

СУРЕН БОГДАСАРОВ – О ЖИЗНИ И СПОРТЕ

Power World 2^o 2002

МИР СИЛЫ

**УВЕЛИЧЬ
РЕЗУЛЬТАТ**

ГЛАВНОЕ – ВЫЖИТЬ

**АЛЕКСЕЙ
СИВОКОНЬ**

КАРМАННЫЙ ГЕРКУЛЕС

**НАШИ
ЗА БУТРОМ**

ГЛАЗАМИ ОЧЕВИДЦА

ФАНАТ

АЛЕКСАНДР ДУНАЕВ

Рекорды в пауэрлифтинге в отдельных движениях /
10 / Чемпионат России по пауэрлифтингу / 21 /
Чемпионат Украины по пауэрлифтингу / 32 /
Рекорды России по пауэрлифтингу на 1 января 2002
года / 38 /

ISSN 1606-8718



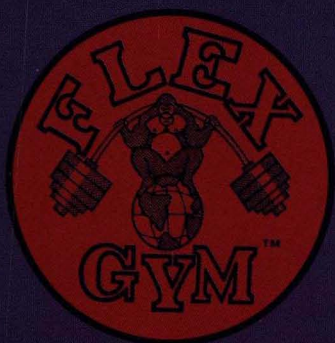
9 771606 871004

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 10⁰⁰ ДО 19⁰⁰
КРОМЕ ВОСКРЕСЕНЬЯ

МОСКВА, ДМИТРОВСКОЕ Ш. Д. 39, К. 1

ТЕЛ: (095) 977-0195, 976-1144

СОДЕРЖАНИЕ

МИР СИЛЫ
Power World 2 2002

Календарь соревнований на 2002 3

Новости 4

МЕТОДИКА

Тренировка в приседе 5

Пэт Пэйн тренирует присед два раза в неделю. Понедельник — «легкий день» и пятница — «тяжелый день».

СОРЕВНОВАНИЯ

Наши за бугром 6

Чемпионат России по пауэрлифтингу 18

ИСТОРИЯ

Откровения великого тренера 12

В тяжелом весе победу одержал Краузе, в среднем - Седат, и в легком - Херудзинский.

Полезные и забытые упражнения 34

В настоящее время в практике силовых тренировок, а также соревнований в виде шоу почти нет упражнений, выполняемых одной рукой.

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

Александр Дунаев 26

На самом деле, сперва я начал заниматься классической борьбой. Меня мама привела в эту секцию.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Пауэрлифтинг в интернете 30

Информация о пауэрлифтинге, где черпать её? Все печатные издания, хранят гробовое молчание.

ИНТЕРВЬЮ

Алексей Сивоконь 36

На чемпионате Мира 2000 г. казахстанский атлет Алексей Сивоконь при собственном весе 67.3 кг показал результат в сумме 830 кг.

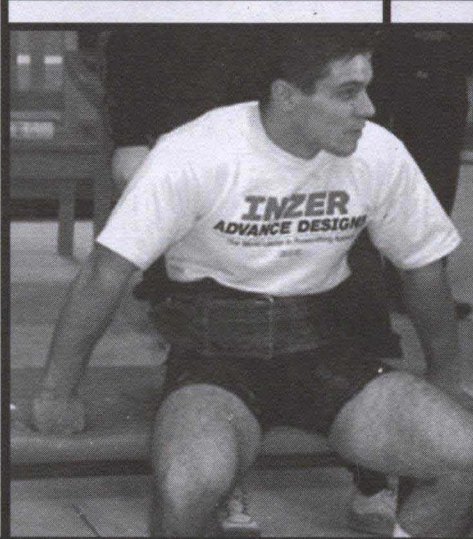
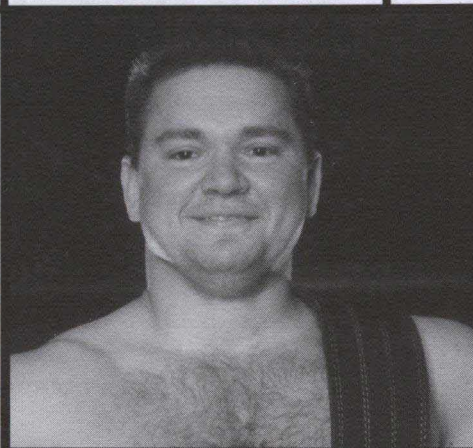
ПРОТОКОЛЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Рекорды в пауэрлифтинге 10

Протокол чемпионата России 21

Протокол чемпионата Украины 32

Рекорды России на 01.01.2002 38



КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Здравствуйте,
друзья!

Ну вот мы с вами и встретились. Честное слово, начинает мучить совесть, когда звонят читателей с вопросом: А когда выйдет журнал?

Мы стараемся изо всех сил. Надеюсь, что в скором времени мы решим эту проблему.

А теперь немного о содержании.

Андрей Бутенко вместе с нашим постоянным автором Юрием Устиновым рассказывает о чемпионате Канады по версии WPC. Достаточно любопытно.

Герой нашего номера - Александр Дунаев, оказался весьма разносторонне увлеченной личностью. Интервью с ним стоит прочитать обязательно.

Прославленный тренер Юрия Власова Сурен Богдасаров продолжает делиться своими воспоминаниями о своем легендарном времени.

Не менее легендарная личность Борис Иванович Шейко расскажет нам о чемпионате России по пауэрлифтингу прошедшем в городе Сыктывкаре.

Наш американский друг Пэт Пэйн поделится своими «размышлениями» по поводу тренировки приседа.

Чемпион-чемпионов Алексей Сивоконь. На наших страницах вы сможете узнать его мысли о жизни и тренинге.

И опять Юрий Устинов. На сей раз он расскажет о пауэрлифтинге в интернете. Сайты, полезная информация и т.д. и т.п.

Не забывайте нас, пишите и помните о фотографиях. Обратите внимание на наш новый почтовый адрес: Москва, 121500, ул. Новорублевская, 11-44. Также вы можете присылать свои письма на наш электронный адрес: muscle2000@mail.ru. Успехов. Ждем от вас писем и предложений — от критических до конструктивных.

Главный редактор —

Олег Перунов

СУРЕН БОГДАСАРОВ — О ЖИЗНИ И СПОРТЕ

Результат 2002
МИР СИЛЫ

УВЕЛИЧЬ РЕЗУЛЬТАТ

ГЛАВНОЕ — ВЫЖИТЬ

АЛЕКСЕЙ СИВОКОЛЬ

КАРМАННЫЙ ТЕРКУЛЕС

НАШИ

ЗА БУДРОМ

ГЛАЗАМИ ОЧЕВИДА

ФАНАТ

АЛЕКСАНДР ДУНАЕВ

Рекорды в пауэрлифтинге в Стерлитамаке

10 / Чемпионат России по пауэрлифтингу / 32

Чемпионат Украины по пауэрлифтингу / 32

Рекорды России по пауэрлифтингу на 1 января 2002

года / 38 /

На 1-й стр. обложки Александр Дунаев. фото Константина Осьмака

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 2(14)/2002 год.

Издается с 1999 года.

Зарегистрирован в министерстве печати и массовой информации России

рег. № 017400

главный редактор Олег ПЕРУНОВ

коммерческий директор Александр ПУХЬЯНОВ

учредитель Константин 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

ТРЕГУБОВ А. А. Вице-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

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	ФИНЛЯНДИЯ
КУБОК МОСКВЫ ПО ЖИМУ ЛЕЖА	21 ДЕКАБРЯ	ДК МАИ

Календарь соревнований Московской обл. на 2002 год

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.

А ТЕПЕРЬ И ПО ПОЧТЕ!



С этого номера мы рассылаем питание и журналы по почте. Что для этого надо? Вышлите нам письмо с вложенным конвертом с Вашим обратным адресом. Именно в нем мы вышлем Вам обратно полный каталог товаров которые будем рассылать по почте – все с картинками! Вам останется только все отметить, заплатить и расти, расти и расти. Все инструкции будут вложены в письмо. Пишите. Но, теперь по новому адресу. Будьте внимательны.

Москва, 121500, Новорублевская ул., 11-44. Филатовой А. В.



У нашей известной спортсменки МСМК Натальи Румянцевой 7-го марта родилась дочка. 3300 гр - 53 см! Поздравляем молодую маму!

Выступая на национальном чемпионате Финляндии Райя Коскинен установила новый европейский и мировой рекорд в приседе, в категории до 48 кг. Теперь он равен 180 кг. Открытым остается вопрос, какими мотивами руководствуется ИПФ засчитывая мировые рекорды на национальных первенствах.

Наконец-то стали известны результаты допинг-проб (где они эти это время гуляли - неизвестно) после чемпионата мира по жиму лёжа по версии IPF. Неудача постигла победителя в весе до 100 кг венгра Онозо Жабольца и нашего Владислава Фатьянова, бронзового призера категории до 110 кг. Выражаем свои соболезнования жертвам борьбы IPF с допингом.

В Коламбусе, штат Огайо, США, на очередном турнире по культуризму «Арнольд Классик», состоялся традиционный турнир по жиму лежа среди сильнейших жимовиков планеты. Участники мужчины были разделены на три весовые группы. Девушки выступали отдельной группой.

Изначально в классе девушек была заложена сильнейшая интрига. Кейран Кидлер, президент WPO, хотел устроить на турнире жимовую дуэль между американкой Ами Вайсберг и... россиянкой Еленой Фоминой из Ульяновска, временно дисквалифицированной по ИПФ. Интриги не получилось - Кейран не стал оплачивать дорогу Елене, а призовые деньги оказались не столь велики (\$2000) для покрытия всех расходов на дорогу и про-

живание в США, поэтому Елена отказалась от участия в этом шоу. А победительницей «девичьего» первенства стала Джерри-Линн Липпед, выжавшая при весе 67.5 кг 158.5 кг и получившая \$2000. Вайсберг стала только второй, выжав 157.5 кг при весе 60 кг.

Среди мужчин в легком весе, как и ожидалось, победу с очередным абсолютным рекордом «всех времен» одержал немец Маркус Шик. При собственном весе порядка 70 кг, он выжал штангу весом 260 кг! Его призовые составили \$3000.

В среднем весе сенсации не состоялось. Джордж Хальберт, который собирался бить легендарный рекорд Антони Кларка в 360 кг, травмировался ещё на разминке. Напомню, что собственный вес Джорджа не превышает 100 кг, и результаты он показывает феноменальные. Именно в прошлом году ему, при весе 90 кг, покорилась 310 кг штанга, позже, набрав вес до 97 кг, он выжимал 332.5 кг! И вот теперь травма. В его отсутствие в среднем весе первым стал Грег Савино, чей все был около 82.5 кг. Он справился со штангой в 267.5 кг и получил \$3000 от спонсора.

Битва тяжеловесов собрала небывалое количество зрителей. Сам Арнольд пришёл посмотреть на это действо. Вот уже несколько лет волшебная цифра 800 фунтов (363 кг) не дает покоя сильнейшим жимовикам мира. Рекорд устоял. Громогласные заявления некоторых заокеанских тяжеловесов о том, что рекорду жить осталось недолго, разбились о тяжеленную громаду металла. Максимум, что смогли показать тяжи на этом турнире: 342.5 кг Скотта Миндельсона. Атлеты, занявшие вторые и третьи места показали 335 кг и 325 кг соответственно. Скотт, показавший наивысший жим турнира «Арнольд Классик» заработал \$5000.

Нам же остается всячески поддерживать наших лифтеров-жимовиков. Недалек тот день, когда на «Арнольд Классик», в полном составе приедет Российская делегация во главе с такими спортсменами, как Сергей Попов, Владимир Кравцов, Алексей Воробьев, Владимир Исаков и многими другими. Этот день будет очередным кошмаром в жизни Америки. Мы им припомним «Солт-Лейк Сити» и отомстим за «наезды» на наших олимпийцев. К слову будет сказано, что на подобных турнирах полностью отсутствует допконтроль, спортсмены используют двойные,

тройные майки, дающие намного большую прибавку, да и судейство на них куда лояльнее судейства ИПФ-турниров. Выводы делайте сами.

Брент Миксель, в Калифорнии, на чемпионате, проводимом APF (отделение WPC), справился в приседе с весом 472.5 кг! Таким образом был снят абсолютный рекорд Эда Коэна, установленный им в этом году на чемпионате WPO. Коэн справился с весом в 471 кг. Планка рекордов поднимается все выше и выше.

Во Владивостоке под патронажем фитнес-клуба «Мастер Джим» прошел первый Российский коммерческий супертурнир по жиму штанги лежа. Призовой фонд турнира составил около 200 000 рублей! Абсолютный победитель получал 100 000 руб! За призовые места в категориях, так же вручались хорошие денежные призы. Соревнования проводились в двух весовых категориях: до 100 кг и свыше 100 кг по действующим правилам IPF. Абсолютным победителем считался атлет, выжавший самую тяжелую штангу на соревнованиях.

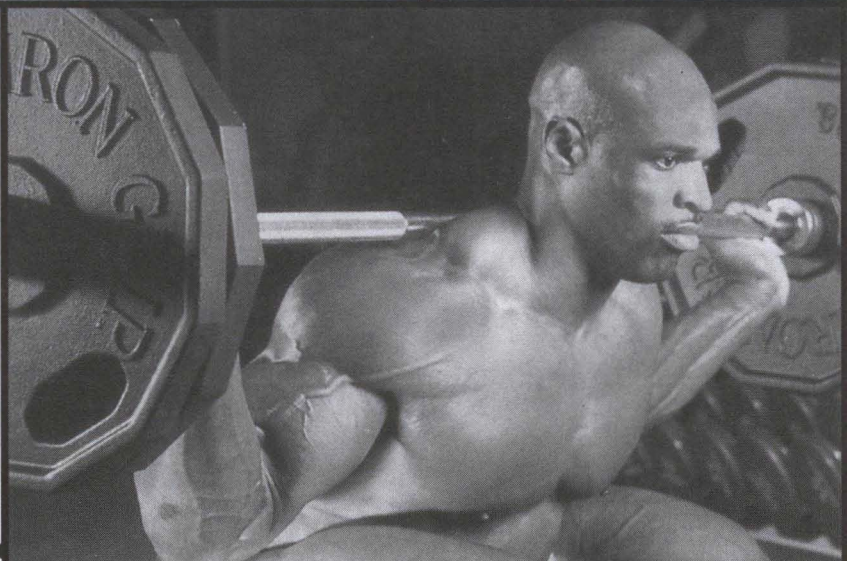
Абсолютным чемпионом турнира, а так же первым в России пауэрлифтером, официально, на соревнованиях такого уровня, выжавшим 300 кг, стал краснодарский хирург, наш старый знакомый, Сергей Попов. Три центнера - феноменальный вес! Начал Сергей с 270 кг, затем пошёл на 280 кг. Он немного осторожничал, т.к. соревнования проходили в 3 ночи по московскому времени. Но в последнем подходе, по настоянию зрителей, был заказан самый огромный вес, когда-либо выжатый лёжа в России - 300 кг! Сережа легко справился со штангой. Ещё бы, ведь перед поездкой он «двоил» 310 кг, но тяжелый перелет и смена часовых поясов берет своё.

Нам же остается ждать очередного турнира, уже обещанного организаторами. Приятно осознавать, что у нас в стране стали появляться люди, которым не безразлично материальное положение атлетов, которые понимают, что спортсмены тоже люди и им необходимо на что-то жить. Фитнес-клуб «Мастер Джим» стал пионером в проведении коммерческих турниров такого уровня. Будем надеяться, что эту эстафету подхватят и многие другие коммерческие структуры.

В нашем журнале вы уже могли читать статьи заокеанского специалиста по пауэрлифтингу Пэта Пэйна. Нам стало интересно и мы попросили нашего человека «там» связаться с Пэтом и выпытать у него секреты приседа. Итак, слово Георгию Федорову и, собственно, самому Пэту...

Пэт Пэйн тренирует присед два раза в неделю. Понедельник — «легкий день» и пятница — «тяжелый день». Любая тренировка в приседе начинается с разминки 60/10x1; 85/8x1. Дополнительные упражнения Пэт делает только в «легкий день», это тренировка неизменна на протяжении всей двенадцатинедельной программы. Веса в программе даны для лифтера имеющего личное достижение в приседе — 180 кг.

Георгий Федоров



ТРЕНИРОВКА В ПРИСЕДАНИИ

Понедельник.

- I. Присед 105/5x5
- II. Сгибание (разгибание) ног на тренажере 3x8
- III. Жим ногами 3x20

Пятница.

Присед.

первая неделя	105/5x1,	130/3x3,	85/10x1;		
вторая неделя	105/5x1,	130/2x1,	147,5/1x1,	165/1x1;	
третья	105/5x1,	130/3x3,	85/10x1;		
четвертая	105/3x1,	130/2x1,	152,5/1x1,	160/1x1,	170/1x1;
пятая	105/5x1,	135/3x3,	85/10x1;		
шестая	105/5x1,	130/2x1,	142,5/1x1,	157,5/1x1,	165/1x1,
седьмая	105/5x1,	135/3x3,	85/10x1;		
восьмая	105/3x1,	130/2x1,	145/1x1,	160/1x1,	170/1x1,
девятая	105/5x1,	137,5/3x3,	85/10x1;		180/1x1;
десятая	105/3x1,	130/2x1,	142,5/1x1,	165/1x1,	175/1x1,
182,5/1x1;					
одиннадцатая	105/5x1,	137,5/3x3,	85/10x1;		

Соревнования.

разминка: 60/10, 105/5, 130/2, 147,5/1

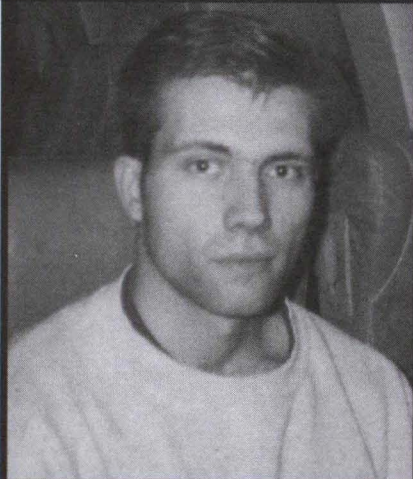
зачетные подходы:

- I. 165;
- II. 185;
- III. 195.

Важно в каждой тренировке всегда приседать глубоко. Лучше уменьшить рабочий вес, чем халтурить с глубиной приседа.

НАШИ ЗА

Чемпионат Канады по версии WPC глазами очевидца. Андрей БУТЕНКО под редакцией Юрия УСТИНОВА



МСМК. Родился 9 августа 1975 года в Ашхабаде, Туркменистан. Сейчас проживает в г. Калгари, Канада.

Победитель Кубка Мира по жиму лёжа по версии WPC 2001 года, Lethbridge, Canada; победитель чемпионата Северной Америки по жиму лёжа 2001 года; обладатель 2 рекордов Канады в жиме лёжа; 8-кратный Чемпион Туркменистана (юниоры, взрослые, жим лёжа); 83-кратный рекордсмен Туркменистана (юниоры, взрослые, жим лёжа). Участник и медалист шести чемпионатов мира по пауэрлифтингу и жиму лёжа по версии IPF. Участник и призёр двух чемпионатов Азии: 1995, Индия; и 1996, Казахстан. Судья международной категории IPF.

Женат. Жена Юлия, МСМК по пауэрлифтингу в категории 67,5 кг, участница чемпионатов мира, чемпионка и рекордсменка Туркменистана, судья международной категории по пауэрлифтингу. Воспитывает двоих детей Андрея и Марину. Искренний фанат пауэрлифтинга.

Это были довольно интересные соревнования, в плане результатов, организации, отношения к спортсменам.

Если театр начинается с гардероба, то соревнования, как известно, начинаются со взвешивания участников. Сразу же на взвешивании (в WPC взвешивают в первый же день сразу всех участников), после оплаты стартового взноса (\$100 Канады) всем спортсменам выдали пакет с банкой креатина, майкой и протеиновой шоколадкой. Это был приятный сюрприз, т.к. по канадским ценам все полученное в подарок с лихвой покрывало стартовые взносы.

В разминочном зале было четыре стойки «монолифт» (именно в них приседают спортсмены, выступающие по WPC, они дают возможность не отходить со штангой на плечах) и 4 скамьи для жима лёжа. Места было так много, что в футбол играть можно. Хотя температура воздуха на улице была минусовая, в зале было довольно жарко, иногда даже персонал от-

крывал двери для проветривания помещения.

На разминке и между подходами никто никого не торопил: берите столько времени, сколько хотите. В разминочном зале все эти два дня работали мануалы, массажисты, иглотерапевты - и всё бесплатно. Пользуйся их услугами, сколько хочешь и когда хочешь. Несколько раз на стол ложился и я - судороги в спине после жима, и мои небольшие проблемы с грудью и плечом давали о себе знать. Так что, массажисты практически всё время провели в работе, лифтеры восполняли пробелы, которые накопились из-за очень высоких цен на услуги вышеперечисленных специалистов в Канаде и США. За время соревнований случались несколько серьезных травм, и мануалам приходилось всем миром наваливаться на травмированных спортсменов. Так же в зале работали фотографы, стоял компьютер с цифровым аппаратом, и у каждого спортсмена была возможность купить свои фотографии через 10 ми-

нут после подъёма. Это было очень удобно, но цена, конечно кусалась, один лист формата А4 стоил 20 канадских баксов (на него входит 4 стандартных фото). Фотографии получались красочные, с эмблемой соревнований. А снимать было что... Результаты были не плохие как для Канады, так, впрочем, и для мира.

Так что организация соревнований и забота о спортсменах была выше всяких похвал.

Теперь о самих соревнованиях. Я, конечно, не Юрий Устинов, такой писательской активности не имею, но вкратце описать соревнования, думаю смогу.

В первый день ничего особенного не произошло. Были, конечно, рекорды Канады, мира. Выступали юниоры, ветераны, сабветераны (35-40 лет) и соответствующие этим возрастным категориям жимовики. От меня выступал ветеран в 100 кг. Ему 54 года. Берт Мерриман. Берт присел 245 кг, как «дрин». На мой взгляд, при желании, мог встать и 260 кг. Вы-

БУГРОМ

жал 155 кг в первом подходе, и на 175 кг во втором потянул плечо. Ранее Берт жал 190 кг без майки. Вытянул он 272,5 кг. 280 кг вырвались из рук, хотя он никогда не имел проблем с хватом. В итоге 672,5 кг и первое место. Он, вообще-то, из федерации, относящейся к IPF, но вот уже несколько раз выступает в WPC. Абсолютно чистый спортсмен. Полностью соревнования этого дня я описать не смогу, т.к. я «выводил» Мёрримана, и не имел возможности следить за выступлениями других спортсменов.

Второй день преподнес много сюрпризов. Как приятных, так и не очень. Самое интересное оставлю на «закуску», так что читайте - не пожалеете. Я привез на соревнования свою канадскую воспитанницу: девушку, выступавшую по «сабмастерам», возрастная группа 34 года. Я планировал «завесить» её в 48 кг, но в последний момент передумал и решил оставить её в 52 кг, т.к. ей ещё предстояло выступать на чемпионате Канады по версии «CPU» через неделю, да и поездка на «мир» тоже не за горами. Но, даже выступая в 52 кг, она смогла «снять» два мировых рекорда в тяге в группе сабмастеров (версия WPC). Итоговые результаты выступления Дебры Ворд выглядят так: присед 160 кг, жим лежа 72,5 кг (не совсем удачно, при лучшем результате 85 кг), тяга 165 кг и сумма-397,5 кг и это только начало - я возлагаю на неё большие надежды. Она, кстати стала абсолютной чемпионкой соревнований среди женщин во всех возрастах. Её обычная категория до 48 кг и собирает она уже за 400 кг в сумме, что очень близко к мировому рекорду в IPF. Хотя в этом году, уже три спортсменки из России, США и Финляндии показали ре-



Берт МЕРРИМАН

зультат выше 425 кг в этом весе, и будет очень сложно удержаться в призовой тройке. Например американка Дженнифер Мэйли, 17 летняя спортсменка, кардинально поменяв технику в тяге побила старейший мировой рекорд в этом упражнении в IPF, вытянув 183 кг. Можно представить, что она вытянет на чемпионате мира в Германии, если на тренировке она троила 190! Дебра Ворд тоже одарённая в тяге (в прочем, как и в остальных движениях) спортсменка, и мы надеемся до чемпионата мира подтянуть тягу до соответствующего уровня, чтобы бороться за медаль в тяге и, естественно, в сумме. Впрочем, второстепенными, но всё же важными соревнованиями в этом году для нас будут Кубок мира в июле в Калгари и чемпионат мира в ноябре в Финляндии по WPC. Я планирую план подготовки для Деббы с учётом этих соревнований, поэтому, результаты на чемпионате мира в Германии будут значительно ниже, чем на предстоящих в этом году встречах. Кстати, я начал

тренировать Деббу, через неделю после её победы на чемпионате Канады по натуральному бодибилдингу в октябре прошлого года. Тогда её соревновательные результаты были 120-62,5-155. Её мечта, выиграть (или хотя бы участвовать в один год в двух чемпионатах мира в таких разных видах спорта, как пауэрлифтинг и бодибилдинг). В первом она уже вышла в фавориты (WPC) в своём весе, теперь дело за вторым.

Кстати жим, на этих соревнованиях не «пошёл» у многих. Например, у меня. Никак не могу привыкнуть к новой, тройной джинсовой майке. Не работает она так, как должна была бы и так, как хотелось бы. Что бы показывать высокие результаты, используя тройные джинсовые майки, необходимо иметь филигранную технику. Мне же над ней ещё работать и работать. На взвешивании я заказал 212,5 кг, мой собственный вес составил порядка 89,5 кг. Немного подумав, я переказал начальный подход на 205 кг. И, как впоследст-

СОРЕВНОВАНИЯ



Берт МЕРРИМАН

вии оказалось, правильно сделал. Видимо, предыдущий день сильно выбил меня и формы.

Первый подход выжал как «палку», но на старте пропустил сигнал судьи, и вес не засчитали. Напомню, что по правилам WPC сигнал подается после фиксации штанги на груди, поэтому я, привыкший к IPF правилам, немного запутался, хотя и выступал по WPC не в первый раз. Во втором подходе я заказал 210 кг. Предварительно я рассчитывал показать результат в 227,5 кг - 230 кг, но, как я и писал, с жимом у меня стало твориться что-то непонятное. К своему удивлению, я 210 кг вообще не выжал, отключились руки в верхней фазе. Не смог «поймать» майку. В третьем подходе я с трудом, но выжал этот вес, повторив свой результат с Кубка мира по WPC. Так что выступил, можно сказать на уровне, не выше прежнего, но и не ниже.

Радует, что я даже не травмировался (что иногда у меня случается), если не считать судорог в спине, и не порвал майку, как-то было на мире. Было бы обидно - всё-таки стоит она 335 канадских долларов. Чуть не забыл написать, что я стал первым в своем весе.

Ну а теперь о главном. Как я написал ранее, на соревнования приехали Brent «самый большой присед» Майкселл и Скотт Мендельсон, победитель турнира «Арнольд Классик» по жиму лёжа. Так же заслуживает отдельного упоминания и организатор соревнований Брюс Грейг. Он выступал «по ветеранам», в весовой категории до 140 кг. Его возраст 50 с небольшим лет. Огромной силы человек: на тренировке за две недели до соревнований

встал 1005 фунтов - 456 кг. Мастер в тяге - 400 кг. Раньше не плохо жал - 265 кг, но после сильной травмы плеча стал жать меньше: 200-210 кг. Организация соревнований - довольно нервный процесс, на этот раз Брюс был явно не в форме: встал вначале 410 кг, затем ходил на 422,5 кг - мировой рекорд в его весе, но судьи этот подход не зачли. В итоге 410 кг. На разминке в жиме он опять травмировал плечо и перезаказал начальный вес на 180 кг. Первый подход был неудачен, во втором штанга вообще упала на грудь - сильно порвал плечо. Пришлось ему повалиться на массажном столе с пол-часа. Впереди была тяга, баранка в жиме не остановила его. Лучший результат Брюса в этом упражнении на соревнованиях 390 кг. На этот раз начинал он с 345 кг: тяжело, но вытянул. Чувствовалось, что тянет он через боль. Во втором подходе Брюс пошёл на 365 кг, но чуть выше коле-

ней «выключилось» плечо, и он бросил штангу. От третьего подхода он отказался. В итоге баранка в жиме и куча новых болячек. Что поделать, но иногда штанга играет злые шутки со своими преданными поклонниками.

Основным событием этого турнира, как вы сами понимаете, стали выступления Brent Майкселла и Скотта Мендельсона. Огромные ребята. Изначально я готовился взять интервью у Мендельсона для русского лифтерского интернета, но потом передумал. Объясню почему... Раньше моё представление о Скотте и о Brent было иным. Я видел их фотографии, на которых Скотт похож на нормального парня, а Майкселл, напротив, выглядит высокомерным задирой. Поэтому, я и не собирался с ним разговаривать, чего ради себя в грязь втаптывать? Много чести! Но на самом деле, Brent Майкселл оказался нормальным «чуваком», сразу сказавшим по моему имени, что я русский. Постоянно улыбается, всем «спасибо-пожалуйста» говорит. Этаким здоровячок-добрячок. А Скотт Мендельсон полностью оправдывает русскую транскрипцию своего имени - грубый, не воспитанный, высокомерный, страдающий звёздной болезнью... дальше добавляйте сами. Хотя, я могу и ошибаться. В процессе соревнований каждый ведёт себя по своему, возможно, что грубое поведение - один из элементов настроения, хотя мне этого не понять. Теперь об их результатах. Майкселл заказал в приседе 427,5 кг - встал, как воздух. Пошёл на 477,5 кг встал, тоже, как пустую. Правда, тяжело «отходил» после подхода. После продолжи-

Дебра ВОРД



СОРЕВНОВАНИЯ

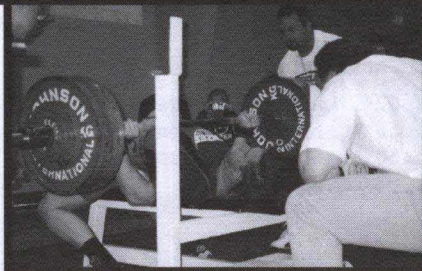
тельного отдыха пошёл на 487,5 кг. Встал тоже довольно легко. Со стороны сложно было определить, на сколько он сейчас готов. По двум последним попыткам можно было сказать, что на 500 кг, не меньше. Но я уверен, что он встанет и 520-530 кг очень скоро. Последний подход в приседе дался ему очень тяжело: долго отходил после приседа, когда с него стали стягивать трико, на секунду потерял сознание, при этом у него посинело лицо. Итак, отныне, 487,5 кг - самый большой результат в приседе, когда-либо поднятый на официальных соревнованиях. Прогрессирует у Брента и жим - 255 кг, хотя и жмёт он без жимовой майки вообще, но очень большая проблема для него это тяга. У него нет указательного пальца на левой руке. Поэтому удерживать штангу в руках ему очень сложно. Вытянул 347,5 кг, пошёл на 365 кг, вытянул легко, но штанга не удержалась, вырвалась из руки, сорвав пол-ладони кожи с мясом. В итоге сумма 1090 кг. Я поздравил его с великим приседом (мы по этому случаю сфотографировались) и посоветовал попробовать использовать канифоль (не знал английского названия, поэтому объяснял, как мог) для крепости хвата. Но, есть одно «но». Ни в Канаде, ни в США канифоли нет! Да-да - там просто о ней ничего не знают. Но на помощь пришли русские пауэрлифтеры, и корбка с канифолью уже летит в США. Думаю, что с канифолью ему по силам окажутся и 400 кг и, вполне вероятно, потеснить самого Гэрри Франка с его суммой почти в 1200 кг. Парень он классный, передавал привет моим русским друзьям-лифтерам.

Теперь о сильнейшем, на данный момент, жимовике мира.

Мендельсон начал с 332,5 кг. Пожал довольно легко, но незадолго до соревнований травмировался в приседе, поэтому, чувствовалось, что он сегодня не в форме. Во время жима обострилась травма ноги, как будто что-то порвалось внутри, образовался кровоподтёк на пол ноги. Скотт пошёл на 766 фунтов - 347,5 кг. И на последних сантиметрах штанга застряла. Он стал сильно возмущаться. Вёл себя не спортивно. По пути с помоста, успел наругить окружающим, сказав: «Уйдите с моего пути!», испортив хорошее мнение о себе. В третьем подходе удачно выжал этот вес, показав второй результат в жиме за всю историю пауэрлифтинга после Энтони Кларка, который прожимал 780 фунтов. Впрочем, Кларк жал и 800 фунтов на Арнольд Классик 1996 года, но, говорят, что не выпрямил локти до конца. Хотя я бы, допустим, Мендельсону и эти 347,5 кг не засчитал за ту же самую ошибку. Хотя, даже удержать такой вес на руках - силичи надо, мама не горюй! Техники в его жиме особой не было, жал только силой.

Очень хотелось бы, чтобы российские жимовики нашли возможность прилететь и поучаствовать хоть в одном из соревнований WPC. Я уверен, что расстанковка мест и рекордов поменялась бы и здесь, как 10 лет назад это произошло в IPF.

В заключении вернусь на секунду к Майкселлу. Приседал он довольно глубоко. Конечно, не достаточно глубоко для IPF, но на много глубже, чем приседают в WPC. В IPF такие приседы иногда тоже считают.



Скотт МЕНДЕЛЬСОН

Я вернулся с соревнований с целым ворохом новых впечатлений, что не говори, а пауэрлифтинг - это прекрасный спорт! Больше всего меня шокировало то, что сразу после награждения открылись ворота в помещение, где проводились соревнования, въехал грузовик с длинным прицепом, и абсолютно все спортсмены из тех, кто выступал ещё минуты назад, начали с усердностью мурашей, таскать диски от штанги, разбирать, переносить и грузить Монолифты и скамьи для жима. Через 15 минут вся та обстановка соревнований, которая царил два дня исчезла. Наиболее ценное то, что каждый в этой федерации принимает участие в организации праздника для самих себя, а не так, как это было у нас - отвыступал, медальку взял и... ветром сдуло. Надеюсь, что смог донести до вас захватывающую атмосферу этих соревнований. Ознакомьтесь с результатами и фотографиями с прошедшего чемпионата, а так же следить за происходящими событиями в будущем вы сможете на официальном сайте федерации www.cpc-powerlifting.com.

Брюс ГРЕЙГ



ПРОТОКОЛ

WORLD RECORDS: MEN, OPEN CATEGORY 18.11.2001

SQUAT

52	Andrzej Stanaszek	POL	277,5	10.08.97	Lahti/FIN
56	Magnus Carlsson	SWE	287,5	14.11.96	Salzburg/AUT
60	Magnus Carlsson	SWE	320,0	02.10.99	Malme/SWE
67,5	Jaroslav Olech	POL	320,0	16.11.01	Sotkamo/FIN
75	Ausby Alexander	USA	328,0	15.07.89	Las Vegas/USA
82,5	Mike Bridges	USA	379,5	10.07.82	Dayton/USA
90	Fred Hatfield	USA	375,0	08.11.80	Arlington/USA
100	Ed Coan	USA	423,0	18.11.94	Johannesburg/RSA
110	Vladimir Ivanenko	UKR	417,5	18.11.00	Akita/JPN
125	Kirk Karwoski	USA	455,0	23.07.95	Baton Rouge/USA
125+	Shane Hamman	USA	457,5	10.03.96	Philadelphia/USA

BENCH PRESS

52	Andrzej Stanaszek	POL	177,5	16.11.94	Johannesburg/RSA
56	Magnus Carlsson	SWE	187,5	14.11.96	Salzburg/AUT
60	Hiroyki Isagawa	JPN	192,5	15.11.01	Sotkamo/FIN
67,5	Alexei Sivokon	KAZ	215,0	16.11.00	Akita/JPN
75	Larry Miller	USA	218,0	06.05.00	Cleveland/USA
82,5	Mike Bridges	USA	240,0	07.11.81	Calcutta/IND
90	Youichi Kishimoto	JPN	255,5	24.06.01	Matsudamachi/JPN
100	Mike MacDonald	USA	261,5	21.08.77	Santa Monica/USA
110	Jeffrey Magruder	USA	270,0	25.07.82	Anaheim/USA
125	Daisuke Midote	JPN	295,0	19.11.00	Akita/JPN
125+	James Henderson	USA	322,5	13.07.97	Philadelphia/USA

DEADLIFT

52	E.S. Bhaskaran	IND	256,0	01.12.93	Jonkping/SWE
56	Lamar Gant	USA	289,5	10.07.82	Dayton/USA
60	Lamar Gant	USA	310,0	12.11.88	Perth/AUS
67,5	Alexei Sivokon	KAZ	316,5	12.11.98	Cherkasy/UKR
75	Ismo Lappi	FIN	340,0	16.11.01	Sotkamo/FIN
82,5	Veli Kumpuniemi	FIN	357,5	17.05.80	Zurich/SUI
90	Walter Thomas	USA	372,5	28.02.82	Shawnee/USA
100	Ed Coan	USA	390,0	04.12.93	Jonkping/SWE
110	John Kuc	USA	395,0	09.11.80	Arlington/USA
125	Lars Nor?n	SWE	387,5	04.05.87	Birmingham/GBR
125+	Tibor Meszaros	HUN	406,5	18.11.01	Sotkamo/FIN

TOTAL

52	Andrzej Stanaszek	POL	592,5	16.05.96	Siofok/HUN
56	Konstantin Pavlov	RUS	645,0	15.11.01	Sotkamo/FIN
60	Darimin Sutrisno	IND	710,0	15.10.01	Sotkamo/FIN
67,5	Alexei Sivokon	KAZ	830,0	16.11.00	Akita/JPN
75	Rick Gaugler	USA	850,0	13.03.82	Hacienda Heights/USA
82,5	Mike Bridges	USA	952,5	10.07.82	Dayton/USA
90	Mike Bridges	USA	937,5	04.10.80	Huber Heights/USA
100	Ed Coan	USA	1035,0	18.11.94	Johannesburg/RSA
110	Alexey Gankov	RUS	1002,5	14.11.98	Cherkasy/UKR
125	Vitaliy Papazov	UKR	1047,5	18.11.01	Sotkamo/FIN
125+	Bill Kazmaier	USA	1100,0	31.01.81	Columbus/USA

* = Pending

SINGLE LIFT BENCH PRESS WORLD RECORDS 10.12.2001

MEN, OPEN CATEGORY

52	Andrzej Stanaszek	POL	172,5	09.12.00	Frydek-Mistek/CZE
56	Makoto Ohtsubo	JPN	181,5	11.12.99	Vaasa/FIN
60	Hiroyuki Isagawa	JPN	205,5	07.12.01	Christchurch/NZL
67,5	Kimihisa Ito	JPN	220,0	01.09.01	Takamatsu/JPN
75	Keisuke Takahashi	JPN	236,0	01.09.01	Takamatsu/JPN
82,5	Alexey Vorobyev	RUS	250,0	08.12.01	Christchurch/NZL
90	Yoichi Kishimoto	JPN	250,0	08.12.01	Christchurch/NZL
100	Szabolcs Onozo	HUN	275,0	08.12.01	Christchurch/NZL
110	Wieslaw Kruk	POL	275,0	12.08.01	Jurmala/LAT
125	Daisuke Midote	JPN	282,5	10.12.00	Frydek-Mistek/CZE
125+	James Henderson	USA	320,0	07.12.97	Leduc/CAN

MEN, MASTER I (40-49) CATEGORY

52	Hiroyuki Ishiwatari	JPN	153,5	01.09.01	Takamatsu/JPN
56	Yutaka Yamashita	JPN	120,0	13.04.01	Hamm/LUX
60	Hiroyuki Isagawa	JPN	205,5	07.12.01	Christchurch/NZL
67,5	Hidenori Nozaki	GER	182,5	01.09.01	Takamatsu/JPN
75	Mike Hara	USA	227,5	08.12.01	Christchurch/NZL
82,5	Didier Compain	FRA	207,5	04.08.01	Genii/HUN
90	Jan Linden	FIN	225,0	18.07.98	Koflach/AUT
100	Jerzy Furmanek	POL	245,0	14.04.01	Hamm/LUX
110	Wieslaw Kruk	POL	275,0	12.08.01	Jurmala/LAT
125	Brad Klinger	USA	240,0	15.04.01	Hamm/LUX
125+	Dan Gaudreau	USA	255,0	15.04.01	Hamm/LUX

MEN, MASTER II (50-59) CATEGORY

52	Sinjun Oshiro	JPN	110,0	13.04.01	Hamm/LUX
56	Pierre Gallart	FRA	130,0	17.07.98	Koflach/AUT
60	Rainer Geese	GER	112,5	13.04.01	Hamm/LUX
67,5	Antonin Sousek	CZE	145,0	18.07.98	Koflach/AUT
75	Yuji Katoh	JPN	182,5	14.04.01	Hamm/LUX
82,5	Jim Klostergaard	USA	187,5	14.04.01	Hamm/LUX
82,5	Jim Klostergaard	USA	188,0	22.09.01	Cleveland/USA
90	Tadashi Tachibana	JPN	200,0	14.04.01	Hamm/LUX
100	Juhani Y	FIN	215,0	18.07.98	Koflach/AUT
100	David Chevalier	USA	216,0	23.09.01	Cleveland/USA
110	Gyorgy Lovasz	HUN	215,0	05.08.01	Genii/HUN
125	Fred Dini	USA	230,0	15.04.01	Hamm/LUX
125+	Colin Bonneau	CAN	205,0	15.04.01	Hamm/LUX

MEN, MASTER III (60+) CATEGORY

56	Hiraku Fushimi	JPN	120,0	13.04.01	Hamm/LUX
60	Axel Diepold	GER	100,0	13.04.01	Hamm/LUX
67,5	Jose Russo	FRA	125,0	13.04.01	Hamm/LUX
67,5	Ivan Zwick	USA	127,5	22.09.01	Cleveland/USA
75	Albert Buttigieg	FRA	150,0	14.04.01	Hamm/LUX
82,5	Josef Page	GER	152,5	14.04.01	Hamm/LUX
82,5	Josef Page	GER	152,5	14.04.01	Hamm/LUX
90	Knut Kempe	NOR	167,5	04.08.01	Genii/HUN
90	Bill Phillips	USA	175,0	23.09.01	Cleveland/USA
100	Roland Schubert	GER	200,0	14.04.01	Hamm/LUX
110	Marc Lebolay	FRA	187,5	15.04.01	Hamm/LUX
125	Mauno Kontto	FIN	200,0	15.04.01	Hamm/LUX
125+	Peter Rumbler	GER	180,0	15.04.01	Hamm/LUX

* = pending

О ЖИЗНИ И СПОРТЕ

Сулен БОГДАСАРОВ



На первой Всероссийской олимпиаде, проведенной в августе 1913 году в Киеве, участники соревнований делятся ещё на три весовые категории. В тяжелом весе победу одержал Краузе, в среднем - Седат, и в легком - Херудзинский.

На второй Всероссийской олимпиаде в Риге в 1914 году, соревнования проводятся уже по 5 весовым категориям по программе классического пятиборья: жим, рывок, толчок двумя руками, я также толчок и рывок одной рукой.

Последнее первенство в Царской России проводится в Москве в 1915 году. Лучшими атлетами последнего периода развития тяжелоатлетического спорта России следует считать обладателей мировых рекордов: Краузе, Херудзинского Нейланда, Чаплинского, Бухарова, Красовского, Алекса, Павленко, Чикваидзе, Тонконоя.

Результаты абсолютного чемпионата Краузе: жим двумя - 100 кг рывок двумя - 109 кг, толчок двумя - 140,6 кг, рывок левой - 90 кг, и толчок правой 110 кг. Подводя итоги развития тяжелой атлетики в России, нужно сказать, что, несмотря на небольшой количественный охват (500-6000 чел.), любительский спорт с первых дней своего развития неизменно выдвигал выдающихся атлетов мировыми достижениями. Клубы, общества, кружки, не получая государственных субсидий, существовали за счет довольно высоких членских взносов, доходов от выступлений и соревнований.

Для трудового народа занятия в клубах были недоступны. Русские, атлеты отличались высокой техникой исполнения упражнений, хорошим пропорциональным физическим развитием. Среди них не было «слоноподобных» сверхтяжеловесов, типичных для немецких и австрийских атлетов того времени. Наличие в числе первых организаторов русского спорта большого числа представителей передовой

интеллигенции, всегда отличавшихся высокой общей культурой врачей (Кравевский, Гарнич-Гарницкий), художников, артистов (Мясоедов, Кравченко, Орешкевич обеспечило отечественной тяжелой атлетике правильный путь развития в вопросах техники и методики тренировки. И, наконец, была практически доказана возможность развития силы у любого человека. Методика тренировки того времени сейчас нам кажется примитивной и отсталой, но ведь это были первые шаги и, да и паука по-настоящему не занималась вопросами физического развития. В дореволюционный период из недр простого русского народа вышел, ряд выдающихся профессиональных атлетов и борцов. Гаккеншмидт, Елисеев, Моор-Знаменский, Лурих, Морро-Дмитриев, Крылов, Седых, Поддубный Заикин, Кашеев, Краузе, Клементий Буль, Мейер, Непланд, Бухаров, Спарре и др.

В еще не окрепшей стране Советов Москва и Петербург уже в 1918 году проводят первенство городов. В 1919 г. руководство тяжелоатлетическим спортом было передано московской лиге. В 1920 г. лига разработала первые правила соревнований, допускавшие «чистые» и «произвольные» толчки, с надбавкой за чистое исполнение 10 кг сверх поднятого веса. Разрешалось дожимать штангу выше головы при рывке. Было установлено три подхода к каждому весу. После не взятого при трех подходах веса давался еще один подход к каждому весу. Были утверждены 5 весовых категорий, исходная таблица рекордов. Программа соревнований состояла из пятиборья. Кроме Москвы и Петрограда, занятия по тяжелой атлетике стали проводиться в Харькове, Киеве, Нижнем Новгороде, Туле, Твери, Минске, Чернигове, Гомеле и др. городах.

В марте 1923 года проводится первый чемпионат страны, на котором приняло участие 58 человек. Титулы чемпионов достались: в легчайшем А. Бухарову, в легком весе - Жукову, в среднем - Эхту, в полутяжелом Я. Спарре и в тяжелом - М.Громову. Спустя два месяца Петербургский атлет Буйницкий (в легчайшем весе) устанавливает всесоюзный рекорд в рывке правой 60,9 кг превышающий официальный мировой.

Взросшая массовость и материальная обеспеченность спортивного движения определили дальнейший рост результатов. В течение нескольких лет подряд всесоюзные рекорды неоднократно обновлялись Я. Спарре, А. Бухаровым и А. Никитиным.

В 1927 году были пересмотрены правила соревнований. Впервые были введены классификационные разряды: новички, второй и первый. Каждому

участнику давалось 25 подходов, которые распределялись на пять движений по усмотрению спортсмена. Участники делились на 7 весовых категорий. В 1928 году в честь десятилетия Советского государства в Москве была проведена первая Спартакиада народов СССР с участием рабочих спортивных делегаций Германии, Швеции, Швейцарии, Эстонии, Латвии, Финляндии Англии и Австралии. 134 сильнейших штангиста боролись за звание чемпионов. Было установлено 18 всесоюзных рекордов. В 1929 году вновь были внесены изменения в правила установлено шесть классификационных разрядов: новички: 3-й, 2-й, 1-й разряды; мастера и старшие (старички), разработана таблица разрядных норм. Мастера перворазрядники получали по 25 подходов, второму разряду давалось 30, а остальные по 35, которые участник должен был расходовать по равному количеству на упражнение. Несмотря на неоднократные изменения правил соревнований, они оставались далеко несовершенными. Большое количество подходов и упражнений затрудняли работу судейской коллегии при проведении первенства и ставили участников в трудное положение. В 1934 году значительно расширился календарь соревнований. Помимо первенств СССР, республик, городов и ведомств, стали практиковать матчевые встречи Москвы и Ленинграда и слеты мастеров. На первом матче Москва-Ленинград, Н.И. Шатов (в легком весе) установил всесоюзный рекорд в рывке левой -78,4 кг, превышающий мировой.

Рекорд Шатова положил начало новому штурму, мировых достижений. Целая плеяда замечательных атлетов из года в год поднимает потолки рекордов. М. Шишов, Н. Кошелев, Г. Попов, И. Механик, С. Амбарцумян, Я. Куценко, Е. Хотимский, К. Назаров, А. Божко, Г. Новак, Д. Поляков, М. Касьяник, Л. Катаев, Р. Манукян, А. Жижин, А. Петров, В. Крылов, М. Косарев, М. Намов. Николай Шатов и Григорий Новак больше всех устанавливали всесоюзные и мировые рекорды. С 1934 года первенство страны проводится по шести весовым категориям, принятым на первенствах мира (54; 60; 67,5; 75; 82,5; и свыше 82,5 кг) успехи наших атлетов, их замечательные результаты, как в отдельных упражнениях, так и в троеборье, стали возможны благодаря введению новых методов тренировки и совершенствованию техники подъема штанги. Немаловажное значение имело также улучшение качества штанги.

Неудивительно, что только за 38-й, 39-й и 40-й годы всесоюзные рекорды обновлялись более 50 раз. Перед Великой Отечественной войной 27 рекордов СССР из 36 регистрируемых превышали мировые, но СССР не входил в Между-

народную федерацию, и наши рекорды не утверждались, а атлеты не имели права участия в международных соревнованиях.

Всякий раз, когда газета «Красный спорт» (ныне «Советский спорт») сообщала о новых рекордах СССР, преобладающие мировые, буржуазная пресса ставила под сомнение успехи наших атлетов и в своих комментариях допускала злобные клеветнические измышления в адрес нашей страны. Среди отзывов были и такие: «Очередная пропаганда Кремля. Советский килограмм не соответствует международному стандарту».

В 1946 году Советский Союз вступил в Международную федерацию, получил право на участие в мировых первенствах, и наши атлеты своими замечательными результатами показали всю фальшь и несостоятельность подобных утверждений.

В этом же году советская команда в составе Куценко, Новака, Шатова, Светилко, Касьяника, Божко, Попова, Лопатина и Амбарцумяна принимает участие в соревнованиях на первенство мира в Париже.

Наша команда по сумме поднятого ее зачетными участниками веса опередила всех, но система зачета, принятая на мировых первенствах, дающая зачетные очки только трем победителям в каждой весовой категории, вывела на первое место команду США. Мы были вторыми.

Исключительного успеха добился Г. Новак, установивший три мировых рекорда (в жиме, рывке и в сумме троеборья) и завоевавший первую золотую медаль чемпиона мира.

Мировой рекорд был установлен Я. Куценко и толчке двумя руками - 171 кг, и Амбарцумяном в рывке левой - 96 кг. Американцами на этом соревновании не было установлено ни одного рекорда.

Оживление спортивной жизни требовало иного подхода к вопросам тренировки. Появились новые упражнения. Наконец-то мы поняли: мышцы ног и туловища являются кладовыми силы. Стало ясно: необходимо обратить главное внимание на развитие этих мышц. Приседания и тяги (выпрямление со штангой до ухода в подсед) стали применять на каждой тренировке. Серьезные изменения претерпели общий объем и интенсивность нагрузки и число тренировок за неделю.

Трехразовые тренировки уступили место 4 и 5 разовым. Время одной тренировки увеличилось до 3-4 часов. Резервы были и в технике поднимания. Все, что было связано с вопросами тренировки (количество, подходов, число повторений в каждом подходе, длительность тренировки вопросы восста-

ИСТОРИЯ

новления и т.д.) приобретало новые очертания. Серьезное внимание уделяли вопросам волевой подготовки и питания. Увеличился приток молодежи в секции.

В 1946 году я был переведен в Ташкентский окружной дом в качестве инструктора по спорту. Необходимо было иметь полнокровную секцию. Набор производился как среди военнослужащих так и среди школьников.

АГИТАЦИЯ И ПРОПАГАНДА ПОСТЕПЕННО НАЧАЛАСЬ. МНЕ С ГРУППОЙ ХОРОШО ПОДГОТОВЛЕННЫХ АТЛЕТОВ ПРИХОДИЛОСЬ ВЫСТУПАТЬ ПО НЕСКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ. ВНЕШНИЙ ВИД АТЛЕТОВ РЕШАЛ МНОГОЕ. СИЛЬНЫЕ И ПОСЛУШНЫЕ МЫШЦЫ ДЕЛАЛИ СВОЕ ДЕЛО (выделено автором – прим. ред). Вскоре зал не вмещал ВСЕХ желающих. Пришлось оборудовать дополнительную площадку для нормальной тренировки; Радовало, что занимающиеся вскоре на себе ощутили благотворное влияние регулярных тренировок и несмотря на трудности не бросали занятий.

Перемены в физическом состоянии, меняли людей. Они становились добрее и отзывчивее. После войны командующим округа был назначен герой Советского Союза, прославленный полководец Отечественной войны, генерал армии Иван Ефимович Петров. Это был строгий, требовательный и справедливый командир командир. Он пользовался любовью у солдат и офицеров. Его интересовало все, от чего может зависеть боевая готовность и дисциплина. Он часто бывал в частях и подразделениях округа. Иван Ефимович любил сильных и храбрых солдат. Летом 46 года в отделе физподготовки округа, мне сказали, что командующий хочет посмотреть как выглядит команда тяжелоатлетов округа. Я решил, что

лучше всего провести соревнования на побитие рекордов округа и УЗ ССР.

К 15.00 в театре дома Советской Армии все было готово для выступления. Командующий прибыл со своим заместителем генерал-лейтенантом Курбаткиным и начштаба героем СССР генералом-лейтенантом Киносяном.

Было установлено 12 рекордов ТУРКВО и 6 рекордов УЗ ССР. По окончании выступлений командующий поднялся на сцену, поблагодарил всех и пожелал новых успехов.

На следующий день все только и говорили о внимании командования округа к вопросам развития спорта. В 1946 году команда САВО на чемпионате Вооруженных сил заняла 5-е место.

Послевоенные годы для нашего спорта были по истине революционные. Это движение возглавил талантливый организатор Н. Н. Романов, председатель ВСФК(а). Он прекрасно понимал, что любительский спорт уходит в прошлое и на его смену уверенно идет спорт - профессиональный. Под его руководством были созданы сборные команды по всем видам спорта. Теперь победитель чемпионатов СССР награждался золотыми, серебряными и бронзовым» медалями и денежной премией. Определены ставки для сборных команд. Обо всех изменениях Николай Николаевич докладывал на политбюро, и когда он коснулся вопроса о поощрении за установление мировых рекордов в размере 5 тыс. рублей то немного смутился. Тогда Сталин его спросил: «Что значит мировой рекорд? Это лучший результат в мире?» «Да, товарищ Сталин - ответил Романов - «И вы предлагаете 5 тысяч? 25 тысяч».

М. М. Громов прославленный летчик, герой Советского Союза, много раз видевший Сталина говорил, что Сталин никогда не жалел денег, если вопрос касался интересов страны и его безопасности.

Вся деятельность Н. Н. Романова по организации и развитию спорта в СССР, была глубоко продуманной во всех отношениях. Романов очень хорошо знал спорт. Он знал всех тренеров сборной страны по всем видам спорта. Бывал на наших тренировках. Видел и понимал: - новые методы подготовки требовали от спортсмена много сил и энергии. Были пересмотрены нормы и стоимость питания. Особое внимание уделялось вопросам медицинского обеспечения. Научными работниками были разработаны и введены в действие новые разрядные нормативы по всем видам спорта. Введены звания Мастера спорта СССР, I, II и III разряд. Все было направлено на то, чтобы спорт сделать массовым и на этой основе стать сильнейшей спортивной державой мира. Каждый тренер имел конкретное задание - подготовить N-ное количество МС, II и разрядников. Разрядные нормативы были составлены с таким расчетом, чтобы они не отталкивали и не пугали начинающих атлетов. При регулярных занятиях, новичок мог выполнить норматив 3-го разряда через 1,5-2 месяца, первого разряда через 1-1,5 года, а мастера спорта через 2-3 года.

По мере роста массовости спорта, пересматривались и нормативные требования. Появились Мастера спорта международного класса. Норматив МСМК, как правило, приближался к лучшим мировым достижениям. Ежегодно проводились всесоюзные сборы тренеров и судей. Это способствовало повышению общего уровня тренеров по вопросам методики тренировки. Контроль за работой тренеров со стороны спортивных комитетов и федераций был жестким, но разумным и не позволял работать спустя рукава. Итак, государство создало все необходимые материальные условия, чтобы спортсмен занимался избранным видом спорта профессионально. Результаты стали расти! Ну, а если нет роста результатов, а спортсмен еще молод, тогда причину необходимо искать в методике тренировки. Из практического опыта знаю: - «пока атлет недоволен достигнутыми результатами, он будет прогрессировать». Как только он скажет: «Я доволен достигнутым», он какое-то время еще будет в спорте, потом уйдет». Это закон спорта. Жизнь показывает, что атлеты высокого класса выступают 8-12 лет. Вывод один - пока вы будете недовольны своими результатами, у вас найдутся дополнительные резервы для роста.

В 1957 году за выдающиеся успехи по подготовке спортсменов высокого класса (чемпионов Европы, мира и Олимпийских игр) было введено звание «Заслуженный тренер СССР».



ИСТОРИЯ

В 1947 году сборная команда УзССР принимала участие в чемпионате СССР, который проходил в Москве в закрытых теннисных кортах «Динамо». Команда УзССР впервые заняла 5-е место, Л. Кашаев стал чемпионом в полутяжелом весе и установил новый мировой рекорд. В легком весе чемпионом стал Г. Попов (Украина) с результатом 342,5 кг. Я показал результат 340 кг. Такой же результат был у И. Механика (Москва), но я был тяжелее Механика на 50 кг и занял 3-е место.

После чемпионата я был включен в состав сборной команды. Готовились к чемпионату Европы. Сборы проходили в очередной парад физкультурников, после которого был прием и Кремле. На прием были приглашены и мы. В Кремле я впервые увидел Сталина и членов политбюро. Появление Сталина было встречено громом аплодисментов и криками «ура». Мне казалось, что от сотрясения воздуха разрушится здание. Сталин несколько раз руками делал знаки, чтобы успокоить нас, но аплодисменты и крики продолжались с новой силой. Это было искренним проявлением любви к нашему правительству. Наконец все стихло. От имени спортсменов выступал прославленный силач 14-кратный чемпион СССР Яков Григорьевич Куценко (старший тренер сборной команды). В своем выступле-

нии он говорил об успехах наших спортсменов и закончил словами: «Наша страна является самой передовой в области культуры и науки. Она должна быть и самой передовой в спорте». И тут Сталин, обращаясь к Куценко сказал: «Повтори еще раз». Куценко повторил. И Сталин говорит: «Правильно говоришь». Мы покидали Кремль с чувством гордости и каждый из нас понимал, что нужно будет сделать все, чтобы одержать победу в Хельсинки.

Через две недели мы вылетели на чемпионат и наш самолет приземлился в Ленинграде. В городе на Неве я был впервые.

До вылета в Хельсинки оставалось 4 часа. Пошли смотреть город. Я был поражен великолепием дворцов и площадей... Сколько же упорного труда и мастерства было вложено в это строительство... Глядя на Исаакиевский собор, адмиралтейство, Зимний, Невский я вспомнил Грецию. В древности при встрече греки говорили: «Ты не был в Афинах? Значит ты ничего не видел. Если был и не восхищался - ты осел. А если уехал по собственной воле - ты верблюд». Это же можно сказать и о Питере.

Наш коллега житель Питера, Михаил Морозов известный в прошлом штангист, сопровождал нас по городу и рассказывал много интересного. В первую очередь он повел нас на Сенатскую пло-

щадь к великолепному памятнику Петру Великому работы французского скульптора Фальконе, установленному в 1782 году Екатериной Великой. Глядя на памятник волей неволей начинаешь ощущать великую и могущую силу созидательной работы Петра. После осмотра сената и синода (высших государственных учреждений России) мы перешли на Исаакиевскую площадь к памятнику Николаю I-му. Николай I-ый на лошади, как и Петр на Сенатской площади обращен лицом к реке Неве, но между этими памятниками стоит Исаакиевский собор. Морозов нам рассказывал, что во время Октябрьской революции, один студент на пьедестале памятника Николаю написал: «Дурак умного догоняет, лишь Исаакий мешает».

Рассматривая Исаакиевский собор, я обратил внимание на надпись на его фронтоне. Надпись гласила: «Господи! Силой твоей да возвеселится царь». И я невольно подумал, что намного было бы лучше, если бы была другая надпись, которая призывала бы избавить царя от малодушия, сделать его умным и решительным.

Николай II, по моему глубокому убеждению, был самым слабым государственным деятелем. Он так и не сумел подняться выше нулевой отметки. Развалить такую империю!!!

Чтобы понять значение и величие собора, его размеры, достаточно

МЫ ВСЕ РАЗНЫЕ, А ОБЪЕДИНЯЕТ НАС ОДНО

FLEX

ЛУЧШАЯ СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА С 1990 ГОДА



АДРЕС: ЗЕМЛЯ, РОССИЯ, FLEX ГУМ.

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;

КОСТРОМА (0942) 35-0191;

ЕКАТЕРИНБУРГ ТРК «ЕКАТЕРИНИНСКИЙ» ПАВИЛЬОН №2245;

ИРКУТСК М-Н «СОЗВЕЗДИЕ ОРИОНА» 33-2398

Абсолютный чемпион мира по бодибилдингу 2001 года Олег Макшанцев

вспомнить, что внутри Исаакиевского собора одновременно могли молиться 16 тысяч человек. Вес собора 40 тыс. тонн. Вес одной нижней колонны 113 тонн, верхней колонны 67 тонн.

Впоследствии, когда я учился в военном институте в Ленинграде с 1949 по 1951 годы, я пешком исходил почти весь город. Куда бы ни шел, везде чувствовал дух Петра. Мне было очень жаль и грустно, что город был переименован. Петр в моих глазах был великим, мужественным, трудолюбивым и неповторимым государственным деятелем. Он беззаветно любил Россию.

Придворный историк Карамзин боявшихся всяких перемен, обвинил Петра в измене «истинно русским» началом жизни, а его реформы назвал, «блестящей ошибкой». Но гений Петра видел значительно дальше. Победой под Полтавой в 1709 году Россия обязана реформам Петра.

«Полтавская битва была не просто сражением замечательное по огромности военных сил, по упорству пролитой крови; нет, это была битва за существование целого народа, за будущность целого государства» (Белинский).

В последние годы некоторые историки все чаще критикуют действия Петра. И эта критика, я думаю, направлена против великого русского народа. Я убежден, что все это поддерживается и поощряется враждебно настроенными элементами не без помощи наших иностранных «друзей». Россия как кость в горле у западных политиков.

В трудные годы войны, когда мы отступали, была опубликована статья Алексея Николаевича Толстого, замечательного патриота писателя и публициста с русской душой. Вся статья была проникнута неистребимой веры в нашу победу и заканчивалась словами: «Если от России останется хоть один уезд, она снова возродится».

Что бы не случилось, Россия будет жить и процветать. Я вынужден сделать этот экскурс в прошлое, для того, чтобы наша молодежь знала и помнила: «Я сын великого народа. Я должен, любить родину, потому, что как говорил Петр Великий «Природа произвела Россию только одну. У нее нет соперниц».

Думаю, что Пушкин очень хорошо знал историческую науку и если бы у Петра были бы какие-нибудь серьезные просчеты, он бы не написал: «люблю тебя Петра Творенье...» Жаль было расставаться с Питером, но приближалось время вылета и мы отправились на аэродром. В тот же день самолет приземлился в Хельсинки.

Итак, мы были в стране, с которой наши отношения не всегда были безоблачными. Когда в Европе вспыхнула Вторая Мировая война в 1939 году це-

лях обеспечения безопасности Ленинграда, СССР предлагал вдвое большую территорию, в обмен на то, чтобы отодвинуть границу на север на 20-30 км от Ленинграда. Финны не без участия Гитлера наотрез отказались. Началась советско-финская война, которая кончилась в 1940 году. Граница была отодвинута. Хотя финский народ в общей массе не питал особых враждебных чувств к СССР, но среди них были непримиримые враги.

До начала чемпионата оставалось три дня и мы как обычно ходили на тренировки, знакомились с достопримечательностями города. Мы были в центре внимания спортивной общественности и журналистов. Все интересовались нашими тренировками. Удивлялись нашим внешним видом. Ощупывали мускулы и неизменно говорили: «...что вы русские за люди? После такой войны мы думали, что на чемпионате увидим одних калек, а перед нами богатыри». По мере того, как наши атлеты побеждали, удивление публики возрастало. Газеты уже не писали, что наши килограммы не соответствуют международному стандарту, но чтобы как-нибудь приуменьшить значение нашей победы, один финский журналист перед заключительным днем чемпионата: «Успех русских не случаен. Перед выходом на помост они употребляют змеиный яд». У нашей делегации это вызвало возмущение. Помню, как Николай Лапутин сказал: «Этому журналисту нужно оторвать голову». Когда на следующий день мы с Дугановым пришли в зал, где проходил чемпионат, до начала оставалось минут 40. Приблизились к помосту и услышали крики. «Там драка» - сказал Дуганов и рванул к помосту. Я бросился за ним. И здесь мы увидели возбужденных людей и тренера сборной Романа Павловича Мороза. Оказалось, что несколько журналистов обратились к Морозу с вопросом: «Что вы даете вашим атлетам перед выходом на помост?» Роман Павлович извлек из кармана пузырек с нашатырным спиртом и дал им понюхать, «Это для гипервентиляции легких», - сказал - Мороз. Тогда один из этой группы нанес, пощечину стоявшему рядом товарищу. Юрий Дуганов обратился к Морозу: «Что все это значит?», Мороз нам объяснил, что получивший пощечину тот самый журналист, который написал, что мы употребляем змеиный яд. «Ах ты, собака» - вырвалась у Дуганова. - Так ему нужно дать...». И если бы я быстро, не схватил Дуганова в охапку то журналисту была бы крышка, так как Дуганов помимо того, что был очень сильным штангистом, хорошим гимнастом, легкоатлетом, в юности занимался боксом и отличался ко-

лоссальной резкостью. Читатель может подумать, что Дуганов любил подражать. Ничего подобного. Просто он терпеть не мог хамства и несправедливости.

Нужно сказать, что в то время абсолютное большинство специалистов позиции США в спорте считали прочными и незыблемыми. Симпатии судей полностью были на стороне спортсменов США. А этот фактор немаловажный, так как при выполнении жима необъективный судья (а мы с этим сталкивались на протяжении многих лет) мог «опоздать» с хлопком, без чего нельзя начинать упражнение или «забыть» дать команду опустить при рывке и толчке. Это входило в обязанности старшего судьи - фиксатора; Впоследствии, за редким исключением, когда в какой-то весовой категории звание чемпиона оспаривали наш и американские атлеты, старшим судьей на помосте оказывался представитель США.

Жим был самым каверзным и уязвимым упражнением, т.к. после подъема штанги на грудь атлет должен был принять неподвижное положение и ждать «хлопка» старшего судьи. При задержке «хлопка» спортсмен очень часто не мог поднять даже начального веса. Однако бывали случаи, когда судья умышленно давал преждевременный «хлопок» до того как атлет принял стартовое положение и сбивал его.

В меньшей степени подсуживания допускались в рывке и толчке. Нашим атлетам приходилось вести борьбу не только с соперниками, но и с судьями.

Со времени чемпионата Европы в Хельсинки прошло лет, но способ воздействия на судей (за шельмование), который избрал Новак, остался в памяти до сего времени.

Свой первый подход в жиме Новак сделал к весу 120 кг, очень легко он поднял штангу на грудь, принял старт, а «хлопка» все нет и нет. Кто-то в зале свистнул... Тогда Новак громко крикнул: «Давай хлопок!» Судье ничего не оставалось и он нехотя дал «хлопок»... Но что это? Почему Новак не жмет? Проходит еще секунд 10-15 после «хлопка», и только после этого Новак выпрямляет руки над головой настолько легко, как будто на штанге нет веса. Нужно было видеть, какой восторг это вызвало у зрителей... А главное всем стало ясно, что это была своего рода пощечина судье за нечестность.

Когда во втором подходе он подошел к весу 140 кг, «хлопок» последовал во время и Новак также легко зафиксировал этот, по тому времени гигантский вес. Не могу не вспомнить за титул чемпиона Европы в заключительном упражнении в толчке между Новаком и финном Велламо.

Все знали, что Новак прибыл в Хельсинки не совсем здоровым. У него была травма ноги, и он в рывке не мог показать свои лучшие результаты. После жима и рывка Новак опережал своего ближайшего соперника на 40 кг подняв толчке 140 кг. Новак стал недосягаем для Велламо. Однако Велламо поддерживаемый соотечественниками и знавший о травме Новака, решил опередить его в главном упражнении - в толчке. Он просит установить 145 кг, и фиксирует его. Когда взрыв аплодисментов приветствовал успех Велламо, Новак словно преобразился. Он просит установить 150 кг. Тренеры напоминают о травме, но Новак решительным движением руки отстраняет их, подходит к штанге и почти без подседа поднимает на грудь, а затем фиксирует вес!!! Уже после соревнования на замечание тренеров, что он мой получить более серьезную травму, Новак ответил: «Я не мог поступить иначе». В этом был весь Новак: выдающийся атлет, замечательный товарищ, гордость и слава нашего спорта! И когда много лет спустя некоторые наши авторы не совсем лестно отзывались о Григории Новаке, это вызывало боль и огорчение, тем более некоторые из них просто подтасовывали факты. Я лично знал всех выдающихся атлетов довоенного, послевоенного времени, знаю многих выдающихся атлетов 70-80-х годов... Для меня как и для многотысячной армии штангистов спортивные подвиги Г. Попова, Григория Новака, Николая Шатова, Якова Куценко, Серго Амбарцумяна, Александра Божко и др. были примером мужества, трудолюбия и высокого патриотизма. Разумеется, и это бесспорно, выдающийся атлет - явление весьма редкое и весьма сложное. И при оценке деятельности того или иного спортсмена высокого класса, нужно учитывать его общий вклад в развитие тяжелой атлетики, а не выискивать и гнущать теневые стороны, которые есть у каждого из нас. Прежде в спортсмене нужно ценить его патриотизм, стремление прославить Родину, высокое трудолюбие и преданность спорту.

К чемпионату в Хельсинки я был готов хорошо, но тренеры не включили меня в основной состав. Выступал Г. Попов и И. Механик.

Оба они показали одинаковый результат - 330 кг в сумме троеборья. В таком случае атлетов взвешивают повторно. И более легкий занимает первое место. При взвешивании вес у них оказался равным и оба они были награждены золотыми медалями. Я очень сильно переживал и почти всю ночь не спал. Видя все это, Роман Павлович Мороз сказал: «поедем в Лахти. Там финны проводят соревно-

вания, я попрошу, чтобы ты выступал вне конкурса». Мы поехали. Я прошел процедуру взвешивания. Пришлось ждать, пока на штанге будет установлен мой начальный вес в жиме - 105 кг. И я с первой же попытки поднял этот вес. Сумма в троеборье составила 340 кг, и на 10 кг превышала результат чемпиона Европы. Финские газеты писали, что я чемпион Европы, но как говорят - поезд уже ушел.

На этом чемпионате наша команда выступила очень хорошо. В шести весовых категориях победу праздновали наши атлеты. По возвращению в Москву мы были на приеме у Н. Н. Романова, который очень тепло поблагодарил нас и пожелал успехов на предстоящем чемпионате мира в Филадельфии. Для подготовки мы поехали в Харьков. Там мы жили и тренировались. Сборы были организованы очень хорошо, питание отличное. И наши «мухачи» (так называли наших атлетов в легких весовых категориях) оказались намного тяжелее положенного.

Помню, как Николай Петрович Ладутин (он выступал в тяжелом весе) сказал: «Посмотрите на Лопатина. Он уже не Лопатин, а Лапутин». Все рассмеялись». Вообще у Лапутина был неиссякаемый юмор. Впоследствии он был ректором Киевского физкультурного института.

В сентябре мы должны были выехать в США для участия в чемпионате мира. Делегация была очень представительная. Сталин был в это время в отпуске, и Ворошилов не дал разрешения на поездку. Руководство комитета решило провести матчевую встречу сильнейших атлетов СССР. 17-го сентября атлеты начали борьбу

за звание сильнейшего. Я показал результат 350 кг. Это был лучший результат в мире за 1947 год. Результаты в остальных весовых категориях тоже превышали достижения зарубежных атлетов.

После сборов и соревнований нужно было возвращаться к месту службы в Ташкент. Путь лежал через Москву. В Москве я и выдающийся атлет А. И. Божко были приняты начальником физподготовки Советской Армии генерал-полковником героем Советского Союза Глебом Владимировичем Баклановым. Это был удивительный во всех отношениях человек. Гимнаст 1-разряда, в начале войны, был капитаном и командовал батальоном, а в конце войны командовал армией. Кроме всего, внешне он был очень привлекателен. Разговор шел о дальнейшем улучшении подготовки армейских богатырей. Задача была поставлена конкретно: спортсмены Советской Армии должны быть первыми в стране.

Я был на приеме у многих генералов и начальников разного уровня. Это многому меня научило. Не помню ни одного омрачающего случая. Все они были обходительны, вежливы, и в высшей степени требовательны. Их сила заключалась в личном примере. Когда Бакланов инспектировал физическую подготовку войск, он в присутствии рядовых и офицеров выполнял большие обороты на перекладине («солнце»), а сальто с бланжем завершал соскок. Такие люди навсегда остаются в памяти и связаны с самыми приятными воспоминаниями.

Через несколько дней я вернулся в Ташкент. Началась обычная работа. Нужно было готовиться к очередным соревнованиям ВС и республики.

СПОРТ СТИЛЬ

ТОВАРЫ ДЛЯ СПОРТА И АКТИВНОГО ОТДЫХА

САМЫЙ БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ СПОРТИВНЫХ ТОВАРОВ!

ПРИХОДИТЕ И УБЕДИТЕСЬ!

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

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

ПРАЗДНИК

СИЛЫ И М

Б. И. Шейко

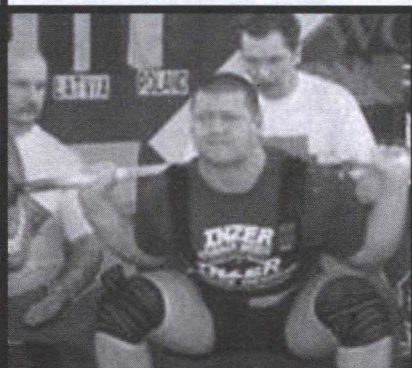
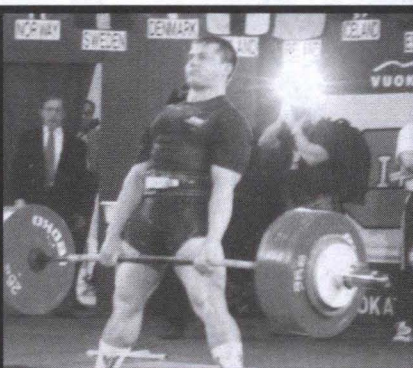
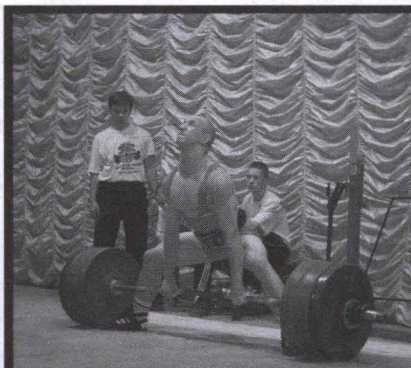
С 28 февраля по 3 марта в Сыктывкаре прошел 15-й чемпионат России по пауэрлифтингу среди мужчин и женщин. Третий год подряд съезжаются в этот замечательный и гостеприимный город настоящие богатыри на праздник «железной игры». Один из лучших специализированных спортивно-концертных центров России встретил спортсменов теплотой и радушием зрителей, полюбивших этот мужественный спорт. А спортсмены готовы были ответить за эту любовь зрителей бескомпромиссной борьбой не только за медали, но и за путёвку на предстоящий чемпионат Европы. Моей же задачей, как старшего тренера мужской сборной команды России, являлось глубоко проанализировать выступление каждого спортсмена во всех категориях, оценить их настоящее мастерство и отобрать лучших, способных достойно защитить спортивную честь России.

В категории до 52 кг я ожидал увидеть, борьбу между молодым уфимцем Равилем Казаковым и прославленным ветераном, первым чемпионом мира в России, заслуженным мастером спорта Сергеем Журавлёвым из Ульяновска.

Но ожидаемой борьбы не получилось, Сергей оказался не в лучшей своей форме. Неожиданно для меня в борьбу с Равилем вмешался Сергей Скочек из Великого Новгорода, который оказался ещё моложе Казакова. В жиме лёжа Казакову удалось установить 2 рекорда России (140 и 145 кг), правда, на 145 кг был небольшой перекосяк, и я думал, что судьи вес не засчитают. Засчитали. Это позволило Равилю захватить прочное лидерство и даже с относительно слабой тягой (180 кг), он впервые стал чемпионом России. В его активе 555.0 кг (230-145-180) в сумме троеборья, золотая медаль и сдача допинг-контроля. У Сергея Скочека серебряная медаль с сумой 537,5 кг (207,5-130-200). Бронзовая медаль у Сергея Журавлёва 530.0 кг (215-115-200). Думаю, что Сергею Журавлёву с каждым стартом будет всё труднее и труднее бороться с молодыми, прогрессирующими Казаковым и Скочком. Конечно если они оба удержатся в этой дефицитной категории. Например, Сергей Скочек в июне 2001 года выиграл Первенство России среди юношей с результатом 475 кг (175-120-180), а Равиль Казаков в марте того же года на чемпионате России занял

последнее 6-е место с результатом 427,5 (180-110-137.5). А пока, мне кажется, их надо развести по разным чемпионатам Европы. Равиль поедет на Чемпионат Европы среди мужчин, попробует «скромно» побеседовать с восьмикратным чемпионом мира Анджием Станашеком. А Сергея отправить на юниорский чемпионат Европы.

Никто не сомневался в победе самого титулованного атлета России в категории до 56 кг, шестикратного чемпиона мира и Европы Константина Павлова из Ленинск-Кузнецка. Всех интересовало, с каким результатом он выиграет. Меня же волновало, как отразилось на Константине рождение сына. Костя повзрослел, солиднее стал, на помосте ведёт себя хозяином. Он сумел собрать свои лучшие результаты в каждом движении, а в итоге получилась рекордная сумма 647,5 (252.5-172.5-222.5) и звание чемпиона страны. Серебряную медаль уверенно завоевал уфимец Фаниль Мухаматьянов 610.0 кг (242,5-177,5-190), установивший рекорд страны в жиме лёжа (177,5 кг) и, получивший тихую радость от победы хотя бы в одном движении над Константином Павловым. К огорчению, у Фаниля хороший



АСТЕРСТВА

присед, отличный жим лёжа и совсем слабая тяга. Хотя я знаю, что он очень упорно работает над тягой и надеюсь, что его труд не пропадёт даром.

Упорная борьба развернулась за третье место между двумя тёзками: Дмитрием Паниным из Иваново и Дмитрием Алексеевым из Челябинска. Оба собрали по 540 кг в сумме троеборья, но Панин оказался на 200 граммов легче, и ему досталась бронзовая медаль. Однако, результат бронзового призёра Дмитрия Панина не радует. Он откровенно слабый даже для юниорской сборной. Отстать от чемпиона России на 107,5 кг - это слишком много.

После выступления на чемпионате мира Михаил Андриухин официально заявил, что переходит в категорию 67.5 кг. Честно говоря, меня брали сомнения, я не был уверен, что Михаил сможет оказать достойную конкуренцию казахстанскому спортсмену Алексею Сивокону и поляку Ярославу Олеху, а вот потерять лидера в 60 кг мы могли бы. Но к счастью, мои опасения оказались напрасными, и Михаил Андриухин снова выступил в 60 кг и выиграл с рекордным результатом для России - 675 кг! Правда, мне очень не понравилось

его выступление в приседаниях. Всего лишь один удачный подход! Когда я высказал Михаилу свои претензии, оказалось, что он решил поэкспериментировать. Обычно на всех соревнованиях Михаил бинтовался сам, а на Чемпионате России решил попробовать, чтобы его бинтовали друзья. Вот и «ушли» у Михаила два подхода на привыкание к необычной намотке. Думаю, что Михаилу по силам бороться с Чемпионом мира 2001 года Мак Намарой за золотую медаль на Чемпионате Европы, только без всяких экспериментов в процессе соревнований. За серебряную медаль упорно боролись вчерашние юниоры - Анатолий Звягинцев из Сыктывкара и уфимец Николай Асабин. За счёт отличного результата в жиме лёжа Анатолию удалось опередить Николая на 2.5 кг. У Звягинцева 632.5 кг и серебряная медаль, у Асабина - 630 кг и бронзовая медаль.

Евгений Долгов из Полысаево Кемеровской области одержал уверенную победу в категории до 67.5 кг с результатом 722,5 кг. Этого результата должно хватить, чтобы завоевать серебряную медаль на чемпионате Европы. Евгений талантливый спортсмен, но,

к сожалению, слишком медленно и мало добавляет (2000 г - 717,5 кг; 2001 г - 717,5 кг). А вот Алексей Сидоров с каждым разом выступает хуже и хуже (2000 г - 707,5 кг; 2001 г - 0). А в этом году он всего лишь на 3 месте с результатом 685 кг. Второе место занял Сергей Филягин из Казани с результатом 702.5 кг.

Ожидаемая борьба между двумя Викторами в категории до 75 кг не получилась. Хозяин помоста Виктор Фуражкин не оставил никаких шансов Виктору Баранову из Владимира, он оторвался от него на 30 кг. В отличие от Баранова, который никак не может перейти рубеж в 800 кг, Виктор Фуражкин ниже 820 кг не опускается вот уже подряд 4 соревнования. Думаю, что Виктору Фуражкину по силам на чемпионате Европы показать результат порядка 830-835 кг. Этих килограммов будет достаточно, чтобы стать в 4 раз чемпионом Европы.

В отсутствие четырёхкратного чемпиона мира уфимца Сергея Мора, уверенную победу в категории 82.5 кг одержал Сергей Ночной из Климова Брянской области. Сергей установил рекорд России в жиме лёжа - 230 кг и набрал отличную сумму троеборья - 855 кг. Если

СОРЕВНОВАНИЯ

Сергей сумеет её повторить на чемпионате Европы, не сомневаюсь, этого хватит ему, чтобы выиграть золотую медаль. Второе место занял Алексей Зварыгин из Рузаевки с суммой 830 кг. С результатом 820 кг - 3 место - Игорь Шестаков из Смоленска. Хочу заметить, что категория до 82.5 кг подтянулась к международным результатам. Если вспомнить, Сергей Мор впервые выиграл чемпионат мира в 1997 году с результатом 810 кг. А сегодня - это четвёртый результат на чемпионате России.

Порадовал своим отличным выступлением в 90 кг трехкратный чемпион мира Андрей Тарасенко. По ходу выступления он установил 3 рекорда России: в приседании - 360 кг; в жиме лёжа - 250 кг; и в сумме троеборья - 945 кг. В меньшей степени радует и то, что Андрей подтянул результат и в тяге - 335 кг. Рекордная сумма дала возможность Андрею стать чемпионом и в абсолютном первенстве. Ничего не прибавил после годичного перерыва владимирец Дмитрий Феденко. Он занял второе место со скромным результатом 875 кг. На 2.5 кг отстал от него бронзовый призёр Константин Отавин из Перми.

В 100 кг никто, кроме Юрия Федоренко, не смог перейти рубеж 900 кг. Юрий же, имея слабый результат в жиме лёжа (210 кг), показал хорошие результаты в приседании (360 кг) и в тяге становой (355 кг). Завоевал золотую медаль с результатом 925 кг. Галим Исмагилов из Череповца в январе на Зональном первенстве России показал результат 907.5 кг. Я думал, что Галим на Чемпионате России ещё добавит и сможет конкурировать с Федоренко. Но, к сожалению, Галим снова не смог преодолеть заветный рубеж и занял второе место с результатом 895 кг. Алан Гергиев из Владикавказа, с трудом ушедший от «баранки» в приседаниях, умудрился порвать две майки в жиме лёжа, показал в сумме 885 кг и буквально вырвал бронзовую медаль из рук Владимира Котова из Мстеры. Владимир стал четвёртым с результатом 880 кг.

С явным преимуществом в категории до 110 кг выиграл золотую медаль чемпион Мира 2001 г. хабаровчанин Валентин Дедюля с суммой троеборья 970 кг. Серебряную медаль завоевал москвич Максим Михайлов с результатом 915 кг, а бронзовым призёром со скромным результатом 895 кг стал его товарищ по команде и земляк Валентина - Евгений Бирун.

Весь лифтерский бомонд с нескрываемым нетерпением ожидал выступления богатырей до 125 кг. Ожидалась нешуточная борьба за путёвку на чемпионат Европы между опытным двукратным чемпионом мира Максимом Подтынным из Нягани и молодым, но быстро прогрессирующим чемпионом мира среди юниоров Андреем Маланичевым. Большой интерес подогревало то обстоятельство, что Максим выступал впервые после двухлетнего перерыва, а Андрей успешно сдал экзамен на зрелость на чемпионате мира 2001 года. И экзамены у него принимал сам Виталий Папазов из Украины - суперзвезда мирового значения. Андрей тогда завоевал серебряную медаль, пропустив вперед, естественно, только Папазова.

Но вернёмся к чемпионату России. На своём веку я много повидал чемпионатов Азии, Европы и мира, но такой бескомпромиссной борьбы, такого фейерверка рекордов видеть не приходилось. Эти два титана в напряжении держали весь зал до последнего подхода в тяге. Было установлено 8 рекордов России. Маланичеву принадлежат - 3, Подтынному - 5. В третьем подходе в приседаниях Андрей устанавливает рекорд России - 415 кг, Максим к этому рекорду добавляет ещё 10 кг и очень хорошо приседает с весом 425 кг. Зал неистовствует. В жиме лёжа Андрей не только всё отыгрывает, но и вырывается вперед с солидным запасом в 27,5 кг. Во втором подходе Максим хорошо фиксирует 400 кг. Новый рекорд России и рекорд в сумме троеборья - 1045 кг!

Но этого оказывается мало для победы. В третьем подходе Андрей, зафиксировав 372.5 кг, набирает такую же сумму, как и Максим. Но Андрей легче Максима. И по правилам соревнований рекорд переходит к нему и лидерство тоже. Слово оставалось за Максимом. В этот момент произошла незаметная, короткая борьба внутри меня, между жадностью и здравым смыслом. Я видел, что Максим может потянуть и 410 кг. Жадность говорила, что ему надо идти на 410 кг, а здравый смысл предупреждал не рисковать, ведь только победа могла дать Максиму путёвку на чемпионат Европы. И мы решили пойти на 402.5 кг. И я, как тренер, рад, что Максим подтвердил свой класс и не упустил шанса выиграть. В итоге у Подтынного Максима 1047,5 кг - 1 место, а у Мала-

ничева Андрея - 1045 кг - 2 место, а третье место также в борьбе по собственному весу с результатом 947,5 кг занял чемпион мира 1999 года Алексей Ганьков. На четвёртом месте с таким же результатом оказался кемеровчанин Игорь Галин.

Эйфория победы не должна заслонить серьёзную проблему Подтынного Максима с жимом лёжа. Я надеюсь, Максим поймёт, что Андрею легче добавить 15-20 кг в тяге становой, чем ему эти килограммы в жиме лёжа. Максиму необходимо до чемпионата Европы серьёзно заняться жимом и не относиться к этому наплевательски.

Несмотря на то, что Владимир Бондаренко уверенно с запасом выиграл в категории сверх богатырей, по сравнению с результатом юниорского чемпионата мира (1050 кг), на этих соревнованиях он убавил свой результат. Видно было, что Владимир испытывает некоторое волнение, впервые выступая вместе со взрослыми. Думаю, что Владимир освоится и надолго останется в главной сборной команде России.

Неплохой результат показал москвич Юрий Фомин. У него 2 место с результатом 980 кг. Олег Галин из Кемерово отстал от него на 2.5 кг. Четвёртое место занял человек-легенда, уфимец Риф Гадиев. После тяжелейшей травмы обеих ног (отрыв связок), он нашел в себе силу воли и мужество вернуться на большой помост. Все атлеты Башкортостана гордятся своим капитаном Рифом Гадиевым.

В абсолютном первенстве на первом месте - Андрей Тарасенко, на втором - Максим Подтынный, и на третьем - Константин Павлов.

В командном зачёте четвёртый год подряд выигрывает команда Республики Башкортостан, на втором месте - Кемеровская область, а на третьем - Хабаровский край.

Проанализировав прошедший Чемпионат России, я в очередной раз убедился, что только упорство, труд на тренировках и стремление к победе на соревнованиях может показать настоящее мастерство спортсмена и его тренера. Есть спортсмены, которым следует задуматься над своими результатами, пересмотреть своё отношение к тренировочному процессу и вместе со своими тренерами подкорректировать планы тренировок, что бы не быть статистами на соревнованиях, а бороться за каждый килограмм и улучшать свои результаты.

Итоговые материалы XV Чемпионата России среди мужчин 28 февраля – 3 марта 2002г. гор. Сыктывкар

ФИО	Г.Р./Разряд	Область/Город	Соб. вес	присед	жим	тяга	сумма
Весовая категория 52.0 кг							
1	КАЗАКОВ Равиль	1982 МСМК Башкортостан	Уфа 51.60 ВС	230,0	145,0	180,0	555,0 мсмк
2	СКОЧЕК Сергей	1983 МСМК Новгородская	В.Новгород 51.90 Рос	207,5	130,0	200,0	537,5 мсмк
3	ЖУРАВЛЁВ Сергей	1960 ЗМС Ульяновская	Ульяновск 51.90 ЦСКВВС	215,0	115,0	200,0	530,0 мсмк
4	РОМАНОВ Алексей	1981 МСМК Ивановская	Иваново 51.90 Рос	207,5	115,0	175,0	497,5 мсмк
5	АРТЕМЬЕВ Игорь	1971 МСМК Удмуртская	Глазов 51.70 Рос	180,0	122,5	180,0	482,5 мс
6	СВИСТУНОВ Алексей	1969 МСМК Ярославская	Ярославль 51.20 Рос	182,5	107,5	180,0	470,0 мс
7	АСАБИН Леонид	1978 КМС Башкортостан	Фёдоровка 51.40 Рос	165,0	107,5	170,0	442,5 кмс
8	ЕЛЬКИН Юрий	1981 КМС Коми	С-Петербург 52.00 -	140,0	90,0	185,0	415,0 кмс
Установлены рекорды России			в жиме лёжа	140,0	Казаков Р.		
				145,0	Казаков Р.		
Весовая категория 56.0 кг							
1	ПАВЛОВ Константин	1973 ЗМС Кемеровская	Л-Кузнецкий 55.30 ВВС	252,5	172,5	222,5	647,5 мсмк
2	МУХАМАТЬЯНОВ Фаниль	1972 МСМК Башкортостан	Уфа 55.90 ВС	242,5	177,5	190,0	610,0 мсмк
3	ПАНИН Дмитрий	1980 МСМК Ивановская	Иваново 55.10 Рос	205,0	125,0	210,0	540,0 мсмк
4	АЛЕКСЕЕВ Дмитрий	1983 МС Челябинская	55.30 Рос	220,0	125,0	195,0	540,0 +мсмк
5	МОЩЁВ Михаил	1982 МС Брянская	Климово 55.20 ЮР	195,0	110,0	200,0	505,0 мс
6	АЗИЗОВ Руслан	1980 МС С-Петербург	55.80 СКВИФК	190,0	112,5	192,5	495,0 мс
7	АРТЕМЬЕВ Олег	1971 МСМК Удмуртская	Глазов 55.30 Рос	180,0	130,0	160,0	470,0 кмс
-	СМИРНОВ Дмитрий	1978 МС Волгоградск.	Камышин 54.70 Рос	170,0	120,0	0	0 -
Установлены рекорды России			в жиме лёжа:	177,5	Мухаматьянов Ф.		
			в сумме троеборья	647,5	Павлов К.		
Весовая категория 60.0 кг							
1	АНДРЮХИН Михаил	1970 ЗМС Московская	Серпухов 59.90 ВС	260,0	150,0	265,0	675,0 мсмк
2	ЗВЯГИНЦЕВ Анатолий	1978 МСМК Коми	Сыктывкар 59.60 ВВ-Дин	240,0	165,0	227,0	632,5 мсмк
3	АСАБИН Николай	1978 МСМК Башкортостан	Уфа 58.80 ВС	250,0	150,0	230,0	630,0 мсмк
4	КОКОРЕВ Илья	1973 МСМК Ярославская	Ярославль 58.75 Рос	220,0	150,0	230,0	600,0 мсмк
5	ЗАКИЕВ Айрат	1981 МС Татарстан	Казань 58.70 -	230,0	160,0	180,0	570,0 мс
6	ЧЕРНИКОВ Павел	1973 МС Удмуртская	Ижевск 59.50 Рос	237,5	117,5	210,0	565,0 мс
-	ХАЛИМОВ Дамир	1970 МС Ульяновская	Ульяновск 59.50 Рос	225,0	117,5	0	0 -
Установлен рекорд России			в сумме троеборья:	675,0	Андрюхин М.		
Весовая категория 67.5 кг							
1	ДОЛГОВ Евгений	1976 МСМК Кемеровская	Полысаево 66.65 СВ	280,0	167,5	275,0	722,5 мсмк
2	ФИЛЯГИН Сергей	1978 МС Татарстан	Казань 66.30 -	255,0	182,5	265,0	702,5 +мсмк
3	СИДОРОВ Алексей	1974 МСМК Ульяновская	Ульяновск 66.60 ЦСКВВС	255,0	185,0	245,0	685,0 мсмк
4	ГЛАЗУНОВ Анатолий	1972 МС Свердловская	Михайловск 66.50 -	265,0	170,0	230,0	665,0 +мсмк
5	МАРЕНКО Александр	1976 МСМК С-Петербург	67.40 СКВИФК	265,0	155,0	245,0	665,0 мсмк
6	ЛОГУТОВ Сергей	1984 МС Новокуйбышевск	66.25 -	257,5	160,0	242,5	660,0 +мсмк
7	ДВОРНИКОВ Дмитрий	1982 МС Владимирская	Владимир 67.50 Рос	250,0	145,0	240,0	635,0 мс
8	СТАРОВЕРОВ Дмитрий	1974 МСМК Ивановская	Иваново 67.00 Рос	227,5	142,5	250,0	620,0 мс
9	ВАСИЛЬЦОВ Алексей	1973 КМС Коми	Тр.-Печорск 67.40 -	227,5	135,0	220,0	582,5 кмс
Весовая категория 75.0 кг							
1	ФУРАЖКИН Виктор	1969 ЗМС Коми	Сыктывкар 74.95 Рос	315,0	205,0	305,0	825,0 мсмк
2	БАРАНОВ Виктор	1967 ЗМС Владимирская	Владимир 74.85 РВСН	320,0	182,5	292,5	795,0 мсмк
3	СОКОЛОВ Владимир	1976 МСМК Вологодская	Череповец 74.65 Рос	295,0	180,0	280,0	755,0 мсмк
4	КОШКИН Сергей	1971 МСМК Ставропольск.	Ставрополь 74.00 Ур	290,0	187,5	265,0	742,5 мсмк
5	БУРЦЕВ Евгений	1982 МС Коми	Сыктывкар 74.90 -	270,0	175,0	290,0	735,0 +мсмк
6	ШУЛЕПОВ Сергей	1982 МСМК Новгородская	В.Новгород 75.00 ВС	285,0	172,5	275,0	732,5 мсмк
7	КАЛЛЯ Иван	1962 МСМК Чувашия	Новочебоксарск 73.50 Рос	255,0	160,0	292,5	707,5 мс
8	ВОРОЖЕЙКИН Олег	1980 МС С-Петербург	74.50 -	285,0	162,5	260,0	707,5 мс
9	МАНИЦЫН Владимир	1982 МС Новгородская	В.Новгород 72.90 Рос	285,0	150,0	252,5	687,5 мс
Установлен рекорд России			в приседаниях:	320,0	Баранов В.		

ПРОТОКОЛ

ФИО	Г.Р./Разряд	Область/Город	Соб. вес	присед	жим	тяга	сумма
Весовая категория 82.5 кг							
1	НОЧНОЙ Сергей	1967 МСМК	Брянская Климово	82.20 ЮР	325,0	230,0	300,0 855,0 мсМК
2	ЗВАРЫКИН Алексей	1979 МСМК	Мордовия Рузаевка	82.50 Лок	325,0	195,0	310,0 830,0 мсМК
3	ШЕСТАКОВ Игорь	1969 МСМК	Смоленская Смоленск	82.00 Дин	330,0	190,0	300,0 820,0 мсМК
4	ТИТОВ Эдуард	1968 МСМК	Кемеровская Белово	81.65 Лок	320,0	187,5	302,5 810,0 мсМК
5	ЕРМИЛОВ Алексей	1979 МСМК	С-Петербург	82.20	315,0	202,5	290,0 807,5 мсМК
6	ЯКУШЕВ Константин	1977 МС	Хабаровск	82.25 Сп	290,0	185,0	320,0 795,0 мсМК
7	АЛЕКСЕЕВ Александр	1978 МСМК	Владимир	81.85 РВСН	300,0	202,5	287,5 790,0 мсМК
8	КОКОРНОВ Александр	1964 МСМК	Ярославль	82.15 Рос	315,0	205,0	270,0 790,0 мсМК
9	РЕДЮК Виталий	1973 МС	Кемеровская Белово	81.95 Лок	292,5	192,5	275,0 760,0 мс
10	МАЛЫГИН Павел	1978 МСМК	Вологодская Череповец	81.75 Рос	300,0	170,0	285,0 755,0 мс
11	СТЕПАНОВ Сергей	1982 МС	Новгородская В.Новгород	82.10 Рос	295,0	180,0	275,0 750,0 мс
12	ГРИШАЕВ Владимир	1981 МС	Калужская Калуга	82.15 МВО	295,0	207,5	245,0 747,5 мс
13	ИОНОВ Андрей	1984 МС	Саратовская Балаково	81.85 Рос	295,0	160,0	260,0 715,0 мс
14	ОПЛЕСНИН Леонид	1979 МС	Коми Ухта	82.50 -	255,0	185,0	245,0 685,0 мс
-	БУДАРИН Степан	1971 МС	Магаданская Магадан	82.00 Дин	285,0	0	- 0 -
Установлены рекорды России				в жиме лёжа:	230,0	Ночной С.	
Весовая категория 90.0 кг							
1	ТАРАСЕНКО Андрей	1975 ЗМС	Красноярский Боготол	89.80 ВВС	360,0	250,0	335,0 945,0 мсМК
2	ФЕДЕНКО Дмитрий	1975 МСМК	Владимирская Владимир	89.50 РВСН	345,0	210,0	320,0 875,0 мсМК
3	ОТАВИН Константин	1973 МСМК	Пермская Пермь	89.60 -	325,0	217,5	330,0 872,5 мсМК
4	МАЛУНИН Алексей	1979 МСМК	Ярославская Ярославль	88.70 Рос	315,0	217,5	300,0 832,5 мсМК
5	ГУЩИН Сергей	1974 МСМК	Москва	90.00 РВСН	332,5	175,0	325,0 832,5 мсМК
6	БОГДАНОВ Антон	1973 МСМК	Оренбургская Оренбург	89.75 -	325,0	215,0	290,0 830,0 мсМК
7	ШУЧКОВСКИЙ Константин	1978 МС	Хабаровский Хабаровск	89.45 ВС	310,0	212,5	282,5 805,0 мсМК
8	УСАНОВ Вадим	1977 МСМК	Кировская Киров	90.00 РА	290,0	200,0	305,0 795,0 мс
9	КУВАЕВ Владимир	1980 МС	Калужская Обнинск	88.90 МВО	315,0	175,0	290,0 780,0 мс
10	МИТИН Павел	1969 МС	Ярославская Рыбинск	88.30 Рос	290,0	190,0	290,0 770,0 мс
-	ЛИХАНОВ Дмитрий	1979 МСМК	Кемеровская Кемерово	89.90 СВ	310,0	195,0	0 0 -
Установлены рекорды России				в приседании:	360	Тарасенко А.	
				в жиме лёжа:	250,0	Тарасенко А.	
				в сумме троеборья:	945,0	Тарасенко А.	
Весовая категория 100.0 кг							
1	ФЕДОРЕНКО Юрий	1974 МСМК	Башкортостан Уфа	99.45 ВС	360,0	210,0	355,0 925,0 мсМК
2	ИСМАГИЛОВ Галим	1975 МСМК	Вологодская Череповец	99.00 Рос	335,0	215,0	345,0 895,0 мсМК
3	ГЕРГИЕВ Алан	1972 МС	Сев. Осетия Владикавказ	97.30 -	335,0	230,0	320,0 885,0 мсМК
4	КОТКОВ Владимир	1980 МСМК	Владимирская Мстёра	99.30 РВСН	340,0	220,0	320,0 880,0 мсМК
5	ЗАЛОЖКОВ Сергей	1974	Брянская Суземка	93.80 ЮР	360,0	200,0	310,0 870,0 мсМК
6	БУТОВ Александр	1981 МСМК	Воронежская Воронеж	97.00 МВО	340,0	220,0	305,0 865,0 мсМК
7	УШАКОВ Александр	1979 МСМК	Орловская Орёл	99.70 -	335,0	205,0	325,0 865,0 мсМК
8	ШТАРЁВ Лев	1975 МС	Нижегородск. Н.Новгород	94.15 Лок	350,0	195,0	315,0 860,0 мсМК
9	КУРАКИН Николай	1967 МСМК	Калужская Таруса	99.50 МВО	335,0	210,0	305,0 850,0 мсМК
10	КОЗЛОВ Алексей	1970 МС	Свердловская Лесной	99.95 Рос	317,5	220,0	312,5 850,0 мсМК
11	БАБИКОВ Андрей	1971 МСМК	Коми Ухта	100.00 -	350,0	215,0	285,0 850,0 мсМК
12	БАЙКОВ Арсен	1981 МСМК	Башкортостан Уфа	98.45 Бур	305,0	227,5	310,0 842,5 мс
13	ГАНОВСКИЙ Максим	1979 МС	Иркутская Иркутск	96.80 ВС-Лок	332,5	200,0	305,0 837,5 мс
14	КУЦЫН Сергей	1976 МС	Белгородская Борисовка	99.80 Рос	325,0	210,0	300,0 835,0 мс
15	БОРИСЕНКО Денис	1978 МС	Самарская Самара	96.05 Рос	315,0	200,0	300,0 815,0 мс
16	КОСТЕНКО Эдуард	1973 МС	Коми Вуктыл	99.30 -	295,0	195,0	270,0 760,0 мс
17	РЫСКАЛЕНКО Дмитрий	1974 МС	Москва	99.80 ВКС	250,0	217,5	260,0 727,5 мс
Весовая категория 110.0 кг							
1	ДЕДЮЛЯ Валентин	1977 МСМК	Хабаровский Хабаровск	108.90 ВС	385,0	240,0	345,0 970,0 мсМК
2	МИХАЙЛОВ Максим	1975 МСМК	Москва	109.00 -	352,5	235,0	327,5 915,0 мсМК
3	БИРУН Евгений	1973 МСМК	Хабаровский Хабаровск	109.75 ВС	350,0	205,0	340,0 895,0 мсМК
4	КАЗАКОВ Александр	1972 МС	Кировская Киров	107.50 Зенит	350,0	210,0	310,0 870,0 мсМК
5	РУДЕНКО Алексей	1972 МС	Пермская Пермь	109.20 -	342,5	217,5	310,0 870,0 мсМК
6	ЧЕВЕРНОЖЕНКО Максим	1977 МС	Владимирская Владимир	109.60 РВСН	345,0	195,0	330,0 870,0 мсМК
7	ПЕТЕРСКИЙ Андрей	1978 МС	Башкортостан УФА	109.20 ВС	352,5	190,0	320,0 862,5 мс
8	СТЕПАНОВ Артур	1978 МС	Липецкая Липецк	108.90 Рос	300,0	215,0	300,0 815,0 мс
9	ЦУКАНОВ Владимир	1959 МС	Калужская Калуга	109.00 МВО	325,0	207,5	277,5 810,0 мс
10	БЕССОНОВ Александр	1967 МС	Коми Сыктывкар	109.65-	305,0	205,0	270,0 780,0 мс
-	ЧЕБОТАРЁВ Алексей	1978 МС	Ростовская Ростов-на-Дону	108.30 Рос	330,0	235,0	0 0 -

ПРОТОКОЛ

ФИО	Г.Р./Разряд	Область/Город	Соб. вес	присед	жим	тяга	сумма
Весовая категория 125.0 кг							
1	ПОДТЫННЫЙ Максим	1972 ЗМС Башкортостан Нягань	124.70 ВС	425,0	220,0	402,5	1047,5 мск
2	МАЛАНИЧЕВ Андрей	1977 МСМК Москва	123.75 РВСН	415,0	257,5	372,5	1045,0 мсмк
3	ГАНЬКОВ Алексей	1970 ЗМС Владимирская Владимир	111.80 РВСН	350,0	245,0	352,5	947,5 мсмк
4	ГАГИН Игорь	1969 МСМК Кемеровская Кемерово	114.20 СВ	370,0	250,0	327,5	947,5 мсмк
5	САПАТОВ Дмитрий	1970 МС Свердловская Лесной	123.50 Рос	355,0	250,0	320,0	925,0 мсмк
6	БУЛЫЧЕВ Михаил	1973 МСМК Башкортостан Кировская	124.30 ВС	365,0	225,0	325,0	915,0 мсмк
7	КРАСЕВ Сергей	1974 МС Москва	119.15 РВСН	330,0	237,5	332,5	900,0 +мсмк
8	ПУЗАНОВ Михаил	1970 МС Ханты-Манс. Сургут	120.45 -	337,5	205,0	310,0	852,5 мс
9	ВОЛКОВ Сергей	1977 МС Калужская Обнинск	110.50 МВО	330,0	190,0	312,5	832,5 мс
10	ЩУКИН Андрей	1966 МС Липецкая Липецк	122.20 Рос	310,0	215,0	300,0	825,0 мс
-	ЧЕЧУРИН Дмитрий	1977 МС Кировская Киров	120.60 Зенит	0	-	-	0 -
Установлены рекорды России				415,0	Маланичев А.		
				425,0	Подтынный М.		
				1032,5 Маланичев А.			
				400,0 Подтынный М.			
				1045,0 Подтынный М. (124.70)			
				1045,0 Маланичев А. (123.75)			
				402,5 Подтынный М.			
				1047,5 Подтынный М.			
Весовая категория +125.0 кг							
1	БОНДАРЕНКО Владимир	1978 МСМК Хабаровский Хабаровск	142.70 Лок	400,0	250,0	370,0	1020,0 мсмк
2	ФОМИН Юрий	1969 МСМК Москва	158.00 РВСН	380,0	242,5	357,5	980,0 мсмк
3	ГАГИН Олег	1975 МСМК Кемеровская Кемерово	144.30 СВ	405,0	245,0	327,5	977,5 мсмк
4	ГАДИЕВ Риф	1964 МСМК Башкортостан Уфа	156.00 ВС	370,0	262,5	342,5	975,0 мсмк
5	МОРОЗ Андрей	1965 МС Челябинская Магнитогорск	132.20 Рос	375,0	215,0	335,0	925,0 +мсмк
6	ЛОДВИГОВ Эдуард	1964 МС Татарстан Казань	135.50 -	335,0	225,0	300,0	860,0 мс
7	ЛАМБРИАНАДИС Феликс	1985 МС Кировская Киров	137.30 Спарт.	360,0	212,5	275,0	847,5 мс
8	АКСЕНОВ Вячеслав	1981 МС Калужская Калуга	129.50 МВО	325,0	192,5	325,0	842,5 мс
9	ВАСНЕЦОВ Аркадий	1976 МСМК Ярославская Ярославль	139.50 Рос	320,0	200,0	300,0	820,0 мс
-	НАСТЫНОВ Игорь	1961 МС Калмыкия Элиста	161.00 Ур	382,5	225,0	0	0 -
ПОБЕДИТЕЛИ АБСОЛЮТНОГО ЗАЧЁТА:							
1	Андрей ТАРАСЕНКО	603,95	сумма	945,0	соб.вес	89,80	
2	Максим ПОДТЫННЫЙ	597,18		1047,5		124,70	
3	Константин ПАВЛОВ	596,80		647,5		55,30	
РЕЗУЛЬТАТЫ КОМАНДНОГО ЗАЧЁТА:							
1	Башкортостан респ.	60	15	Удмуртская респ.	15		
2	Кемеровская обл.	48	16	Ханты-Мансийский а.окр.	15		
3	Хабаровский кр.	41	17	Свердловская обл.	14		
4	Владимирская обл.	41	18	Пермская обл.	14		
5	Москва гор.	38	19	Челябинская обл.	13		
6	Коми респ.	30	20-21.	Московская обл.	12		
7	Ярославская обл.	25	20-21.	Красноярский кр.	12		
8	Брянская обл.	24	22	Калужская обл.	12		
9	Санкт-Петербург гор.	23	23	Мордовия респ.	9		
10	Татарстан респ.	20	24-25.	Смоленская обл.	8		
11	Кировская обл.	19		Северная Осетия респ.	8		
12	Ивановская обл.	18	26	Ставропольский кр.	7		
13	Вологодская обл.	18					
14	Новгородская обл.	17					

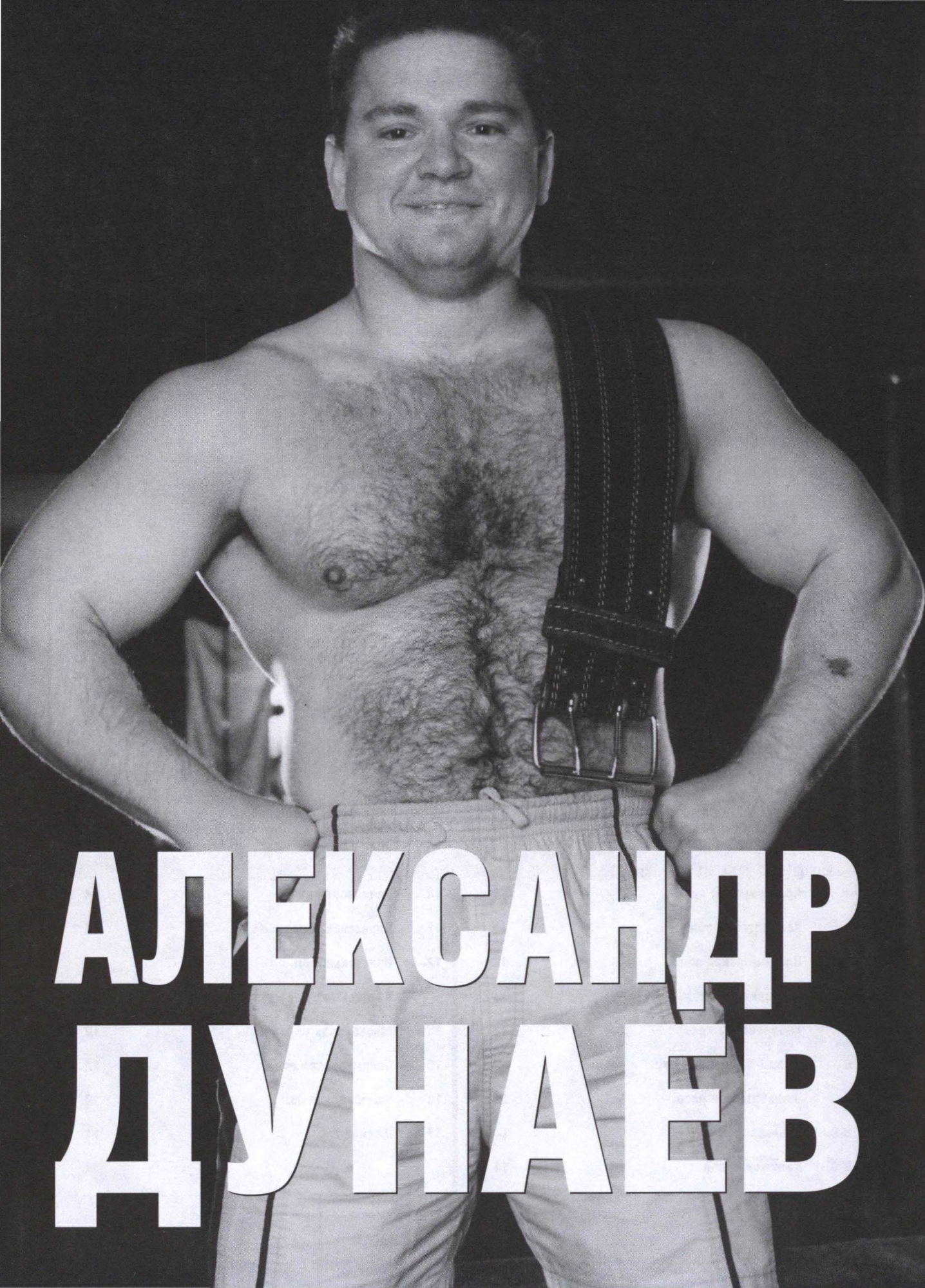
ПРОТОКОЛ

Итоговые материалы XII Чемпионата России среди женщин 27 – 28 февраля 2002г. гор. Сыктывкар

ФИО	Г.Р./Разряд	Область/Город	Соб. вес	присед	жим	тяга	сумма
Весовая категория 44.0 кг							
1 КРИКУНОВА Наталья	1981 МСМК	Новгородская В.Новгород	43.80 Рос	137,5	70,0	135,0	342,5 мсмк
2 ГОЛУБЕВА Ольга	1970 МСМК	Ярославская Рыбинск	43.55 Рос	117,5	67,5	135,0	320,0 мсмк
3 КОЛЕСНИКОВА Наталья	1975 МСМК	Ям.-Ненецкий Ноябрьск	43.80 Рос	127,5	65,0	125,0	317,5 мсмк
4 РЫЖЕНКО Оксана	1975 МС	Красноярский Красноярск	43.55 Лок	115,0	67,5	122,5	305,0 +мсмк
5 ЕЛИСЕЕВА Жанна	1974 МС	Нижегородс. Арзамас	42.55 Лок	100,0	45,0	120,0	265,0 мс
Весовая категория 48.0 кг							
1 ШАПОВАЛОВА Наталья	1983 МСМК	Иркутская Саянск	47.45 ВС	170,0	92,5	170,0	432,5 мсмк
2 СТЕПЧЕНКО Эвелина	1974 МСМК	Красноярский Красноярск	47.40 Лок	140,0	80,0	130,0	350,0 мсмк
3 КАРБЫШЕВА Александра	1956 МСМК	Саратовская Балаково	47.10 Рос	132,5	72,5	132,5	337,5 мсмк
4 ВОРОБЬЕВА Елена	1978 МСМК	Ивановская Иваново	47.85 Рос	125,0	70,0	142,5	337,5 мсмк
- ТУЛИНА Наталья	1969 МСМК	Кемеровская Л-Кузнецкий	47.85 СВ	0	-	-	0 -
Весовая категория 52.0 кг							
1 НИКОЛАЕНКО Светлана	1981 МСМК	Новгородская В.Новгород	51.55 ВС	195,0	115,0	190,0	500,0 мсмк
2 ЕЛЬЦОВА Татьяна	1978 МСМК	Кемеровская Л-Кузнецкий	51.80 СВ	182,5	102,5	170,0	455,0 мсмк
3 КАРПЕНКО Светлана	1973 МСМК	Ям.-Ненецкий Тарко-Сале	51.90 Рос	157,5	87,5	160,0	405,0 мсмк
4 ШИМБАРОВА Наталья	1987 МС	Челябинская Аша	52.00 Рос	145,0	75,0	130,0	350,0 мс
5 МУРТАЗИНА Ландыш	1980 МС	Татарстан Елабуга	52.00 -	125,0	65,0	150,0	340,0 мс
6 ПОВОЛОЦКАЯ Елена	1978 КМС	Калмыкия Элиста	51.40 Ур	115,0	52,5	122,5	290,0 +мс
- МОРОЗОВА Валентина	1969 МСМК	Татарстан Казань	52.00 ВС	162,5	82,5	0	0 -
Установлены рекорды России							
в приседании:			187,5	Николаенко С.			
в жиме лёжа			195,0	Николаенко С.			
в сумме троеборья			115,0	Николаенко С.			
			490,0	Николаенко С.			
			500,0	Николаенко С.			
Весовая категория 56.0 кг							
1 ФИЛИМОНОВА Инна	1976 МСМК	Владимирская Ковров	55.95 РВСН	220,0	105,0	190,0	515,0 мсмк
2 КОРЖАВИНА Ольга	1973 МСМК	Башкортостан Нефтекамск	55.65 Рос	170,0	95,0	172,5	437,5 мсмк
3 НИКУЛИНА Елена	1977 МСМК	Ульяновская Ульяновск	55.70 Рос	182,5	90,0	165,0	437,5 мсмк
4 СВИДЕРСКАЯ Лариса	1967 МСМК	Оренбургская Гай	55.55 -	150,0	85,0	157,5	392,5 мсмк
5 ШТЫКОВА Софья	1982 МС	Ульяновская Ульяновск	56.00 Рос	155,0	85,0	150,0	390,0 +мсмк
6 ЧУХОНАСТОВА Алла	1974 МС	Волгоградск. Камышин	55.55 Рос	140,0	80,0	150,0	370,0 мс
Установлены рекорды России							
в приседаниях:			220	Филимонова И.			
в сумме троеборья			515	Филимонова И.			
Весовая категория 60.0 кг							
1 НЕЛЮБОВА Валентина	1966 ЗМС	Красноярский Красноярск	59.35 Лок-ВС	205,0	140,0	182,5	527,5 мсмк
2 СИДОРОВА Диана	1975 МСМК	Нижевартовск	59.85 -	187,5	107,5	197,5	492,5 мсмк
3 РЕВВА Мария	1977 МСМК	Хабаровский Хабаровск	59.80 ВС	170,0	117,5	200,0	487,5 мсмк
4 ПЕТУХОВА Виктория	1977 МСМК	Пермская Соликамск	60.00 -	195,0	102,5	185,0	482,5 мсмк
5 ГАЛИМОВА Алина	1966 МСМК	Свердловская Н.Тагил	59.90 Рос	160,0	105,0	160,0	425,0 мсмк
- ЧУМИЧЁВА Ольга	1976 МСМК	Красноярский Красноярск	59.80 Лок	0	-	-	0 -
Установлен рекорд России							
в жиме лёжа:			140,0	Нелюбова В.			
Весовая категория 67.5 кг							
1 КУДИНОВА Марина	1977 ЗМС	Алтайский Бийск	67.30 МВО	245,0	145,0	225,0	615,0 мсмк
2 ДАНИЛЕВИЧ Татьяна	1969 МСМК	Новгородская В.Новгород	66.40 ВС	190,0	137,5	180,0	507,5 мсмк
3 НИКОЛАЕВА Елена	1974 МСМК	С-Петербург	66.60 -	190,0	120,0	185,0	495,0 мсмк
4 МАЩЕНКО Даниа	1977 МСМК	Хабаровский Хабаровск	65.95 ВС	205,0	112,5	175,0	492,5 мсмк
5 БОЧКО Светлана	1963 МСМК	Башкортостан Уфа	67.30 Бур	187,5	97,5	200,0	485,0 мсмк
6 БОГАТОВА Наталья	1965 МСМК	Саратовская Балаково	66.75 Рос	190,0	105,0	165,0	460,0 мсмк
7 БАРЫБИНА Наталья	1983 МС	Кемеровская Белово	65.55 Лок	172,5	95,0	175,0	442,5 +мсмк
8 ФЕСЮТИНА Мария	1972 МС	Москва	66.90 -	170,0	120,0	150,0	440,0 +мсмк
9 ВИЖИЧЕНКО Жанна	1976 МС	С-Петербург	66.95 -	175,0	97,5	167,5	440,0 +мсмк
10 ГОНЧАР Любовь	1983 МС	Архангельск. Северодвинск	66.60 Рос	170,0	90,0	177,5	437,5 +мсмк

ПРОТОКОЛ

ФИО	Г.Р./Разряд	Область/Город	Соб. вес	присед	жим	тяга	сумма
Весовая категория 75.0 кг							
1	ТЕРЕНТЬЕВА Анна	1975 МСМК Владимирская Владимир	74.70 РВСН	235,0	165,0	220,0	620,0 мс МК
2	ДЕДЮЛЯ Светлана	1975 МСМК Хабаровский Хабаровск	74.85 ВС	225,0	172,5	210,0	607,5 мсМК
3	МАГУЛА Наталья	1966 МСМК Москва	74.95 ВС	220,0	110,0	190,0	520,0 мсМК
4	КАЗАКОВА Мария	1982 МС Красноярский Красноярск	70.25 Лок	185,0	102,5	172,5	470,0 +мсМК
5	ШЕВЕРДИНА Елена	1969 МС Свердловская Екатеринбург	70.85 Рос	170,0	112,5	165,0	447,5 мс
Установлены рекорды России		в жиме лёжа:	172.5	Дедюля С.			
Весовая категория 82.5 кг							
1	ПУЗАНОВА Татьяна	1974 МСМК Кемеровская Новокузнецк	82.50 ВВС	245,0	145,0	227,5	617,5 мсМК
2	ИГНАТЕНКОВА Елена	1971 ЗМС Брянская Суземка	80.85 ЮР	245,0	142,5	220,0	607,5 мсМК
3	РЫЧКОВА Олеся	1974 МСМК Хабаровский Хабаровск	81.55 ВС	230,0	142,5	230,0	602,5 мсМК
Весовая категория 90.0 кг							
1	ЛУГОВАЯ Ирина	1974 ЗМС Московская Владимирская	89.95 ВС	252,5	170,0	245,0	667,5 мсМК
2	ЮРИК Елена	1977 МСМК Красноярский Норильск	82.65 Лок	210,0	145,0	190,0	545,0 мсМК
3	БАСКАКОВА Елена	1975 МС Воронежская Воронеж	85.40 МВОРВ	220,0	95,0	205,0	520,0 +мсМК
4	ТОЛМАЧЁВА Светлана	1977 МС Ивановская Иваново	86.95 Рос	162,5	90,0	172,5	425,0 мс
5	ПОНОМАРЁВА Татьяна	1962 МС Калужская Обнинск	83.80 МВО	160,0	100,0	162,5	422,5 мс
6	САВИНЫХ Наталья	1985 КМС Челябинская Челябинск	85.15 Рос	180,0	80,0	145,0	405,0 кмс
	ОСАДЬКО Лариса	1977 МС Курская Курск	86.65 Лок	190,0	0	-	0 -
Установлены рекорды России		в приседании:	252.5	Луговая И.			
		в жиме лёжа:	165	Луговая И.			
			170	Луговая И.			
		в сумме троеборья:	657.5	Луговая И.			
			667.5	Луговая И.			
Весовая категория +90.0 кг							
1	КАРПОВА Галина	1968 МСМК Кемеровская Берёзовский	110.65 СВ	282,5	160,0	227,5	670,0 мсМК
2	ПАВЛОВА Анастасия	1968 ЗМС Красноярский Красноярск	113.80 Лок	240,0	150,0	240,0	630,0 мсМК
3	АВИЛКИНА Елена	1977 МСМК Калужская Обнинск	104.55 МВО	260,0	132,5	205,0	597,5 мсМК
4	КУРБАКОВА Елена	1976 МСМК Кемеровская Л-Кузнецкий	109.70 СВ	220,0	125,0	180,0	525,0 мсМК
5	ЛЫСЕНКО Светлана	1978 МС Владимирская Владимир	95.00 Рос	185,0	95,0	185,0	465,0 мс
Установлены рекорды России		в приседаниях:	282,5	Карпова Г.			
		в жиме лёжа:	160,0	Карпова Г.			
		в сумме троеборья:	662,5	Карпова Г.			
			667,5	Карпова Г.			
			670	Карпова Г.			
ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЫ АБСОЛЮТНОГО ЗАЧЁТА:							
1	Марина КУДИНОВА	629,02	сумма	615,0	соб. вес	67,3	
2	Светлана НИКОЛАЕНКО	627,53		500		51,55	
3	Инна ФИЛИМОНОВА	606,39		515		55,95	
РЕЗУЛЬТАТЫ КОМАНДНОГО ЗАЧЁТА:							
1	Красноярский кр.	53	10	Ивановская обл.	14		
2	Кемеровская обл.	44	11	Саратовская обл.	13		
3	Владимирская обл.	42	12-14.	Иркутская обл.	12		
4	Новгородская обл.	33		Алтайский кр.	12		
5	Хабаровский кр.	32		Московская обл.	12		
6	Ямало-Ненецкий а.окр.	16	15	Свердловская обл.	12		
7	Башкортостан респ.	15	16	Челябинская обл.	12		
8-9.	Ульяновская обл.	14	17	Москва гор.	11		
8-9.	Калужская обл.	14					



**АЛЕКСАНДР
ДУНАЕВ**

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, КАК ЖИВУТ И ТРЕНИРУЮТСЯ НАШИ ЧЕМПИОНЫ? НАВЕРНОЕ, ВЫ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ СЕБЕ БОЛЬШОЙ ДОМ, МАШИНУ ЛИЧНЫЙ ЗАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК... КОРОЧЕ, ВСЕ УСЛОВИЯ. И НАВЕРНЯКА, ЗАВИДУЕТЕ. НА САМОМ ДЕЛЕ, ВСЕ ОКАЗЫВАЕТСЯ ГОРАЗДО ПРОЩЕ. ОБЫКНОВЕННАЯ КВАРТИРА, ПРОСТАЯ МАШИНА, ЗАЛ, ГДЕ ВМЕСТЕ С ЧЕМПИОНОМ ТРЕНИРУЮТСЯ ДЕСЯТКИ ПРОСТЫХ ПАРНЕЙ... В НАШЕЙ СТРАНЕ, ТИТУЛ ЧЕМПИОНА НЕ ГАРАНТИРУЕТ АВТОМАТИЧЕСКИ ЛЬГОТЫ И ПРИВИЛЕГИИ. НО ЭТО НИКОГДА НЕ СМУЩАЕТ. В ТОМ ЧИСЛЕ И ГЕРОЯ НАШЕГО СЕГОДНЯШНЕГО РАЗГОВОРА. ЗНАКОМЬТЕСЬ, ПРОСТОЙ ЧЕМПИОН АЛЕКСАНДР ДУНАЕВ.

МС: Первый вопрос будет очень-очень трудным: почему ты увлекся жимом лежа, а не бегом, например?

Александр Дунаев: На самом деле, сперва я начал заниматься классической борьбой. Меня мама привела в эту секцию. Я учился тогда в первом классе. И до восьмого класса включительно я занимался классикой, дошел до звания мастер спорта. Но как-то раз я с ребятами проходил мимо тренажерного зала, в котором увидел здоровых накаченных парней. С этого все и началось. А раньше в атлетический зал попасть было достаточно сложно, и я с другом даже в очереди стоял на запись. Наконец-то мы записались и стали потихонечку тренироваться, подкачиваться...

Правда, это, скорее, была не накачка мышц в чистом виде, а именно атлетические тренировки. Наши тренеры - бывшие штангисты, которые тренировали нас именно в этом, атлетическом ключе. Кстати, хочу поблагодарить своего первого тренера, благодаря которому я не делал ошибок и не получал травм, которые могли сказаться не очень положительно на молодом растущем организме. Ну, а потом пошло-поехало.

МС: И как успехи?

А.Д.: Ну как. После восьмого класса я пошел в профессиональное училище, где вплотную начал заниматься атлетизмом. После двух лет достаточно серьезных тренировок я попал в армию. Несмотря на все армейские трудности, я продолжал выискивать время на тренировки. После того, как я вернулся, то продолжил свои тренировки в зале. При весе 73 кг я выжимал штангу весом в 150 кг. В принципе, неплохой результат, если учесть, что питание у меня было не на высоте... Как говорится, на воде и хлебе... А вот, когда я вернулся и приналег на «гражданские» харчи, то сам понимаешь, меня поперло... Начал расти и собственный вес, и тренировочный. Самое интересное, что мои тренировки не носили какой-то специфический характер, то есть я не закичивался на одном жиме или накачке мышц, а просто тренировался. А с жимом у меня получилось тоже достаточно интересно. Я с ребятами частенько посещал культуристические турниры проходившие в Москве. И вот на

одном из них проводился конкурс на самый большой жим, как сейчас помню - год 95 был на дворе, так вот и выступил на этом конкурсе. В самом конце я соревновался с Сергеем Шелестовым, который сумел пожать 215, а я - 210 кг. И в результате стал вторым. На тех соревнованиях ко мне подошел мой нынешний тренер, которого я очень сильно уважаю, человек, чье имя достаточно известно и популярно в пауэрлифтерских кругах - Игорь Завьялов и предложил мне всерьез заняться жимом и выступать на соревнованиях. И сразу же на своих первых соревнованиях я занял первое место, пожав 215 кг. На следующих соревнованиях я уже пожал 230 кг, а 240 мне не зачитали.

МС: Если ты сам начал о соревнованиях, то давай уж продолжай дальше...

А.Д.: Короче, с атлетизма я переквалифицировался на жим. Единственное, что жим не стал профессиональным видом моей деятельности, так как жить-то как-то надо, поэтому и приходится зарабатывать на жизнь не спортом. Из-за этого полностью сконцентрироваться на жиме не получается и профессионалом я не стал. Так что жим для меня получается... не хобби, нет. Меня, скорее, можно назвать фанатом. Так что, получается, я настоящий «любитель» по жиму (смеется).

МС: Ну и как развивалась твоя «любительская» карьера с 96 года?

А.Д.: После того, как я выиграл чемпионат Москвы по жиму я по-

ФАНАТ

ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

ехал на чемпионат России и тоже выиграл его. Причем, сразу установил рекорд, пожав 245 кг. На следующем чемпионате России пожал чуть меньше, но так как я готовился на чемпионат Европы, то это было нормально. Но на самом чемпионате со мной произошел прямо скажем конфуз - схлопотал я баранку... Ну и с этого все международные соревнования как-то не задались... Москву и Россию «проходишь» нормально, а вот дальше не получается никак. Житейские проблемы, порой, перевешивают все.

МС: А вот как ты оцениваешь свою победу на последнем чемпионате Москвы?

А.Д.: Я пожал меньше, чем планировал... Правда на само выступление меня подвигло обстоятельство, под названием «главный приз - автомобиль». (смеется) А если серьезно, то я собирался потихонечку готовиться на международные соревнования, на «Европу»... «Москва», «Россия» для меня уже пройденный этап. Сейчас мне интересно выступить за сборную России на чемпионате Европы и мира.

МС: А машиной-то пользуешься?

А.Д.: Да нет, я ее продал уже. Хотя жалко было, приз все-таки... Но у меня уже есть автомобиль, за чем мне два?

МС: Моральное удовлетворение от победы получил?

А.Д.: На самом деле, я планировал пожать намного больше. И если судить по моим тренировочным весам, то на это были все основания. Но результат показал ниже, чем расстроил и себя, и своих болельщиков.

МС: На «Москве» ты пожал почти 260 кг, как ты думаешь, предел - это сколько?

А.Д.: Сложно сказать. Предел есть у каждого человека, только лучше делать так, чтобы к нему мы подходили как можно позже. Или вообще не подходили. Необходимо чувствовать и создавать некий запас. Самое главное, я по чуть-чуть прибавляю, и это меня определенно радует. Я никуда не тороплюсь.

МС: Как ты думаешь, какой прирост весов будет оптимальным для занимающегося? Ведь кто-то быстро прибавляет, а потом «буксуя» стоит на месте, а кто-то - наоборот...

А.Д.: Я считаю, что большие приросты - они опасны. Мне очень нравится, как тренируется Юра Фомин. У него все рассчитано. И он идет к своей цели и добивается ее. А вот эти скачки - они опасны. Это вредно. Чем человек быстрее набирает, тем быстрее он может скатиться вниз. В идеале должна быть такая плавная линия роста, постепенно повышающаяся вверх.

МС: А генетические способности организма играют какую-нибудь роль в жиме?

А.Д.: Думаю, что да. И конечно, же надо постоянно тренироваться, ведь на одних «природных данных» не выехать.

МС: Сколько раз в неделю ты тренируешь жим?

А.Д.: У меня получается так - через три дня на четвертый. Правда, это зависит от работы... Вот, например, сейчас я «залез» под такие веса, что с трудом с ними «работаю», так как давно не тренировался. Чувствую, что где-то я зашел в тупик. Надо что-то менять в тренировочном процессе.

МС: Ладно, бог с ним, тренировочным процессом. Давай поговорим



о домашнем уюте, жене... Когда вы впервые встретились, ты уже был великим спортсменом?

А.Д.: Каким? Великим? (смеется) К слову сказать, «великим» я себя не считаю. Тем более, что такой вид спорта как «жим лежа», да что «жим», пауэрлифтинг не все знают. Как-то брали интервью у Валентины Поповой, кто не знает, поясню - она занимается тяжелой атлетикой, и вот у нее спросили, правда и вопрос был дурацкий: «Знаете ли вы такие виды спорта, как пауэрлифтинг и фитнес?» На что она ответила: «Нет, не знаю». Добавить к этому нечего... А что говорить о простых людях? Поэтому, я отнес бы жим к так называемым «народным» видам спорта, которым исстари увлекались богатыри.

МС: Так ты отвлекся, вернемся к домашним...

А.Д.: Правда. Так вот, когда я с ней познакомился, то жимом еще не увлекался, а просто занимался, как уже говорил, атлетизмом.

МС: Ты ее встретил не в спортивном зале?

А.Д.: Нет. Меня познакомил с ней мой двоюродный брат. И вообще, она была абсолютно далека от спорта. Даже и не знала, что существуют такие тренажерные залы.

МС: А сейчас как?

А.Д.: Сейчас конечно нравится.

МС: А родители?

А.Д.: Хотя мама и привела меня в секцию классической борьбы, но впоследствии жалела об этом. Не пускала меня на тренировки... Учителя опять же в школе. Но мне нравилось. К тому же я невысокого роста, на физкультуре стоял самый последний... Надо было чем-то брать, как-то выделяться из толпы.

МС: Твоя наработанная тренировками сила в обычной жизни когда-нибудь использовалась?

А.Д.: В армии. Очень многие на себе почувствовали преимущества тренированного тела.

МС: Ты говоришь - работа-работа. А что это за работа?

А.Д.: Я работаю в охране. И очень рад, что мой шеф с пониманием относится к моим тренировкам и выступлениям на чемпионатах. Вот в таких условиях «куются» рекорды. (смеется)

МС: Ты сказал, что у тебя есть дети. Они будут привлекаться к пауэрлифтингу?

А.Д.: На самом деле, они еще маленькие, чтобы что-то говорить. Дочери 2 года, сыну - 4. А так, конечно, хотелось бы видеть их спортивными детьми. С удовольствием отдал бы сына в секцию бокса или борьбы.

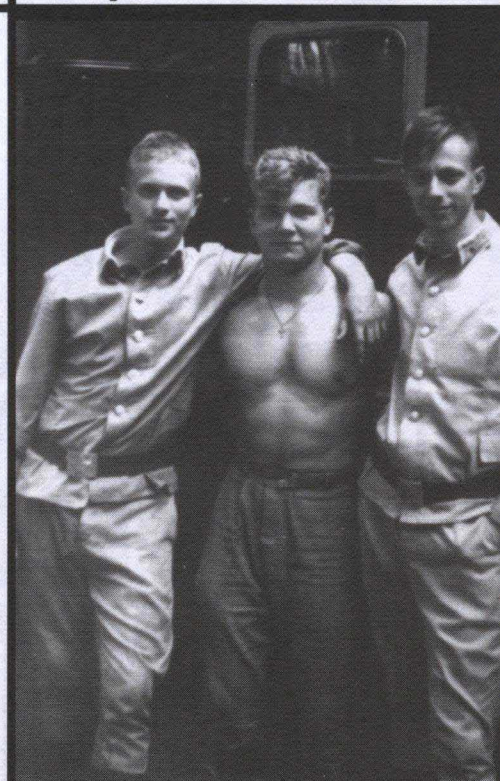
МС: А жена против не будет?

А.Д.: Против? Да ты что. Если бы она была против, мы не появились бы.

МС: В заключение, напутствие чемпиона молодому подрастающему поколению.

А.Д.: Никогда не торопитесь за большими весами и большими мышцами. Ко всему идите планомерно. И постарайтесь найти хорошего тренера, который бы смог рассказать и показать правильные основы тренинга.

P.S. В заключение я хотел бы выразить слова благодарности моему тренеру Игорю Завьялову за терпение и помощь при подготовке к соревнованиям.



ПАУЭРЛИФТИНГ В ИНТЕРНЕТЕ

Юрий УСТИНОВ

Информация о пауэрлифтинге, где черпать её? Все печатные издания, хранят гробовое молчание. Телевидение тоже особой информативностью не отличается. А, тем не менее, в мире ежемесячно происходит множество событий, связанных с пауэрлифтингом. Конечно, можно спокойно сидеть в своем городе, изредка обмениваясь слухами, или ждать выхода очередного номера журнала «Мир Силы». Но печатный объем журнала не столь велик, а событий и соревнований в мире происходит множество, тем более, вы, наверное, с удивлением узнаете, что на федерации IPF свет клином не сошелся. Есть множество других федераций и ассоциаций, объединяющих пауэрлифтеров со всего мира. Федерации на любой вкус. Как профессиональные, так и любительские, как отличающиеся «крутой» экипировкой, так и вообще отрицающие её. И по версии каждой регулярно проходят и чемпионаты и турниры...

Есть такая интересная штука, как интернет. Сейчас, только человек из глубокой тайги или качок, долгое время сидящий на сушке, не знает, что это такое. Всемирная сеть, всемирный информаторий, о котором мечтали фантасты середины двадцатого века, стал реальностью. В наше время каждая уважающая себя фирма и организация стремится оставить о себе в Сети какую-либо информацию. Не исключением являются и пауэрлифтерские федерации, журналы, да и просто сами пауэрлиф-

теры. В сети существует множество сайтов, так или иначе связанных с пауэрлифтингом. Но с чего начать и что необходимо для того, что бы попасть в эту «пресловутую» сеть? Во первых необходим компьютер, модем и доступ, во всемирную Сеть. Вы можете также воспользоваться услугами многочисленных интернет-кафе.

Итак, запускаем браузер «интернет-эксплорер» и вперед!

С чего начать? Куда пойти? Какой адрес набрать в строке браузера? Для начала вам необходимо определиться какую информацию вы хотите узнать. Если вас интересует пауэрлифтинг в России, то вперед на специальный интернет-портал по силовым видам спорта www.lifting.ru. На главной странице портала вы найдете множество ссылок на всяческие русскоязычные интернет-ресурсы по силовым видам спорта, как то: пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, бодибилдинг. Нас интересует, прежде всего, пауэрлифтинг. «Заходим» в соответствующий каталог.

Какие бы сайты я порекомендовал из ныне существующих в «Рунете»? Сам я блуждаю по всемирной паутине уже давно, с 1998 года. Я видел рождение и смерть очень многих страниц, посвященных пауэрлифтингу. Один из первых сайтов, он же один из самых информативных сайтов в русскоязычной части Сети является сайт «Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Его адрес www.power.vov.ru. На сайте собрано множество информации по методике тренировок, интер-

вью со спортсменами, репортажи с соревнований. Кроме того, на этом ресурсе есть самый «живой» форум по пауэрлифтингу в русскоязычном интернете. Что такое форум? Это то место, где вы можете пообщаться с такими же, как и вы пауэрлифтерами со всего мира! Конечно, этот форум на русском языке, поэтому здесь обитают в основном русскоязычные пауэрлифтеры. К примеру, многие новости в жизни российского лифтинга я узнаю именно отсюда. Что вам нужно, что бы принять участие в общении? Просто зайти на форум и оставить свое сообщение, или же свой вопрос, или подключиться к уже существующим обсуждениям каких либо тем.

Можно сходить так же и на сайт интернет-журнала по пауэрлифтингу «Путь к силе». Он находится по адресу www.powerlifting.vov.ru. Хотя его материалы во многом перекликаются с предыдущим сайтом, т.к их «админом» является один и тот же человек, КМС по пауэрлифтингу Алексей Курков, все же он заслуживает внимания, т.к имеет и свой оригинальный материал.

Интересен обилием протоколов с Российских соревнований сайт Уфимской федерации пауэрлифтинга www.irbisclub.ru.

Так же радует обилием материалов из различных печатных изданий, посвященных пауэрлифтингу сайт «Изо всех сил». Его можно посмотреть, набрав этот адрес: powerlifting.dax.ru. На этой странице так же стали появляться видео-

ЭТО ИНТЕРЕСНО

фрагменты с соревнований. Вэб-мастер этой страницы Павел Лукашин, так же - пауэрлифтер.

Есть небольшие «разделы» посвященные пауэрлифтингу и на страницах бодибилдерских изданий. Так на страницах www.isi.ru/muscle, в разделах «пауэрлифтинг», вы сможете найти методики Б.И. Шейко.

Совсем недавно открылся сайт известного советского, а теперь уже и российского пауэрлифтера Льва Шпринца. «Сильный народ» рассказывает об истории становления советского и Российского пауэрлифтинга. Заходите на silnyi.narod.ru - не пожалеете.

А что делается у наших соседей? Вам интересны протоколы и новости украинского и белорусского пауэрлифтинга? Тогда милости просим на официальный сайт Украинской федерации пауэрлифтинга www.powerlifting.org.ua. Думаю, сюда стоит почаще заходить нашим старшим тренерам, т.к. украинцы уже во многом «поджимают» сборную России.

Сайт Белорусской федерации находится по адресу powerlifting.nsys.by:8101. Страница, достаточно «свежа» и пока особо не отличается большим количеством информации. Но протоколы с последних чемпионатов Белоруссии - же здесь!

Ну а у Российской федерации, к сожалению, нет своего сайта. А представьте, как было бы удобно, «скачивать» с официального сайта ФПР положения о соревнованиях, вызовы, протоколы, в конце концов. Пока же ФПР во всех ссылках представляет своим офи-

циальным сайтом - страницей...спортклуба «Ирбис»(см. сайт уфимской федерации пауэрлифтинга), что в Уфе.

С «Рунетом» вроде бы разобрались, теперь на международный помост!

Пока что все соревнования по пауэрлифтингу в России проводятся по версии IPF. Так что все протоколы, рекорды и прочую информацию по IPF можно просмотреть на её официальном сайте www.powerlifting-ipf.com. Протоколы с европейских соревнований, а также много другой полезной информации можно узнать на странице Европейской федерации пауэрлифтинга (отделение IPF) www.europower.com. Ну а сайт азиатской федерации, созданный и поддерживаемый японцем Йошидой, можно найти вот здесь: www.powerlifting.co.jp.

Как я уже писал ранее, одной IPF мир пауэрлифтинга не ограничивается. Одна из наиболее мощных федераций пауэрлифтинга в мире это WPC «Всемирный конгресс пауэрлифтинга». Её сайт находится по адресу worldpowerliftingcongress.com. На странице не особо много информации, но протоколы с последних соревнований, рекорды (очень впечатляющие) имеются.

Пауэрлифтинг за деньги? Шутка? Нет! \$WPO\$ - так именуется новая федерация пауэрлифтинга, которую основал Кейран Киддер, владелец огромного фитнес-центра «Хьюге-Айрон» во Флориде, сам являющийся пауэрлифтером, решил создать федерацию, где лифтеры могли бы вы-

ступать не «задаром». Призовые деньги за первые места на чемпионатах мира по версии WPO доходят уже до \$13000!!! Для пауэрлифтинга - это хорошие деньги. Недаром по WPO уже выступают и Эд Коэн и Вэйд Хуппер и Ано Туртанен (все экс IPF).

Подробнее - здесь: www.huge-iron.com/contests.html.

Отличная подборка ссылок на различные пауэрлифтерские ресурсы как русскоязычные, так и англоязычные, а так же много разной другой информации есть на сайте www.worldpowerlifting.com.

Репортажи, включая отличные фото, практически со всех американских престижных турниров можно найти на странице www.bodytechusa.com.

Если вы хорошо понимаете и пишете по-английски - то вам прямая дорога на <http://goheavy.com>. Сайт пауэрлифтера, члена юниорской сборной США Тони Гарделлы известен своими форумами, на которых обитают ведущие пауэрлифтеры мира, такие, как Эд Коэн, Рикки Дэйли Крайн, Хаман Шэйн и многие другие. Вся самая горячая информация - здесь <http://goheavy.com/forums/>.

Это конечно не все, пауэрлифтерских ресурсов сейчас во Всемирной сети - тысячи, я перечислил только основные, заслуживающие, на мой взгляд, внимания. Почти на каждом сайте есть коллекция ссылок, по которым Вы, как завсегдатай серфингист можете начать поиск по Сети в поисках нужной вам информации перепрыгивая с одного сайта на другой. Удачи вам!

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

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

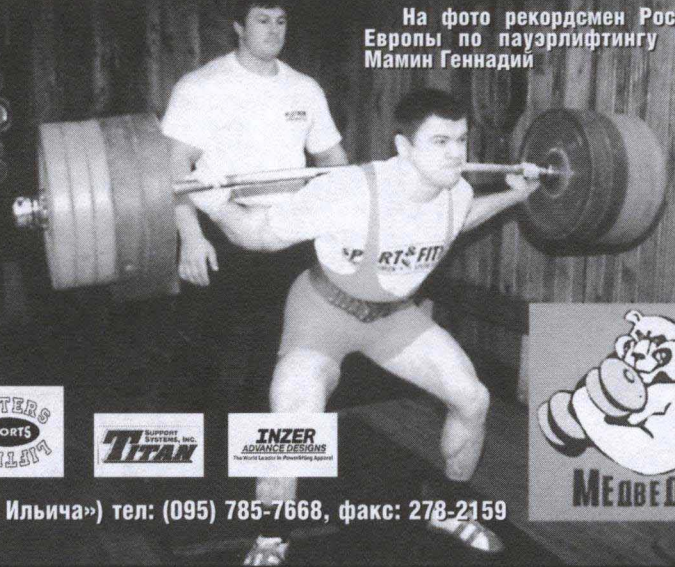
Из фирмы TITAN имеются в наличии: ремни 4 видов, бинты на колени и запястья (экономичные и черные с 3 красными полосами), магnezия для рук в брусках и жидкая, тяги брезентовые и кожаные, перчатки.

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

14-Й ЧЕМПИОНАТ УКРАИНЫ 27 февраля-3 марта 2002 г. г. Одесса ЖЕНЩИНЫ

44 кг (27.02)									
1	Трубилина Ирина	83	Харьковская	42.85	100.0	40.0	110.0	270.0	
		мс	Харьков		110x	50x	120x	мс	
					110x	50.0	120.0	12	
2	Кострба Анна	88	Черновицкая	44.00	80.0	45.0	100.0	245.0	
		кмс	Черновцы		85x	47.5	110.0	мс	
					85.0	50.0	115x	9	
3	Синельникова Александра	89	Херсон	35.10	75.0	42.5	85.0	220.0	
		кмс	Одесса		80.0	45x	90.0	кмс	
			ДЮКФП №5		85x	45.0	95.0	8	
48 кг									
1	Дмитрук Оксана	83	Хмельницкая	47.80	130	72.5	137,5	362,5*	
		мсмк	Ровенская		137,5	77.5	145,0	мсмк	
			Нетишин		137,5	80.0	150,0	12	
						80.5			
2	Сычанина Елена	79	Луганская	47.15	120,0	75,0	130,0	350,0	
		мсмк	Свердловск		120,0	80,0	140,0	мсмк	
					130,0	85,0	150,0*	9	
3	Плаксива Марьяна	87	Черновцы	47.50	130,0	55,0	115,0	322,5	
		мс			140*	57,5	122,5	мсмк	
					147,5x	60,0	127,5x	8	
52 кг									
1	Применчук Татьяна	72	Черновцы	51.40	140,0	82,5	135,0	392,5	
		мсмк			150,0	87,5	145,0	мсмк	
					161,0	90,0	155,0	12	
2	Дмитрук Елена	83	Хмельницкая	51.10	140,0	75,0	135,0	372,5	
		мс	Ровенская		147,5	80,0	145,0	мсмк	
			Нетишин		152,5	82,5	165,0	9	
3	Миколенко Людмила	75	Черкассы	51.40	145,0	70,0	120,0	360,0	
		мсмк			150,0	75,0	130,0	мсмк	
					155x	82,5x	135,0	8	
56 кг									
1	Поплавская Светлана	66	Донецкая	55.95	150,0	85,0	150,0	435,0	
		мсмк	Мариуполь		160,0	95,0	160,0	мсмк	
					170,0	105,5	170,0	12	
2	Синельникова Анна	84	Херсон	56.00	140,0	85,0	150,0	405,0	
		мсмк	Одесса		145,0	92,5	157,5	мсмк	
			ДЮКФП №5		147,5	95,0*	162,5	9	
3	Карпова Татьяна	72	Луганская	54.70	130,0	90,0	150,0	392,5	
		мсмк	Свердловск		137,5	95,0	160,0	мсмк	
					142,5	97,5	167,5	8	
60 кг									
1	Скрипка Татьяна	87	Херсон	58.35	155,0	85,0	160,0	435,0	
		мсмк	Одесса		162,5	90,0	165,0	мсмк	
			ДЮКФП №5		165,0	95,0	175,0	12	
2	Зинчук Наталья	80	Днепропетр.	59.30	125,0	75,0	140,0	380,0	
		мс	Вольногорск		135,0	80,0	150,0	мс	
					140,0	80,0	160,0	9	
3	Савельева Нина	73	Крым	58.05	135,0	85,0	135,0	365,0	
		мсмк	Ялта		140,0	90x	145x	мс	
					145x	90,0	145x	8	
67,5 кг									
1	Гуминская Леся	80	Донецкая	66.55	200,0	105,0	190,0	545,0	
		мсмк	Мариуполь		210,0	115,0	205,0	мсмк	

2	Иванова Жанна	84	Киевская	62.95	185,0	95,0	180,0	492,5	
		мсмк	Борисполь		195,0	100,0	195,0	мсмк	
			Импульс-спорт		202,5	100,0	202,5	9	
3	Петровська Надежда	86	Херсон	62.70	155,0	95,0	155,0	427,5	
		мсмк	Одесса		160,0	102,5	155,0	мсмк	
			ДЮКФП №5		165,0	102,5	160,0	8	

75 кг (28.02)

1	Багрий Тамара	74	Чорткив	73.50	200,0	130,5	205,0	580,0	
		мсмк	Мариуполь		210,0	135,0*	215,0	мсмк	
			Ильичевец		215,0	137,5*	232,5	12	
2	Иванова Лариса	63	Киевская	74.75	220x	120,0	210,0	580,0	
		змс	Борисполь		230,0	127,5	220x	мсмк	
			Импульс-спорт		240,0	130,0	220x	9	
3	Тороповская Нина	81	Донецкая	70.60	200,0	105,0	200,0	522,5	
		мсмк	Дружковка		212,5	110,0	207,5	мсмк	
					215,0	115,0	207,5	8	

82,5 кг

1	Яворская Ирина	81	Полтава	81.40	200,0	120,0	205,0	565,0**	
		мсмк			210,0	125,0	220,0	мсмк	
					215,0*	130,0*	230,0	12	
2	Петренко Яна	81	Мангуш	75.15	190,0	110,0	200,0	545	
		мсмк	Бердянск		200x	115,0	212,5*	мсмк	
			Ильичевец		205,0	120,0	220*	9	
							225,5*		
3	Копылова Наталья	77	Николаев	77.65	175,0	112,5	180,0	492,5	
		мс			182,5	117,5	190,0	мсмк	
					190,0	120,0	195,0	8	

90 кг

1	Полищук Наталья	78	Одесса	85.85	200,0	132,5	200,0	572,5	
		мсмк	Львов		215x	140,0	210x	мсмк	
			СКА-9		220,0	142,5	210,0	12	
2	Литвин Анна	83	Ивано-Франк.	84.80	210,0	105,0	185,0	537,5	
		мсмк	Коломыя		220,0	112,5	195,0	мсмк	
					220,0	117,5	200,0	9	
3	Колошеч Ирина	77	Киевская	86.80	135,0	90,0	155,0	412,5	
		мс	Белая Церковь		150,0	100,0	165,0	мс	
					150x	105,0	172,5	8	

90+ кг

1	Ганенко Анна	75	Донецкая	105.90	220,0	140,0	172,5	600,0**	
		мсмк	Мариуполь		235,0*	155,0	195,0	мсмк	
					250,0*	160,5	210,0	12	
2	Оленица Виктория	84	Донецкая	110.95	190,0	115,0	190,0	545,0	
		мсмк	Мариуполь		210,0	122,5	210,0	мсмк	
			Вингспорт		210,0	125,0	212,5	9	
3	Коцаба Галина	82	Ивано-Франк.	92.35	150,0	105,0	155,0	425,0	
		мс	Коломия		150,0	107,5	162,5	мс	
			Локомотив		155,0	112,5	172,5	8	

* рекорд Украины

КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО:

1	Донецкая	66	12-12-12-12-9-9
2	Одесская	59	12-12-9-8-8-5
3	Херсонская	47	12-9-8-8-5-5
4	Луганская	37	9-8-8-5-5-4
5	Черновицкая	35	12-9-8-6
6	Киевская	35	9-9-8-7-2

ПРОТОКОЛ

МУЖЧИНЫ

52 кг (28.02)

1	Деговец Александр	66 мсмк	Сумы	51.95	190 200х 120 125,5х 175 185 мсмк 500 205х 12
2	Пискунов Виктор	81 кмс	Сумы	51.70	130,0 90х 145,0 90,0 155,0 95,0 160,0 172,5 мс 435 9
3	Выборов Евгений	83 кмс	Днепропетровск	51.45	165,0 80,0 175,0 87,5 177,5 92,5 155,0 430,0 мс 165,0 8

56 кг

1	Ватюк Сергей	62 мсмк	Ивано-Франк-Коломыя	55.85	190,0 205,0 140,0 145,0 200,0 207,5 мсмк 557,5 12
2	Дяченко Сергей	81 мс	Одесса	55.40	210,0* 220,0 110,0 115,0 190,0 200,0 мсмк 530,0 9
3	Ведров Андрей	82 кмс	Черкаси	55.30	155,0 162,5 100,0 110,0 160,0 175,0 кмс 447,5 8

60 кг (01.03)

1	Тетеуца Виталий	67 мсмк	Закарпатская Мукачево	59.60	215,0 225,0 147,5 147,5 217,5607,5** мсмк 500 12
2	Погребный Владимир	82 мсмк	Киевская Б.Церковь Рось	58.75	215,0 230,0 155,0 155,0 185,0595,0* мсмк 202,5 9
3	Саркисян Григорий	63 мс	Киев Пауэрспорт	59.85	185,0 195,0 110,0 115,0 220,0 227,5 мс 545,0 8

67,5 кг

1	Маликов Валентин	74 мс	Днепродзержинск Дзержинка	66.95	230,0 240,0 157,5 165,0 230,0 237,5 мсмк 650,0 12
2	Борисов Александр	80 мс	Донецкая Светлодарск	66.05	220,0 225,0 140,0 150,0 240,0 250,0 мс 635,0 9
3	Хоронжевский Евгений	83 мс	Киев Темп	67.45	245,0 245,0 140,0 150,0 225,0 235,0 мс 635,0 8

75 кг (01.03)

1	Кутчер Александр	80 мсмк	Хмельницкая Львовская Нетишин	74.50	280,0 287,5 172,5 180,0 285,0780,0** мсмк 295,0 12
2	Буланый Михаил	75 мсмк	Полтава У	74.25	290,0 300,0 170,0 175,0 285,0 295,0 мсмк 767,5 9
3	Ивженко Андрей	77 мсмк	Луганская Поласне Шахтар	74.60	290,0 300,0 160,0 170,0 252,5 260,0 мсмк 735,0 8

82,5 кг (01.03)

1	Соловьев Дмитрий	70 змс	Киев Лидер	80.80	305,0 315,0 215,0 215,0 285,0 295,0 мсмк 830,0 12
2	Налейкин Сергей	81 мс	Киев Темп	81.20	305,0 315,0 175,0 185,0 250,0 260,0 мсмк 770,0 9
3	Фиткевич	77	Одесса	82.50	270,0 200,0 260,0 260,0

Денис	мсмк	280,0 207,5 267,5	мсмк
		295,0 212,5 272,5	8

90 кг (01.03)

1	Фрейдун Иван	81 кмс	Львов Д Монада	89.35	325,0 332,5 225,0 235,0 300,0 320,0 мсмк 885,0 12
2	Мироненко Артём	82 мс	Киев Темп	89.35	290,0 305,0 180,0 190,0 300,0 320,0 мсмк 825,0 9
3	Яцков Антон	82 мсмк	Львовская Донецкая ВС	89.00	320,0 330,0 175,0 182,5 310,0 320,0 мсмк 815,0 9

100 кг (02.03)

1	Рокочий Алексей	81 мсмк	Донецкая Красный Лиман К	98.85	350,0 365,0 215,0 230,0 320,0960,0* мсмк 900,0 12
2	Дидовик Сергей	78 мсмк	Одесская Измаил	99.00	360,0 372,5 230,0 235,0 310,0 320,0 мсмк 900,0 9
3	Стретович Виталий	81 мс	Киев Темп	99.80	300,0 315,0 200,0 207,5 300,0 320,0 мс 810,0 8

110 кг

1	Карпик Виктор	78 мсмк	«Дниц; Зпр» Мангуш Бердянск Ильичевец	108.90	360,0 375,0 210,0 220,0 317,5 322,5 мсмк 950,0 12
2	Ярымбаш Евгений	83 мсмк	«Дниц; Зпр» Мангуш-Берд Ильичевец	109.65	330,0 345,0 230,0 240,0* 305,0 315,0 мсмк 882,5 12
3	Костенко Юрий	71 мсмк	Киев Д Пауэрспорт	105.10	325,0 325,0 207,5 215,0 317,5 317,5 мсмк 862,5 8

125 кг (03.03)

1	Ворошилин Роман	83 мсмк	«Дниц; Зпр» Мангуш Бердянск	110.75	330,0 342,5 185,0 195,0 320,0 320,0 мс 870,0 12
2	Степанян Карен	76 мс	Донецк С-Д	123.50	325,0 337,5 225,0 235,0 280,0 300,0 мс 867,5 9
3	Пронин Александр	78 мс	Черновцы С	115.00	290,0 300,0 200,0 210,0 300,0 307,5 мс 822,5 9

125+ кг

1	Муравлев Владимир	75 мсмк	Дниц Мариуполь Ильичевец	125.05	370,0 390,0 250,0 260,0 330,01012,5 мсмк 352,5 12
2	Спинов Юрий	62 змс	Одс С	128.25	350,0 370,0 170,0 180,0 340,0 360,0 мсмк 910,0 9
3	Биличенко Олег	80 кмс	Киев Лидер	126.85	290,0 310,0 170,0 175,0 300,0 315,0 мс 810,0 8

* Рекорд Украины

КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО:

1	Донецкая	69	12-12-12-12-9
2	Киев	53	12-9-8-8-8-8
3	Запорожская	46	12-12-12-9-1
4	Одесская	45	9-9-8-8-5-5
5	Львовская	42	12-12-9-4-3-2
6	Днепропетровск	38	12-8-5-5-4-4

ПОЛЕЗНЫЕ И ЗАБЫТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В. ВОРОНИН



В настоящее время в практике силовых тренировок, а также соревнований в виде шоу почти нет упражнений, выполняемых одной рукой. Но история атлетизма имеет удивительные достижения, показанные атлетами, специализировавшимися в упражнениях на одну руку, где была нужна своя особая техника, в настоящее время утраченная. Любопытно вспомнить некоторые достижения. В начале XX века выступал Артур Саксон, как его характеризовал в 1911 году знаменитый Гаккеншмидт - «лучший специалист по поднятию тяжестей», справедливо отдавая ему пальму первенства.

Среди достижений Саксона были следующие:

- подъем на грудь двумя руками и выкручивание одной - 168 кг.

- Доношение, т.е. раздельный подъем 203 кг, сначала атлет поднимал двумя руками 152 кг, перекладывал штангу в одну руку, и затем с земли другой рукой притягивал гирию в 51 кг и выжимал ее.

Вес в 200 кг покорился атлетами только через 40 лет после выступлений Саксона, сначала Шеманский в 1954 году взял «континентальным» толчком (в два приема на грудь) 204 кг, в 1960 году американец Ашман толкнул 201 кг, а затем Власов на Олимпиаде в Риме взял 202 кг.

В 1920 гг. на атлетических аренах Европы блистал своими достижениями неутомимый француз Шарль Ригуло, ставший после победы на Олимпиаде 1924 года в весе 82,5 кг (потом он прибавил в весе еще 20 кг) профессиональным атлетом. Он прославился своими достижениями в рывке одной рукой: 116 кг - левой и 122 кг - правой.

Рекорды в тяжелой атлетике на одну руку фиксировались до середины 50-х годов, но и через 30 лет после достижения Ригуло никто и близко не подошел к его рекордам. Лучший рывок принадлежал С.Амбарцумяну - 100 кг.

Что касается жима тяжести одной рукой, то великий П.Андерсон во время своих профессиональных выступлений непременно демонстрировал жим стоя 300-фунтовой гантелей (136 кг). Правой рукой он ее выжимал до 12 раз, левой 7, так что он мог на равных соперничать с древним греком Бибоном, поднявшим каменную гантель весом в 143 кг над головой, о чем сохранилось документальное подтверждение в виде надписи на этом каменном блоке. Лежа Луи Сир выжимал одной - 124 кг.

Толчок веса одной рукой был менее популярен. Обычно результаты в нем уступали достижениям в выкручивании, и не намного превосходили достижения в рывке. Лучшие результаты были около 120 кг (это при подъеме на грудь одной рукой). Георг Лурих поднимал 120 кг к плечу двумя и выталкивал одной рукой, затем другой - брал с пола гирию в 32 кг и выжимал ее. И это при собственном весе 90 кг.

Наивысший результат в удержании в течении нескольких секунд в вытянутой в сторону прямой руке гири весом 61 кг принадлежит русскому атлету Сергею Елисееву. Это было в начале XX века, а в 1938 году Елисеев будучи в это время простым счетоводом пропал во время «чисток». Но имя его навечно осталось в истории российской атлетики.

Наконец упражнение, достижения о котором хотелось бы вспомнить, это становая тяга одной рукой. В 1892 году Луи Сир оспаривая с Евгением Саидовым титул «сильнейшего человека в мире» среди прочего продемонстрировал тягу шаровой штанги весом 440 кг одной рукой. Большой результат неизвестен. Покойный российский силач из-под Пскова Геннадий Иванов открыл от земли с помощью лямки одной рукой вес 400 кг, демонстрируя это номер на своих показательных выступлениях.

В 1979 году, когда страна узнала о судьбе циркового атлета Валентина Дикюля в газетах и журналах наперебой начали писать о нем, в частности сообщалось, что среди прочих его силовых достижений была тяга одной рукой штанги в 275 кг. Это без лямок. Приведем еще один результат в этом упражнении: немей Г.Гернер поднял в становой тяге одной рукой 330 кг.

Практика показала, что результат в тяге одной рукой может составлять до 70% от результата двумя. Так что можно прикинуть возможности того или иного атлета в тяге одной рукой. Тренировка же в этом упражнении позволит укрепить хват, поскольку нагрузка на одну руку приходится больше, чем в тяге двумя руками.

Всем известно, что приседание с весом одно из самых тяжелых упраж-

нений. Но есть два упражнения на одну ногу, позволяющие снизить общую нагрузку на организм при сохранении силового тренировочного воздействия. Это приседание на одной ноге, стоя на возвышении (вес на плече или в опущенной руке) и вставание одной ногой на высокую скамью со штангой на плечах. Широкой практики эти упражнения не получили, а зря. Они помогают сохранить энергию на тренировках, одновременно увеличивая силу.

Любопытно, что наш известный конькобежец Олег Гончаренко в начале своей карьеры немало удивлял своей силой ног. Он мог со штангой весом 40 кг на плечах делать до 10 приседаний на одной ноге («пистолет») в нескольких подходах. В дальнейшем он мог присесть на одной ноге с весом 50 кг до 40 раз!!! Если перевести этот результат на обычные приседания на двух ногах, прибавив к весу штанги половину собственного веса и умножив на два, то получается примерно 170 кг. Это что-то удивительное. Вспомним, что Том Платц - идол культуризма по части ног мог присесть с весом 162,5 кг 40 раз и это преподносилось прессой как фантастическое достижение.

Английские каменщики имеют специфическое упражнение в котором соревнуются (оно сходно со вставанием на высокую скамью). Нужно подняться на специальной площадке на плече как можно больше кирпичей, поднимаясь по почти вертикальной лестнице на высоту более двух метров. Наилучший результат здесь что-то около 160 кг.

И последнее, что припоминается из достижений на одну руку это взятие на грудь и на бицепс. Из известных результатов больше всех поднял одной рукой на грудь Луи Сир. В 1893 году он поднял бульдог весом 133 кг. Гаккеншмидт брал на бицепс одной рукой 58 кг (а Даг Хэпбурн двумя 118).

Вот пожалуй и все. Неплохо было бы реализовать забытые упражнения на одну руку как в тренировках (снижая общую нагрузку на организм, в том числе и сердце), так и в соревнованиях: упражнения на одну руку гораздо зрелищнее. К тому же появляется возможность привлечь к занятиям с тяжелыми инвалидами с одной рукой, для которых в настоящее время нет соревновательных упражнений.

Послесловие

Написав статью об атлетических упражнениях на одну руку, я решил узнать мнение Валентина Ивановича Дикюля, долгие годы возглавлявшего федерацию инвалидного спорта, о введении в практику соревнований инвалидов упражнений на одну руку. Так в настоящее время существует определенная дискриминация инвалидов

имеющих одну здоровую руку - единственное соревновательное силовое упражнение жим лежа двумя руками для них недоступно. В тоже время обладая здоровыми ногами и туловищем они имеют значительный силовой потенциал, который можно реализовать в упражнениях на одну руку, о чем говорят результаты, приведенные в статье.

Мнение Дикюля было однозначно: «Я за. Голосую двумя руками.»

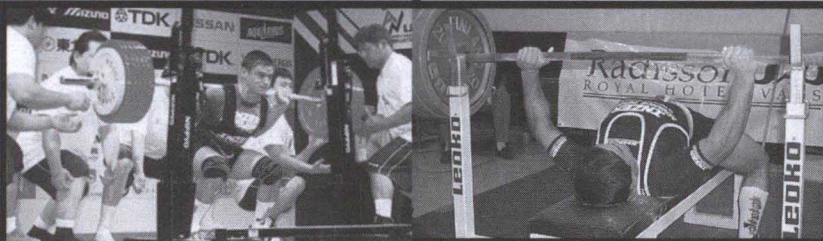
Одновременно используя повод посещения, я поинтересовался здоровьем Валентина Ивановича. Как известно, с ним случилось несчастье. И следуя поговорке: «беда не приходит одна» на него свалилась целая череда бед: после одной операции, другая, не менее сложная. Да тут еще прибавилась одна проблема - очередной раунд схватки с почечно-каменной болезнью. В общем, Валентин Иванович на пути к восстановлению, но далеко еще не в форме. Но оптимизма по своей привычке не теряет: месяца через полтора хочу сделать прикидку в силовых упражнениях. Посмотрим на что я сегодня способен. Приглашаю!»

Но связи с миром силы Валентин Иванович не теряет. Под его опекой набирает сил молоденькая поклонница пауэрлифтинга, я застал у него известного лифтера и одновременно президента федерации пауэрлифтинга Москвы Пискунова. Ну а пока - сеанс капельницы с лекарствами, позволяющими растворить камень в почках.

Дикюль доволен реакцией атлетов на свои рекорды. За последний год результаты заметно подросли. Он считает, что своим вызовом он расшевелил мир сильных людей. И это главное. Несмотря на не вполне удовлетворительное состояние Дикюль полноценно ведет прием в своем реабилитационном центре и даже успел побывать в Донецке в качестве почетного гостя на шоу «Сильнейший человек Донбасса», прошедшем недавно. Хотя, конечно, внешне он изменился из-за вынужденного длительного отсутствия тренировки - вот уже почти год. Естественно, собственный вес уменьшился до 115 кг - последствия диеты.

В обсуждении вопроса о соревнованиях в упражнениях на одну руку принял участие и Пискунов. По его мнению в наше время плюрализма, конечно эти упражнения имеют право на жизнь, особенно для инвалидов. Но целесообразно бы ставить такую проблему в рамках международного, мирового спорта, разработать правила выполнения упражнений, классификацию и т.д.

Что ж, будем популяризировать эти упражнения. Хорошо, если устройства силовых шоу будут включать их в свои программы. А там будет видно.



МНЕ ПОКА В КАЗАХСТАНЕ НЕПЛОХО

Кого можно назвать самым сильным?

Того, кто поднимает самую тяжелую штангу? Или же может на ринге успешно расквасить всем соперникам носы?

Лично мне кажется, что самым сильным человеком может называться тот, кто при наименьшем собственном весе может поднять максимально больший вес.

Как раз для этого и существует в пауэрлифтинге коэффициент Вилкса, который позволяет узнать, кто ж на самом деле, несмотря на объемы мускулов и животов является действительно самым сильным.

На чемпионате Мира по пауэрлифтингу 2000 г. по версии IPF казахстанский атлет Алексей Сивоконь при собственном весе 67.3 кг показал результат в сумме 830 кг. После пересчета по таблице Вилкса, его коэффициент составил 641.5 единицы. Это немалый результат. Мало того, в последнем подходе в тяге Алексей поднял 317.5 кг!!! Однако штанга не удержалась в руках. Жаль, в случае удачного покорения этого веса коэффициент Алексея стал бы воистину немалым!

Как и чем живет самый сильный человек Земли? Мне удалось поговорить с ним, сразу же после его приезда со Всемирных Игр.

МС: Здравствуйте Алексей! Вас называют самым сильным человеком планеты, и вы действительно являетесь им. По коэффициенту Вилкса Вы обошли даже Эда Козна собиравшего, в свое время, сумму 1000 кг в категории 90 кг. Вы сами ощущаете себя таковым?

Алексей Сивоконь: Я стараюсь не обращать на это внимание. Просто хочется оставаться хорошим человеком.

МС: Когда и при каких условиях Вы начали заниматься спортом? Каковы результаты достигли в своих первых видах спорта?

АС: В 1982 г. я начал заниматься в секции дзюдо в посёлке Актау. Однажды мой друг попросил зайти к нему на тренировку, а занимался он тяжелой атлетикой. Там со мной поговорил мой первый тренер Мартин А. А.. Мне понравилось в зале, я заинтересовался и с 1985 г. начал заниматься тяжелой атлетикой. В 1988 г. я переехал в город Темиртау, и стал тренироваться у Шейко Б. И. Мои лучшие достижения в тяжелой атлетике: МС, два раза был 3-м на чемпионате СССР среди мл. юношей и юношей, чемпион ВС ВДФСО «Профсоюзы».

МС: Как Вы пришли в пауэрлифтинг? Сколько весили на тот момент,

какой результат показали на первых своих соревнованиях?

АС: В 1988 г. я получил травму колена и не смог больше заниматься тяжелой атлетикой. Мы с Шейко Б. И. приняли решение перейти в пауэрлифтинг. В 1989 г., на первых своих соревнованиях по пауэрлифтингу, я выступал в весе до 56 кг. Показал 170 кг в приседе, 90 кг в жиме лёжа и 170 кг в тяге. Сумма составила 450 кг.

МС: Кто Ваш первый тренер? У кого Вы тренируетесь сейчас?

АС: Моим первым тренером был Мартин А. А., вторым Шейко Б. И., сейчас меня тренирует Никитин А. И., он так же является и моим крестным отцом.

МС: Ваш взгляд на методики Б. И. Шейко. Многие российские лифтеры жалуются на сильную травмоопасность при тренировках «по Шейко». Как Вы выдерживали подобные нагрузки?

АС: Когда я тренировался у Шейко Б. И., у меня практически не было травм. На мой взгляд, надо просто уметь слушать свой организм. Ведь никакой, даже самый великий тренер не сможет определить, когда и что у тебя болит. Многие, мне так кажется, начинают сразу тренироваться по этим

планам, но, на мой взгляд, необходимо провести втягивающие тренировки, хотя бы в течение месяца. А если резко перейти на двухразовые тренировки, то для организма, не привыкшего к таким нагрузкам, это очень тяжело, отсюда и травмы.

МС: Кем были ваши родители? Они тоже были сильными?

АС: Отец был очень сильным. Он весил 40 кг, стоя жал 80 кг. Его рост был 138 см. Он работал медиком.

МС: Где Вы сейчас живете? Расскажите немного о своей семье.

АС: Живу я в городе Темиртау. Это город металлургов. Сейчас у меня свой собственный дом. 18 декабря 1993 г. я женился. Мою жену зовут Юлия. 13 ноября 1994 г. у нас родился сын Михаил.

МС: Кем и где вы сейчас работаете?

АС: Вот уже два года работаю тренером в ДЮСШ.

МС: Осуществляет ли республика Казахстан финансовую поддержку Алексею Сивоконю? Кто оплачивает Ваши поездки на соревнования? (очень интересный для российских пауэрлифтеров момент)

АС: Каждый месяц я получаю стипендию от государства в размере примерно 200 долларов США. Все финансирование моих поездок так же полностью берет на себя государство.

МС: И, если можно, подробнее расскажите о Ваших нынешних тренировках. Используете ли вы дополнительные упражнения? Какое количество подходов и повторов делаете в базовых движениях? На каких весах работаете?

АС: В разные периоды по-разному. Примерно за один-два месяца до соревнований мои тренировки выглядят так: (см. таблицу 1)

В скобках указаны веса, которые я поднимаю в последних подходах при хорошем самочувствии на тренировках. Подсобные упражнения я делаю только на кисти и спину. Так я тренируюсь вот уже три года. Но не всегда удается придерживаться этого плана, иногда приходится кое-что менять.

МС: Экипировка, использование её на тренировках и соревнованиях. Экипировку какой фирмы Вы предпочитаете?

АС: На тренировках я вообще не пользуюсь экипировкой. На соревнованиях предпочитаю экипировку фирмы «Inzer».

МС: Расскажите про Ваш психологический настрой перед стартом.

АС: Перед соревнованиями стараюсь, как можно меньше думать о них, чтобы меньше «сгорать». На взвешивании у меня начинается мандраж, и проходит только после первого подхода в приседаниях.

МС: Ваш взгляд на коммерческий (профессиональный) пауэрлифтинг, сейчас появилась новая федерация WPO, в которой лифтеры получают очень неплохие (до 10000\$ за победу) денежные призы, не хотели бы Вы себя там попробовать?

АС: Почему бы и нет? Если есть возможность, то можно и воспользоваться. Но за участие в соревнованиях WPO в нашей федерации IPF спортсмен дисквалифицируется, и его не допускают к участию в соревнованиях по версии IPF.

МС: На только что прошедших Всемирных играх в Японии, Вы стали первым в своей весовой группе и победили в абсолютном первенстве. Как вы оцениваете свое выступление?

АС: Выступил я неудачно. Начал приседать 290 кг, потом присел 305 кг, пошёл на 316,5 кг (рекорд мира Ю.У.) - не встал. Не получилось, а что именно я и сам ума не приложу. Жим лёжа начал с 200 кг, потом 210 кг, закончил 217,5 кг. (новый рекорд мира. Ю.У.) Вроде шло всё нормально. Тяга. Начал с 290 кг, тяну, уже выпрямился, судья даёт команду опустить, а кисть ле-

вая не держит. «Два к одному» засчитали. Пошёл на 305 кг. До колена тяну и все... Вырывается штанга. Дома 300 кг на 2 раза тянул без тяжёлых (лямок. Ю.У.), а тут не могу 305 кг вытянуть!

МС: О Вашей силе ходят легенды, говорят, что за месяц до соревнований Вы начинаете медитировать по методу восточных монахов, и именно эти медитации дают Вам эту колоссальную силу! Это так?

АС: Это не правда. Просто заранее знаешь, когда будут соревнования и организм сам начинает настраиваться на них. Примерно за две три недели до соревнований у меня начинается спад в тренировках. Это хороший знак, значит, я хорошо выступаю.

МС: Ваши лучшие тренировочные показатели. Существуют ли у Вас планы перехода в другую весовую категорию?

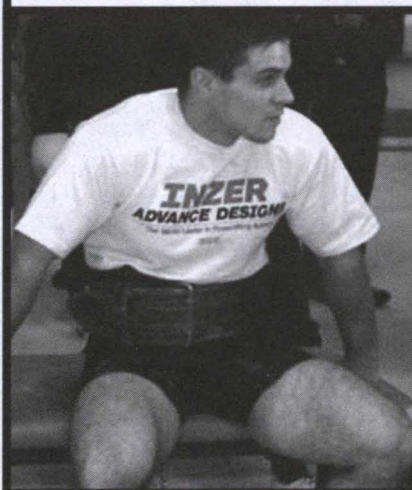
АС: Пока переходить в другую весовую категорию не собираюсь. Мне не позволяет мой собственный вес. А на тренировках мне удавалось собирать сумму 860 кг. По движениям это 320 кг +220 кг +320 кг.

МС: Меня часто спрашивают, как вы из себя Сивконов? Он столько поднимает, наверное, у него огромные бицепсы и здоровенные ноги! Алексей развеите, пожалуйста, эти слухи.

АС: Мои обмеры не такие огромные. Мой рост 158 см, объем бицепса 37.5 см, бедра 57 см, грудной клетки 98 см.

МС: Травмы, как часто они Вам мешают в тренировках, и как вы с ними боретесь?

АС: У меня практически никогда серьёзных травм не было. Так мелкие, то спина болит иногда, то колени беспокоят. На каждой тренировке приходится прислушиваться к себе, если что-то болит приходится сворачивать тренировку.



МС: Какие методы восстановления после тренировок Вы используете?

АС: Метод прост как три рубля. Если сильно перетренировался, то сразу баня с одним-двумя бокалами пива, но не всегда. Иногда приходится сходить в бассейн, поплавать, хотя я плавать не умею.

МС: Алексей, ещё вопрос, что вы делаете в свободное от работы время, как предпочитаете отдыхать?

АС: Каждый раз по-разному. Смотрю видео фильмы, слушаю музыку, играю в компьютерные игры, а иногда с женой ходим в кафе, посидеть, выпить бокальчик другой пива.

МС: Какие книги Вы любите читать, какую музыку предпочитаете слушать?

АС: Читать приходится только во время поездок на соревнования. В дороге больше ничем особо и не займешься. Обычно это различные детективы. Слушаю я разную музыку, её стиль зависит от моего настроения. В основном мне нравится «Depeche Mode», «Pet Shop Boys».

МС: Ваш взгляд на современный пауэрлифтинг. Каким бы Вы хотели его видеть?

АС: Хотелось, чтобы он получил олимпийское признание, и спортсмены-пауэрлифтеры имели возможность выступать на Олимпийских играх.

МС: Не приглашали ли Вас выступать за какую-либо страну?

АС: Приглашали выступать за Россию, но я отказался. Мне пока в Казахстане неплохо.

МС: Что бы вы хотели напоследок сказать Российским читателям?

АС: Хотелся пожелать всем хорошего здоровья и счастья в личной жизни. Иметь возможность заниматься своим любимым делом не важно работа это или спорт, и всегда быть на высоте.

Таблица 1

Понедельник	
-Присед.	130 1п/5р 160 1п/5р 180 1п/4р 200 1п/4р 220 1п/4р 240 1п/3р 260 3п/3р (280 1п/3р)
Вторник	
- Жим лёжа	110 1п/5р 130 1п/5р 150 1п/4р 170 1п/3р 180 (190) 3п/3р
Среда	
-Тяга	160 1п/4р 190 1п/4р 220 1п/3р 250 1п/3р 270 (290) 3п/3р
Четверг	
-Жим лёжа	110 1п/5р 130 1п/5р 150 1п/5р 170 3п/5р
Пятница	
- Присед.	150 1п/5р 180 1п/5р 200 1п/5р 220 1п/5р 240 4п/5р
Суббота	
-Жим лёжа	110 1п/5р 130 1п/4р 150 1п/4р 170(180)4п/4р

ПРОТОКОЛ

ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЗРЛИФТИНГА РОССИИ РЕКОРДЫ РОССИИ на 01 января 2002 г. М У Ж Ч И Н Ы

52	232.5	Журавлёв Сергей	1960	Ульяновск	02.03.01	С-Петербург	ЧР*
	135.5	Казаков Равиль	1982	Уфа	12.10.01	Иркутск	КР
	235	Горбунов Вячеслав	1975	Омск	19.06.98	Владимир	ЧЕю
	572.5	Журавлёв Сергей	1960	Ульяновск	04.03.94	Сургут	ЧР
56	252.5	Павлов Константин	1973	Л-Кузнецкий	02.03.01	С-Петербург	ЧР
	175	Павлов Константин	1973	Л-Кузнецкий	15.11.01	Соткамо	ЧМ
	233	Чоповский Ярослав	1962	Якутск	27.02.98	Уфа	ЧР
	645	Павлов Константин	1973	Л-Кузнецкий	02.03.01	С-Петербург	ЧР
60	260.5	Андрюхин Михаил	1970	Москва	02.03.01	С-Петербург	ЧР
	185	Мухаматьянов Фаниль	1972	Уфа	17.09.99	Рыбинск	КР
	265	Андрюхин Михаил	1970	Москва	02.03.01	С-Петербург	ЧР
	667.5	Андрюхин Михаил	1970	Москва	02.03.01	С-Петербург	ЧР
67.5	287.5	Мулер Игорь	1969	Нерюнгри	12.10.01	Иркутск	КР
	195	Осокин Алексей	1979	Камешково	24.03.01	Кемерово	ПРю
	300	Баранов Виктор	1967	Владимир	29.02.96	Екатеринбург	ЧР
	730	Баранов Виктор	1967	Владимир	29.02.96	Екатеринбург	ЧР
75	317.5	Баранов Виктор	1967	Владимир	03.03.01	С-Петербург	ЧР
	210	Фуражкин Виктор	1969	Сыктывкар	16.11.01	Соткамо	ЧМ
	322.5	Баранов Виктор	1967	Владимир	29.09.00	Сочи	КР
	832.5	Фуражкин Виктор	1969	Сыктывкар	16.11.01	Соткамо	ЧМ
82.5	332.5	Шестаков Игорь	1969	Смоленск	30.09.00	Сочи	КР
	225	Мор Сергей	1969	Уфа	18.11.99	Тренто	ЧМ
	330	Мор Сергей	1969	Уфа	30.09.00	Сочи	КР
	870	Мор Сергей	1969	Уфа	15.11.00	Акита	ЧМ
90	357.5	Тарасенко Андрей	1975	Боготол	17.11.01	Соткамо	ЧМ
	247.5	Тарасенко Андрей	1975	Боготол	18.11.99	Тренто	ЧМ
	342.5	Феденко Дмитрий	1975	Владимир	17.09.99	Рыбинск	КР
	935	Тарасенко Андрей	1975	Боготол	27.04.00	Рьеса	ЧЕ
100	387.5	Марковский Владимир	1969	Биробиджан	27.02.99	Гай	ЧР
	240	Смищенко Виктор	1964	Барнаул	30.09.00	Сочи	КР
	370	Акимов Леонид	1975	Ярославль	27.02.99	Гай	ЧР
	955	Суслов Николай	1979	Владимир	16.06.00	София	ЧЕю
110	407.5	Пискунов Вячеслав	1951	Москва	14.10.01	Иркутск	КР
	248	Бабин Алексей	1975	Н.Новгород	19.09.98	Калуга	КР
	382.5	Ганьков Алексей	1970	Владимир	15.11.98	Черкассы	ЧМ
	1002.5	Ганьков Алексей	1970	Владимир	15.11.98	Черкассы	ЧМ
125	410	Подтынный Максим	1972	Нягань	05.03.00	Сыктывкар	ЧР
	270	Миронов Андрей	1959	Омск	19.02.89	Красноярск	ЧР
	388	Подтынный Максим	1972	Нягань	05.03.00	Сыктывкар	ЧР
	1025	Гурьянов Максим	1975	Якутск	01.03.98	Уфа	ЧР
125	412.5	Серебряков Алексей	1978	Челябинск	14.10.01	Иркутск	КР
	270	Гурьянов Максим	1975	Якутск	27.04.00	Рьеса	ЧЕ
	390	Гурьянов Максим	1975	Якутск	20.09.98	Калуга	КР
	1052.5	Фомин Юрий	1969	Москва	01.10.00	Сочи	КР
абс.	239.98	407.5	109.75	Пискунов Вячеслав	14.10.01	Иркутск	КР
	160.16	175	55.65	Павлов Константин	15.11.01	Соткамо	ЧМ
	233.43	235	51.4	Горбунов Вячеслав	19.06.98	Владимир	ЧЕю
	598.21	935	89.6	Тарасенко Андрей	18.11.99	Тренто	ЧМ
Ю Н И О Р Ы (ю н о ш и)							
52	215	Романов Алексей	1981	Иваново	02.03.01	С-Петербург	ЧР
	135.5	Казаков Равиль	1982	Уфа	12.10.01	Иркутск	КР
	235	Горбунов Вячеслав	1975	Омск	18.06.98	Владимир	ЧЕю
	570	Горбунов Вячеслав	1975	Омск	18.06.98	Владимир	ЧЕю
56	247.5	Павлов Константин	1973	Л-Кузнецкий	17.11.96	Зальцбург	ЧМ
	162.5	Павлов Константин	1973	Л-Кузнецкий	17.11.96	Зальцбург	ЧМ
	232.5	Проскурин Анатолий	1972	Владимир	02.03.95	Гай	ЧР
	622.5	Павлов Константин	1973	Л-Кузнецкий	17.11.96	Зальцбург	ЧМ
60	252.5	Громов Александр	1981	Саранск	11.09.01	София	ЧМю
	167.5	Звягинцев Анатолий	1978	Сыктывкар	29.09.00	Сочи	КР
	247.5	Сидоров Алексей	1974	Ульяновск	28.02.97	Сыктывкар	ЧР
	645	Сидоров Алексей	1974	Ульяновск	28.02.97	Сыктывкар	ЧР

ПРОТОКОЛ

67.5	280	Гауф Сергей	1974	Красноярск	13.06.96	Прага	ЧЕю
	195	Осокин Алексей	1979	Камешково	24.03.01	Кемерово	ПРю
	282.5	Долгов Евгений	1976	Л-Кузнецкий	18.10.98	Венгрия	ЧМю
	712.5	Долгов Евгений	1976	Л-Кузнецкий	10.05.98	Соткано	ЧЕю
75	307.5	Востриков Руслан	1979	Уфа-Ливны	16.06.01	Понтруа	ЧЕю
	195.5	Шабанов Роман	1976	Владимир	05.10.99	Нимбург	ЧМю
	305.5	Востриков Руслан	1979	Уфа-Ливны	16.06.01	Понтруа	ЧЕю
	792.5	Востриков Руслан	1979	Уфа-Ливны	16.06.01	Понтруа	ЧЕю
82.5	325	Швецов Дмитрий	1979	Нягань	25.03.01	Кемерово	ПРю
	218	Тарасенко Андрей	1975	Боготол	20.06.98	Владимир	ЧЕю
	325	Быченко Роман	1979	Комсом.-на-Амуре	16.06.01	Понтруа	ЧЕю
	832.5	Быченко Роман	1979	Комсом.-на-Амуре	16.06.01	Понтруа	ЧЕю
90	330	Бутов Александр	1981	Воронеж	13.10.01	Иркутск	КР
	220	Глубокий Виталий	1974	Красноярск	14.09.97	Братислава	ЧМю
	340.5	Бессонов Алексей	1973	Новокузнецк	20.04.96	Орёл	ПРю
	850	Феденко Дмитрий	1975	Владимир	11.04.98	Москва	ПРю
100	382.5	Суслов Николай	1979	Владимир	16.06.00	София	ЧЕю
	232.5	Бабин Алексей	1975	Н.Новгород	22.03.97	Рузаевка	ПРю
	350	Маринин Сергей	1979	О-Зуево	24.03.00	С.Посад	ПРю
	955	Суслов Николай	1979	Владимир	16.06.00	София	ЧЕю
110	380	Суслов Николай	1979	Владимир	16.06.01	Понтруа	ЧЕю
	248	Бабин Алексей	1975	Н.Новгород	19.09.98	Калуга	КР
	345	Суслов Николай	1979	Владимир	21.04.01	В.Новгород	КМст
	955	Суслов Николай	1979	Владимир	21.04.01	В.Новгород	КМст
125	400	Гурьянов Максим	1975	Якутск	01.03.98	Уфа	ЧР
	250	Немков Алексей	1975	Владимир	21.04.96	Орёл	ПРю
	385	Гурьянов Максим	1975	Якутск	01.03.98	Уфа	ЧР
	1025	Гурьянов Максим	1975	Якутск	01.03.98	Уфа	ЧР
125	412.5	Серебряков Алексей	1978	Челябинск	14.10.01	Иркутск	КР
	272.5	Зеленин Константин	1978	Москва	25.03.01	Кемерово	ПРю
	390	Гурьянов Максим	1975	Якутск	20.09.98	Калуга	КР
	1050	Гурьянов Максим	1975	Якутск	20.09.98	Калуга	КР
абс.	233.94	382.5	98.8	Суслов Николай	16.06.00	София	ЧЕю
	150.44	195	67.45	Осокин Алексей	24.03.01	Кемерово	ПРю
	233.43	235	51.4	Горбунов Вячеслав	19.06.98	Владимир	ЧЕю
	591.57	1050	132.95	Гурьянов Максим	20.09.98	Калуга	КР
Ж Е Н Щ И Н Ы							
44	167.5	Лафина Олеся	1979	Серов	26.03.99	Л-Кузнецкий	ПРю
	95	Теслева Светлана	1975	Иркутск	25.05.00	Аргентина	ЧМ
	170	Теслева Светлана	1975	Иркутск	26.11.99	Прикс	ЧЕ
	425	Теслева Светлана	1975	Иркутск	25.05.00	Аргентина	ЧМ
48	175	Теслева Светлана	1975	Иркутск	01.03.00	Сыктывкар	ЧР
	120	Крылова Ирина	1978	Камышин	09.04.98	Москва	ПРю
	178	Ямских Елена	1974	Красноярск	26.11.99	Прикс	ЧЕ
	442.5	Теслева Светлана	1975	Иркутск	01.03.00	Сыктывкар	ЧР
52	185	Белова Оксана	1975	Ульяновск	26.11.99	Прикс	ЧЕ
	110.5	Николаенко Светлана	1981	В.Новгород	23.03.01	Кемерово	ПРю
	200	Белова Оксана	1975	Ульяновск	26.11.99	Прикс	ЧЕ
	487.5	Белова Оксана	1975	Ульяновск	26.11.99	Прикс	ЧЕ
56	217.5	Филимонова Инна	1976	Владимир	11.10.01	Иркутск	КР
	135	Нелюбова Валентина	1966	Красноярск	27.05.01	Чехия	ЧМ
	210	Белова Оксана	1975	Ульяновск	26.02.98	Уфа	ЧР
	512.5	Белова Оксана	1975	Ульяновск	26.02.98	Уфа	ЧР
60	220.5	Абрамова Ирина	1974	Уфа	01.12.00	Люксембург	ЧЕ
	135	Нелюбова Валентина	1966	Красноярск	29.11.01	Усти-на-Лабем	ЧЕ
	222.5	Абрамова Ирина	1974	Уфа	23.05.99	Дания	ЧМ
	552.5	Абрамова Ирина	1974	Уфа	01.12.00	Люксембург	ЧЕ
67.5	247.5	Кудинова Марина	1977	Бийск	21.08.01	Акита	МИ
	152.5	Миклашевич Светлана	1975	Хабаровск	17.09.99	Рыбинск	КР
	227.5	Кудинова Марина	1977	Бийск	28.09.00	Сочи	КР
	620	Кудинова Марина	1977	Бийск	21.08.01	Акита	МИ
75	260	Кудинова Марина	1977	Бийск	01.03.01	С-Петербург	ЧР
	170.5	Миклашевич Светлана	1975	Хабаровск	30.11.01	Усти-на-Лабем	ЧЕ
	230.5	Кудинова Марина	1977	Бийск	01.03.01	С-Петербург	ЧР

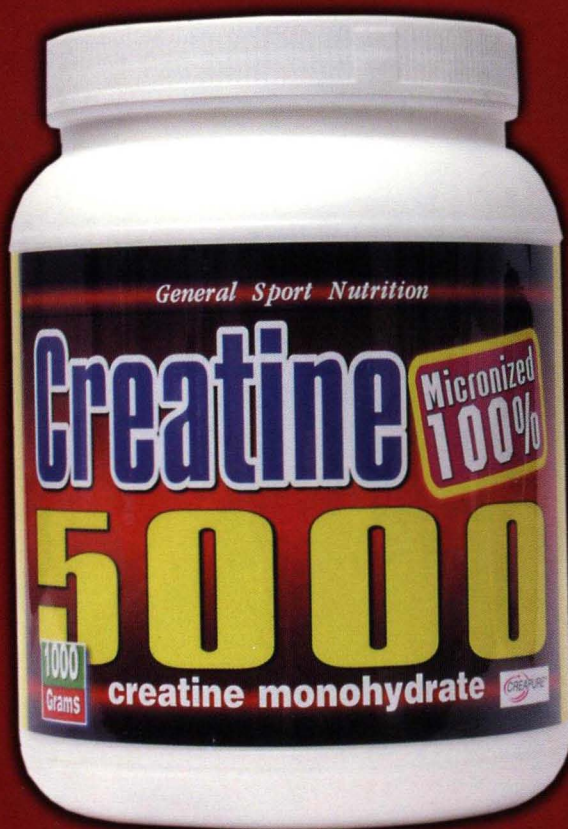
ПРОТОКОЛ

	637	Кудинова Марина	1977	Бийск	01.03.01	С-Петербург	ЧР
82.5	255	Игнатенкова Елена	1971	Суземка	02.03.00	Сыктывкар	ЧР
	155	Румянцева Наталья	1971	Красноярск	28.09.00	Сочи	КР
	237.5	Игнатенкова Елена	1971	Суземка	17.09.99	Рыбинск	КР
	630	Игнатенкова Елена	1971	Суземка	25.05.00	Аргентина	ЧМ
90	250	Луговая Ирина	1974	Москва	02.03.01	С-Петербург	ЧР
	163.5	Луговая Ирина	1974	Москва	27.05.01	Чехия	ЧМ
	265	Хотимченко Алла	1968	Хабаровск	02.03.00	Сыктывкар	ЧР
	650	Луговая Ирина	1974	Москва	02.03.01	С-Петербург	ЧР
90	275	Карпова Галина	1968	Берёзовский	12.10.01	Иркутск	КР
	157.5	Паюсова Наталья	1975	Северодвинск	28.09.00	Сочи	КР
	245	Павлова Анастасия	1969	Красноярск	02.03.01	С-Петербург	ЧР
	660	Павлова Анастасия	1969	Красноярск	02.03.01	С-Петербург	ЧР
абс.	258.91	260	69.9	Кудинова Марина	01.03.01	С-Петербург	ЧР
	162.35	170.5	74.9	Миклашевич Светлана	29.11.01	Усти-на-Лабем	ЧЕ
	250.82	200	51.6	Белова Оксана	26.11.99	Прикс	ЧЕ
	635.5	620	67.1	Кудинова Марина	21.08.01	Акита	МИ
ЮНИОРЫ (девушки)							
44	167.5	Ляфина Олеся	1979	Серов	26.03.99	Л-Кузнецкий	ПРю
	90.5	Ляфина Олеся	1979	Серов	26.03.99	Л-Кузнецкий	ПРю
	160	Теслева Светлана	1975	Иркутск	26.02.98	Уфа	ЧР
	402.5	Теслева Светлана	1975	Иркутск	26.02.98	Уфа	ЧР
48	165	Ельцова Татьяна	1978	Л-Кузнецкий	27.09.00	Сочи	КР
	120	Крылова Ирина	1978	Камышин	09.04.98	Москва	ПРю
	175.5	Ямских Елена	1974	Красноярск	27.02.97	Сыктывкар	ЧР
	417.5	Шапвалова Наталья	1983	Иркутск	27.05.01	Чехия	ЧМ
52	185	Ельцова Татьяна	1978	Л-Кузнецкий	27.05.01	Чехия	ЧМ
	115	Крылова Ирина	1978	Камышин	21.01.95	Рузаевка	ЗЧР
	190.5	Белова Оксана	1975	Ульяновск	27.11.97	Норвегия	ЧЕ
	475	Белова Оксана	1975	Ульяновск	27.11.97	Норвегия	ЧЕ
56	190	Белова Оксана	1975	Ульяновск	26.02.98	Уфа	ЧР
	112.5	Белова Оксана	1975	Ульяновск	26.02.98	Уфа	ЧР
	210	Белова Оксана	1975	Ульяновск	26.02.98	Уфа	ЧР
	512.5	Белова Оксана	1975	Ульяновск	26.02.98	Уфа	ЧР
60	207.5	Кудинова Марина	1977	Бийск	20.06.97	Кейптаун	ЧМ
	117.5	Кудинова Марина	1977	Бийск	28.02.97	Сыктывкар	ЧР
	200	Кудинова Марина	1977	Бийск	20.06.97	Кейптаун	ЧМ
	522.5	Кудинова Марина	1977	Бийск	20.06.97	Кейптаун	ЧМ
67.5	245	Кудинова Марина	1977	Бийск	28.09.00	Сочи	КР
	147.5	Кудинова Марина	1977	Бийск	01.12.00	Люксембург	ЧЕ
	227.5	Кудинова Марина	1977	Бийск	28.09.00	Сочи	КР
	612.5	Кудинова Марина	1977	Бийск	01.12.00	Люксембург	ЧЕ
75	240	Кудинова Марина	1977	Бийск	28.03.99	Л-Кузнецкий	ПРю
	147.5	Жгулёва Марина	1975	Н.Тагил	20.10.98	Венгрия	ЧМю
	220.5	Кудинова Марина	1977	Бийск	28.03.99	Л-Кузнецкий	ПРю
	587.5	Жгулёва Марина	1975	Н.Тагил	27.02.98	Уфа	ЧР
82.5	227.5	Луговая Ирина	1974	Серпухов	12.06.97	Пултуск	ЧЕю
	152.5	Паюсова Наталья	1975	Северодвинск	18.06.98	Владимир	ЧЕю
	225	Румянцева Наталья	1971	С-Петербург	26.05.94	Роторуа	ЧМ
	575	Румянцева Наталья	1971	С-Петербург	26.05.94	Роторуа	ЧМ
90	250	Курина Юлия	1981	Рузаевка	11.09.01	София	ЧМю
	155	Паюсова Наталья	1975	Северодвинск	12.06.97	Пултуск	ЧЕю
	232.5	Луговая Ирина	1974	Серпухов	28.02.97	Сыктывкар	ЧР
	590	Луговая Ирина	1974	Серпухов	28.02.97	Сыктывкар	ЧР
90	255	Авилкина Елена	1977	Калуга	28.09.00	Сочи	КР
	150	Паюсова Наталья	1975	Северодвинск	28.02.97	Сыктывкар	ЧР
	215	Авилкина Елена	1977	Калуга	14.09.00	Чия Йи	ЧМю
	600	Авилкина Елена	1977	Калуга	14.09.00	Чия Йи	ЧМю
абс.	250.59	245	67.3	Кудинова Марина	28.09.00	Сочи	КР
	161.02	120	47.15	Крылова Ирина	09.04.98	Москва	ПРю
	248.47	210	55.6	Белова Оксана	26.02.98	Уфа	ЧР
	630.5	612.5	66.7	Кудинова Марина	01.12.00	Люксембург	ЧЕ

*ЧР - чемпионат России, КР - Кубок России, ЧЕю - чемпионат Европы среди юниоров, ПРю - первенство России среди юниоров, ЧЕ - чемпионат Европы, ЧМю - чемпионат мира среди юниоров, ЧМ - чемпионат мира, МИ - Мировые игры

creatine

only GSN



Visit us at

www.creapure.ru