  
ХИМКИ (095) 572-4422;  
РЯЗАНЬ (0912) 41-0345;  
С-ПЕТЕРБУРГ (812) 234-5476;  
Н.НОВГОРОД (8312) 33-0189;  
ВОРОНЕЖ СПОРТ-СЕРВИС 59-7379.

Неоднократный чемпион России, чемпион Европы и мира по бодибилдингу Дмитрий Золин