

КАК БЫСТРО ВОЙТИ В СПОРТИВНУЮ ФОРМУ

Мир Милы

Power World 2004

ГЕН СИЛЫ

**ПИКОВЫЙ ЦИКЛ
ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА**

**ПАВЕЛ ГУЗЕВ
АЛЕКСЕЙ ХАРАУЗОВ
СЕРГЕЙ ТРУСОВ**

АНДРЕЙ ЧЕСНОКОВ

Чемпионат мира WPC по пауэрлифтингу и жиму лежа Канада-2003 /42/ WPC Южный удар /6/ Турниры «Строгестмен» /12/ Чемпионат Европы по пауэрлифтингу среди женщин /15/ Жим в Челябинске /36/ Суперфинал WPO на «Арнольд Классик-2004» /46/ Чемпионат России WDFPF /52/

ISSN 1606-8718



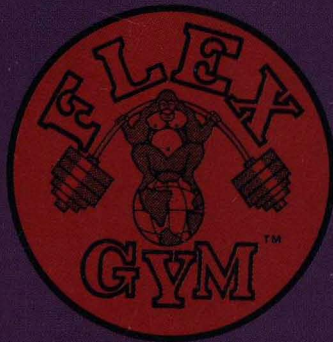
9 771606 871004

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

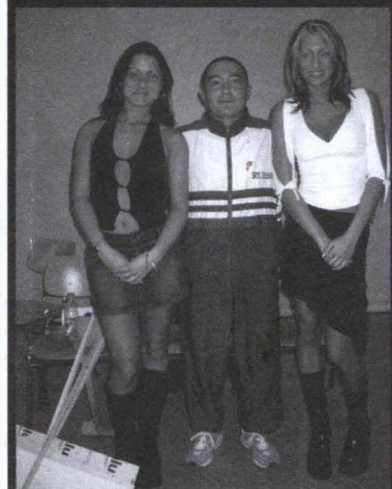
С 10⁰⁰ ДО 19⁰⁰
КРОМЕ ВОСКРЕСЕНЬЯ

FLEX GYM 1: ДМИТРОВСКОЕ Ш., 39, КОРП. 1. Тел.: (095) 976-11-44. С 10-00 ДО 19-00 без обеда. Воскресенье – выходной.
FLEX GYM 2: АВИАМОТОРНАЯ, 39. Тел.: (095) 995 5027, С 10-00 до 19-00 без обеда и выходных. Воскресенье с 11-00 до 17-00.
FLEX GYM 3: Адрес: ул. Смольная, д. 63 Б, Торговый центр «Экстрим», павильон № 8 А. Проезд: от станции метро «Речной вокзал» на жёлтой бесплатной маршрутке до остановки «Торговый центр "Экстрим"».
Ежедневно с 10.00 до 20.00 без выходных.

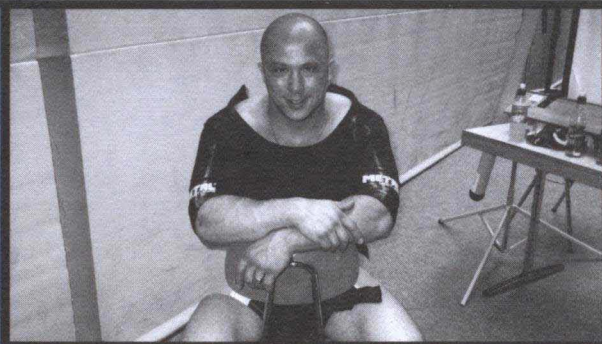
СОДЕРЖАНИЕ

МИР СИЛЫ
Power World 2004

Новости	3
МЕТОДИКА	
Как быстро войти в спортивную форму	38
Пиковый цикл Верхошанского для жима лежа	40
РЕПОРТАЖ	
WPC – южный удар	06
Строгестмен	12
Чемпионат Европы по пауэрлифтингу среди женщин - 2003	15
Жим в Челябинске	36
Чемпионат мира WPC-2003	42
Суперфинал WPO на «Арнольд Классик-2004»	46
Россия WDFPF	52
ЖИЗНЬ	
Кузбасский пауэрлифтинг	19
Девушки Питера	41
ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ	
Андрей Чесноков	20
ИНТЕРВЬЮ	
Павел Гузев	31
Алексей Хараузов	50
Сергей Трусов	54
ПИТАНИЕ/ФАРМАКОЛОГИЯ/НАУКА	
Кальций	26
Период полураспада	28
Ген силы	30
ЮМОР	56



КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



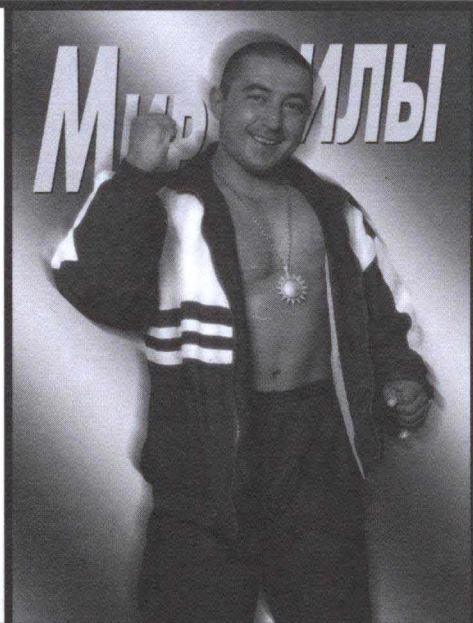
Здравствуйтесь, друзья!

Весна – «горячее» для пауэрлифтера время. Обилие стартов, выход на пик формы. Время насыщенной подготовки. Таким же насыщенным, надеюсь, получился и этот номер. Редакция как могла «впихивала» все новые и новые материалы в ограниченное количество полос издания. Надеемся, что сумели охватить интересы всех читателей. Хотя, думаю, вы обратили внимание на отсутствие материала о финале чемпионата России IPF. Но не наша в том вина – никто из заинтересованных в освещении этого события лиц (руководства федерации, например) не соизволил прислать нам ничего для освещения этого события в прессе. Будем надеяться, что к следующему номеру что-нибудь и прояснится. Ждем материалов от энтузиастов.

Что до самой кипящей жизни пауэрлифтинга, то год начавшийся принес нам много нового. Здесь и чемпионаты России по трем версиям: IPF, WPC и WDFPF. Успешное выступление наших сборных на европейских первенствах IPF и WPC. WPO тоже не стоит в стороне – Киддер организовал новое феерическое шоу на «Арнольд Классик». Впервые на нем выступили (пока как гости) и атлеты их экс-СССР – украинцы: Пономаренко, Соловьев и Гайдученко. Кстати, недавно в разговоре со мной Киеран выразил надежду, что на «Арнольд Классик-2005» будет много русских атлетов. Напомню, что квалифицироваться на «Арнольд» наши жимовики смогут на «Бенч Баш» в Финляндии, в ноябре 2004 года. Получить же квалификацию для участия в WPO «Бенч Баш», кстати, коммерческом турнире, наши атлеты смогут на Кубке России WPC в г. Волжском. Информацию о Кубке смотрите в номере. Квалификационные нормативы также доступны в журнале. Пусть США далеко, но Финляндия же близко. Надо дать WPO-шникам по заслугам и увезти оттуда весь призовой фонд! Так что, обращаюсь ко всем ведущим жимовикам России – пора начинать подготовку. Ждем вас в г. Волжском 10-12 сентября.

Что до страстей минувших дней, связанных с дисквалификациями ФПР, атлетов, выступивших по другим версиям, так вот – на момент написания этого материала НИ ОДИН человек, включая меня, дисквалифицирован не был. Т.е. до сих пор не обнаружено никакой информации по этому вопросу. Искренне надеюсь, что и дальше этого не будет. Выиграет от окончания противостояния федераций только пауэрлифтинг.

На этом прощаюсь, всегда ваш, Юрий Устинов.
bizon@powerlifting.ru



На 1-й стр. обложки Андрей Чесноков. Фото Константина Осьмака.

Независимый российский журнал по силовым видам спорта
№ 2 (20)/2004 год
Издаётся с 1999 года.

Зарегистрирован в Министерстве печати и массовой информации России
рег. № 017400

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Юрий УСТИНОВ
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР Александр ЛУКЬЯНОВ
УЧРЕДИТЕЛЬ Константин ОСЬМАК

Дизайн и верстка оригинал-макета Вакантно!
Корректор Александра АНДРЕЕВА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПISKУНОВ В.И. Президент Федерации пауэрлифтинга Москвы
КОНДРАШЕВ Е. Представитель по Западной Европе
kondraschow@hotmail.com
БУТЕНКО А. Представитель по Северной Америке
abutenko@shaw.ca
АРЕДАКОВ А. Представитель по Уралу
aav@ems.ru
РЯБИННИКОВ О. Собственный корреспондент

Внимание!

Корреспонденты журналу требуются всегда!

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, к. 1

E-mail: info@muscle-pump.ru

Тираж – 20 000 экз. Цена свободная.

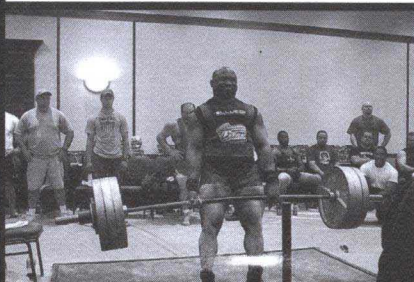
НОВОСТИ



Билл Кроуфорд



Тина Райнхарт и Карен Сайзмор



Джин Белл – возвращение

Жимовой супертурнир «WPO World Record Bench Press 2004».

Сильнейшие жимовики мира собрались вместе, чтобы помериться силами.

Обалденное шоу, устроенное президентом WPO Киераном Киддером, становится круче год от года. Результаты, показанные на нем, поражают воображение. Отраднo, что в нем приняли участие, правда, пока как гости, и атлеты из-за Железного занавеса. Это Виталий Пономаренко и Людмила Гайдученко.

Виталий отличился, выжав 300 кг в простом «Феноме», чем поверг американцев, шеголяющих в двойных супермайках, в состояние шока. У Людмилы все сложнее – на неё уничтожающее действие произвел жим 60-килограммовой финки Тины Рейнхарт – 182.5 кг! Гайдученко просто была в шоке от увиденного и выжать больше, чем 170 кг, не смогла. Тем не менее мы от всей души поздравляем наших украинских братьев с почином. В следующем году «пощупаем» американцев вместе, и уже не как гос-

ти, как полноценные участники.

Предлагаем вам ознакомиться с протоколом турнира.

На отчетно-выборной конференции Федерации пауэрлифтинга Украины были переизбраны многие члены руководства ФПУ. Новым президентом ФПУ, с перевесом всего в 4 голоса, стал г-н Збандут. Сопровождалось немыслимое количество времени: с 17.00 до 1.30.

Вице-президентами стали: Базаев и Стеценко.

Сергей Рыжук избран старшим тренером женской сборной Украины.

Новость из Кемерово. 5 марта на губернаторском приеме в Белом зале администрации Кемеровской области губернатор Аман Гумирович Тулеев чествовал лучших спортсменов и тренеров области по итогам работы в 2003 году. Стоит отметить, что за успешные выступления в 2003 году и плодотворную работу с детьми-инвалидами с нарушением опорно-двигательного аппарата заслуженному мастеру спорта России Татьяне Ельцовой из г. Ленинск-Кузнецкого были вручены ключи от нового автомобиля ВАЗ-2107. А

WPO «Arnold Classics» World Record Bench Bash Columbus, OH, 06.03.2004

LIGHTWEIGHT

1. SCHICK Markus	28	Germany	73.10	273.0
2. MAZZA Joe	37	USA	74.55	247.5
3. CLARK August Jr.	41	USA	73.80	240.0
4. KIRCHNER Lance	29	USA	75.0	222.5
5. LUTHER Joe	24	USA	72.80	200.0

MIDDLEWEIGHT

1. ALBANO Scott	29	USA	99.45	320.0
2. KELLUM Jesse	38	USA	98.15	300.0
3. STEWART Chip	29	USA	98.95	300.0
4. WARDELL John	35	USA	99.50	295.0
5. IMESCH Rene	40	Switzerland	94.0	292.5
6. CARTER Mark	44	USA	98.70	287.5
7. SAVINO Greg	29	USA	82.40	270.0
8. BOLDT Fred	27	USA	81.65	265.0
- McVICAR Jeff	35	USA	89.35	287.5
- HALBERT George	32	USA	98.65	320.0

HEAVYWEIGHT

1. RYCHLAK Gene Jr.	35	USA	164.25	397.5
2. LATTIMER Shawn	27	USA	181.90	390.0
3. KENNELY Ryan	29	USA	137.85	372.5
4. CRAWFORD Bill	?	USA	124.95	363.0
5. TORANZO Joel	32	USA	138.30	340.0
6. CARPENTER Bill	31	USA	108.95	337.5
- HUMMEL Michael	?	USA	112.90	295.0
- KOVACS Dan	33	USA	133.50	340.0
- MILLER Mike	36	USA	180.60	347.5
- RILEY Brian	37	USA	139.35	375.0
- MENDELSON Scott	?	USA	141.50	425.0

WOMEN GUEST LIFTERS

RINEHART Tina	36	USA	60.0	182.5
GAYDUCHENKO Ludmilla	?	Ukraine	89.95	170.0

MEN GUEST LIFTER

PONOMARENKO Vitaliy	?	Ukraine	99.65	300.0
---------------------	---	---------	-------	-------



Пономаренко и Рычлак

победителю первенства мира среди юниоров 1998 года, неоднократно призеру чемпионатов России Олегу Гагину из г. Кемерово вручены ключи от новой квартиры с предоставлением льготной ссуды. Думается, этот прием повлиял на успешное выступление Т. Ельцовой, ставшей абсолютной чемпионкой России, и О. Гагина, впервые выигравшего чемпионат России в престижном супертяжелом весе.



Максим Бархатов

Недavno Скот Мендельсон выступил на чемпионате США по версии AAPF... и вот, что случилось!

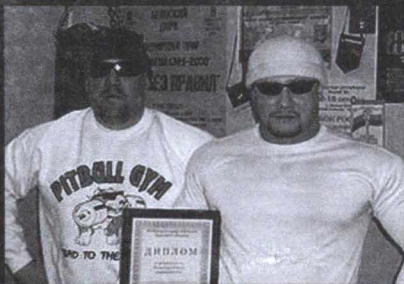
Он начал жать с 420 кг, но не смог опустить штангу на грудь, майка была очень тугая. Пошёл на 425 кг — опустил, почти дожал, но застрял в паре сантиметров от выпрямления. Пошёл на 440 кг — порвал майку. Повторил в 4-м подходе — тоже, на 440 кг что и во втором — застрял в нескольких сантиметрах от выпрямления. Человечество мутирует.

Всамом конце марта Бэка Свонсон, выступая на «APF Nebraska — Championship», зафиксировала в приседе 382,5 кг (843 lbs) при собственном весе 109 кг. Наши поздравления сильнейшей женщине мира!

О3.04.04. Выступая на «APF JACKSONVILLE OPEN 2004», известный мутант Гарри Франк, весовая категория «далеко за +140 кг», собрал 1272,5 кг (492,5+380,0+400,0).

Гарри, видимо, питается в том же Мак Доналдсе, что и Скотт Мендельсон. Комментариев просто нет.

Вмае месяце, на «APF Texas State Open», отметил свое возвращение в пауэрлифтинг 47-летний ветеран Джин Белл. Девятикратный чемпион мира по версии IPF. На этот раз он выступил под знаменами WPC в весовой категории до 100 кг и собрал сумму



Николай Виткевич и Дмитрий Касатов

940 кг (377.5+255+307.5). Напомним, что свой первый чемпионат мира Белл выиграл в далеком 1984 году. Он так же до сих пор считается обладателем абсолютного рекорда в сумме в весовой категории до «82.5 кг» — 957.5 кг (382.5+237.5+337.5). Этот рекорд он установил 16 лет назад на одном из чемпионатов мира WPC.

18 апреля 2004 г. в ДК БМЗ на открытом чемпионате Брянска по бодибилдингу на призы главы города В. И. Полякова состоялось впервые в России лифтерское жимовое шоу. Его ведущим был Николай Виткевич. Победителем стал чемпион России 2004 года WPC Дмитрий Касатов, с лёгкостью выжавший 240 кг и затем чуть-чуть не распрямивший левую руку на весе 260 кг.

Без отдыха после тренировки, без экипировки, без рубашки и бинтов...

Тысячный зал ревел в восторге. По сообщению Мины Туртиайнен, впервые в истории пауэрлифтинга, в ноябре 2004 г. в Европе (Финляндия) состоится первый турнир WPO по жиму лежа «WPO BENCH BASH».

Как известно — это коммерческий турнир с хорошим призовым фондом.

Русские атлеты, прошедшие квалификацию WPO, также примут участие в соревнованиях.

По итогам турнира будет проведен отбор на жимовый суперфинал на «Арнольд Классик».

15 мая 2004 года состоялся чемпионат Саратова по жиму лежа (версия WPC).

В нем приняли участие 23 атлета! Называем победителей:

Женщины: абсолютка.

Стархова 77.5 кг

Мужчины:

82.5 кг

190 кг Уполовников Николай

90 кг

Каргаполов Александр 190 кг

100 кг

Соколов Сергей 205 кг

св. 100 кг

Зинкович Владимир 210 кг.

Ветераны 51 год
82.5 кг

Граков Валентин 160 кг

Организатор соревнований Рахманов Вячеслав.

Поздравляем победителей и призеров!

По сообщению Организации пауэрлифтинга России, Кубок России WPC по пауэрлифтингу и жиму лежа состоится 10-12 сентября в г. Волжский Волгоградской области. Открыт прием предварительных заявок.

Всю информацию можно получить на www.wpc-wpo.ru и по тел 8-918-4168357. Приглашаются все!

13 -16 мая прошел чемпионат Европы по версии WPCometee в г. Дессау, Германия. Россию представляли 11 атлетов. Вот имена и результаты наших победителей и призеров:

Жим лежа:

Женщины: Платонова Светлана

67.5 кг — 2 место (87.5 кг), Юноши:

Петренко Вячеслав 75 кг — 1 место

(120 кг), Марданов Васал 90 кг — 1 место

(176 кг. Рекорд Европы), Юниоры:

Ибрагимов Ибрагим 90 кг — 1 место (200 кг). Мужчины:

Нефедов Анатолий 60 кг — 3 место

(120 кг), Чесноков Андрей 82.5 кг

— 1 место (225 кг), Касатов Дмитрий

125 кг — 2 место (270 кг), Попов

Сергей св.140 кг — 1 место (302.5 кг рекорд Европы). Ветераны:

Клюшников Иван 82.5 кг (55-59 лет) — 1 место (125 кг), Гольдман

Игорь 100 кг (70-74 года) — 1 место (145 кг рекорд мира).

Пауэрлифтинг:

Женщины: Платонова Светлана

67.5 кг — 1 место (160+70+150).

Юноши: Петренко Вячеслав 75

кг — 1 место (460 кг),

Хорошие новости также пришли и с чемпионата Европы среди мужчин по версии IPF.

Наши ребята одержали очередную убедительную победу. В следующих номерах мы подробно осветим оба чемпионата (IPF и WPC), а пока — наши поздравления лифтерам обеих федераций! Вы — гордость нашей Родины.

Новости от Стрөгестменов.

Этой весной экс-пауэрлифтер Алексей Серебряков из Челябинска выиграл Одинцовские игры (неофициальный чемпионат России по стрөгестменам), обойдя учеников Динамита (в миру Турчинского).

Эльбрус Нигматуллин на этих стартах не выступал, потому как в это время он гостит у Свэна Карл-



Рычлак – чемпион «Арнольд Классик»



Энди Филдер

сона (известнейший «стронг»), который при этом лично его тренирует и готовит на мировое Гран-при. По предварительным данным, «Гран-при» будет проходить 10 июля в Москве. В нем собираются принять участие все сильнейшие люди мира, в том числе Мариуш

рой не справился с 365 кг, но к третьему подходу собрался и с легкостью зафиксировал этот вес. В четвертой дополнительной попытке он выжал 367.5 кг и этим превысил мировой рекорд Билла Кроуфорда, установленный совсем недавно на «Arnold Classics Bench Press Challenge» (363 кг). В Саратове с достоинством восприняли это известие и приступили к подготовке к турниру WPO «Бенч Баш», состоится в Финляндии по осени.

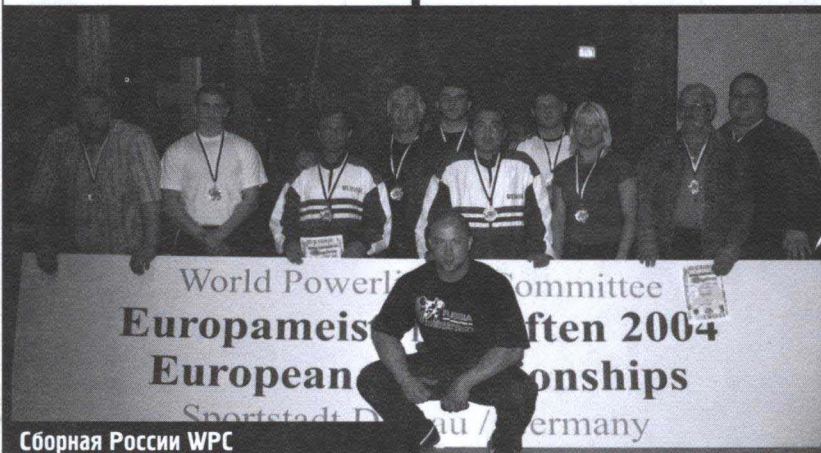
Из источников, заслуживающих доверия, редакции стало известно, что легендарный атлет из США Майк Бриджес примет участие в чемпионате мира среди мужчин IPF-2004. Ветераны не сдаются.

В мае месяце на «APF Kumite Classics» Жене Рычлак в очередной раз побил свой абсолютный рекорд мира 408.2 кг выжав (внимание!!!) 419.5 кг! В последней попытке он «ходил» на 431 кг, но не справился с весом. Сбывается прогноз, опубликованный в прошлом номере, о том, что в ближайшее время абсолютный жим лежа обойдет абсолютный результат в тяге. Нам же думается, что секрет столь мощного прироста силы у Рычлака, — это результат его

градской области. Начат прием предварительных заявок на и-мэйл wpc@wpc-wpo.ru и на факс 8-8617-253912. Справки можно получить на www.wpc-wpo.ru и по тел. 8-918-4168357. Напоминаем, что только на национальных соревнованиях WPC-атлеты могут пройти квалификацию WPO.



Самая юная «лифтерша» в мире! Керри Эвилл, восьмилетняя девочка из США, приняла участие в турнире по жиму лежа, санкционированном IPA. Ребенок, с собственным весом 25 кг, Керри, сумела выжать лежа 45, 50 и 55 фунтов (25 кг!). Редакция воздерживается от комментариев, но от всей души поздравляет Керри с этим результатом. Предлагаем вашему вниманию фото с соревнований.



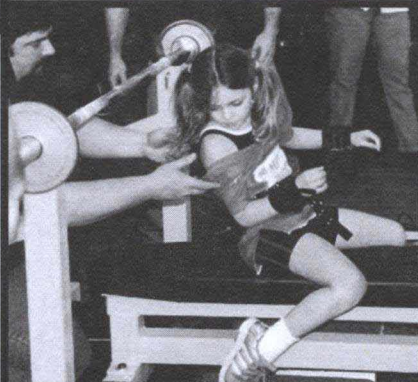
Сборная России WPC

Пудзяновский (Супер-Марио), Бергманис, возможно, Виристук, вероятно, и Свэн Карлсон (правда, пока неизвестно, в качестве гостя или участника).

Спустя месяц после «Арнольд Классик» в Элькс Ривер, Миннесота, на соревнованиях «IPA West Metro Bench Bash» Энди Филдер с собственным весом 122 кг установил очередной жимовой рекорд «всех времен». В первой попытке он выжал 352.5 кг, во вто-

«братания» с представителями его исторической Родины — Украины на «Арнольд Классик». Из личного опыта редактор знает, что Виталий Пономаренко без сала никуда не выезжает. Видимо, немного перепало и Рычлаку. Вон он какой довольный на фото!

Кубок России по пауэрлифтингу и жиму лежа по версии WPC состоится 10-12 сентября в г. Волжский Волго-





WPC – ЮЖНЫЙ УДАР

Юрий Устинов

Идея провести первый официальный чемпионат России по версии WPC зародилась у меня давно. Еще в 2002 году, когда я волею судьбы попал на чемпионат мира WPC в Хельсинки. Именно тогда меня поразила вся мощь и в то же время демократичность этой лифтерской формации.

Прошло два года. И вот историческое событие. Впервые в истории российского пауэрлифтинга на просторах нашей Родины анонсирован официальный чемпионат страны по версии Всемирного конгресса пауэрлифтинга. Этому предшествовала огромная работа многих и многих людей. Становление любой организации – сложное дело. Становление новой спортивной организации в условиях прессинга со стороны уже существующей под крылом Госкомспорта Федерации IPF – дело в двойне сложное. Я не буду здесь перечислять, на что шли чиновники, точнее, один чиновник IPF, ради того, чтобы задушить на корню новую лифтерскую федерацию. Дело доходило до нецензурных оскорблений и прямых угроз в адрес именитых спортсменов, пожелавших выступить в новом кредо. Но лифтеры – народ смелый. Нас не запугать чиновникам, из которых уже труха сыплется. Тем более что время

диктует свои правила.

Начиная с начала 2004 года Организация пауэрлифтинга России вела прямые переговоры с президентом WPO и WPC Киераном Киддером о предстоящем событии. Киеран был воодушевлен инициативой российских пауэрлифтеров пополнить ряды профессионалов пауэрлифтинга. Афиша чемпионата заняла свое место в фитнес-центре Киддера «Huge Iron» и, по словам президента, выглядела весьма устрашающе!



Абсолютные чемпионы в жиме

Киддер сразу же подтвердил официальный статус нашего чемпионата, позволив президенту WPC-Россия Юрию Устинову присваивать квалификацию WPO-лифтерам, сумевшим преодолеть заветный норматив на нашем национальном первенстве. Да, именно так, т.е. теперь, чтобы получить профессиональную карту WPO и иметь возможность принимать участие в коммерческих стартах WPO вместе с самыми сильными атлетами планеты, не надо ехать на отборочные старты за океан. Достаточно принять участие в национальном первенстве WPC в России. Кстати, в отличие от IPF, WPC полностью доверяет своим представителям, и на нашем чемпионате фиксировались рекорды самого высокого уровня! Юрий Устинов, как официальный регистратор европейских рекордов WPC, утвердил все новые континентальные достижения, показанные на нашем чемпионате, и они в настоящий момент уже доступны к ознакомлению на сайте международной WPC в Интернете:

<http://worldpowerlifting-congress.com/>

Уже перед самым турниром к нам пришла еще одна хорошая новость. Благодаря усилиям нашего друга из Канады Андрея Бу-

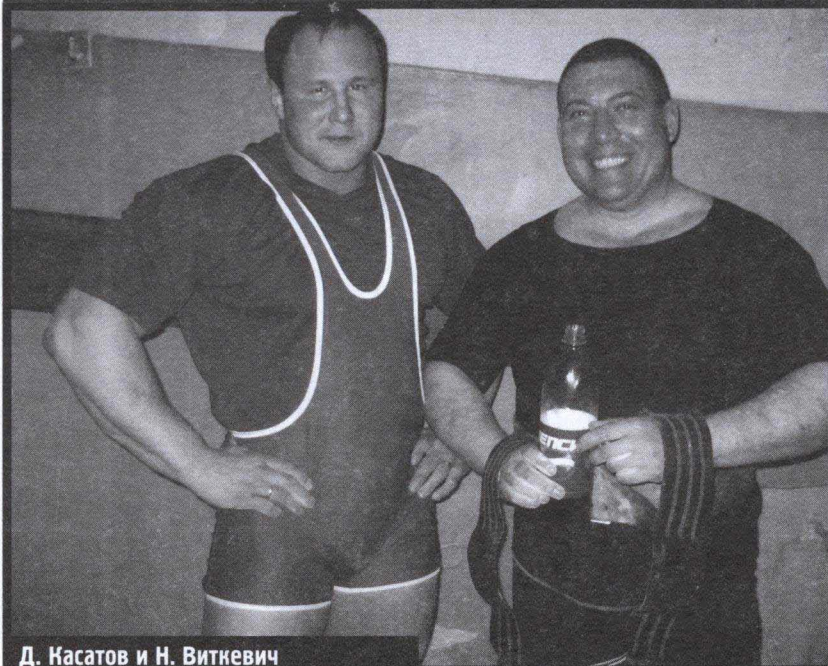
РЕПОРТАЖ

Воодушевленные, мы разошлись отдыхать по номерам — завтра первый день чемпионата.

День первый

Величайшие жимы России в Хосте!

Звучит Гимн нашей Родины. Сердце взволнованно бьется в груди. Неужели получилось? Да — мы смогли это сделать! И атлеты, выстроившиеся на парад открытия чемпионата, — тому под-



Д. Касатов и Н. Виткевич

тенко фирмой «Inzer» был предоставлен отменный призовой фонд в виде сертификатов на экипировку «Inzer» на сумму \$1500.

Потрясающую наградную атрибутику предоставили наши московские друзья фирма «FLEX GYM» и журнал «Мир Силы». Оказала поддержку турниру также фирма «Складень» из Санкт-Петербурга.

И вот март месяц. Весенний Сочи тих и спокоен. В г. Хоста ничто не предвещало нарушения мирного течения времени «мертвого сезона». Но нет. Уже с середины недели на берега Черного моря стали прибывать атлеты из самых разных уголков нашей страны. Те, кто не побоялся выступить против существующего положения вещей в российском пауэрлифтинге. Первопроходцы.

Моими сочинскими друзьями Валерием Безбородовым и Олегом Санговым и многими другими было сделано все, чтобы принять атлетов на должном уровне: забронирована отличная гостиница, на берегу моря, арендован кинотеатр в самом центре города. Завезено оборудование.

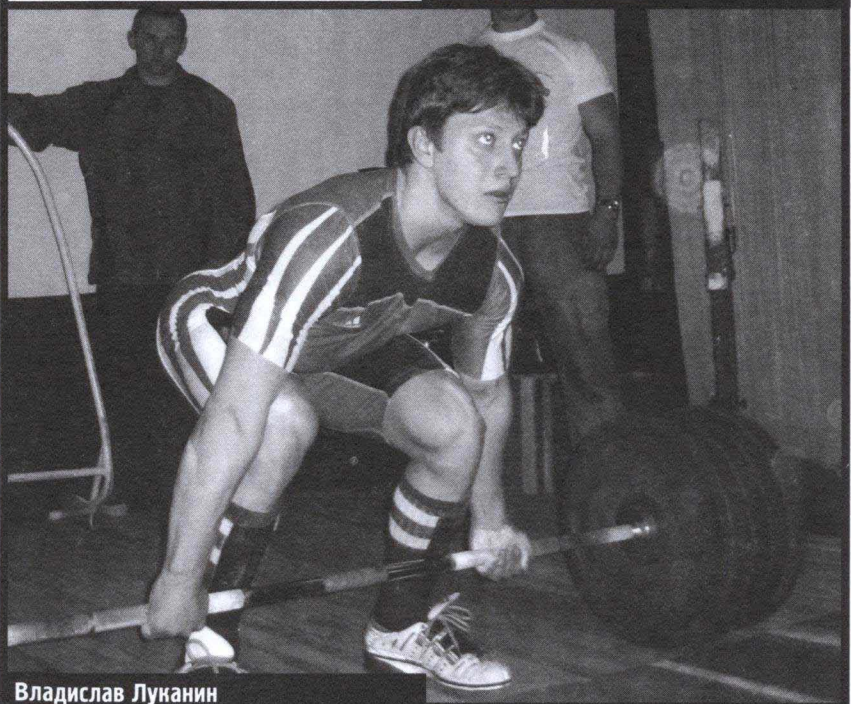
И вот день приезда. С радостью встречаю атлетов, приехавших к нам. Радует, что, наряду с суперзвездами WPC, можно заметить новые лица.

Вечером на совещании мы познакомились. Игорь Гольдман передал нам приветствие от почетного президента WPC/WPO Россия Валерия Андреевича Самойлова. Я, в свою очередь, пере-

дал наилучшие пожелания атлетам от президента WPO Киддера. Николай Виткевич — опора и поддержка нашей организации — проинформировал собравшихся об успешной регистрации в Минюсте нашего объединения. Я, как мог, рассказал об истории WPC в России и мире. О перспективах, которые открывает эта организация перед сильнейшими атлетами планеты. Рассказал о наших успехах на международном помосте.



Светлана Платонова



Владислав Луканин

РЕПОРТАЖ



С. Попов

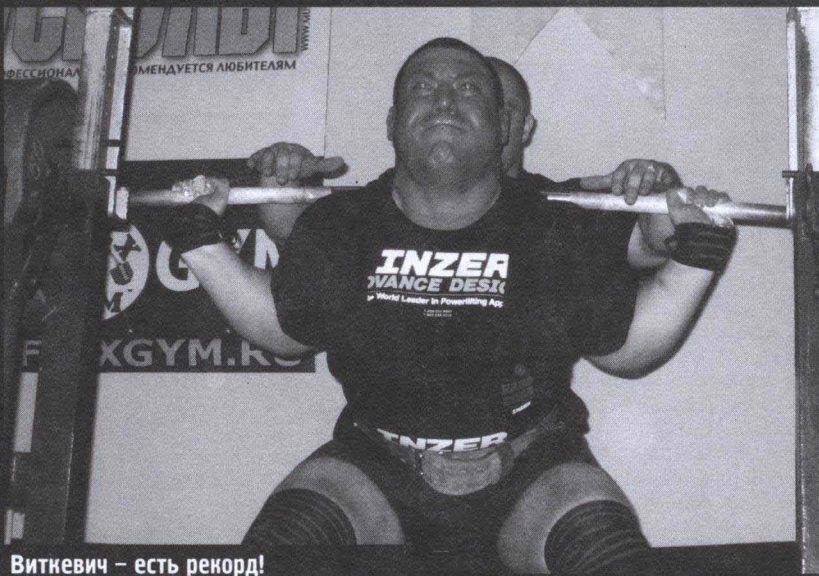
форме, Самир выжал в первом подходе 190 кг! Феноменально. Два подхода на 205 кг — попытки пройти квалификацию WPO были неудачны.

Также не сложилось и выступление у нашего прославленного чемпиона Андрея Чеснокова. Измученный дорогой — четверо суток в плацкарте — и расслабленный весенним сочинским солнцем, Чесноков справился только с 220 кг, хотя был близок к покорению 240 кг. Андрея также подвела и порвавшаяся перед самым стартом жимовая майка «двойной Феном» — так что, пришлось ему жать в

таться на месте — пора расти. За день до старта я, видя, что у Кошкина проблема с экипировкой, предложил ему опробовать мою жимовую майку «Металл Про Бенчер». Несмотря на то что я вешу около 100 кг, майка пришлась фактурному Кошкину почти в пору. И это было удачное предложение — 230 кг! Новый рекорд России для категории «82.5 кг» — именно столько зафиксировал Сергей. Мало того — он «ходил» и на 235 кг, но неудачно.

В весе до 100 кг всех удивил 70-летний ветеран из Москвы Игорь Гольдман. Воспитанник Вячеслава Пискунова, Игорь Львович играючи сокрушил европейские и мировые рекорды WPC для своей возрастной группы, выжав 130 кг! Без майки! Наши поздравления ветерану. Выступал в этом весе и президент WPC/WPO Россия Юрий Устинов. С еще не зажившим после чемпионата мира-2003 плечом, проведя всего три тренировки, я выжал 180 кг, но не стал упираться на 200. На тот момент плечо давало о себе знать. Но я постарюсь прибавить в результате к чемпионату Европы. У Организации должен быть сильный президент!

Красивая борьба развернулась в весе до 110 кг. Дмитрий Касатов из Москвы и Вячеслав Рахманов из Саратова «рубилась» не на жизнь, а на смерть. В отсутствие серебряного призера мирового первенства Александра Скачко



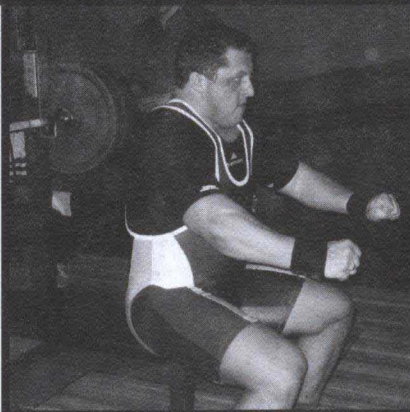
Виткевич — есть рекорд!

тверждение. Здесь мы видим первого российского чемпиона и рекордсмена мира WPC в жиме лежа среди мужчин Андрея Чеснокова, чемпиона мира WPC, обладателя самого мощного жима в России 320 кг Владимира Кравцова, чемпиона мира Сергея Попова и многих многих других прославленных атлетов.

Итак, старт дан

Среди пока что немногочисленных девушек абсолютной чемпионкой турнира стала Платонова Светлана из Новороссийска. Тренер фитнес-клуба «Юпитер» попробовала себя в пауэрлифтинге всего несколько месяцев назад, но результат не заставил себя ждать. В жиме лежа, в весе «до 67.5 кг» Светлане покорились 85 кг.

Мужское первенство. Сразу обратил на себя внимание наш гость из Азербайджана Гейдаров Самир. При собственном весе 65 кг, находясь не в лучшей спортивной



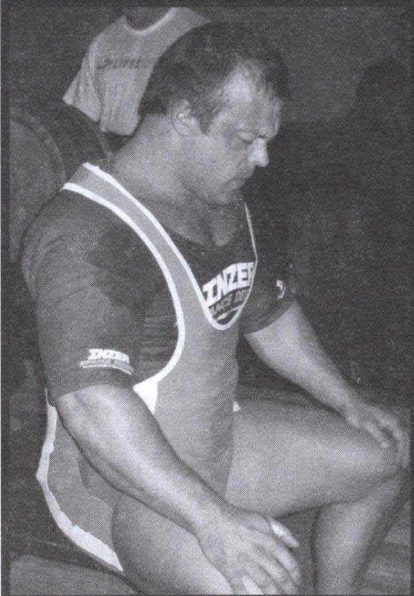
В. Рахманов

своей старой однослойке. Тем не менее его результат заслуживает уважения и всяческих похвал.

Дальше — больше! Чемпионат стал зажигать новые звезды. Сергей Кошкин из Ставрополя. Легендарный атлет юга России, Сергей решил, что хватит топ-



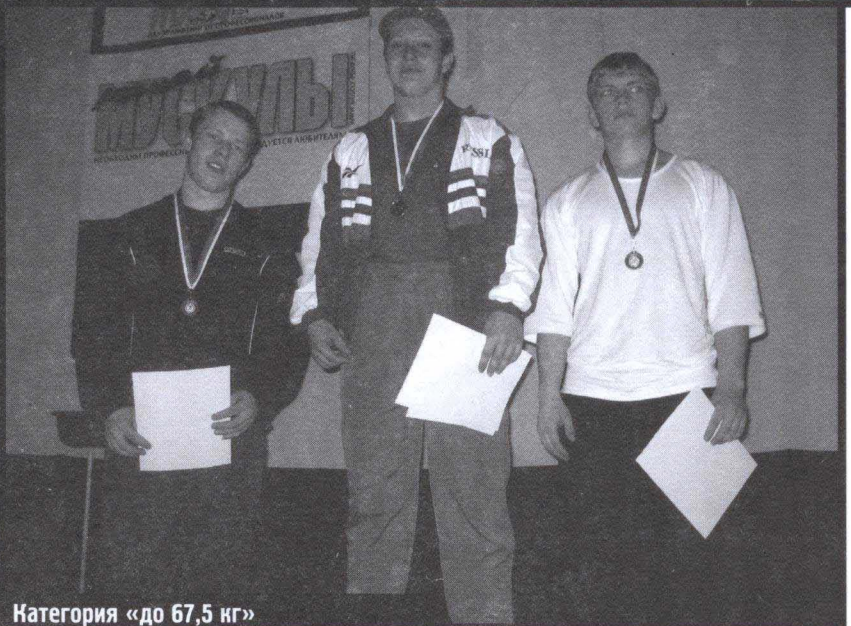
Ю. Устинов



«Я выжму!»

конкуренцию им смог составить только Олег Зайцев из Переславля, но тот благоразумно решил поберечь силы для выступления в пауэрлифтинге и ограничился одной попыткой на 210 кг. А в это время Касатов и Рахманов стартовали с 240 кг. Касатов легче, и он использует свое преимущество. Вторыми подходами идут на 245 кг. Вес взят. Напомню, что Дмитрий Касатов выступает без жимовой майки! Зал в восторге. 250 кг. Осечки у обоих атлетов, и победу празднует Дмитрий.

Владимир Кравцов. Представлять этого атлета не надо никому. Все люди, имеющие отношение к «железному спорту», знают этого человека. Старший тренер жимовой сборной команды, Кравцов, приехал в Сочи не в лучшей своей форме. Всего 120 кг живого веса и 250 кг в первом подходе. Народ недоумевает. В чем дело? «Вов,



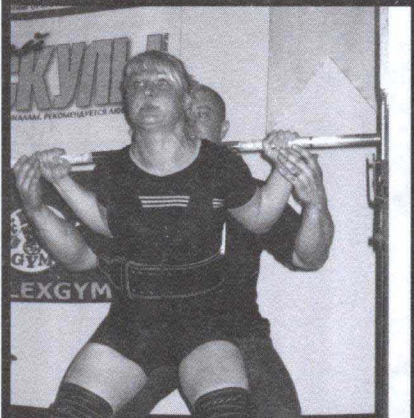
Категория «до 67,5 кг»

надо удивить зрителей. Ты же легенда! Ты пример для многих атлетов. Нехорошо уезжать без рекордов», — сказал я Владимиру после первого подхода. И Кравцов удивил — 305 кг в третьем подходе! Есть новый рекорд России и Европы. Немного позже Кравцов решил пройтись на 312.5 кг, но неудачно. Владимир также завоевал и абсолютное первенство по формуле Рейшела. Вот уж действительно — характер.

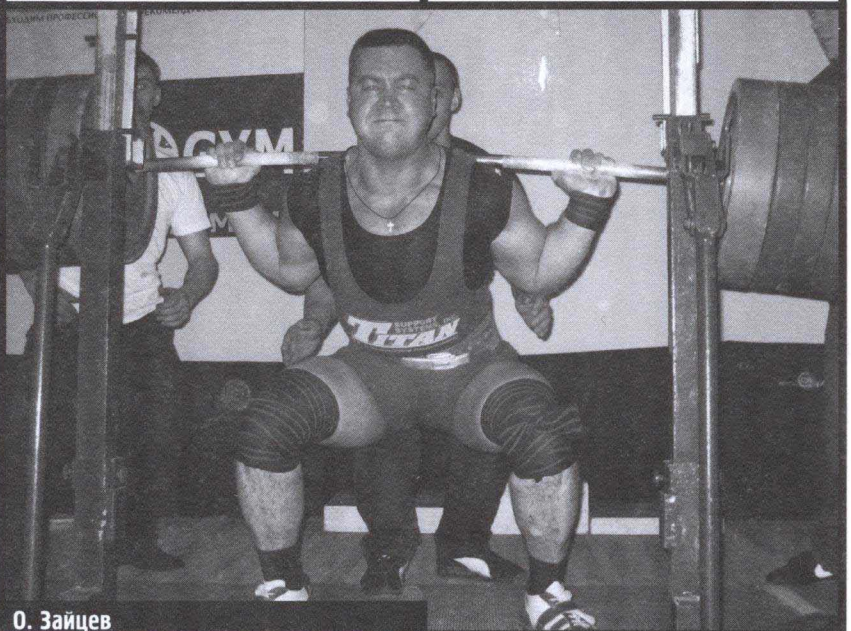
Победителем в весовой категории 140 кг стал известнейший атлет и общественный деятель из Брянска Николай Виткевич. Ни-

колай финишировал с личным рекордом в 210 кг, установил рекорд России среди «сабмастеров».

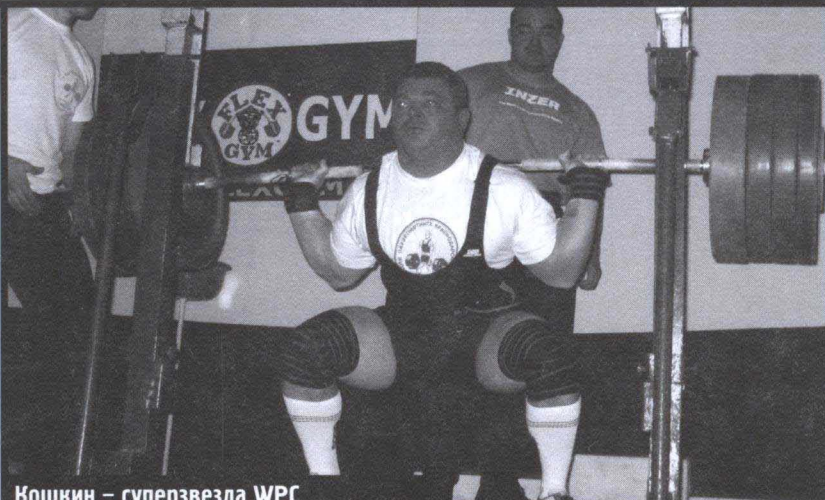
И вот дрогнула стена кинотеатра «Луч»! На помост ступил Человек-гора! Самый сильный доктор в России — Сергей Попов из Краснодара. Сережа подошел к этому турниру в хорошей форме, и уже в третьей попытке Попов зафиксировал 312.5 кг — свой лучший соревновательный рекорд и новое континентальное и национальное достижение. Напомню, что все рекорды Европы, зафиксированные на этом чемпионате, официально занесены мною в



С. Платонова



О. Зайцев



Кошкин – суперзвезда WPC

лист европейских рекордов по версии Всемирного конгресса пауэрлифтинга. И тут Попов сделал ошибку. Да и я, каюсь, не подумал. Вместо того чтобы идти на 317.5 кг – квалификационную норму WPO, Попов заказывает 322.5 кг – новый абсолютный рекорд страны в жиме. Кравцов и Попов – давние соперники, и пока что абсолютное, самое большое достижение в России в жиме лежа в России держит Владимир Кравцов – 320 кг. Именно столько он выжал, выступая в троеборье на чемпионате мира-2003 в Калгари. Это же достижение является также и мировым рекордом «троеборского» жима в WPC. Сережа немного поторопился с опусканием огромной штанги на грудь. В итоге – рекорд устоял, но тем не менее Попов заработал отличный приз за самый большой жим чемпионата.

Уставшие, но довольные, атлеты медленно шли по подвесному мосту в гостиницу. Садилось солнце. Утро готовило нам новые испытания – новую борьбу. Впереди – троеборье.

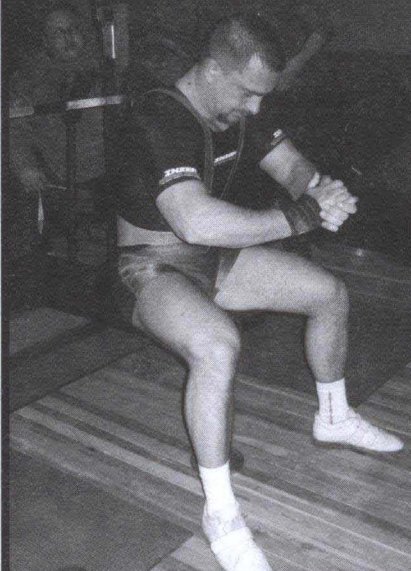
День второй

Звездный день Сергея Кошкина. Сергея смело можно назвать ветераном российского пауэрлифтинга. Вот уже более 10 лет он на соревновательном помосте. Мало того, Сергей пробует себя и в бодибилдинге! Он является чемпионом Краснодарского края по этому виду спорта.

Будучи уже уставшим после многочисленных зимних и весенних стартов, Сергей тем не менее показал отменные результаты: 315 кг в приседе. С очень хорошим запасом, в простом комбезе «Чемпион» от Инзера. Что же будет, если на этого парня надеть



С. Попов



Г. Серебrennikov

«Франц» или новый брезентовый «Инзер»? Жать два дня подряд – не подарок. У Кошкина на второй день также возникла проблема с жимом. После легко выжатых 210 кг 230 выстрелили прямо на шею. Благо, ассистенты успели подхва-

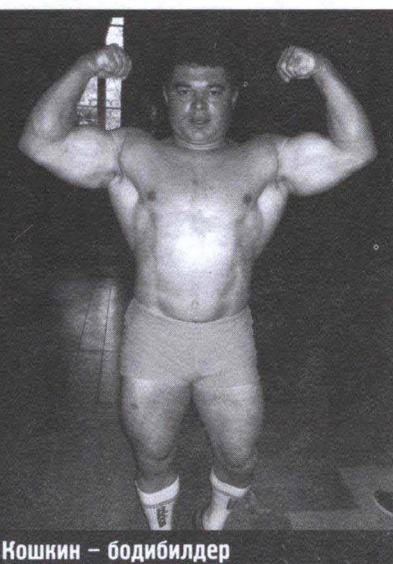
тит снаряд. В тяге Сергей особо не упирался и, вытянув 270 кг, получил квалификацию атлета WPO. Он и стал абсолютным чемпионом соревнований.

Среди девушек «абсолютку» взяла Светлана Платонова из Новороссийска. Несмотря на столь небольшой стаж занятий пауэрлифтингом (3 месяца), Светлана показывает вполне достойные результаты. На этот раз 140 кг в приседе, 80 кг в жиме и 140 кг в тяге. Это новые рекорды России WPC в этом весе (67.5 кг). Настрой на будущие победы у свежиспеченной чемпионки очень силен и мы ждем от неё новых рекордов.

Порадовал своим выступлением и Владислав Луканин – неоднократный чемпион мира среди юниоров по тяжелой атлетике – легендарный штангист нашего времени. Влад, впервые попробовавший себя в пауэрлифтинге, сумел превзойти некоторые рекорды Европы! Его выступление вызвало бурю восторгов у многочисленных зрителей турнира. 240 присед, 120 кг жим, 250 кг тяга. Все без экипировки при собственном весе 67 кг!

Отлично смотрелся на помосте Олег Зайцев из Переславля. 360 кг штанга давила к помосту, но Олег довольно легко справился с нею в приседе. 242.5 кг жим и 312.5 кг тяга – также внушают уважение. В итоге Зайцев собрал 915 кг в сумме и стал вторым в «абсолютке».

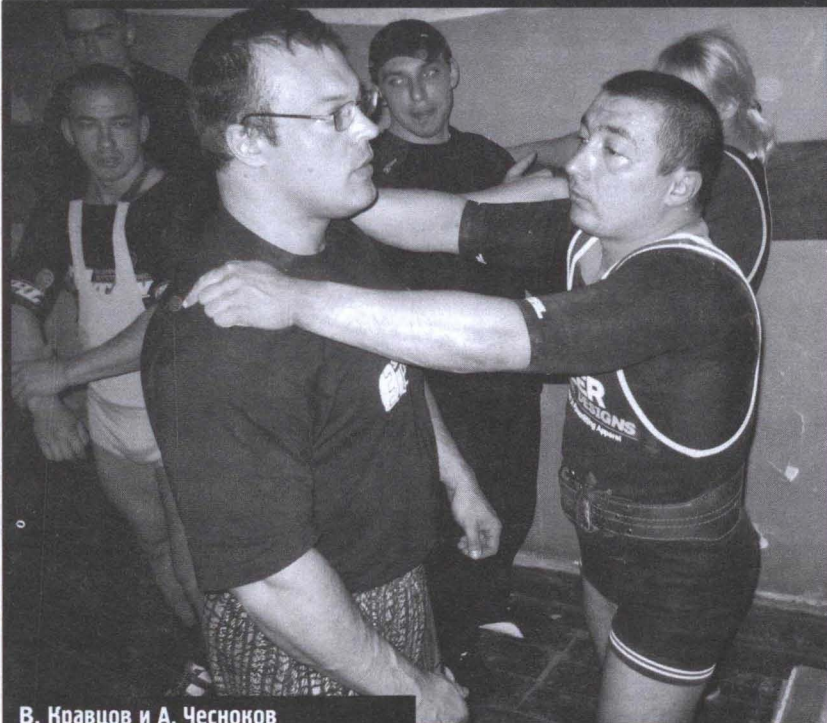
От старта к старту прибавляет в результатах Николай Виткевич. Чемпионат России в Сочи – также стал для него очередным рубежом. В приседании Николай



Кошкин – бодибилдер

РЕПОРТАЖ

достойном уровне. Монополия IPF в России получила ощутимый удар. Мне искренне жаль, что чиновники IPF болезненно восприняли это событие и принялись «глушить» спортсменов и тренеров дисквалификациями, точнее, угрозами оных. До сих пор ни один атлет WPC официально не дисквалифицирован ФПР. Хотя мы, WPC-шники, и не думаем цепляться за эту погрязшую в бюрократии организацию. Тот, кто хоть раз выступит у нас, никогда и не подумает вернуться под крыло IPF. Просто иногда на региональном уровне некоторые спортсмены хотят попробовать себя и в турнирах под эгидой IPF. Так что в этом плохого? Они согласны выступать по правилам IPF, но их уже начинают притеснять. А зря. Эти притеснения — есть неуважение к спортсменам, к пауэрлифтерам, к их тренерам. Мы же, в свою очередь, приветствуем всех и будем и впредь стараться радовать наших участников от-



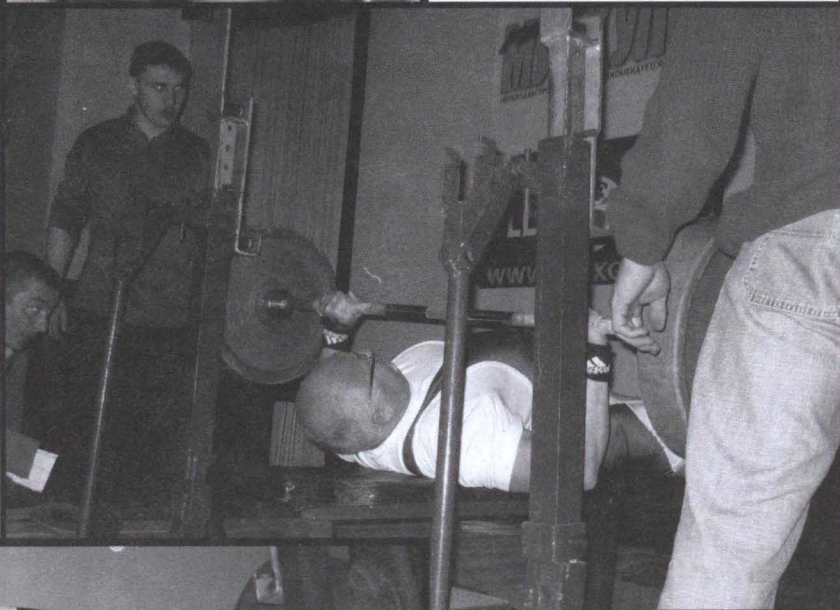
В. Кравцов и А. Чесноков

справился с весом 310 кг, жим лежа 200 кг, ну а тяга 325 кг порадовала всех!

Выступления атлетов проходили под музыку, зрители были в восторге. Николай быстро стал любимцем публики и ему от всей души аплодировал весь зал.

И вот парад — закрытие турнира. Сказаны теплые слова, и спортсмены переместились в уютное кафе, а затем на дискотеку. К ночной прогулке по берегу моря были допущены только самые стойкие атлеты.

Подводя итог чемпионата, хочется заметить, что наконец-то создан прецедент в отечественном пауэрлифтинге. Мы смогли провести альтернативный чемпионат России и провести его на



И. Гольдман

личным отношением и справедливым судейством.

По итогам чемпионата была сформирована сборная команда страны, и пауэрлифтеры приступили к подготовке к чемпионату Европы, который состоится в мае месяце в Германии.

Пожелаем им удачи!
www.wpc-wpo.ru



С. Кошкин



Федерация Силачей
СНГ и Балтии

WORLD
STRONGMAN
J.P. & C. 1984



ТУРНИРЫ «СТРОГЕСТМЕН»

Владислав Редкин

Спорт силачей стремительно распространяется по всему миру. Более чем в 100 странах ежегодно проводятся свыше 500 соревнований. Количество задействованных в них людей колеблется от нескольких сотен до 25000 человек.

Турниры силачей так популярны по нескольким причинам. Первой и главной причиной является сама суть этого спорта. Спорт силачей требует такую комбинацию энергии, силы, выносливости и железной воли, как не один из других видов спорта. Атлеты преворачивают машины, тянут грузовики, поднимают камни весом в 180 кг и

переворачивают 400 кг шины. Спорт силачей – самая тяжелая и комплексная проверка человеческой силы и выносливости. Типичный атлет – рост: 190 см, вес: 130 кг, бицепс: 60 см, грудь: 175 см – больше похож на супергероя, чем на профессионального атлета.

Вторая причина – международное распространение спорта силачей. Соревнования традиционно проводятся на всех шести континентах. Сильнейшие атлеты из различных географических мест участвуют в мировом чемпионате – «World's Strongest Man». Из 30 атлетов – 10 проходят в финал. Учас-

тие в турнире уже само по себе высокое достижение, а выигрыш – величайший успех.

Третья причина – привлекательный образ спорта силачей. Основная мотивация атлетов – их любовь к спорту и вызов быть самым сильным человеком в мире.

Они любят общаться с болельщиками и помогать начинающим.

Но это далеко не все причины всемирной популярности силачей. Лучший способ убедиться в этом – лично побывать на соревнованиях.

В 2003 году создана Федерация Силачей СНГ и Балтии, объединившая атлетов России, Белору-

сии, Украины, Латвии, Литвы и Эстонии. Федерация координирует спорт силачей на территории СНГ и Балтии, проводит международные турниры и выявляет сильнейших для участия в «World StrongMan Cup». Федерация официально представляет «World Strongman Cup Association» – международную федерацию силачей в этих странах. В России спортом силачей руководит Владимир Турчинский. Мы сотрудничаем с профессиональной лигой силового экстрима..

Наша организация: Федерация Силачей СНГ и Балтии www.ifsabaltic.lv vlad@ifsabaltic.lv

Генеральный менеджер или президент – Редкин Владислав Николаевич, офис в Риге – Латвия: тел./факс +371 7334056.

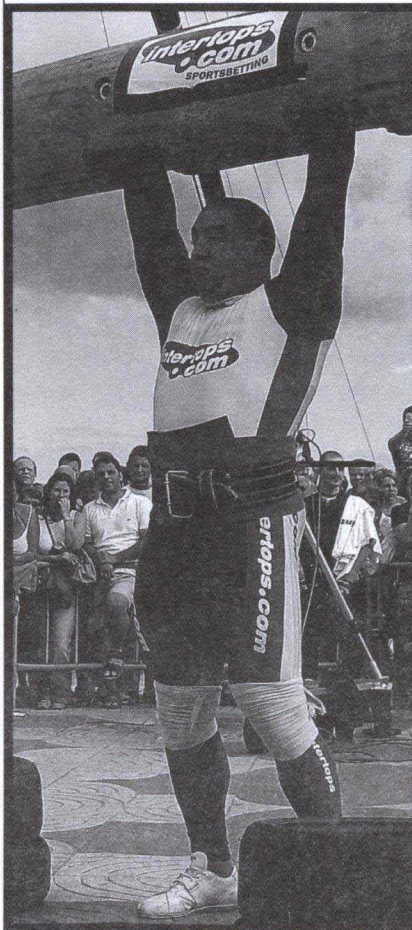
Представители и партнеры:

- Россия - Владимир Турчинский
- Латвия - Латвийская Ассоциация Силачей
- Литва - Литовская Ассоциация Силачей



чей
 - Эстония - Эстонская Ассоциация Силачей
 - Беларусь – Белорусская федерация силового многоборья
 - Украина – Спорт Сервис Донецк
Международный партнеры: World Strongman Cup Association – ген. менеджер Керн Хуберт, Ирландская Ассоциация Силачей – президент Гленн Росс, Польская Федерация Силачей - президент Ярослав Димек.
 Предлагаем вам ознакомиться с результатами 1-го этапа Кубка мира. «World Strongman Cup» - 1-й этап «Gran Ganaria» (Испания) – 28.02.04.

1. Михаил Старов	60 м
2. Райвис Видзис	56,20 м
3. Ральф Бер	52,20
4. Гленн Росс	52,10
5. Антанас Абрутис	47,40
6. Тармо Митт	45
7. Грегор Пекса	25,40
8. Ричард Данис	18,80
9. Эрвин Катона	12,40
10. Петер Карнолл	4,20
3.) Переворачивание покрывшки	470 кг.
1. Райвис Видзис	3 раза



Участники:

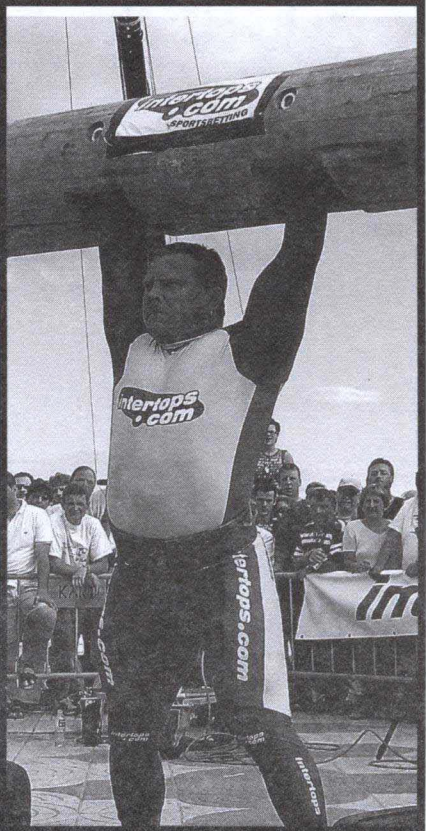
Михаил Старов	(Украина)
Райвис Видзис	(Латвия)
Ральф Бер	(Австрия)
Гленн Росс	(Ирландия)
Тармо Митт	(Эстония)
Антанас Абрутис	(Литва)
Грегор Пекса	(Польша)
Эрвин Катона	(Сербия)
Ричард Данис	(Венгрия)
Петер Карнолл	(Германия)

Дисциплины:

1.) Поднятие бревна 140 кг на разы.

1-2. Гленн Росс	7 раз
1-2. Ральф Бер	7 раз
3. Михаил Старов	4
4. Грегор Пекса	3
5-6. Райвис Видзис	2
5-6. Ричард Данис	2
7. Эрвин Катона	1
8. Антанас Абрутис	0
9. Тармо Митт	0
10. Петер Карнолл	0

2.) Прогулка лесника 178 кг.



РЕПОРТАЖ



2-3. Михаил Старов	2 раза
2-3. Гленн Росс	2
4-9. Грегор Пекса	1
4-9. Ральф Бер	1
4-9. Ричард Данис	1
4-9. Эрвин Катона	1
4-9. Антанас Абрутис	1
4-9. Тармо Митт	1
10. Петер Карнолл	0
4.) Камни Атланта – 110 кг, 130 кг, 150 кг, 160 кг.	
1. Тармо Митт	14,4 сек
2. Эрвин Катона	17,2
3. Райвис Видзис	18,2
4. Ричард Данис	18,4
5. Гленн Росс	20,0
6. Михаил Старов	23,1
7. Грегор Пекса	24,9
8. Антанас Абрутис	27,4
9. Ральф Бер	2 камня
10. Петер Карнолл	1 камень
5.) Ступени мощности – 200, 230, 250 кг	
1. Михаил Старов	30,7 сек
2. Антанас Абрутис	36,2
3. Ральф Бер	36,9
4. Тармо Митт	50,5
5. Райвис Видзис	51,7
6. Грегор Пекса	54,3

7. Гленн Росс	55,0
8. Эрвин Катона	14 ступеней
9. Ричард Данис	13 ступеней
10. Петер Карнолл	10 ступеней
6.) Смесь – фермерская 2x120кг, погрузка 4 грузов.	
1. Ральф Бер	28,9 сек
2. Михаил Старов	29,2
3. Антанас Абрутис	29,3
4. Тармо Митт	31,2
5. Гленн Росс	32,0
6. Райвис Видзис	34,4
7. Грегор Пекса	41,7
8. Эрвин Катона.	52,9
9. Ричард Данис	ф/п+3 груза
10. Петер Карнолл	ф/п+2 груза
Финальные результаты:	
1. Михаил Старов	50,5 очка
2. Райвис Видзис	43,5
3. Ральф Бер	42
4. Гленн Росс	41
5. Тармо Митт	33,5
6. Антанас Абрутис	30,5
7. Грегор Пекса	28,5
8. Эрвин Катона	25,5
9. Ричард Данис	24
10. Петер Карнолл	4

Продажа журнала через интернет:
<http://silnyi.narod.ru/> Журнал в Интернете:
<http://www.powerlifting.ru/powerworld/>

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.

ЧЕМПИОНАТ СИЛЫ И КРАСОТЫ В СЛОВАКИИ

Деревянко И. Г.

С 26 по 30 ноября в г.Тренчине (Словакия) проходил 21-й чемпионат Европы по пауэрлифтингу среди женщин. Один из лучших специализированных спортивных центров Словакии встретил спортсменок из пятнадцати стран Старого Света. Уютный спортзал каждый день собирал любителей железных игр. Ведь в прошлом году именно в этом зале ЦСКА «Дукла» мировыми рекордами радовали болельщиков мужчины — троеборцы на чемпионате мира. И в этот раз спортсменки готовы были ответить на любовь и переживания зрителей бескомпромиссной и красивой борьбой за медали.

Двухчасовой перелет из Москвы в Братиславу пролетел незаметно, еще около часа ушло на дорогу из аэропорта в гостиницу. Поселилась российская сборная в десяти минутах ходьбы от места проведения соревнований, в небольшой трехэтажной частной гостинице. Расположенная у самого подножия горы, она оказалась очень уютной. В нашем распоряжении были сауна, теннис, тренажерный зал. Завтрак, обед и ужин можно было также заказать прямо в гостинице. Спортивный зал «Дукла» находится в очень живописном месте под высокой отвесной горой, на которой возвышается над городом огромная старая крепость, построенная еще в XII веке. И мы могли каждый день наблюдать крепостные стены и уютный



Пьедестал почета в категории «до 56 кг.» Татьяна Ельцова

центр города с многочисленными магазинчиками и старинными зданиями.

Россиянки были как всегда гвоздем программы и в который уже раз показали фантастическое мастерство на помосте, завоевав девять золотых медалей из десяти возможных. Несомненно, добавило зрелищности изменение в правилах об использовании в приседаниях у женщин только обрезиненных дисков весом не более 20 кг. Штанга стала казаться

более весомой. К сожалению, на российских соревнованиях это требование игнорируется, а сами спортсменки часто не готовы к работе со штангой в новых условиях. Ведь упругие качества грифа необходимо уметь использовать. Первой в борьбу в весе «до 44 кг» вступила одна из самых титулованных и опытных спортсменок сборной России иркутянка Светлана Теслева. Серьезную конкуренцию ей составила давняя соперница из Финляндии чемпионка мира 2003 года



РЕПОРТАЖ

Райя Коскинен, которой в приседаниях даже удалось установить новый мировой рекорд — 171.0 кг. Света же в этом упражнении довольствовалась скромными для себя 152.5 кг. Но, как выяснилось позже, мировой рекорд финке засчитан не будет, так как она получила нулевую оценку в жиме лежа. Коскинен уже на помосте начала экспериментировать с майками для жима лежа, один подход она выполнила в «ешке», два в «фурри» и ни к чему хорошему это, конечно же, не привело. Итог уже известен, и первая золотая медаль в активе российской сборной. Результат С.Теслевой 397.5 кг (152.5 + 92.5 + 152.5) не очень порадовал ее тренера Александра Деханова, которому пришлось изрядно поволноваться на соревнованиях, и позже на тренерском совете он заявил о решении о переводе спортсменки в следующую категорию «до 48 кг».

А пока на данный момент мировым лидером в весе, в который планирует перейти Теслева, является Алеся Лафина из г.Серова Свердловской области. Многим тренерам на этих соревнованиях показалось, что ей больше пришлось бороться с лишним весом во время процедуры взвешивания, чем с соперницами на помосте. Ее

победная сумма в троеборье составила 432.5 кг (190.0 + 102.5 + 140.0), а второй на пьедестале почета после нее стала украинская юниорка Ирина Трубилина с результатом на 37.5 кг меньше.

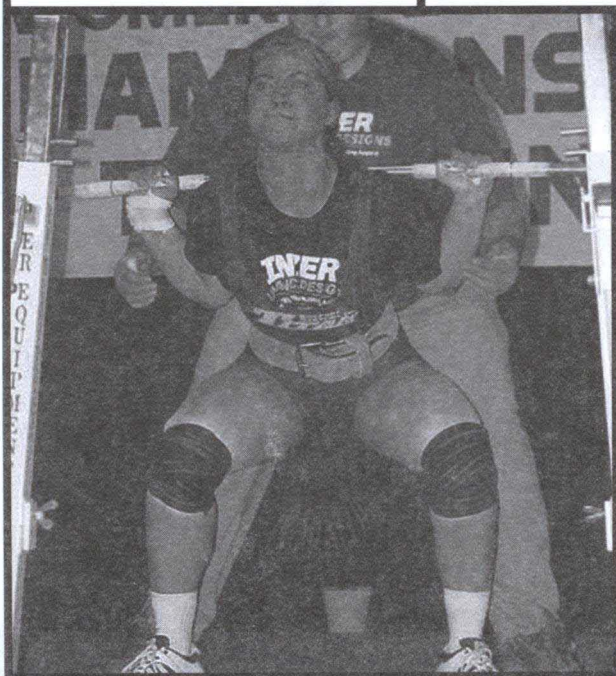
Категория «до 52 кг» не была представлена россиянками, и победу здесь в борьбе с французенкой и двумя финками одержала Оксана Дмитрук из Украины, показавшая неплохой для молодой двадцатилетней спортсменки результат — 440.0 кг (177.5 + 97.5 + 165.0). Оксана недавно перешла в этот вес из предыдущей категории, и постоянно прибавляет на соревнованиях.

Татьяна Ельцова стартовала в весе «до 56 кг». Она заявила о себе в юниорской сборной еще в 1995 году, за плечами победы на четырех европейских и двух мировых первенствах. В основном составе сборной спортсменка выступает с 2000 года. Тогда ей впервые удалось покорить Европу с суммой 400 кг, но в весе «до 48 кг», для чего приходилось сбрасывать около 7 кг. На следующий год спортсменка стала чемпионкой мира с двумя мировыми рекордами в приседаниях, но уже в весе «до 52 кг». После этого успеха, казалось, все ей по плечу, но не тут-то было. Через три недели после успешного выступления

Таня на тренировке получила серьезную травму спины, пришлось проходить долгий курс лечения и ограничивать нагрузки. Были мысли и о том, чтобы оставить спорт: боль не давала тренироваться, да и соперницы не стояли на месте. Но любовь к спорту перевесила чашу весов. И все же пришлось пережить полосу неудач, на Европе 2001 года Таня стала второй, подняв на 30 кг меньше своего

лучшего результата. Чемпионат мира 2002 года в Германии вновь принес серебряную медаль. К тому же по возвращении с этих соревнований домой спортсменку ожидал еще один сюрприз, за время ее отсутствия воры обчистили квартиру. Следы той кражи так и затерялись. Единственным утешением после этого чемпионата было признание Т. Ельцовой за высокие спортивные достижения звания — заслуженный мастер спорта России. Никогда не забудется и моральная поддержка друзей, заслуженный мастер спорта Татьяна Пузанова и именитый штангист Роман Мещеряков подарили тогда новый видеоманитофон. После долгих раздумий было принято правильное решение: перейти в следующую вес «до 56 кг». Старший тренер сборной России Геннадий Ходосевич в тот момент сказал, что равной ей в этой категории в мире не будет. И прогресс не заставил себя долго ждать, ведь не нужно было уже мучить себя изнурительной стонкой веса. Кубок России-2003 года — первое место, 535.0 кг в сумме троеборья стали новым рекордом России, путевка на чемпионат Европы оказалась в кармане.

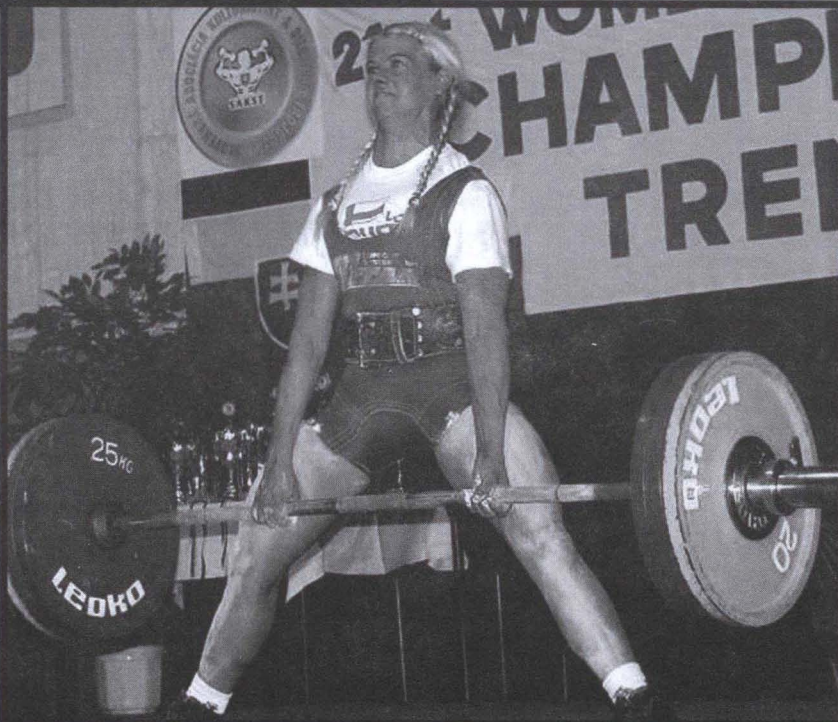
В предварительной номинации к нынешнему чемпионату Европы в этой категории выделялись три спортсменки: наша спортсменка, и две украинки — Татьяна Применчук и Вита Абдулина. Сибирячка красиво отработала на все три подхода в приседании со штангой на плечах. В итоге атлетки заняли следующие позиции: по 192.5 кг у В. Абдулиной и Т. Ельцовой, Т. Применчук же осталась на начальных 170.0 кг, и всем стало ясно, что она уже не составит конкуренцию в борьбе за золото. Ведь Ельцова особенно сильна во втором движении, жиме лежа, и сумела оторваться от В. Абдулиной на 17.5 кг, последовательно сработав на три подхода, и подняла 125.0 кг. В заключительном упражнении, тяге становой, тренерским составом было принято решение сохранять разрыв, выходить на помост после украинской спортсменки. Вита справилась с начальным весом 175.0 кг, Татьяна повторила этот результат, затем ей покорились и



185.0 кг. Абдулина же два раза безуспешно пыталась справиться с весом 187.5 кг. Уже в ранге чемпионки Европы россиянка подошла к весу 192.5, но лишь небольшая техническая погрешность помешала зафиксировать этот вес. В итоге первое место с отличным результатом 502.5 кг у Татьяны Ельцовой, у В.Абдулиной 475.0 кг и второе место, у Т.Применчук 450.0 кг и бронзовая медаль.

Евгений Пупышев, опытный тренер из Хабаровска, вывел в следующей категории «до 60 кг» Марию Ревву. Постоянно поставивший в женскую сборную своих спортсменок уже более десяти лет, он еще пять лет назад, на юниорском чемпионате мира, сказал мне: «Машка еще себя в будущем покажет!». Но после того успешного выступления мы не видели Машу некоторое время в связи с замужеством и рождением ребенка. И, наконец, сбылось пророчество тренера. Ревва впервые победила на взрослом помосте. При этом она показала отличный результат в сумме — 542.5 кг, немного уступающий мировому рекорду, а в тяге становой даже обновила высшее мировое достижение — 225.0 кг. И нужно было видеть, с какой легкостью и элегантностью она это сделала. Ставшая второй спортсменка из Финляндии отстала в сумме от россиянки ровно на 60 кг.

В следующей категории «до 67.5 кг» семикратная чемпионка мира Марина Кудинова из г.Бийска Алтайского края победу одержала на этот раз с небольшим для себя результатом 612.5 кг. Но, как выяснилось позже, и этих килограммов ей оказалось вполне достаточно для того, чтобы одержать победу и в абсолютном первенстве. Ближайшая конкурентка в ее весе — итальянка Лаура Орсини показала сумму 530.0 кг. Наша чемпионка присела с весом 240.0 кг и выжала 152.5 кг. Лишь в тяге становой Марина заставила немного поволноваться своего тренера Александра Смирнова и всех, кто за нее болел. Первый подход на 210.0 кг оказался неудачным, после колен штанга качнулась вниз, видно было, что она осторожничает. Во втором подходе Кудинова исправила ошибку,



а в третьем добавила еще 10 кг. По приезду домой при углубленном медицинском осмотре выяснилось, что у Марины на момент выступления имелась давняя полугодовая трещина хряща в коленном суставе. Эта боль и причиняла ей большие неудобства. Поражают воображение волевые качества и твердость характера спортсменки. В настоящее время после перенесенной операции Кудинова проходит курс реабилитации, и мы, скорее всего, увидим ее на помосте лишь на Кубке России. А сейчас пожелаем ей успешного выздоровления и возвращения на помост.

Эстафетную палочку у чемпионки мира из г. Хабаровска Светланы Дедюли, установившей в Чикаго новый мировой рекорд в сумме 657.5 кг, подхватила владимирская спортсменка Анна Терентьева. Аня уверенно победила в весовой категории «до 75 кг». Захватив лидерство в приседаниях (225.0 кг против 210.0 у норвежки Инги Бликры), Терентьева в жиме оторвалась еще на 47.5 кг. В тяге ей оказались по силам 222.5 кг, которые и дали в итоге неплохой результат в сумме троеборья 607.5 кг. В итоге Анна Терентьева стала уже двукратной чемпионкой Европы, серебро же досталось норвежке.

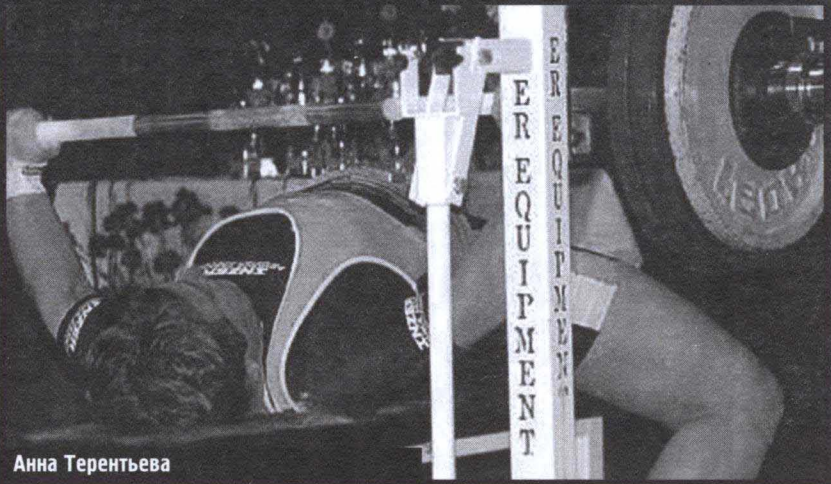
Еще одна молодая талантливая воспитанница алтайского тренера А.Смирнова Евгения Мазайлова стартовала в категории «до 82.5 кг». Это был ее первый старт во взрослой компании. Уже в приседаниях Жене покорился новый мировой рекорд 253.0 кг. В жиме лежа она подняла 152.5 кг. Показав в тяге 225.0 кг, Мазайлова собрала 630 кг в сумме троеборья и впервые стала чемпионкой Европы, доказав, что в отсутствие чемпионки мира Татьяны Пузановой из Новокузнецка есть еще кому из русских спортсменов побеждать в этом весе. Второй стала Моника Портер из Великобритании с результатом 552.5 кг.

В этот день тренеры сборной могли убедиться, что и в следующем весе «до 90 кг» имеется достойная замена многократной чемпионке мира из подмосковного Серпухова Ирине Луговой. Юлия Курина из Мордовии сумела это доказать в упорной борьбе с венгерской атлеткой Тимеа Заводски. В приседаниях Юлия преодолела вес 265.0 кг, опередив венгерку на 35 кг, в жиме лежа в активе нашей спортсменки 135.0 кг, Заводски же, в свою очередь, покоряет 165.0 кг. В заключительном упражнении в тяге становой борьба шла до последнего подхода. В итоге Курина

РЕПОРТАЖ

подняла 215 кг. Заводски не справилась с необходимыми для победы 220 кг и стала второй. Мы же, в свою очередь, поздравляли Юлию с первой замечательной победой на взрослом помосте.

Галина Карпова четыре раза побеждала на кубках России, но попасть в сборную никак не удавалось, так как дорогу ей постоянно переходила чемпионка России, Европы и мира из Красноярска Анастасия Павлова. В сборной Галина сумела основательно закрепиться лишь в 2002 году, победив на чемпионате России свою постоянную конкурентку. Следом пришла победа на чемпионате мира в супертяжелом весе с суммой 670.0 кг. Чемпионат мира 2003 года оказался неудачным для нацеленной на победу спортсменки, второе место с результатом 675.0 кг в сумме после тайванской спортсменки, установившей мировой рекорд 695.0 кг, было неутешительным. Было о чем задуматься ей и ее тренеру



Анна Терентьева

Александру Загрудному при подготовке к чемпионату Европы, ведь на пятки опять наступала Анастасия Павлова, которая и стала главной соперницей в Тренчине.

Настя завесилась с весом 116.1 кг, у Галины — 113.9 кг. Перед Карповой ставилась главная задача — прежде всего выиграть. Об установлении рекордов для этого следовало за-

быть. После приседаний Галина оторвалась от соперницы на 20.0 кг, подняв 282.5 кг. В жиме лежа ей покорились 162.5 кг против 155.0 кг у Павловой. В тяге становой 230.0 кг оказались неудачными для Гали. Анастасия же справилась с весом 240.0 кг, но тяжело. Во втором подходе Карпова сумела исправить свою ошибку, и у всех отпали все сомнения по поводу того, кто станет чемпионкой. Третий подход Галины Карповой на вес 240.5 кг был тоже удачным, в итоге победа и рекорды Европы в тяге становой и сумме троеборья 685.0 кг. Анастасия Павлова стала второй в этом весе с результатом 657.5 кг.

Пьедестал почета при награждении за абсолютное первенство также оказался полностью занят русскими чемпионками, первой была М.Кудинова, второй М.Ревва и третьей Т.Ельцова.

И командное первенство в который уже раз также было за нашими девушками, в их активе 72 очка. На втором месте украинки с 54 очками.

По предложению российской делегации, с 2006 года чемпионаты мира и Европы у мужчин и женщин будут проходить совместно. Думается, это решение, поддержанное руководством международной федерации, только добавит зрелищности в нашем виде спорта.

Мария Ревва



КУЗБАССКИЕ ЛИФТЕРЫ – СИЛЬНЕЙШИЕ В СИБИРИ

Борис Проскурин

В г. Назарово Красноярского края прошел чемпионат Сибирского Федерального округа. Внутренней по составу была делегация нашей области. Вместе с личниками в чемпионате приняли участие 48 спортсменов (23 женщины и 25 мужчин).

Первыми на помост дворца спорта «Шахтёров» вышли, по традиции, женщины. Великолепную заповку сделала беловчанка Валентина Верменюк (весовая категория «до 44 кг»). Однако победа ей досталась нелегко. В первых двух движениях приседании и жиме лёжа Валентина уступила сопернице – мастерице спорта международного класса Оксане Рыженко из Красноярска. В приседе беловчанка осилила 135 кг и отстала на 2,5 кг, а в жиме целых 10 кг. Красноярка технично подняла над головой 82,5 кг. Валентина со второй попытки оторвала от пола 152,5 кг, но большего ей сделать не удалось. Сопернице, чтобы обойти беловчанку, необходимо было успешно завершить третий подход на 142,5 кг, но вес ей не покорился и с суммой в 355 кг стала второй, уступив всего 5 кг нашей землячке.

В следующей весовой категории «до 48 кг» весь пьедестал почёта был кузбасским. Яна Задорина (Белово) и две ленинск-кузнечанки Оксана Соковина, а также Тамара Уфимцева. В таком же порядке были награждены соответственно золотыми, серебряными и бронзовыми медалями. Превосходство над соперницами было подавляющим. К примеру, сумма Задориной в 382,5 кг превышала результат томички, занявшей четвертое место, на 42,5 кг. К слову сказать, пятой была Юлия Остапенко из Кемерово.

В весе «до 60 кг» вновь с блеском выступили кузбасские лифтеры. Опять на пьедестале почёта не осталось места другим участникам – кроме нашей великолепной тройки. Ирина Татарова (Гурьевск) с суммой 530 кг – стала первой, Ирина Полетаева (Ленинск-Кузнецкий) – второй, а Наталья Небаева (Ленинск-Кузнецкий) – третьей.

Последнюю точку в командном соперничестве поставили ленинск-кузнечанки Евгения Шабанова, ставшая второй в весе «до 90 кг» и Елена Курбакова, победившая в супертяжелом весе, «свыше 90 кг».

В абсолютном первенстве Ирина Татарова набрала 601,41 очков и стала недосягаема для других конкуренток. Напомним, что титул абсолютного победителя присваивается спортсменке или спортсмену после деления набранной суммы в трёх упражнениях на собственный вес атлета.

Мужчины тоже начали неплохо. Кандидат в мастера спорта кемеровчанин Владимир Таланкин уверенно победил в наилегчайшем весе «до 52 кг» с суммой 437,5 кг.

В «75 кг» все пять мест остались за нами. Вот в каком порядке они расположились в судейских протоколах: Артём Коротыгин, Андрей Горунов (оба из Ленинск-Кузнецкого), Виталий Киреев (Кемерово), Игорь Богаченко (Ленинск-Кузнецк) и Юрий Большаков из Белово.

Не оказалось равных в Сибири кемеровчанину Павлу Озерову, хотя представителям нашей команды пришлось несколько и поволноваться. После двух упражнений Павел проигрывал 5 кг МСМК

Владимиру Яковлеву из Иркутска, но тяга поставила всё на свои места. Очень технично Павел справился с весом в 297,5 кг, а соперник остановился на 290. Этого было достаточно кемеровчанину, чтобы закрепиться на первом месте.

В последующих четырёх весовых категориях «90, 100, 110», и «свыше 125 кг» кузбассовцем не удалось выйти на первые позиции. Лишь Владимир Семёнов из Новокузнецка, сильно проигрывая в приседании 25 кг, сумел в остальных двух упражнениях ликвидировать разрыв и тем самым стать чемпионом Сибири с суммой в 915 кг. Соперник из Красноярска отстал на 2,5 кг.

В командном зачёте как мужчины, так и женщины заняли первые места. Богатый урожай медалей собрали женщины 13 (4 – первых, 4 – вторых, 5 – третьих) и у мужчины 11 (4 – 4 – 3). Это явно свидетельствует о том, что в Сибирском регионе пока нет равных лифтерам Кузбасса. И это ещё при том, что на этих соревнованиях не выступало 10 более сильных атлетов во главе с Константином Павловым, которые пропустили этот чемпионат, усиленно готовясь к предстоящему чемпионату России. Правда, не стоит себя слишком обольщать этими успехами, ведь эти региональные соревнования являются первой ступенькой к более ответственным и более весомым состязаниям, а на российских помостах нам не всегда удавалось обойти команду Башкортостана. У женщин, правда, это получалось, а вот у мужчин – нет.

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Сегодня у нас в гостях первый россиянин, получивший лицензию WPO, — Андрей Чесноков.

Андрей, расскажи, где родился, где живешь, в общем, о себе немного.

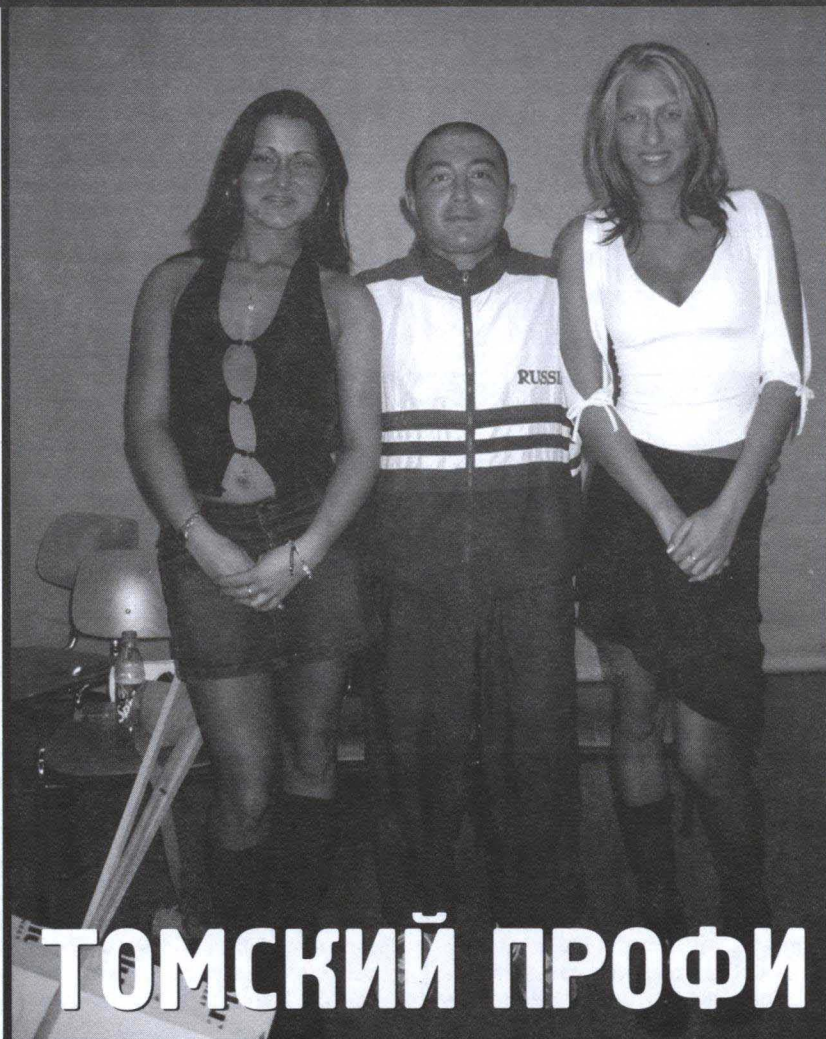
Родился я почти 29 лет назад на Украине, в Черниговской обл., т.е. там, где, по преданиям, совершал свои подвиги Илья Муромец. Затем в 1989 г. мои родители, а стало быть, и я, переехали в один из районов Томской обл., откуда я и поступил, окончив с медалью среднюю школу, в Томский государственный педагогический университет на факультет физической культуры. В 1995 г. мне удалось его окончить с красным дипломом — иными словами, с отличием. После этого я поступил в аспирантуру ТГПУ, защитился под руководством профессора Ревякина Ю.Т. и уже в 24 года был кандидатом педагогических наук. В настоящее время я пишу докторскую диссертацию (обучаясь в докторантуре — мой научный консультант профессор Дмитриенко В.А.) по проблематике подготовки специалиста в области физической культуры и являюсь доцентом кафедры силовых и национальных видов спорта ТГПУ, созданной, кстати, недавно при моем непосредственном участии. Вот что касается моей работы.

Занимался ли спортом ранее и, если да, то каким?

Еще на Украине начал заниматься в секции ОФП, где основой подготовки была гимнастика. Особых успехов я там не добился, тем более что для этого не было никаких ни объективных, ни субъективных предпосылок (я имею в виду наличие, а вернее, отсутствие квалифицированных тренеров, материально-технической базы, должной мотивации с моей стороны т.д. и т.п.). Затем, уже по приезду в Кожевниковский район Томской обл., можно сказать самостоятельно (так как вскоре учитель физкультуры уволился и занятия по этому предмету не велись) занимался легкой атлетикой — бег на средние дистанции и выполнил II взрослый разряд.

Как ты впервые пришел в «железный» зал?

Штангой я, в общем-то, как это в основном и бывает, начал заниматься случайно. А причины были таковы: 1) хотел быть, а вернее, попытаться стать похожим на Арнольда Шварценеггера, как идеала чрезвычайно популярного на тот период (начало 90-х) культуристического телосложения; 2) как средства и формы подготовки к по-



ТОМСКИЙ ПРОФИ

Беседовал Олег Рябинников

ступлению на ФФК ТГПУ.

Причем штанга, как и весь основной тяжелоатлетический инвентарь, была самодельная и сделана моими собственными руками из колес гусеничного трактора, которые нанизывались на обычный лом. Поэтому вес на штанге плохо поддавался коррекции и регулировке, и о нем (весе) можно было судить весьма приблизительно. Ведь все это происходило в сельском школьном спортивном зале, где не было даже средств на покупку гимнастических матов, не говоря уже о приобретении штанги. Иными словами, я, начав заниматься железом (и в этом парадокс), не пришел в функционирующий зал к опытному тренеру, а сам организовал секцию. Соорудил нехитрый инвентарь и, самостоятельно тренируясь, будучи девятиклассником, начал тренировать школьников (предварительно про-

Андрей Чесноков. Мастер спорта международного класса. Абсолютный чемпион мира в жиме лежа. Чемпион и рекордсмен Европы. Рекордсмен России и мира. Лучший соревновательный результат — 246 кг в весе «до 75 кг».

штудировав крайне скудную, имеющуюся в моем распоряжении литературу по бодибилдингу), которые учились в 10-11 классе, т.е. были на 1-2 года меня старше. Но, к слову сказать, изначально, относясь к тренировкам очень серьезно, я установил на занятиях достаточно строгий порядок, так что из пришедших никто больше чем на 2-3 месяца не задерживался. Теперь я понимаю, что немного перегибал палку.

А как ты пришел к пауэрлифтингу? Основываясь на чем, ты сделал такой выбор?

Итак, я начал заниматься бодибилдингом, причем достаточно успешно, ведь по истечении где-то года мне удалось набрать примерно 10 кг массы, естественно, преимущественно мышечной. Вскоре осознал необходимость выполнения разрядных нормативов, поскольку иметь таковые было крайне желательно для поступления на специализированный факультет ТГПУ. А так как критерии выполнения разрядных требований в бодибилдинге мне были не до конца понятны (как, впрочем, и в настоящий момент), то попавшаяся на глаза таблица разрядных нормативов по пауэрлифтингу оказалась как нельзя кстати. Забегая немного вперед: несмотря на то что в 1990 году мне было, в общем, по силам выполнить I взрослый разряд, я этого сделать не сумел. В то время ни областные, ни тем более районные соревнования, где бы я смог продемонстрировать свои силы, еще не проводились. Поэтому в ТГПУ я поступал и поступил, имея в наличии всего лишь II разряд, да и то по легкой атлетике.

Кстати, по этой же причине, а именно, осознание отсутствия возможностей в плане выполнения разрядов (для меня в то время была программа-минимум — мастер спорта России, программа-максимум — мастер спорта России международного класса), я не стал заниматься и тяжелой атлетикой. Ведь начав тренироваться в этом виде спорта в 15-16 лет, вряд ли кто-нибудь, в том числе и я, мог бы рассчитывать на сколь-нибудь серьезные успехи в этом виде. Да и в институте, ввиду отсутствия спортивной специализации «Пауэрлифтинг», мне для получения зачета пришлось вновь заняться гимнастикой и выполнить I спортивный разряд. Пауэрлифтингом я же занимался после тренировок по гимнастике. Кстати сказать, выполнив в 1991 году I разряд, норматив КМС мне покорился лишь с четвертой попытки (на четвертом по счету чемпионате Томской области, который, естественно, проводился один раз в год). Складывалось ощущение, что надо мной повис какой-то злой рок. В зале, подбираясь к нормативу мастера спорта, на соревнованиях я то «баранил», то накануне состязаний со мной случались различные казусы в виде всевозможных травм и болезней. Вероятно, сказывалось отсутствие опытного тренера — в то время я

тренировался самостоятельно и к Танаковой Е.Т. пришел лишь в 1996 году. Только в 1995 году мне покорился рубеж КМС. Зато дальше все пошло, как говорится, по маслу — в 1996 году я становлюсь мастером спорта, а в 1998 году полностью требования, необходимые для присвоения звания мастера спорта России международного класса. На этом мои подвиги в пауэрлифтинге закончились — я стал специализироваться исключительно в жиме лежа.

Почему так произошло?

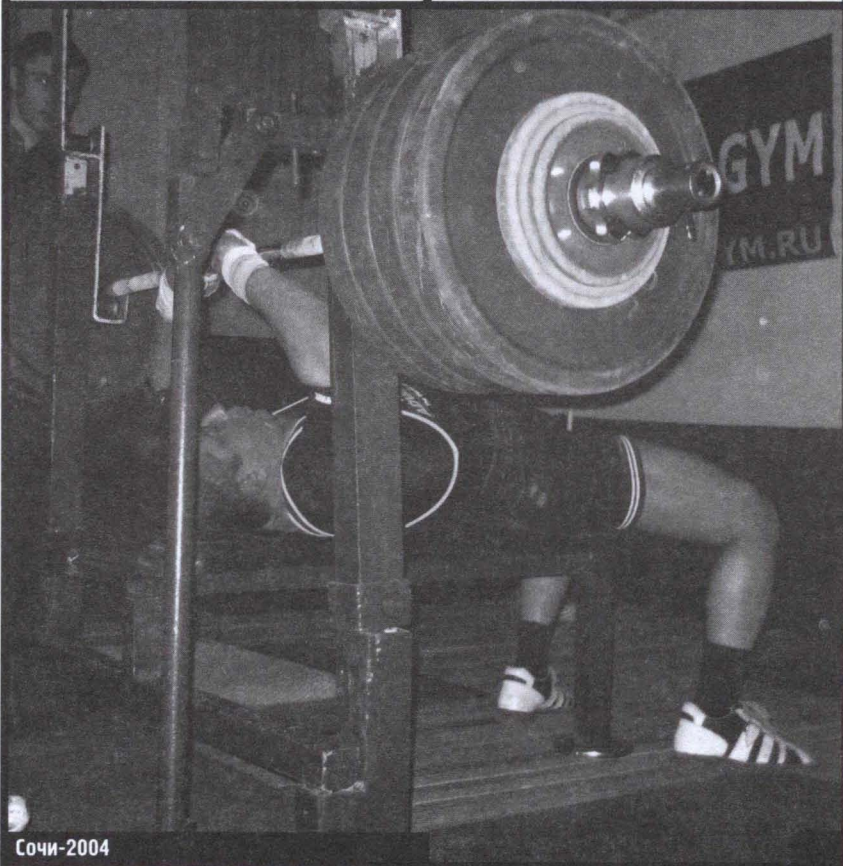
Произошло сие в силу того, что ни приседания, ни, тем более, тяга никогда не считались моими коронными упражнениями, в то время как жим прогрессировал с завидной стабильностью. Да и написание, а позднее и защита кандидатской диссертации требовали мобилизации как материальных, так и, что не менее важно, временных ресурсов. Теперь, вместо 6 тренировок в неделю, я стал тренироваться максимум четыре раза по 1,5-2 часа. Как и тренируюсь до сего дня.

Выступив впервые на чемпионате России по жиму лежа в 2000 году в Перми, я едва не стал чемпионом, заняв в итоге 2-е место. Стало

очевидно — особого смысла опять переходить в троеборье нет (хотя к этому моменту я уже был кандидатом наук). Дальнейшую мою спортивную судьбу можно проследить по итоговому протоколу чемпионатов России, Европы и мира, в том числе (с 2003 года) по версии WPC/WPO. Но об этом чуть ниже.

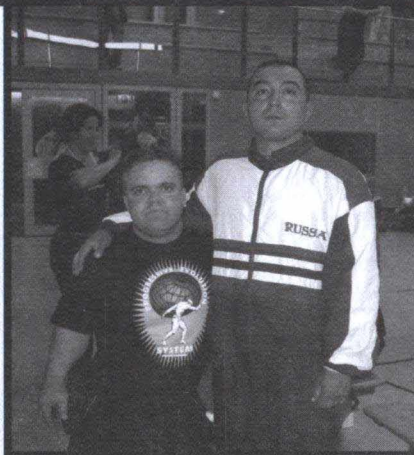
Как считаешь, будет ли пауэрлифтинг в Олимпийских играх и нужно ли ему это?

Что касается моей точки зрения относительно перспектив приобретения пауэрлифтингом статуса олимпийского вида спорта, то на мой субъективный взгляд, если это и случится, то весьма нескоро. В первых, складывается впечатление, что это особо никому и не нужно (речь идет о руководстве IPF), так как для этого практически ничего, кроме разговоров, не делается. Взять хотя бы полное отсутствие пропаганды нашего вида спорта в центральных СМИ. Во вторых, даже если бы это желание и было — одного его крайне недостаточно, так как нужны определенные материальные ресурсы, а эти ресурсы, пока вид не раскрутят (вплоть до включения его в Олимпийские игры), и не появятся. Вот такой своего рода замкнутый круг



Сочи-2004

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ



С Маркусом Шиком

— чтобы включить пауэрлифтинг в Олимпийские игры, нужны деньги и признание, а они могут появиться при определенных условиях, из которых едва ли не основное — олимпийский статус. Резюмируя вышесказанное, если приобретение олимпийского статуса кому и нужно, то лишь спортсменам и тренерам, так как деньги на сборы и поездки больше не пришлось бы, по сути дела, выпрашивать у спонсоров.

Для тебя же не секрет, что те немногие деньги, которые есть в пауэрлифтинге, это или деньги спонсоров, которые ничего не получают взамен, или господдержка. Как сделать, чтобы пауэрлифтинг стал более зрелищным, чтобы он стал приносить деньги не только спортсменам в качестве призовых, но и стал прибыльным предприятием? Как сделать, чтобы при слове «пауэрлифтинг» люди не спрашивали, а что это за вид полового извращения?

Связанный с предыдущей проблемой вопрос зрелищности пауэрлифтинга и жима лежа как от-

дельной спортивной дисциплины. Безусловно, их нельзя назвать самыми захватывающими видами спорта в этом отношении. Однако то же самое можно сказать и по поводу тяжелой атлетики, но она представлена на Олимпиаде, а пауэрлифтинг — нет. К слову сказать, пауэрлифтинг с его девятью, а то и больше (с учетом дополнительных) попыток, несколько утомляет. Поэтому жим здесь находится в более выигрышном стартовом положении. Да и непонятное, с точки зрения рядового зрителя, не знающего тонкостей, излишне строгое суждение дистанцирует последнее от происходящего на помосте. Моя точка зрения такова: нельзя засчитывать попытку (например, в жиме лежа) лишь в двух случаях — отбив штанги от груди и отрыв таза (того же касания грифом груди я считаю вполне достаточно и в этом плане остановка в нижней точке движения вовсе необязательна). Иначе, если спортсмен выжал вес — значит, попытка явилась удачной. И те десятки технических ошибок, из-за которых не засчитывают поднятый вес, пусть останутся лишь в памяти многочисленных судей IPF, которые сами никогда к штанге в своей жизни не подходили.

Для большей зрелищности, кроме того, соревнования нужно проводить не в форме скучного, тянущегося несколько дней междусобойчика, а в виде яркого, зрелищного шоу. Здесь не стоит изобретать велосипед, а попытаться, ведь к этому уже давно пришли в тех же США, перенять их опыт. Взять хотя бы пресловутый турнир WPO на «Арнольд Классик». На нем собираются 15-20 атлетов (а не 200-300) лучшие из лучших. И заканчивают свои соревнования задолго до того, как зрителям это все порядком поднадоест.

Можно также кое-что взять из шоу (точнее, комментарии Фоменко) к борьбе реслинг, либо попытаться пригласить того же Фоменко комментировать один из чемпионатов России WPO/WPC. Чем не оригинальный ход?! Например, в Томске (в отличие от ситуации, скажем 5-летней давности) при слове «пауэрлифтинг» подавляющая масса людей понимает, что речь идет о виде спорта, где спортивным снарядом выступает штанга, а отнюдь не о половых извращениях. В этом огромная заслуга первой в России чемпионки мира среди женщин Танаковой Е. Т., которая сделала очень много для популяризации пауэрлифтинга в Томской области. Хочется надеяться, что и я внес в это дело хотя бы какую-то незначительную лепту.

Как думаешь, почему человеку, который много поднимает или просто чем-то сильно выделяется в общей массе посетителей тренажерного зала, а зачастую и просто тому, кто занимается с железом — тут же приклеивается ярлык «химика»? Что бегуны, пловцы, легкоатлеты это «физики и лирики»? Очень многие, в том числе и выступающие спортсмены, считают — жри, коли больше и будешь чемпионом, каково твое отношение к этому?

Что касается всех аспектов проблемы применения анаболических стероидов в силовых видах спорта, то заблуждений, слухов и мифов по этому поводу предостаточно. Как со стороны имеющих четкое представление о механизмах действия и побочных эффектах данной группы медицинских препаратов, так и со стороны обывателя, руководствующегося в основном страшилками, самая безобидная из которых — импотенция и рак пече-



С Андреем Бутенко



Европа-2004 WPC

ни (не зная и не желая знать, что в курс лечения той же пресловутой импотенции, как правило, входят стероиды). Так вот этим самым проблемам уделяется такое огромное внимание и отводится такая роль, что в специализированных спортивных журналах (в том числе и вашем) едва ли не основное место и объем отводится на этот материал в ущерб основному — рассмотрению различных методических аспектов спортивной тренировки. Тому главному, за счет чего, может, и должен прогрессировать спортивный результат. Я не ханжа и не стану говорить, что никогда не принимал, не принимаю и не при каких обстоятельствах не стану использовать эту группу препаратов. Однако здесь, как и во всем, нужно знать меру, то есть найти золотую середину. Еще Юрий Власов подметил такую интересную закономерность: когда Вася, глядя на Петю, который, принимая три таблетки, улучшил результат на 15 кг, говорит себе: а давай-ка я, вместо рекомендуемых тренером трех, буду есть шесть таблеток, чтобы гарантированно увеличить результат не на каких-то там 15, а на 25-30 кг. Не понимая той простой вещи, что, в силу законов физиологии, он однозначно не добьется желаемого результата, а вот существенно ухудшить свое здоровье он имеет шансы прямо-таки прекрасные. Ведь организм может усвоить определенное количество привнесенных извне производных тестостерона, и ни граммом больше. А все сверх этого будет наносить вред всем системам организма, и в первую очередь выделительной, а если быть еще точнее, то печени. То есть выше определенных дозировок прироста силы не будет, а вот побочные эффекты будут расти прямо пропорционально вашим сверхдозам. Так что, решайте сами — или, как говорится, имеющий уши да услышит. В этой связи перспектива допинг-контроля на крупнейших соревнованиях IPF, для успешного прохождения которого все-таки необходима так называемая «чистка» хотя бы два раза в год, представляется мне теперь, с точки зрения сохранения здоровья (а не спортивных результатов), не такой уж и плохой.

Что касаемо «химии-терапии» у пловцов, легкоатлетов и т. д., то, в силу специфики и направленности их тренировок, применение стероидов у них не так бросается в глаза, как у представителей силовых видов спорта, с их гипертрофированной мышечной массой, а, стало быть, для

обывателя не столь очевидно.

Теперь о слухах. Когда молодой человек, прогуливаясь со своей супругой или подругой, встречает на пути любого представителя силовых видов спорта (в том числе и не приобщенного к препаратам, в настоящий момент приравненных к наркотическим, со всеми вытекающими отсюда последствиями), то первому, у которого, как правило, несмотря на относительно молодой возраст, имеется уже пивное брюшко и т. д. и т. п., дабы возвысить себя в глазах слабого пола, не имеющего подобных излишеств, приходится говорить нечто похожее на: «Зато он импотент, а я еще о-го-го». Это своего рода психологическая защита. Так и рождаются подобные байки, сплетни и слухи.

С чем связан твой переход из IPF в WPC? Что сыграло решающую роль?

Наконец мы подошли к самому интересному — моему переходу из IPF в WPC. Несмотря на то что Устинов Юрий давно делал мне «интересные» предложения, откликнулся я на них лишь во второй половине 2003 года, после победы на жимовом чемпионате России в Перми.

Теперь о причинах, побудивших меня сделать это. Я думаю, мало кто остался бы в восторге от факта, что на чемпионате мира (Люксембург-2002) никто из выводящих тренеров (я, конечно, понимаю, что у них свои ученики, они устали и приехали на спонсорские или личные деньги, но мы ведь все-таки в одной команде) не посчитал нужным откликнуться на мою просьбу — просто хотя бы помочь одеть жимовую майку. В итоге экипировку на меня как смогли, так и одели уже выступившие на этот момент спортсмены категорий «52» и «56 кг». Вот такое отношение. На этом «мире», впервые на международных соревнованиях (и больше такое никогда не повторилось и я надеюсь, не повторится), я заработал «баранку». Не скажу, что всему виной недостаточно хорошо одетая майка, да и само отношение, но, думаю, что это свой вклад в конечный результат все-таки внесло. Еще одна причина и, я думаю, многие опять же согласятся со мной — пикантность ситуации с допинг-контролем. А именно: я так до конца и не понял, кто, зачем, а самое главное, как его осуществляет. Когда после сдачи пробы (Пермь-2003) у меня якобы обнаружили следы станазалола, хотя я как на духу могу сказать, что к тому моменту уже больше года не применял ни винстрол, ни станаза-

лол, ни даже провирон, у меня появилась масса вопросов, хотя они периодически возникали у меня и раньше. Да я понимаю, если бы обнаружилось производные метандростенолона либо сустанона — грешен, но «чистился» по полной программе. Но станазолол... извините.

Не один я думаю, что с помощью допинг-контроля просто убирают «неудобных». Да и сколько я слышал историй с основной коллизией предвыездного контроля, где у одних обнаруживают «следы», у других — нет, и финал истории — на контроле международных соревнований все получается с точностью наоборот. У кого что-то было на проверку, оказывается «чист», а «чистюли» получают двухгодичную дисквалификацию. Возникает резонный вопрос: кому нужен такой допинг-контроль?

Как ты сейчас относишься к IPF и спортсменам, выступающим там? Хотел бы ты выступать одновременно по двум версиям? Что думаешь по поводу решения президиума ФПР о дисквалификации всех выступивших по другим версиям о недопущении их к соревнованиям ФПР?

Как я отношусь к IPF-спортсменам? А как я еще могу к ним относиться — только самым лучшим образом. Ведь все мы делаем одно общее и нелегкое дело — развиваем, популяризируем свой вид спорта. И принадлежность к той или иной федерации — вопрос несущественный, второстепенный. Так среди сборной IPF по жиму лежат огромное число талантливых, самобытных спортсменов, к которым я отношусь с большим уважением и у которых есть многое, чему можно поучиться. Взять того же Воробьева Алексея. У него очень интересная, можно сказать, уникальная, методика тренировок.

Сразу по нескольким федерациям, в частности и по IPF, особого желания у меня выступать теперь уже и нет. Да и «жизненный» график у меня очень плотный и готовиться к 6-10 соревнованиям в год (по различным версиям) нет, я повторюсь, ни сил, ни желания, ни финансовых возможностей. Тем более я как бы пожизненно дисквалифицирован и «заочно расстрелян» в IPF, хотя, я думаю, здесь все шито белыми нитками, и первое же серьезное судебное разбирательство предпринимает руководство ФПР не заниматьса самодеятельностью (тем более что решение президиума ФПР идет не только вразрез со здоровой логикой и тен-

денциями в современном спорте, когда на Олимпийские игры допускают профессиональных спортсменов, но даже и с решениями и уставом самой IPF, не запрещающей одновременное членство в нескольких федерациях). Так дело обстоит везде за рубежом, и даже у наших соседей-украинцев. Просто эти люди ошибочно решили, что ФПР — это их пожизненная вотчина, и они могут все, в том числе и распоряжаться жизнью и судьбами своих «холопов».

Я созванивался накануне собрания президиума с Владимиром Васильевичем Богачевым, у меня с ним неплохие отношения и я считаю, что на определенном этапе им было сделано очень многое для развития пауэрлифтинга. Но то, что он делает в последнее время, для меня непонятно. Основной вопрос, который был для меня не ясен (даже не дисквалификация) и который мы обсудили — это перспектива лишения (в том числе и меня) звания МСМК, которое я заслужил честно, своим потом и кровью, и даже все завоеванные мною ранее титулы. Вот так: ни больше, ни меньше, такая постановка проблемы. Но, слава богу, вопрос разрешился, и обошлось без ненужной конфронтации, которая бы имела место в случае принятия совершенно необоснованного решения. Ведь оно находится (даже постановка подобного вопроса) далеко за гранью понимания. Это примерно как вы бы выполнили «международника» в плавании, а затем перешли в бег, и вас бы лишили предыдущего звания. Ведь даже в нашем Основном законе — Конституции РФ (который не мешало бы кое-кому прочитать) декларируется свобода выбора. Сегодня я хочу и занимаюсь пауэрлифтингом, завтра — марафонским бегом, а послезавтра буду поедать острые перчики на время, и никто не запретит мне этого делать.

Почему, на твой взгляд, в сборной по WPC в данный момент одни жимовики и нет троеборцев?

Что касается отсутствия сборной WPC по троеборью — не все сразу. Важно начать. А начать (причем, как оказалось, весьма неплохо) решено было именно с жима лежа. Тем более что для этого были хорошие предпосылки в виде установившихся личных контактов Устинова Юрия с сильнейшими жимовиками России, имею в виду не себя, а Сергея Попова и Владимира Кравцова.

Да, в ближайшее время я плани-

рую, так сказать, «обналичить» имеющийся у меня сертификат на право участия в WPO-турнирах, там ведь платят какие-никакие, но деньги — хоть дорожку оправдать можно. В настоящий момент президент Международной федерации WPC/WPO господин Кидер наводит определенный порядок в этой заокеанской версии. Там не привыкли к дисциплине американско-канадским пауэрлифтерам и без того не просто. Поэтому, я думаю, WPO-ошникам не стоит им мешать. Пусть хоть что-то там повыигрывают и ощутят вкус победы — шутка. В крайнем случае, всегда можно выступить по европейской версии WPC (комитет), что мы и сделали всей сборной в середине мая этого года в Германии.

Что думаешь по поводу WDFPF и безэкипировочного пауэрлифтинга?

Теперь еще один пикантный вопрос — WDFPF. С одной стороны, конечно, ужесточение приема и даже полный отказ от стероидов, вроде, как и хорошо, с другой стороны — смысл в этом случае заниматься с отягощениями (КМС — не выше). И, честно говоря, смотрится не очень впечатляюще, когда с приседанием 180-190 кг человек становится чемпионом мира.

То есть получается, что ребята сами выдумывают себе сложности (в том числе и отказ от экипировки; почему бы не использовать раз она разрешена), а затем героическими усилиями их преодолевают. Немного утрируя, так можно дойти, скажем, до приседаний на одной ноге, жима одной рукой, тяги на одной ноге, а в другом дивизионе все то же, но тяга на одной ноге и еще одной рукой и т.д. и т.д. — ведь так же тоже труднее.

Куча чемпионов по разным федерациям, их результаты нередко в районе КМС-МС, а это звание потому и ценно, что чемпион он один. Не считаешь ли ты, что большое количество федераций только вредит спорту в целом?

Мне представляется, что все-таки большое количество федераций (в данный момент я знаю 4: IPF, WDFPF, WPC (конгресс), WPC (комитет) и WPO) не только не вредит, а наоборот, способствует более эффективному и быстрейшему развитию пауэрлифтинга, содействует привлечению большего числа занимающихся и, как следствие, популяризации вида. Так, скажем, в силу ряда обстоятельств, человек категорически не приемлет стероиды, но ему нравится троеборье, и он хочет высту-

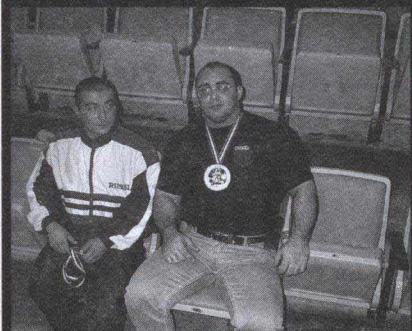
пать на соревнованиях. Естественно, он окажется в рядах WDFPF и сделает свой, пусть даже незначительный, вклад в пропаганду пауэрлифтинга (рассказав об этом виде спорта своим домочадцам, друзьям и одноклассникам). В противном случае, при отсутствии подобной федерации, он выбрал бы в жизни скорее всего что-то другое. Иное дело, что должен быть хотя бы один турнир, своего рода чемпионат мира (его функцию в настоящее время во многом выполняет «Арнольд Классик»), где хотя бы раз в год могли соревноваться лучшие представители всех федераций по каким-то усредненным, интегративным правилам, в идеале устраиваемым и приемлемым спортсменами различных федераций, но в отличие от «Арнольд Классик», естественно, с более расширенным количеством участников (но не 300 человек). Ведь в пауэрлифтинге опять же сложилась уникальнейшая ситуация, когда у каждой федерации свои правила и требования, в отличие от того же профессионального бокса, где все пять существующих федераций судят соревнования по унифицированным правилам (и не в одной из них не разрешены удары ниже пояса, не так ли, Владимир Васильевич?). Поэтому, я думаю, нас еще может ожидать (при условии повышения зрелищности, о чем говорилось выше) бум в росте количества федераций, когда у нескольких из них будут совершенно одинаковые правила, сами они будут практически идентичны, а отличия будут заключаться лишь в названии федерации, величине уставного капитала и фамилиях их учредителей. Но это все-таки будет не так скоро.

Твои планы на ближайшее время?

Мои планы на ближайшее будущее — участие и призовое место на «Арнольд Классик», а также победа в конкурсе, проводимом компанией «ЮКОС» «Человек Года» (по Томской области в номинации «Спорт»).

Какое влияние оказал пауэрлифтинг на твою жизнь? Чем еще занимаешься в настоящее время?

Трудно судить о его воздействии на мою судьбу. Здесь, как говорится, для чистоты эксперимента надо было бы прожить еще одну жизнь без пауэрлифтинга и уже потом сравнивать и говорить: вот если бы не пауэрлифтинг, то не было бы то-то и то-то, зато было бы то-то и то-то. То есть я не собираюсь петь дифирамбы в адрес пауэрлиф-



С Александром Сначко

тинга, типа: «Все, что я сейчас имею, обязан пауэрлифтингу и спорту». Единственно, что у меня было бы гораздо больше свободного времени (оно равняется сумме времени, затрачиваемого на тренировки, поиск спонсоров и времени на «выживание» у них средств на экипировку, поездки, оформление выездных документов, что стало в последнее время весьма непросто и т.д.), да и средств, которые уходят на вышеперечисленное, тратить было бы и необязательно. Поэтому я был бы несколько богаче, если бы не занимался спортом. Кроме спорта, в настоящий момент на первый план выходят обучение в докторантуре и написание диссертации.

Ты женат? Есть дети? Как родные относятся к твоему занятию спортом?

Я не женат и пока не собираюсь

совершать этот отчаянный поступок, детей у меня, стало быть, тоже нет. Радоваться моим успехам особо некому, так как и родители большого восторга от факта моего тесного общения с миром спорта тоже не испытывают.

Степень освещения пауэрлифтинга в прессе и тем более на телевидении (о чем я уже упоминал) оставляет желать лучшего. Я, конечно, понимаю, что практически все материалы платные, но тем не менее время от времени раскошеливаться необходимо. В этой связи огромное спасибо вузу, где я работаю, — Томскому государственному педагогическому университету (ректор, профессор Обухов В.В.), который создал необходимые условия для моего прогрессирования в спорте (финансирует часть поездки, выплачивает премии за успешное выступление, оплачивает покупку экипировки). Не игнорируют меня вниманием областные (Томилова М.В.) и городские (Солодков С.С.) департаменты, в чьем ведении находятся вопросы физической культуры и спорта. Есть и спонсоры, точнее, меценаты — ведь они не получают ничего взамен. Это Сибирская электротехническая компания (генеральный директор Дусеев Р.М.), магазин «Атлетика Альянс» (генеральный директор Сергин А.В.), недавно дал добро на сотрудничество управляющий филиалом банка «Метатеп Санкт-Петербург» Малков

В. П. Так, последнюю поездку на чемпионат Европы в Германию пообещал профинансировать мэр г. Томска Макаров Александр Сергеевич и полностью сдержал свое обещание.

А про наш журнал что думать?

Теперь о моем отношении к журналу «Мир силы». Я, естественно, не специалист в издательском бизнесе, но что такое тираж в двадцать тысяч экземпляров для всей России? Тираж, несомненно, надо увеличивать (а это необходимо опять же для пропаганды пауэрлифтинга). Но чтобы увеличить тираж, журнал необходимо сделать интересным для более широкого круга читателей. Для этого поменьше частностей, побольше интересных проблемных статей, ярких цветных фото (то есть печатать полностью протоколы соревнований энского уезда и очевидные прописные истины, и без того понятные даже новичку, вовсе не обязательно).

Заранее прошу прощения, если я кого-то обидел либо задел своими суждениями — я всего лишь высказал личную точку зрения, которая вполне может быть ошибочной.

Спасибо за интересные вопросы. Ведь обычно они сводятся к двум основным: как ты принимаешь стероиды и по какой системе тренируешься.

Спасибо за интересные ответы, удачи на помосте!

ПОСОБИЕ ПО ВЫЖИВАНИЮ В КРУТЫХ ФИТНЕС-КЛУБАХ

большие веса оборудование.

Вход закрыт? Нет, он открыт, но нужно знать правила. Я попытался собрать воедино заработанный нелегким трудом опыт, которым спешу поделиться с вами.

Итак, как же нужно вести себя лифтеру/билдеру в обычном (предназначенном для широкой публики) фитнес-клубе.

Краткое пособие по выживанию в крутых фитнес-клубах:

1. Будьте вежливы с тренером/персоналом. Ругань отнимет время и оставит осадок у обеих сторон, в результате за Вами будут более пристально следить и начнут просто придирааться.

2. Нельзя спорить — нужно со всем соглашаться. Споры обычно отнимают время и энергию, лучше всего задать пару спокойных

вопросов, чтобы понять, почему что-то запрещено и запрещено ли вообще, спокойный тон отрезвляет и успокаивает, к тому же Вам нужна конкретика, а не эмоции.

"Искать правду" лучше после тренировки, желательно иметь на руках контракт или свод правил клуба. Если там ничего не сказано о конфликтной ситуации — прав клиент, т.е. Вы.

3. Если нужно делать что-то, противоречащее правилам (к примеру, во многих залах запрещено пользоваться магнезией), то есть два рабочих варианта:

а) делать это «что-то» втихая;
б) договориться с менеджером, в случае с магнезией достаточно пообещать убрать за собой и выполнять это обещание. Какой выработать — зависит от ситуации.

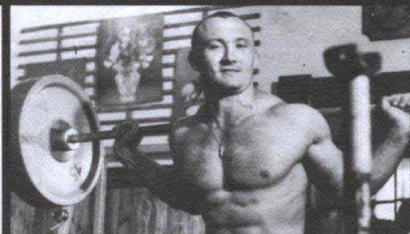
4. Всякий экстрим — крики, вопли, большие веса с риском уронить штангу на пол, проходки и прочее, что потенциально может отпугнуть простого клиента, нужно оставлять на вечернее (позднее) время, когда клиентов и обслуживающего персонала меньше. Приоритетом крупного фитнес-клуба, как правило, является обыкновенный человек, иногда приходящий в зал поправить здоровье, а не профи, которых мало.

5. Если Вы не правы, оставайтесь спокойным, крики-вопли в таких случаях не помогают, а прийти к компромиссу в результате спокойного диалога вполне реально.

Да пребудут с вами Здоровье и Сила.

КАЛЬЦИЙ

Вячеслав Казанцев



Крепкие мышцы — это хорошо. Но крепкие кости еще ценнее. Потому что именно они — настоящая надежда и опора нашего тела. Вообще человеческий скелет — это вещь, вызывающая приступы параноидальной зависти у любого инженера-конструктора. Более двухсот костей и косточек работают с такой слаженностью, какая не снилась пока ни одному искусственному механизму. Все детали идеально подогнаны друг к другу, способны выносить колоссальную нагрузку и не терять при этом подвижности. А запас прочности — как в танке: костяк способен вынести постоянную нагрузку, в двадцать раз превышающую вес человека. Еще из школьного курса анатомии мы знаем, что, например, на берцовую кость, поставленную стоймя, можно было бы водрузить легковой автомобиль — и ничего. Не раскрошилась бы.

Состав: примерно на треть кость состоит из белка, а остальное кальций и другие микроэлементы, в том числе фосфор, магний и калий. Все это не закрепляется в кости вечно, а постоянно расходуется и восполняется вместе с пищей. Специальные клетки следят за тем, чтобы все необходимые вещества направлялись туда, где в них на данный момент есть наибольшая необходимость. Эти умные клетки даже определяют степень нагрузки на ту или иную деталь и дополнительно укрепляют те части скелета, которые в этом нуждаются. И даже наращивают их. Известно, например, что у бегунов на длинные дистанции утолщена и увеличена передняя сторона берцовых костей. А у женщин, которые никак не могут поверить, что их ножка выросла до 40-го размера, и упрямо носят тридцать девятый с половиной, подобные утолщения возникают на стопах.

Справка
Входит в состав основного минерального компонента костной ткани. Играет важную роль в осуществлении многих физиологических процессов. Необходимо для нормального функционирования нервной системы и сократимости мышц. Является активатором ряда ферментов и гормонов, а также важнейшим компонентом свертывающей системы крови. Вместе с магнием обеспечивает нормальную частоту сердечного пульса.

Самый важный минерал: больше всего наши кости любят кальций. Основная сложность в том, что вовсе не они являются первоочередными заказчиками этого важного минерала. Кроме них, кальций также активно растрачивается нервами и мышцами, которые не смогли бы нормально функционировать без этого ценного вещества. Эти области обслуживаются по первой категории, а костям приходится довольствоваться тем, что остается.

Более того, при дефиците кальция в организме, кальций из костей начинает активно экспортироваться на более важные объекты. При хроническом дефиците кальция кости постепенно становятся хрупкими и ломкими. Эту болезнь называют остеопороз. Очень неприятная штука, если вы, конечно, не являетесь фанатом гипса и костылей. 1000 мг кальция в день надежно предохранили бы вас от остеопороза. Но вы наверняка потребляете его меньше. Потому что среднестатистический мужчина ест не более 600 мг кальция в сутки. Так что, производители костылей и больших резиновых калош пока могут не опасаться за рынок сбыта. Потенциал в этом плане, увы, имеется.

Стратегические запасы

Вообще-то кости довольно запасливы. На всякий пожарный случай ваш скелет содержит около килограмма резервного кальция. Добывает он его из пищи в те моменты, когда вы вдруг получаете его с избытком. Если, например, в один прекрасный день вы на спор съедите 10 школьных мелков, ваш скелет постарается не упустить такую возможность и надежно запасается кальцием на все оставшиеся годы жизни. Проблема только в том, что он не успеет это сделать. Кальций из кишечника еще нужно добыть, а это не такое простое дело. Тем более что в кишечнике все обычно происходит очень и очень быстро — не успел опомниться, а весь кальций уже ту-ту, по месту назначения.

Оптимизировать и ускорить процесс добычи кальция помогает витамин D. Он относится к группе жирорастворимых. Если в вас много витамина D, можете быть уверены, что добыча кальция идет с максимальной эффективностью — и ценный минерал зря не пропадает. И наоборот, если витамина D мало, то кальцийдобывающая промышленность работает с минимальным КПД, периодически устраивая общие забастовки. И в этом случае можно превратиться в кальциевого маньяка, который начинает и заканчивает свой день тазом йогурта, — толку не будет.

По задумке природы, витамин D должен был бы синтезироваться внутри нас самостоятельно, под воздействием солнечных лучей. Если бы мы по-прежнему жили в теплых и влажных джунглях, разгуливая по ним в голом виде, все было бы в порядке. Но так как мы живем в северных городах и ходим в пальто, то витамин D нужно добывать каким-нибудь другим образом. Ходить в солярий совершенно бесполезно — витамину требуется

продолжительность, неинтенсивность излучения. Поэтому придется есть рыбу. Два раза в неделю. Рыба в пальто не ходит, поэтому уж в её организме витамина D навалом, и она охотно им с вами поделится. Не любите рыбу? В чем проблема — пейте вкусный и полезный рыбий жир. Ужаснулись? Но не все так страшно — эта гадость сейчас продается в специальных желатиновых капсулах, которые можно очень быстро проглотить.

Рецепт для тех, кто ненавидит молоко

Допустим, с витамином D мы разобрались. Теперь осталось только принять на борт груз кальция, и кости будут целы. Чтобы выполнить дневную норму, вам достаточно будет выпить литр молока — 1200 мг минерала обеспечено. Правда, определенной части взрослого населения литр молока ежедневно обеспечит что-то совсем другое. Отвыкли многие из нас от «волшебного напитка, приготовленного самой природой». (Структура «парного молока» практически идентична плазме крови человека.) Даже кисломолочные продукты небольшое количество людей не то что не любят — просто не усваивают. (Лактоза — молочный сахар — является основным углеводом молока и молочных продуктов. Расщепляется в желудочно-кишечном тракте под воздействием фермента Лактазы. Недостаток этого фермента, по-видимому, лежит в основе непереносимости молока. Так что, вы вроде, как и не причем, дело не в ваших вкусовых пристрастиях.) В случае непереносимости следует идти по следующему плану:

а) кислоты помогают усваивать кальций из кишечника. Поэтому после обеда неплохо было бы выпить стакан апельсинового и грейпфрутового сока;

б) надо есть больше капусты и брокколи. Они богаты витамином К (филохиной), который снижает расход кальция. Космонавтам, между прочим, в полет тюбики с брокколевой пастой выдают в обязательном порядке;

в) пить минеральную воду с высоким содержанием кальция.

Внимание!

Охотники за кальцием!

Все продукты, богатые фосфором, являются тормозом, мешающим извлечению кальция из кишечника. В тех случаях, когда тебе необходимо получить кальций в больших количествах (например, при выздоровлении после перелома кости), их вообще желательно исключить из рациона. При этом в самом продукте может содержаться рекордное количество кальция — фосфор сведет на нет все это богатство. Такими продуктами являются, например, кефир и простокваша.

Так же опасны для ослабления костей продукты, содержащие много щавелевой кислоты, например, какао, шоколад, шпинат. Щавелевая кислота так активно связывает кальций, что его усвоение становится практически невозможным.

Другие советы тем, кто нуждается в укреплении костей:

а) не больше 4-х чашек кофе в день. Кофе стимулирует расход кальция;

б) меньше алкоголя. Высокий уровень тестостерона позволяет мужчинам меньше, чем женщинам, опасаться остеопороза. Но снижение уровня тестостерона, неизбежное при хроническом употреблении алкоголя, ведет к вымыванию кальция из костей;

в) если вы дольше трех месяцев принимали гормональные препараты или другие кортикостероиды, то вам необходимо обследоваться у ортопеда. Длительная терапия кортикостероидами у 60% пациентов приводит к развитию остеопороза.

Не бей лежачего — поломаешь!

После тридцать пятого года жизни мы начинаем терять костную массу. В довольно быстром темпе — от 1 до 2% в год. Простые арифметические расчеты показывают, что за 75 лет от нас, по идее, вообще ничего не должно остаться. Но не надо паники! Процесс можно замедлить. Лучше, конечно, начать заранее. Если до 30 лет ты грамотно питался и занимался спортом — причин для беспокойства почти нет. Но и после 30 еще не поздно будет кое-что исправить. Первым делом кости необходимо избавить от части нагрузки. Сильные, хоро-

шо развитые мышцы облегчат участь скелета, а их эластичность будет гарантией того, что даже неудачные подвертывания и падения не приведут к переломам.

О том, как этого добиться и предохранить свой скелет, а также связки и мышцы, я расскажу в другой раз.

А что говорит наука?

Много приятных вещей. В самом ближайшем времени нам обещают решить все проблемы с черепом и костями. В принципе, генетики уже сегодня могут вырастить в пробирке требуемую кость, правда, пока это займет почти столько же сил и средств, сколько и создание космического корабля «Шаттл». Но ведь тут все дело в практике, и, возможно, уже лет через десять мы, сломав большую череповую, не будем ковылять на костылях, ожидая, пока кости срастутся, а пойдем и быстро вставим себе новую.

Другая область исследований — создание «ДНК-прививки», которая просто привьет иммунитет костям к переломам. Её активное вещество должно будет влиять на строительные клетки кости — остеобласты — таким образом, что они в кратчайшие сроки смогут восполнить любой дефект.

В общем, ждем. А пока, чтобы не лечь костями на самом пороге светлого будущего, налегаем на сыр, капусту и гантели.

1-я группа.

Продукты, богатые кальцием:

Молоко, сыр, йогурт, брокколи, капуста, порей, кунжут.

Данные продукты необходимы организму в больших количествах.

2-я группа.

Продукты, богатые фосфором:

Мясо, напитки типа «Кола», кефир, ливер, продукты из сои, готовые продукты с фосфатными добавками, колбаса.

Данные продукты организму следует давать (при недостатке кальция и попытках восполнить его содержание) с осторожностью и отдельно от первой группы.

3-я группа.

Продукты, богатые неприятностями для костей:

Алкоголь, кофе, продукты с большим количеством щавелевой кислоты (шоколад, какао, шпинат).

Данные продукты организму следует давать в небольших количествах).

Другой путь

Чисто «химический» вариант решения проблемы выглядит примерно так: прием на ночь рыбьего жира, совместно с препаратами типа «Кальцид» или «Глюконат кальция» и т.п. В течение месяца.

Для жителей сельской местности, имеющих доступ к «телу» сельского хозяйства, могу посоветовать следующее. Раз в год делать профилактику остеопороза при помощи яичной скорлупы. Причем этим вы убиваете двух зайцев (виртуальных, конечно, не дай бог, прочтут защитники животных). Занимающейся железом братии необходимо большое количество яиц, и на этом моменте интересы по добыче белка и кальция совпадают. Берете яйцо либо несколько яиц, в общем, столько, сколько вам необходимо для получения нужного количества белка. Аккуратно в теплой воде с использованием зубной щетки и мыла очищаете их, ополаскиваете и погружаете в горячую (кипящую) соленую воду (1 ст. ложка на 1 л воды). Воду подсаливаем, что б яйца не лопнули. Через 1.5-2 минуты в скорлупе гибнут все вредные бактерии. После вы достаете яйца и опускаете в холодную воду (чем быстрее, тем лучше яйцо будет очищаться). После, аккуратно очистив яйцо от скорлупы, мы берем эту скорлупу и очищаем от покрывающей её изнутри пленки, после чего высушиваем и с использованием ступы и песта размельчаем до состояния порошка. Сей порошок храним в сухом месте, в плотно закрытой банке (лучше стеклянной) во избежание попадания влаги. Миксер для измельчения не подходит, т.к. при измельчении скорлупы на нем получается не требуемая порошкообразная масса, а продукт кристаллической консистенции, которая очень и очень плохо усваивается.

Чтобы не быть голословным, объясню, почему сказал ранее о том, что, поступая так, вы убиваете двух зайцев. Дело в том, что употребление в пищу большого количества сырых куриных яиц не рекомендуется, так как они содержат

ингибитор (вещество, значительно замедляющее процесс переваривания) пищеварительного фермента трипсина. Более того, белок Авидин, содержащийся в желтке, жадно присоединяет к себе жизненно важный Биотин (витамин Н), образуя прочный комплекс, который не переваривается и не усваивается организмом. Поэтому рекомендую употреблять куриные яйца только после термической обработки (при 70°C, разрушается ингибитор трипсина, а при 80°C высвобождается активный биотин из биотинавидинового комплекса).

Вернусь к яично-скорлуповому порошку, накопив его достаточно много, раз в год проводите профилактику остеопороза (при использовании стероидов — два или даже три раза в год). В течение месяца, на ночь, берете половину или четверть чайной ложки порошка, капаете на него лимонный сок, до состояния кашицы и затем принимаете, запивая апельсиновым или смородиновым соком (морсом).

Так же необходим прием витаминно-минеральных комплексов типа АльфаВит, Вит АВС и т.п., где витамины и минералы разделены по группам.

Дело в том, что современной медицине известны следующие факты:

1. отрицательного взаимодействия витаминов и минералов:

- цинк снижает усвоение меди и конкурирует за усвоение организмом с железом и кальцием;
- кальций и железо снижают усвоение марганца;
- витамин Е плохо совмещается с железом, а витамин С витаминами группы В.

2. Положительное взаимодействие:

- витамин Е и селен, а так же кальций и витамин К действуют синергично (взаимно усиливая эффект друг-друга);
- для усвоения кальция необходим витамин D;
- медь способствует усвоению и повышает эффективность использования железа в организме и т.д.

На этом позволю себе откланяться! Удачи вам!

Информация в дополнение общей картины действия стероидов об их периодах полураспада в организме.

Мы продолжаем знакомить вас с материалами по спортивной фармакологии.

На этот раз — учимся обходить допинг-контроль.

Период полураспада стероидов

Существует целый ряд факторов, влияющих на результативность лекарственных соединений. Один из таких факторов, и, возможно, один из наиболее важных, это период полураспада действующего вещества. В медицине термин «полураспад» — это время, за которое распадается половина вещества, от начала приема и до вывода его из организма. Уточню, это не половина времени всей активности вещества в организме, а метаболизм 50% самого вещества, находящегося в организме. Например, при введении 100 мг любого стероидного препарата, с 4 часовым полураспадом и последующим определением вещества в крови получены следующие данные: через 4 часа в активной форме осталось 50 мг данного вещества.

Еще через 4 часа препарат находился в организме, но истек следующий период полураспада, и общее количество активного вещества составило 25 мг. Процесс вывода препарата из организма может занять несколько таких периодов полураспада активного вещества.

Время полураспада не просто упоминается как общее время, за которое вещество можно обнаружить в активной форме, но как руководство к оптимальному использованию назначенных дозировок, избегая тем самым нежелательных взлетов и падений уровней стероидов.

История продления периода полураспада стероидов

В ранние годы исследования стероидов период их полураспада являлся камнем преткновения для создания синтетических аналогов. Эндогенные стероиды, т.е. вырабатываемые самим организмом, имеют очень короткий период полураспада, что весьма затрудняет поддержание их высокого уровня в крови. Например, период полураспада свободного тестостерона в

ПЕРИОД ПОЛУРАСПАДА СТЕРОИДОВ И ВРЕМЯ ИХ ОБНАРУЖЕНИЯ

Материал предоставлен www.powerlifting.ru

крови занимает всего несколько минут и менее часа — с момента инъекции до полного вывода из организма. Также в его метаболизме участвует печень, когда вы принимаете оральные препараты, только крошечные частицы поступают в кровь нетронутыми. В связи с этим недостаток оральных препаратов возможен был бы только один выход — это использование регулярных инъекций тестостерона при терапии. Очевидно это малопривлекательно и ужасно неудобно делать, что и подтолкнуло ученых к идее о продлении жизни тестостерона и других гормонов в организме. Были разработаны два наиболее известных метода по продлению периода полураспада стероидов, которые в конечном итоге и были утверждены фармацевтической промышленностью.

Оральные 17-альфа алкилированные стероиды

Здесь представлены последние материалы о стероидах. 17-альфа алкилирование — это процесс, в котором дополнительный углеродный атом присоединяется к молекуле стероида в 17-й позиции. Этот атом занимает нужное место в молекуле, чтобы нейтрализовать 17-кето группу, полностью препятствуя ее метаболизму данным путем.

17-альфа алкилирование значительно продлевает период полураспада стероидов. Из этого мы видим, что период полураспада стероидов может измеряться часами, а не минутами. К сожалению, 17-альфа алкилирование также может снижать возможность присоединяться стероидам к андрогенным рецепторам. Это изменение особенно благоприятно для оральных стероидов. Пока печень пытается обработать этот вид стероидов, большая часть их поступает в русло крови в неизменном виде. Тем не менее это оказывает токсический эффект на печень, что также не идеально для организма, если не рассматривать инъекционный путь введения препарата.

Эстерификация (образование сложных соединений) инъекционных стероидов

Использование комбинаций сложноэфирных инъекционных стероидов повышает их период полураспада в организме. Эстерификация — это процесс, в котором карбоксильная (жирная) кислота присоединяется к молекуле стероида в 17-бета позиции, цель в данном случае — защитить его активную 17-гидроксильную группу. Это основная мишень в метаболизме стероидов, которую и призваны защитить представленные сложные эфиры стероидов. Так как сложные эфиры стероидных комбинаций жирорастворимы, это делает затруднительным их резкий подъем в крови и циркуляцию и также позволяет постепенно их расходовать организмом. В результате, неактивизированная часть стероидов находится в депо (месте инъекции), медленно высвобождаясь и поступая в кровь в течение дней и недель, и уже в свободном виде перемещается энзимами, что и дает постоянный уровень активности стероидов.

Мы можем рассмотреть два этапа периода полураспада инъекционных комбинаций стероидов. Первый — это высвобождение стероидов из депо (место инъекции), что составляет обычно несколько дней большинства фарм препаратов. Фактически активность большинства масляных инъекционных препаратов измеряется неделями, иногда несколькими неделями. Второй это период их полураспада — в русле крови. Первый касается скорее личной заинтересованности, а второй актуален для любого пользователя. Давайте рассмотрим курс инъекций нандролон деканоата (Дека) по двум этим этапам. От момента инъекции и до освобождения действующего вещества проходит около 6 дней, поэтому многие люди говорят, что Дека

практически активна более месяца после инъекции. Далее стероиды, период полураспада которых занимает 4 часа до гидролиза съворточного нандролон деканоата в свободный нандролон, его распределение и метаболизм в организме. Период полураспада связанных эфиров деканоата составляет около часа либо менее. Представленная внизу таблица, как нельзя лучше, отражает периоды полураспада нандролон и его двух других эфиров при внутримышечных инъекциях.

Нандролон	30-40 минут
Нандролон фенилпропионат	1 день
Нандролон деканоат	6 дней
Нандролон лаурат	10 дней

Полураспад стероидов.

Анадрол	8 - 9 часов
Анаполон-50	8 - 9 часов
оксиметолон	8 - 9 часов
Анавар	9 часов
Аримидекс	3 дня
Кленбутерол	1,5 дня
Клоимд	5 дней
Цитадрен	6 часов
Дианабол	4,5 часа
Эфедрин	6 часов
Метилтестостерон	4 дня
Станозолол оральный	9 часов
Станозолол инъекционный	1 день
T3 гормоны щитовидной железы	10 часов
Тестостерона суспензия	1 день

Периоды полужизни эфиров стероидов:

Формиат	1.5 дня
Ацетат	3 дня
Пропионат	4.5 дня
Фенилпропионат	4.5 дня
Битурат	6 дней
Валерат	7.5 дня
Гексаноат	9 дней
Капроат	9 дней
Изокапроат	9 дней
Гептаноат	10.5 дня
Энантат	10.5 дня
Октаноат	12 дня
Ципионат	12 дней
Нонаноат	13.5 дня
Деканоат	15 дней
Ундеканоат	16.5 дня

ФАРМАКОЛОГИЯ

Торговое название/Субстанция	Время обнаружения	ОXYMETHOLONE	
DECA - DURABOLIN NORANDREN DECA-DURABOL DECA - DURABOL TURINABOL DEPOT ANABOLICUM NANDROLONE DECANOATE	17 - 18 мес.	STENOX HALOTESTIN FLUOXYMESTERONE	2 мес.
DURABOLIN TURINABOL FENOBOLIN ANABOLIN NANDROLONE PHENYLPROPIONATE	11 - 12 мес.	NILEVAR NORETHANDROLONE	5 - 6 нед.
ULTRAGAN 100 MAXIGAN GANABOL EQUIPOISE EQUIGAN BOLDENONE UNDECYLENATE	4 - 5 мес.	PROVIRON MESTEROLONE	5 - 6 нед.
TESTOSTERONE CYPIONATE TESTOSTERONE CYPIONATE	3 мес.	PARABOLAN TREMBOLONE HEXAHYDROBENZYL CARBONATE	4 - 5 нед.
PRIMOTESTON DEPOT TESTOSTERONE 200 DEPOT TESTOSTERONE HYPOTYLATE TESTOSTERONA 200 TESTOSTERONE DEPOT TESTOSTERONE ENANTHATE	3 мес.	FINAJECT FINJET FINAPLIX TREMBOLONE ACETATE	4 - 5 мес.
STEN SUSTANON 250 SOSTENON 250 DURATESTON 250 TESTOSTERONE MIXES	3 мес.	PRIMOBOLAN DEPOT (INJECTABLE) METHENOLONE ENANTHATE	4 - 5 нед.
ANADROL 50 ANAPOLON OXYBOLONE OXYMETHOLONE HEMOGENIN	2 мес.	ANAVAR LIPIDEX OXANDROLONE SPA OXANDROLONE	3 нед.
		TESOSTERONA 25/ 50 TESTOVIRON TESTOSTERONE PROPIONATE	2 нед.
		ANDRIOL TESTOSTERONE UNDECONOATE	1 нед.
		SPIROPENT NOVEGAM OXYFLUX CLENBUTEROL	4 - 5 дней

Материал взят с «Anabolic Review».
Перевод команды SportFarma

НАЙДЕН ГЕН СИЛЫ!

Казанские ученые под руководством Ахметова И.И. провели генетическое тестирование 167 высококвалифицированных спортсменов по гену ангиотензин-конвертирующего фермента (АКФ) по методике, предложенной профессором Рогозкинским В.А. из СПбНИИФК, с помощью полимеразно-цепной реакции. АКФ влияет на внутриклеточный метаболизм, гемодинамику и является фактором роста. Ген АКФ существует в двух вариантах (I- и D-аллели). На основании распределения I- и D-аллелей выделяют три генетических варианта полиморфизма: генотипы II, ID и DD. Существует четкая зависимость между генотипом АКФ и активностью АКФ. Так, уровень АКФ в крови выше у носителей генотипа DD, чем у носителей II. Ранние исследования показали, что человек с генотипом II в 7-8 раз выносливее обладателя генотипа DD. В то же время человек с генотипом DD имеет более выра-

женные скоростные и взрывные показатели. На этом основании казанские ученые предположили, что генотипы исследуемых групп спортсменов будут отличаться друг от друга. Надо отметить, что силовые виды спорта принципиально отличаются друг от друга. Необходимое качество штангиста — взрывная сила, гиревика — силовая выносливость, пауэрлифтера — абсолютная сила, культуриста — мышечный рост.

В результате исследования установлено, что гиревики несут преимущественно I-аллель (маркер выносливости), с частотой 0,6; а штангисты, пауэрлифтеры и культуристы — D-аллель (маркер скорости, силы и мышечной массы), с частотой 0,71, 0,61 и 0,58 соответственно. Гиревики с генотипом II быстрее повышают свое спортивное мастерство по сравнению с обладателями генотипа DD и меньше их имеют какие-либо отклонения в сердечно-сосудистой системе. Известно, что лица с DD генотипом АКФ имеют повышенный риск развития инфаркта миокарда, ишемической и

дилатационной кардиомиопатии; у них также чаще встречается гипертрофия миокарда. Поэтому потенциальным штангистам и вообще спринтерам, то есть носителям генотипа DD, нежелательно заниматься гиревым спортом и другими видами, где требуется повышенная выносливость (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и др.), так как такие нагрузки будут неблагоприятно сказываться на состоянии сердечно-сосудистой системы. С другой стороны, для тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, культуризма и бега на короткие дистанции наиболее благоприятен генотип DD, который способствует повышенным показателям скорости и мышечного роста.

Данные исследования имеют большое значение в медико-генетическом отборе в спорт, так как уже у новорожденного можно опередить спортивные задатки, а также заранее выбрать именно тот вид спорта, который бы не имел отдаленных негативных последствий на здоровье спортсмена.



ПАВЕЛ ГУЗЕВ О СПОРТЕ, О ЖИЗНИ, О СЕБЕ

Ю. Устинов

Имя Павла Гузева из Волгограда знакомо не очень многим любителям пауэрлифтинга, но в лифтерской «элите» его знают все. Павел — настоящий фанат своего дела, тренер-самородок, в полном смысле этого слова. Пауэрлифтинг для него — это жизнь. Более преданного своему делу человека трудно найти.

Так уж получилось, что Павел гостил у меня летом 2003 года, и я не упустил возможности поговорить с ним. Предлагаю и вам, читатель, поближе узнать этого человека.

Пауэрлифтинг в Волгограде Павел! Мы с тобой знакомы очень давно, уже и не помню, с каких времен.

Ты не против, если мы с тобой немного поговорим о твоей жизни, о спорте, о пауэрлифтинге? Нет, ну тогда поехали.

С чего именно начинался пауэрлифтинг в Волгоградской области?



Юрий Петров

Изначально пауэрлифтинг в нашей области зародился в г.Камышине. Пионером и основателем этого молодого тогда вида спорта был Павел Чернышев.

А какой год на дворе стоял?

Я так помню, первые российские соревнования, в которых камышинцы принимали участие, были в 1988 году, какой-то всесоюзный турнир был, это еще во времена СССР. Но уже в то время у него уже были призеры всесоюзных турниров. Шишкин Александр среди юниоров был каким-то там призером, хотя и не выполнял норматива мастера спорта. Ему тогда было лет 16, наверное. Крылова Ольга, старшая сестра Ирины Крыловой, была в призах, Светлана Степанова. Т.е. какие-то хорошие результаты, титулы уже были.

Ну а как ты сам попал в пауэрлифтинг?

Я, впрочем, как и Павел Чернышев, занимался тяжелой атлетикой, и чтобы, так сказать, продлить свое долголетие в спорте, мы плавно переключились на пауэрлифтинг. Я пришел из армии в 1986 году, один год помотался туда-сюда, какие-то тренажерные залы пытался открывать. В итоге мы впервые приняли участие на чемпионате области по пауэрлифтингу в 1988 году, тогда же я впервые и познакомился с Чернышевым. Там же впервые увидел и всю камышинскую сборную в полном составе. Тогда не было комбинезонов, бинтов, рубашек, ничего такого не было. Света Степанова, в футболке и простых спортивных трусиках, присела тогда 111 кг, а это на тот момент был рекорд СССР. На меня все это произвело неизгладимое впечатление. До этого я вообще никогда не видел, чтоб женщина поднимала штангу, я вообще в шо-

ке был. А тут такая очаровательная красавица... Она тогда выступала в весе 52 кг, мужики у нас столько не поднимали. Я подошел к ней и задал всего один вопрос: «Сколько лет ты тренируешься?». Она ответила: «Четыре месяца!!!» Я просто чуть в обморок не упал. Вы вдумайтесь — четыре месяца! Я подумал, может, она чем-то раньше занималась. Оказалось, ничем.

Можно считать, что с 1988 года начался «пауэрлифтинг» в вашей области?

Да, на том чемпионате присутствовало около 20 команд. Это очень много. Моя команда заняла 7-е место. Все это очень воодушевило меня, хотя несколько лет я продолжал развивать лифтинг в Волгограде самостоятельно. На более серьезный уровень мы вышли в 1991 году, когда я повез на Кубок России восходящую звезду пауэрлифтинга того времени — Любу Богомолу, МСМК, чемпионка России по троеборью, участница чемпионата мира по жиму лежа. Там я более близко сошелся с Пав-





лом Чернышевым, он пригласил меня к себе в гости. С деньгами тогда было как всегда скудно, так что пришлось остановиться у него в клубе. Я прожил там три недели. За этот короткий срок научился элементарным азам пауэрлфтинга. Бинты — это вообще была для меня новинка. Помню, когда надевал их в первый раз, чуть сознание не потерял.

Да, я тоже помню Паша начал шить их сам, из грыжевых бандажей. Особо интересно было покупать эти бандажи в аптеке. Помню, когда аптекарша спросила меня, зачем мне ШЕСТЬ грыжевых бандажей, я сказал, что у нас команда штангистов и все — ну очень большие грыжами. Аптекарша просто решила дара речи.

В общем, трех недель, проведенных мною в Камышине, с лихвой хватило для того, чтобы у меня в Волгограде начался подъем пауэрлфтинга. Настолько я был воодушевлен всем увиденным и услышанным в гостях.

Паш, а кем ты вообще работаешь, если не секрет?

С 1988 года я работаю тренером, но на, так сказать, общественных началах. Т. е. я не имею прямого дохода с этого занятия. Даже будучи старшим тренером сборной России среди инвалидов, тренером чемпионов и призеров мира среди здоровых спортсменов, я продолжал оставаться общественником, т. е. я не получаю за это зарплату.

А грамоты? Грамоты давали?

Обязательно! За этим у наших чиновников не убудет. Лучший тренер года, лучший клуб года,

лучший еще кто-то там года.

Кстати, клуб, это твой клуб?

Клуб наш — это подвальное помещение, все в трубах, коммуникациях. Мы максимально стремимся благоустроить его, но... Он относится к комитету по делам молодежи районной администрации. Соответственно и финансирование его мизерное. Зарплата уборщицы — 120 руб, это буквально недавно было, т. е. эта зарплата еще есть. Мы обычно скидывались и давали ей, кто сколько мог, чтобы она от нас не уходила. А что касается пауэрлфтинга: разговаривал я недавно с чиновником из облспорткомитета на эту тему — ну не открывается у нас специализация по этому виду спорта. Последние 5-8 лет мы могли брать деньги на поездки, только погашая железнодорожные билеты маститых спортсменов (МСМК, чемпионы мира и Европы). И все. Хотя и за это спасибо — в некоторых регионах, я знаю, еще хуже дела с поездками на соревнования обстоят. Мне просто сказали: тебе не повезло с городом. Быть может, жил бы в другом городе — все было бы проще, а так в Волгограде очень сильные спортсмены. Очень много чемпионов по различным видам спорта. Так, в 1996 году на Олимпиаду в Атланту от нашего города ездил 28 (!) олимпийцев, а из Москвы, например, 25 человек. Т. е. основное внимание властей сосредоточено на олимпийских видах спорта. А самое интересное то, что и по неолимпийским видам спорта Волгоград опять занимает лидирую-

щую позицию в России! Таеквондо, айкидо, у-шу всякое-такое.

Значит, Волгоград у вас — очень спортивный город! С одной стороны, это, конечно, очень хорошо, ну а с другой, я так понимаю, деньги на финансирования спорта выделяются такие же, как и в любом другом областном центре, только «раскидывать» их приходится на гораздо большее количество спортсменов.

Приходится надеяться только на спонсоров.

Вспомнил! Паш, а что была за история, когда ты ходил к вашему местному батюшке в церковь просить денег на выезд на соревнования?

Я должен был вести команду на всероссийские соревнования. Год жизни был отдан на подготовку, тренировки. Мой ученик должен был выполнять норматив мастера спорта. Елена Григорьева, призерка чемпионата мира по троеборью, должна была ехать защищать честь области, попасть в сборную России по пауэрлфтингу. Т. е. поездка была очень важная как для меня, так и для моих учеников. И я... не нашел денег. Просто не нашел. У меня даже язык не поворачивался сказать об этом своим спортсменам. Я просто не знал, что делать. Я бы не сказал, что я очень религиозный человек, но я вспомнил, что у нас недалеко от клуба есть церковь. Время было пол-двенадцатого ночи. Завтра надо выезжать. Денег нет. Отчаяние. Вот я и пошел туда. Я не знаю, какой силой, какой энергией, какой волною меня повлекло туда. Пришел, двери были закрыты, но я смог как-то с торца зайти в храм, упал на колени, стал просить Бога о помощи. Это было просто отчаяние. Минут 10-15 одержимо молился. И вдруг — в храм зашел старец, спросил, чего мне надо. Я сказал ему, что мне нужен самый главный. Я даже не знал, как их называть. Ну пойдём, говорит, в трапезную. Мы пришли, сели. Он оказался настоятелем этой церкви, отец Николай. Потом впоследствии его сын стал чемпионом области по пауэрлфтингу, т. е. наше общение на том вечере не закончилось. Представьте себе картину. Пришел с улицы посторонний человек — без документов, без бумаг, без ничего. Пришел ночью. Я ему излил душу, объяснил, что ехать нам надо через 10 часов!

И что я просто не знаю, что делать! Он выслушал, позвонил каким-то банкирам и сказал: «Жди меня». И ушел. Т.е. наш разговор занял буквально три минуты. Я ждал его минут сорок. Время уже первый час ночи, я подумал, что он ушел совсем, что не вернется. Я уже решил идти домой, выхожу из храма, а он идет навстречу! Такой бравой походкой, в руке пачка денег. Я в шоке! Говорю: «Огромное Вам спасибо», а он отвечает: «Зачем меня благодаришь? Бога благодари». Типа, это все не от меня, от Бога. Он мне ПОВЕРИЛ, поверил, что я не мошенник, не безумец. Помню, я рассказал Чернышеву про этот случай, так он обошел все церкви г. Камышина, но ему почему-то денег не дали. Кто-то дал рублей 50. Все-таки, я думаю, здесь важно искренность момента, важно чтобы Бог почувствовал, что вы действительно в глубоком отчаянии.

Ученики

Да, впечатляет. Паш, давай поговорим о твоих учениках.

Последние девять лет я специализируюсь на инвалидном пауэрлифтинге. Как ты уже знаешь, с 1991 года мы уже выезжали на чемпионаты страны среди здоровых спортсменов. И там я краем уха услышал, что есть такой инвалидный пауэрлифтинг, но никогда до этого не встречался с этим видом «живую». В 1995 году я попал на чемпионат России среди инвалидов. Его проводили в Волгограде, в физкультурном институте. Проводили его по версии ИРС — Международного параолимпийского комитета. В то время эти чемпионаты проводились отдельно, сейчас это совмещенный вариант. Ну и меня, как единственного тренера в Волгограде, пригласили на этот чемпионат. К тому времени я уже слышал, что у нас в городе есть такой Юра Петров, он же, в свою очередь, также слышал, что есть такой тренер в Волгограде — Павел Гузев. Там мы и познакомились, что называется, лично. Я сразу понял, что парень очень одаренный. Почему? Он практически без подготовки и тренировок сразу же стал штурмовать большие веса. Т.е. ему никто даже не объяснял, что надо тренироваться, разминаться и т.п. Сказали — вот штанга, давайте жмите. Выступил он тогда очень неплохо, занял второе место, за Патрикеевым Валерием из Башки-

рии. После этого чемпионата я очень сильно вдохновился: а почему бы и нет? Почему бы не попробовать себя в тренировке инвалида? Правда, жили мы в разных районах города — нас разделяет 25 км, но у Юры был старенький запорожец, очень страшенький, сейчас он сломался окончательно. Так иногда он добирался на нем до меня в течение 4 часов!

Сколько лет было тогда Юре?

Где-то 21-22. Он к тому времени дважды выступал на чемпионатах России, жал что-то в районе 90 кг, в то время все это называлось не пауэрлифтингом, а тяжелой атлетикой. Он просто был сильным парнем, ему можно было просто без разминки брать и жать 100 кг. Мы сразу поставили себе задачу — попасть на Параолимпийские игры в Атланту. Начали тренироваться. Чем мог, помогал ему и материально и морально.

А город помогал хоть как-то?

Был такой глава администрации нашего района — он сказал так: «Стань звездой — я все тебе сделаю». У нас есть легкоатлетка, параолимпийская чемпионка Барселона Люба Васильева ей сделали все — квартиру, машину, мебель. Она из нашего района. Так вот, глава сказал: «Будешь, как она, мы тебе все сделаем». Но мы чуть-чуть не успели. Он пошел на повышение. Перед Атлантой мы приехали на чемпионат России. Тогда подобные чемпионаты проводили на очень низком уровне, в холлах гостиниц и т.д. Все поменялось только после того, как инвалидная взяла под свое крыло российская IPF. На том чемпионате мы проиграли 2.5 кг Патрикееву и не попали в Атланту. Пришлось нам ехать на Европу по IPF (в то время IPF еще проводила инвалидские соревнования). В 1996 г. мы выиграли все старты IPF — чемпионат России, чемпионат Европы и чемпионат мира.

В 1997 г. Юра впервые среди мужчин нашей инвалидской сборной завоевывает серебряную медаль европейского первенства ИРС. Это самая дорогая для него медаль. Потому что это было признание, это был прорыв.

Кстати, я слышал об очень строгом допинг-контроле на ИРС-соревнованиях.

Да, с этим там все строго. Могут взять по приезду, могут взять пробу в гостинице. До старта, во время

соревнований, после них. Могут приехать в любую страну, в любое время и взять допинг-пробу. Но пока почему-то лидерам инвалидного лифтинга, а это азиаты, корейцы, иракцы — везет. Никого никогда нету дома! То к бабушки гостят, то в поле траву косят...

В общем с 1997 года мы стали тренироваться с удвоенной силой. Задача была поставлена четко — попасть на очередные Параолимпийские игры. Что касается результатов, для примера скажу, что рекорд мира ИРС в категории Петрова на 20 кг выше рекорда мира в этом весе среди здоровых! И не только в его категории. Во многих других такая же история. Но 20 кг! Костя Павлов, наш многократный чемпион мира просто разводит руками. У него шикарный мост, у него хорошая зимовая рубашка, сила, талант. Но рекорд мира в его весе на 15-20 кг меньше, чем инвалидский рекорд. К чему я все это рассказал? Хотел, чтоб вы поняли, почему Юре изначально было очень тяжело пробиться в лидеры мирового параолимпийского спорта. В его весе жали 190 кг. А он, российский и европейский лидер, жмет на уровне 140 кг! Ошеломляющий разрыв.

А представители каких стран доминируют в его весе?

Арабы, китайцы

А почему так? У них телосложение другое, техника какая-то секретная?



Ирина Крылова

Да нет, некоторые вообще жмут средним хватом, не моют. Я так думаю, что у них примерно такая система подготовки, какая была у нас в СССР. Государственная система. Все НИИ, вся наука все работает на спортсменов. Вся социалка и жесткая дисциплина. Очень сильная морально-психическая обработка. Так, в некоторых азиатских государствах, не буду говорить, в каких, за то, что ты проигрываешь, сразу же лишают всех привилегий и социальных благ. Вплоть до тюремного заключения! Они просто бояться проиграть — для них это хуже смерти. Взять в пример Китай. Почему они выигрывают? Во-первых, мощная система господдержки и возможность отбора перспективных спортсменов из многомиллионной армии занимающихся.

Ты, наверное, будешь удивлен, но в Китае нет классического пауэрлифтинга. Только параолимпийский.

Как нет?!

Они не являются членами ИРФ либо каких других федераций, не вывозят спортсменов. Поэтому меня удивляют успехи их спортсменов в параолимпийском пауэрлифтинге. Школы-то нет.

Вернемся к нам с Юрой. Он прогрессирует. Так, в настоящее время он среди мужчин является самым титулованным жимовиком в России. По версии ИРФ, он трехкратный чемпион мира, чемпион Европы, семикратный абсолютный чемпион России, рекордсмен России. По ИРС, он является многократным призером чемпионатов Европы. В 2003 году он впервые выиграл чемпионат Европы. Он выступал в весе 56 кг. Побил все рекорды России и превысил свой личный рекорд на 17.5 кг! Выжал он 160 кг. К сожалению, он стал единственным чемпионом Европы в нашей мужской сборной. С другой стороны, это говорит о том, что Юра — лидер нашей сборной и он подает пример всем остальным ребятам. А это большая ответственность. Напомню, что первым нашим чемпионом Европы был Александр Ткаченко, оставивший нас в этом году. Напомню, что он был супертяжем, а конкуренция в этом весе феноменальная. Так на той Европе, в 1999 году, он выиграл у двух параолимпийских чемпионов — британца и поляка. Или они не были подготовлены, или еще

что там случилось, но факт остается фактом.

А чемпионаты мира по ИРС у нас в России пока еще никто не выигрывал?

Пока нет, но Юра у нас занял самое высокое место среди мужчин российской сборной. В Малайзии в 2003 году на чемпионате мира он стал четвертым. Перед Сиднеем он стал только двенадцатым. А сейчас уже четвертый — прогресс налицо. В Сиднее мы были готовы бороться за самые высшие ступени пьедестала. Кстати, нашу подготовку полностью профинансировал завод «Каустик», коммерческий директор Болотин О. П., который чисто по-человечески проникся и помог нам.

А городские власти как-то помогают вам?

Ну, раз в полгода нам устраивают сборы. Это 1000 рублей. Просто дают тебе эту тысячу и делаю что хочешь. Хочешь покушай, хочешь витаминов купи. Перед Параолимпийскими играми областной физкультурный диспансер дал нам витаминов. Пачка рибоксина в ампулах, ундевит и аскорбинку. Мы, естественно, товарищи не гордые, но я не пойму: зачем так унижать своих спортсменов? Я считаю, что это просто унижение.

А Москва вам как-то помогает? Федерация? Олимпийский комитет?

Москва уже проводит несколько лет подряд учебно-тренировочные сборы. Раньше этого вообще не было. Впервые, в этом году, проводили сборы на Черном море, в Адлере. Это уже, согласись, неплохо. Питание было просто отличным, давали витамины, пищевые добавки, все было просто отлично! Все поездки на чемпионаты мира и Европы — все оплачивает Москва. Включая и суточные. Пускай скромные, но все же. Оплачивают всем членам сборной России, администратору, тренерам, которые включены в состав. Но все равно этого недостаточно для того, чтобы нормально готовиться к соревнованиям. Я бы так сказал: это тот минимум, без которого все уже было бы ну очень плохо. Начнем с того, что у нас никто в инвалидской сборной России не получает стипендию. У Юры, конечно, есть пенсия как инвалида детства, но ты мало себе представляешь, что это такое. Это около 1000 руб. Также он получает стипендию от го-

родской администрации — это 250 руб в месяц. Так что, приходится рассчитывать только на спонсоров. Любая подготовка к соревнованиям — это деньги. Большие. На пенсию тут не подготовишься. К сожалению, найти спонсоров у нас в городе довольно тяжело. Как я уже говорил, у нас город перенасыщен спортом, культурой, политикой, и во всех этих областях также нужны спонсоры. Театры, секции спортивного танца. Это зрелищно, престижно. Вот все деньги и вкладывают туда. Спортивные танцы, по-моему, уже олимпийским видом сделали, ты не знаешь?

Нет, точно не скажу, но я не удивлюсь, если ребята из МОКА завтра «подкидного дурачка» сделают олимпийским видом.

А ты не знаешь, что у нас в стране по карточной игре «Дурак» вот уже несколько лет проводят чемпионаты России! Василий Савинных, говорят, там в призах был. За первое место давали \$20000! Играют серьезные люди, математики, ученые — занимают первые места. Ну и пускай проводят себе на здоровье. Мне просто обидно, что у нас в стране очень мало внимания уделяют инвалидскому спорту. А ведь на примере любого нашего сборника можно воспитывать подрастающее поколение. Чтоб парень не спился, не скурлил и, невзирая на свой недуг, пытается стать сильнее, лучше. Защищает цвета нашей Родины на международной арене. Кстати, Юра продолжает обучение, учится в Академии, хочет получить максимальное количество знаний. Он очень целеустремленный парень! В перспективе хочет найти себе нормальную работу, т.к. спортом всю жизнь не будешь заниматься. Это характер. Помню, был случай, когда я тренировал здоровых спортсменов, один мой друг (а у него в последнее время были проблемы, он даже «подсел на стакан», хотя сам по себе был прекрасным спортсменом) пришел, посмотрел, как Юра тренируется, и сказал такую фразу: «Мне очень стыдно, что я проявляю слабость характера. Вот парень — он никогда не будет бегать, он никогда не будет полноценным в физическом плане, но он всегда улыбается, не падает духом. Мне стыдно, что я, здоровый человек, опускаю руки перед проблемами, а вот Юра идет

вперед наперекор судьбе». В тот момент я понял, что мы не бесполезным делом занимаемся, что подаем пример людям.

Паш, а как ты попал в сборную? Расскажи, при каких обстоятельствах ты стал старшим тренером параолимпийской сборной по пауэрлифтингу?

Все очень просто. С одной стороны, я уже имел опыт выводящего тренера по троеборью, т. е. регулярно вывозил своих учеников на многочисленные троеборские турниры. Пришло время и я поехал с инвалидами в 1997 году на чемпионат Европы. Тогда я не был официально старшим тренером, но мне пришлось взять все функции на себя. Перед Сиднеем, в 2000 году, меня официально утвердили на этом посту. Это было на чемпионате России, все спортсмены проголосовали «за». Мне понравилось, как Сергей Истомин пытался доказать чиновникам в Москве, что инвалидской сборной необходимо иметь двух тренеров, показал видеосъемки из ОАЭ с чемпионата мира, где я бегал как ошпаренный, пытаюсь успеть везде и помочь всем. Но это же инвалиды! А у нас переводчика нет, массажиста нет, врача нет, психолога нет, этого нет, того нет, вот я всех и замещал. Вот сборная Украины с удивлением смотрела на нас — у них все это есть. Полный набор. По два массажиста, по два доктора.

Как же так? Украина не богатая страна, у них полно проблем с электричеством, топливом, в общем, экономика не на высоте по сравнению с Россией.

Украинцы смогли убедить членов правительства поддерживать инвалидный спорт. Где, как и что, я не знаю, но смогли. Я был несколько раз на турнире по инвалидному пауэрлифтингу в Днепрпетровске — так там просто все на ура проводится. Такое впечатление, что соревнования проходят не на Украине, а в Лас-Вегасе. Очень круто.

Вернемся к твоему тренерству. После того как тебя объявили старшим тренером сборной, твоя жизнь наверняка сильно изменилась? Постоянные командировки, стабильная стипендия. В глазах обывателей любой старший тренер олимпийской сборной — это практически миллионер, человек с очень насыщенной жизнью, по-

ловину из которой проводит, купаясь в роскоши отелей во время зарубежных командировок.

Многие, наверное, не поверят, но это не так. Я сам добровольно выбрал этот путь. Почему? На первом месте, наверное, все-таки любовь к штанге. Без этого интуизма я бы не смог все это выдержать. Итак, начнем развеивать ложные слухи. Первое — никаких стипендий, зарплат, премийальных из Москвы никогда не было. Например — нашему спортсмену, чемпиону Параолимпийских игр, официально от государства положена премия \$5000. Премия также положена и его личному тренеру. Часто бывают выплаты на местах, от местных властей. Но это касается спортсменов. На старшего тренера это не распространяется. Сейчас существуют проекты, согласно которым все олимпийцы-инвалиды будут получать стипендию. Я не знаю точно, когда все это осуществится. Может, через месяц, может, через год, через три.

А как в других странах обстоит вопрос с этим делом?

Вот что мне рассказали на Европе по инвалидам. В Туркменистане за 1-е место на чемпионате Европы государство выплачивает 48000 евро. Член сборной автоматически получает зарплату. Большую ли, маленькую — неважно. Важен сам факт внимания государства к своим параолимпийцам. У нас тоже, кстати, жаловаться, говорить, что все плохо, не стоит. Хотя в большинстве своем все зависит от спонсоров.

Паш, а почему в последнее время ты не выезжаешь на соревнования? Ты же старший тренер, в чем проблема?

У меня очень серьезные семейные проблемы. Материальные проблемы. Сейчас мне посчастливилось устроиться на новую работу, где я могу заработать денег на лечение своей дочери. Условия работы — жесткие, поэтому я зачастую не могу себе позволить пропустить рабочие дни. Юрий Пеганов — второй тренер сборной России успешно замещает меня. Пока мое место ещё сохранено, но вернуться к работе тренером на условиях, какие сейчас имеются, я физически не могу. Если, конечно, отношение к тренеру изменится, то с удовольствием вновь буду отдавать всего себя любимому делу. А пока мне надо думать о семье, о дочери. У них, кроме, меня, нет никого.

Расскажи, пожалуйста, об особенностях тренировок инвалидов.

Так как тренируемся мы с Юрой Петровым, мне кажется, не тренируется никто. Моя методика, быть может, абсурдна. Частично с ней ознакомился Б. И. Шейко, когда мы вместе летали на чемпионат мира IPF в Канаду. Как вы знаете, Борис Иванович считает, что для того, чтобы много жать, надо много жать. И использовать множество подсобных упражнений. Но Юра не может выполнять все это. Он не может самостоятельно перемещаться, у него полностью нерабочие ноги. Поэтому и система тренировок для инвалидов-колясочников, на мой взгляд, должна отличаться от программы для обычных людей. Хотя колясочники тоже разные. У ампутантов-колясочников — у них здоровая спина. Он может позволить себе многие упражнения. Ну а если инвалид перенес перелом позвоночника, смещение грудной клетки, еще всякие заболевания? Здесь необходимо конкретно под каждого инвалида подбирать свою систему упражнений. Вспомни, даже у здоровых спортсменов тренировки подбираются согласно их физическим и психическим особенностям, а тут инвалид. У Юры постоянные проблемы с шейным отделом позвоночника, пролежнями, суставы болят. Конечно, занятия спортом улучшают физическое состояние ребят, но к каждому надо подходить сугубо индивидуально. В двух словах про свою методику скажу следующее. Первое — это пробивание результата. Максимально напрягаясь. Иногда тренировка проходит у нас 10-15 минут. Пришли — пожали — и ушли. Чем меньше находишься в зале, тем лучше восстанавливаешься. Обычно занимаемся три раза в неделю. Есть периоды, когда просто ждем. Обычно это бывает перед соревнованиями. Где-то за 30-50 дней. Убираем подсобку и... вперед! Работаем на взрыв. На скорость. Ну и на силу. Многие подсобные упражнения Юра выполнять не может. Что может — то и используем. Обычно тренировка проходит 15-40 минут. По мере увеличения тренировочных весов — увеличивается время отдыха между подходами. Так, после выступления, обычно практикуем жимы в два три подхода с 60% весом по 8-10 повторов. А в остальное время

тренируемся как и все — на 80-90% весах, в нескольких повторах. Обычно мы также и присматриваемся к самочувствию атлета, к тому, как он провел день, устал ли или нет. Особо четко расписанной системы нет. Мои спортсмены не являются профессионалами. Зачастую им приходится работать и учиться. Это отнимает много времени и сил. Возьмем моего Максима Богданова. Он весь день вертится, бегает на своей больной ноге, а потом ему надо еще прийти и жать. А что он кушает? Обычную пищу. Для правильного питания сейчас необходимы деньги, которых у него не хватает. Несмотря на все эти трудности, инвалидская сборная нашей области регулярно занимает первые места на всероссийских чемпионатах.

Расскажи о своей областной команде.

Спортсмены из Волгограда — Юрий Попов, Максим Богданов и Владимир Шеремет, а также спортсмены из города Камышина: Александр Горкин, Олег Данилов. Вот мы третий год выигрываем командой чемпионское звание.

Немного о Сиднее. Как готовились, что было там?

Начнем сначала. Впервые у нас был стабильный спонсор. Мы с Юрой отлично готовились. На финансирование было грех жаловаться. Результаты росли очень обнадеживающе. За несколько месяцев

прибавили 20 кг в личном рекорде. Хочу заметить, что такими темпами жим не рос у Юры очень давно. Пошло финансирование — пошел результат. Мы всерьез нацеливались попасть в тройку. На сборах в Рузе, перед отъездом в Сидней, Юра очень серьезно заболел. Не буду говорить диагноз — боюсь, по-медицински неправильно сформулирую, в общем сугубо его, инвалидная, болячка. Которая полностью выбивает его из колеи. Ему приходится тренироваться с температурой, идет воспалительный процесс в организме. Приходится использовать 40-50% вес. Все было очень плохо, местные врачи рекомендовали срочную госпитализацию. Было очень обидно, несколько лет планомерной подготовки. А сколько сил затрачено, средств! На свой страх и риск, следуя инструкциям своего знакомого врача, я сам начинаю лечить Юру. Уколы, перевязки и т.п. Мы все-таки приняли решение принять участие в Олимпиаде. Очень долгий перелет. Первым делом обращаемся к местным врачам с нашей проблемой. В ответ слышим — вы не граждане, поэтому операции не может быть и речи. Нам повезло, что я познакомился с советской диаспорой в Австралии. Там были представители всех народов экс-СССР: украинцы, армяне, евреи, русские. Столько доброжелательности я в жизни не видел.

Изначально нас настраивали, что в Австралии не любят русских. С помощью этих людей мы смогли приобрести уникальную противопролежневую подушку. У нас такое чудо совсем не производится. Она стоила около 1000 австралийских долларов, такой вот подарок. Благодаря этому мы смогли полноценно размяться и выступить. Юра поднял на 20 кг ниже своих тренировочных результатов. Повторил рекорд Европы, но этого было мало. Нам досталось только 9-е место. Юра как мужчина принял случившееся. Не отчаялся, не разочаровался в спорте. Он знал, что сделал все что мог. И не его вина в том, что жестокая болезнь нарушила его планы.

А каков календарь в инвалидной федерации IPC?

Соревнования там проводятся раз в два года. Т.е. если в этом году проходит Европа, то в следующем — мир. В олимпийский год, понятное дело, откладывается и мир и Европа. Чемпионат России проводится ежегодно. Сейчас, чтобы достойно подготовиться к Олимпиаде, нужны средства. Средства на полноценное питание и фармакологию. И то и другое сегодня очень дорого.

(Продолжение следует).

ЖИМ В ЧЕЛЯБИНСКЕ

Александр Сажаев

В гостеприимном Дворце спорта «Торпедо» 9 мая 2004 года состоялось первенство Челябинской области по пауэрлифтингу (жим лежа).

Закончив со спортсменами «Торпедо» поздно вечером подготовку зала и вытирая растворителем руки от автоэмали (решили подновить скамейку — «шоб блестя»), понял — все готово. Гриф с дисками, блестящая скамейка, список судей и ассистентов, бумаги, флаг, вымпелы и еще с десятков мелочей ждут завтрашнего праздника.

Утро выдалось теплым и солнечным. Ровно в 9-00 началось взвешивание, не обошлось без обыч-

ных приколов и недоразумений. Все «чайники» задавали коронный вопрос: «Носки снимать?», на что суровый Владислав Новокрешенов неизменно отвечал: «Правила читать надо, а носки снимать не надо». Треть спортсменов забыла паспорта, человек пять мучительно пытались вспомнить, как зовут тренера. В половине одиннадцатого взвешивание закончилось (все участники — 67 человек, представители 7 уральских городов) и все вышли на парад. Прозвучал Гимн России, главный судья произнес небольшую папуштвенную речь, и без излишнего официоза спортсмены разошлись готовиться к жиму.



У женщин заявилось 16 спортсменок, уже давно на жимовых соревнованиях не выступало так много представительниц «слабого» пола.

Напряженная борьба развернулась в категориях «56» и «60 кг».

Явным лидером категории «56 кг» считалась Галина Степанович («Атлет», Челябинск). В своем первом подходе она это и подтвердила, выжав 65 кг, завершила свое выступление, одолев 75 кг. За остальные призовые места шла напряженная борьба, где ценой ошибки могло оказаться место за чертой призеров. В итоге:

2-е место – Марина Шитякова («Торпедо», Челябинск) – 55 кг;

3-е место – Татьяна Геберле («Русские Витязи», Южноуральск) – 50 кг, оставив на четвертом месте более опытную спортсменку из ДЮСШ «Атлет» Светлану Калаганову.

В весовой категории «60 кг» места распределились следующим образом:

1-е место – Татьяна Семенова (МС, «Атлет», Челябинск) – 82,5 кг;

2-е место – Эльмира Набиуллина (Магнитогорск) собств. вес 58 кг – 70 кг;

3-е место – Елена Семенова («Атлет», Челябинск) собств. вес 60 кг – 70 кг.

Абсолютной чемпионкой стала мастер спорта из Шадринска Юлия Ерогова, победив в весовой категории «67,5 кг» с результатом – 95 кг и набрав 97,17 очка по системе Wilks.

У мужчин основная борьба развернулась, начиная с весовой категории «60 кг». Явным лидером смотрелся Виталий Бурматов («Торпедо», Челябинск), он и занял первое место с результатом 135 кг.

2-е место – Денис Журин (Магнитогорск) – 127,5 кг;

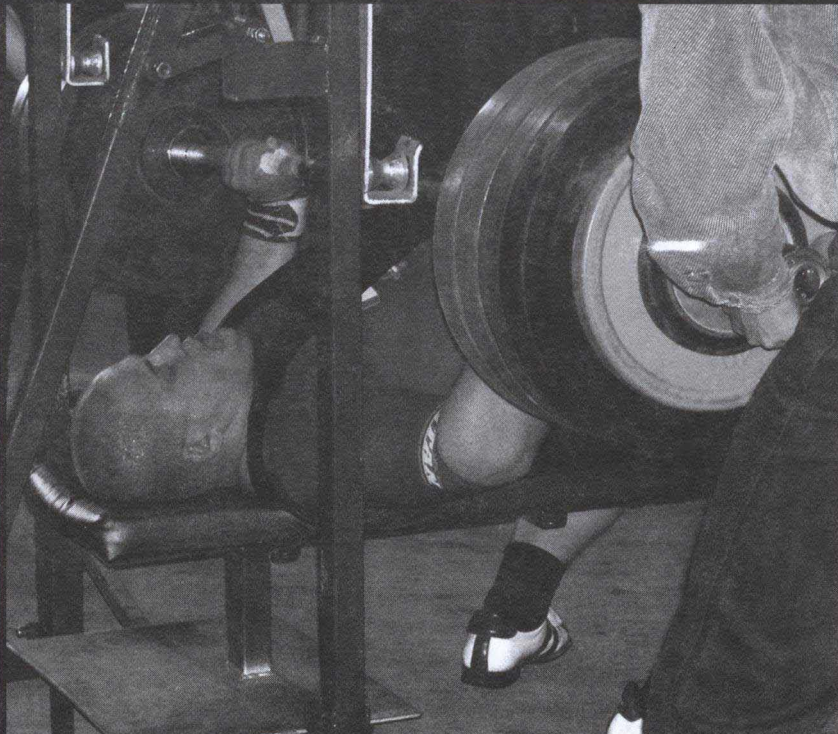
3-е место – Владимир Зверев (Южноуральск) – 117,5 кг. Причем все спортсмены заказали для первой попытки 115 кг.

В весовой категории «67,5 кг» выступал МСМК Сергей Савиных, занявший первое место с результатом 162,5 кг, вторым стал МС Алексей Шалонкин – 150 кг.

Первое место категории «75 кг» занял Виталий Тамочкин – 162,5 кг, бывший рекордсмен области по жиму, недавно вернувшийся в спорт. Второй – Ринат Гарипов (кстати, по профессии хирург-ортопед) – 160 кг. Оба спортсмена из ДЮСШ «Торпедо», Челябинск.

Первому за этот вечер двухсоткилограммовая штанга покорила Алексею Пермякову из Южноуральска, он и занял первое место в категории «82,5 кг».

Весовая категория «90 кг» оказалась самой многочисленной – 11



человек и самой представительной – 4 мастера спорта. Безоговорочным лидером стал Владислав Новокрещенов («Торпедо», Челябинск) завершивший соревнования с результатом 230 кг.

Надо заметить, что Владислав на Территориальном чемпионате России в 2001 году повредил шейный отдел позвоночника, и этот волевой спортсмен смог восстановиться и снова победить. Марков Павел («Торпедо», Челябинск) грамотно построил тактическую борьбу и, набрав одинаковый вес со спортсменом из Шадринска – Владимиром Степаненко – 197,5 кг, обошел его из-за разницы в собственном весе.

Категория «100 кг»:

1-е место – Павел Кнызов (МС, «Торпедо», Челябинск) – 192,5 кг;

2-е место – Михаил Федоров (МС, «Торпедо», Челябинск) – 185 кг;

3-е место – Денис Плотников (Южноуральск) – 175 кг.

Категория «110 кг»:

1-е место – Сергей Рожицин (КМС, «Торпедо», Челябинск) – 230 кг;

2-е место – Сергей Быков (МС, Южноуральск) – 210 кг;

3-е место – Сергей Осипов (МС, «Эдельвейс», Челябинск) – 200 кг.

Самый большой вес на этих соревнованиях выжал Игорь Казанцев из Шадринска в категории «125 кг» – 275 кг. Вторым стал

Дмитрий Веневцев 200 кг.

Любимец челябинской и копейской публики Андрей Решетняк (МС, «Торпедо») стал победителем у супертяжеловесов с новым рекордом области – 270 кг.

Отдельный зачет проводился среди ветеранов, и не один из них не остался без награды.

Например, Владимир Корольченко (1950 года рождения) из Коркино победил в весовой категории «82,5 кг» с результатом 125 кг.

В командном зачете места распределились следующим образом:

1-е место – «Торпедо», Челябинск – 72 очка. Тренеры – В.А. Новокрещенов, А.Л. Сажаев;

2-е место – сборная Магнитогорска;

3-е место – сборная Южноуральска.

После основной части соревнований пришло время силового конкурса – «Жим стокилограммовой штанги на количество раз». Тринадцать атлетов решили померяться силой.

Первым стал Игорь Казанцев (собств. вес 124 кг) – 47 раз; вторым – Владислав Новокрещенов (собств. вес 90 кг) – 42 раза; третьим – Сергей Рожицин – 37 раз.

Праздник силы завершился радостным застольем, затем все пошли смотреть салют, посвященный Дню Победы.

КАК БЫСТРО ВОЙТИ В СПОРТИВНУЮ ФОРМУ

С. Павлов, мастер спорта по пауэрлифтингу, horssp@mail.ru



В тренировочном процессе каждого спортсмена, и пауэрлифтера в том числе, бывают перерывы. Болезни, травмы, просто житейские сложности способны порой на длительное время отлучить нас от приятного процесса построения силы. Иногда такие перерывы просто необходимы для отдыха после долгого напряженного соревновательного сезона. Но в любом случае такие паузы зачастую «съедают» силу, ухудшая нашу спортивную форму. И, приступая к тренировкам после тайм-аута, испытываешь жуткий психологический дискомфорт от того, что разминочные ранее веса давят теперь, как рекордные, все тело болит, как у новичка. Все это, конечно же, проходящее, со временем все восстанавливается, и тем не менее весьма огорчают потери этого самого времени, необходимого для вхождения в свою предыдущую форму. Ведь только потом можно двигаться дальше в росте своих результатов. Для спортсмена все это особенно актуально, учитывая календарь соревнований и жесткие графики подготовки к выступлениям.

У меня в тренировках перерывов было много и по разным причинам. Поэтому всегда волновала проблема быстрого вхождения в спортивную форму после всех этих пауз. Однако мало где в литературных источниках (по крайней мере, мне доступных) этой проблеме уделялось должное внимание. Чаще всего давались советы не спешить, постепенно увеличивать нагрузки, с тем, чтобы месяца через два (в лучшем случае) подойти к своим привычным нагрузкам. Все это хорошо для физкультурника, но не для спортсмена, у которого, к примеру, через два месяца соревнования, а он на три-четыре недели был выбит из седла простудой,

травмой или сессией в институте. Через два месяца он не просто должен «собрать свое», но и выйти на новый, более высокий результат.

И все же одну довольно эффективную программу быстрого выхода из «ямы» на пик нагрузок я нашел и успешно применял раньше и столь же успешно применяю сейчас. О чем и хочу рассказать братьям по железу.

Сама эта программа была опубликована в пятом номере реферативного сборника «Атлетизм» еще в 1989 году. Если кто-то помнит, выпускался такой сборник фирмой «Инспорт». Там была опубликована статья о тренировке в приседаниях, и первым циклом автор статьи С. Ю. Смолов предлагал программу восстановления формы после перерыва. Сделать это, по словам С. Смолова, можно было практически за три (!) дня. Хотя сама программа была рассчитана на две недели. Выглядело это все следующим образом.

В первые три дня тренировки строятся так:

Понедельник

Приседания:

- 65% X 3 подхода по 8 раз;
- 70% X 1 подход по 5 раз;
- 75% X 2 подхода по 2 раза;
- 80% X 1 подход по 1 разу.

Вторник

Приседания:

- 65% X 3 подхода по 8 раз;
- 70% X 1 подход по 5 раз;
- 75% X 2 подхода по 2 раза;
- 80% X 1 подход по 1 разу.

Среда

Приседания:

- 70% X 4 подхода по 5 раз;
- 75% X 1 подход по 3 раза;
- 80% X 2 подхода по 2 раза;
- 90% X 1 подход по 1 разу.

На третий день, на фоне большой нагрузки, вы уже встаете с ве-

сом в 90 % от максимума, что говорит о том, что вы уже находитесь в неплохой спортивной форме, достигнутой всего за три дня!

В следующие три дня (видимо, четверг, пятница и суббота) следует присесть «в ножницах», стараясь максимально растягивать мышцы бедра. Конкретно нагрузка не была указана. Представляется, что наиболее оптимальным будет приседать 5x5 на каждую ногу.

Во второй неделе нужно приседать через день с весом в 80-85% от максимума, стараясь выйти на уровень пяти приседаний в подходе с этим весом. Смолов также рекомендует использовать прыжковые упражнения — с места в длину, запрыгивания на «козла» и т. п., за исключением прыжков «в глубину».

И после этого уже можно приступить к нормальным тренировкам на привычных весах.

Эту программу, как на приседания, так и на жим, я использовал неоднократно еще тогда, в начале девяностых годов. Сначала, конечно же, попробовал ее в классическом виде.

Впечатления, признаюсь, были жуткие. Три дня приседаний подряд, да еще с приличными весами, после того, как месяц на ноги не было нагрузки, это, конечно же, нечто! «Крепатура» была такая, что ходить не было никакой возможности. Объем бедра сразу же рос на 3 см (наверное, от скопления воды из-за микротравм в мышцах от стрессовой нагрузки). К концу второй недели все более-менее восста-

навливалось, но такой вариант мне не понравился. Тем более что в ту пору я еще не употреблял «химию». Поэтому пришлось изменить программу, сделав ее более щадящей.

Первые три тренировки я стал делать через день в первую неделю, отказавшись от приседаний «в ножницах». Прыжковых упражнений тоже не делал. Считаю, что рано их делать еще в фазе восстановления, так как легко можно травмироваться.

Во вторую неделю приседал (и жал тоже) как в программе, распределяя нагрузку следующим образом:

Понедельник

Приседания и жим:

рабочие 80-85% X 5 подходов по 3 раза

Среда

Приседания и жим:

80-85% X 4 подхода по 4 раза

Пятница

Приседания и жим:

80-85% X 3 подхода по 5 раз.

С такой нагрузкой я уже справлялся лучше, а итог был тот же: поднимал в подходе в конце цикла 80-85% на пять раз и, соответственно, практически свою форму восстанавливал. Всего за две недели. Конечно, и в таком виде эта программа не сахар. И мышцы все равно болят, и работать тяжело. Короче, понапрягаться приходится. Но результат, уверен, того стоит.

На тягу я эту систему не применял. В становой тяге Смолов предлагал другую программу. Выглядела она так.

Понедельник

Тяга, стоя на возвышении:

50-55% X 3 подхода по 15 раз

Вторник

Тяга, стоя на возвышении:

60-65% X 5 подходов по 8 раз

Среда

Тяга, стоя на возвышении:

70-75% X 6 подходов по 5 раз.

В последующие три дня на неделе выполняется гиперэкстензия. Нагрузка не была указана.

Эту программу я тоже пробовал, но она у меня в таком виде не пошла. Адаптировать ее под себя тоже не стал, не помню почему, поленился, наверно. А самое лучшее было бы на тягу адаптировать программу для приседаний, как это я сделал для жима.

Теперь несколько практических советов. Нагрузку нужно рассчитывать исходя из результата, показанного без экипировки и даже без бинтов в приседаниях. Тренироваться также нужно без «экипы». Конечно, если есть проблемы с коленями, то лучше их легонько бинтовать. Но наиболее рационально поработать «вчистую», чтобы и мышцы, и связки с одинаковой степенью привыкли к нагрузке.

Сама программа, по моему мнению, рассчитана на работу после небольших, недели на три-шесть, перерывов. Если пауза в тренировках была большей, то нужны либо более длительные программы вхождения в форму, либо предварить программу Смолова парой недель легких адаптивных тренировок. Применение стероидов, конечно же, сделает программу более эффективной. Насколько, не знаю, не пробовал. Гораздо важнее, что она работает, даже если тренируешься и без химии.

Недавно у меня приключился очередной тайм-аут недель на семь. И вот, чтобы восстановиться, я вспомнил про эту программу. Поскольку сейчас я работаю только над жимом, то и рассчитывал нагрузку на жим. Около года я не употребляю стероидов и последним моим «чистым» результатом были 160 кг без майки. От них я и «плясал». Перед этим я недели три занимался «физкультурой», то есть ходил в зал подкачиваться, но жим не делал вообще. Когда попробовал пожать, то с трудом пожал 120 кг на два раза. Чтобы восстановить форму, мне нужно было добиться жима 140 кг на три раза в пяти-шести подходах. Ибо я все также приверженец тренировочных идей Бориса Ивановича Шейко.

Вот как я тренировался первые две недели.

Неделя 1

Понедельник

1.Жим: 70x8 (разминка), 100x8, 100x8, 100x8, 110x5, 120x2, 120x2, 130x1

2.Тяга вертикальная на блоке: 3x8

3.Жим сидя с груди: 80кг 5x4

Среда

1.Жим:70x8 (разминка), 100x8, 100x8, 100x8, 110x5, 120x2, 120x2, 130x1

2.Подъем штанги на бицепс: 40 кг 3x7

3.Разводка гантелей лежа: по 30 кг 3x6

Пятница

1.Жим: 70x8 (разминка),110x5, 110x5, 110x5, 120x3, 130x2, 130x2, 145x1

2.Тяга на вертикальном блоке: 3x10

3.Жим узким хватом: 110 кг 5x4.

С нагрузкой справился нормально. Конечно, чувствовалась определенная вялость, особенно в фазе дожима, но так всегда бывает после перерывов.

Неделя 2

Понедельник

1. Жим: 70x5, 90x4, 110x3, 110x3, 130x3 – 5 подходов

2. Тяга на вертикальном блоке: 3x10

3. Дожим в силовой раме: 100x5, 120x5, 140x5 – 4 подхода

Среда

1. Жим: 70x5, 90x4, 110x4, 110x4, 130x4 – 4 подхода

2. Подъем штанги на бицепс: 40 кг 3x8

3. Разводка гантелей лежа: по 30кг 3x8

Пятница

1.Жим: 70x5, 90x5, 110x5, 110x5, 130x5 – 3 подхода

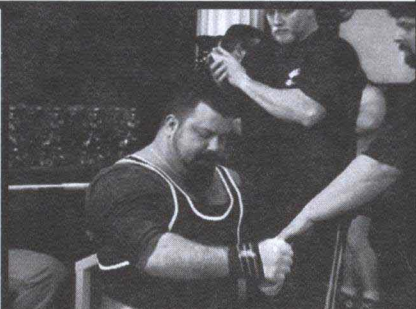
2.Тяга на вертикальном блоке: 3x10

3.Жим под углом 45 град.: 90 кг 4x5.

Веса на штанге при расчете нагрузки я «подгонял» под более ровные цифры и саму нагрузку не форсировал. В подсобных упражнениях также особенно не усердствовал, старался нагрузку просто разнообразить. С задачей я в итоге справился. После этого приступил к подготовительному циклу в жиме. Нагрузка там тоже повышалась плавно, и свои 140 кг на три раза в пяти подходах я работал уже в конце второй недели. То есть на все про все у меня ушел месяц. А полгода назад после такого же перерыва мне потребовалось времени вдвое больше, чтобы выйти на те же результаты. Тогда я просто старался равномерно повышать нагрузку, в результате чего порой топтался на месте, и если и продвигался вперед, то очень медленно. Вообще, на мой взгляд, когда планируешь свои тренировки, то больше получай отдачу, чем действуя интуитивно. Но это, как говорится, уже другая история. Удачи всем!



ПИКОВЫЙ ЦИКЛ ВЕРХОШАНСКОГО ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА



Именно из трудов этого человека черпают силу ученики легендарного Луи Симмонса. Попробуйте позаниматься по его схемам и вы

Неделя 1

	Тренировка 1	Тренировка 2
Подход 1	45x8-10	45x8-10
Подход 2	55x6-8	55x6-8
Подход 3	65x6	65x5
Подход 4	65x6	75x5
Подход 5	65x6	80x5
Подход 6	65x6	80x5
Подход 7		80x5
Подход 8		75x5
Подход 9		65x6-8
Подход 10		50x8-12

Неделя 2

	Тренировка 1	Тренировка 2
Подход 1	45x8-10	45x8-10
Подход 2	55x6-8	55x6-8
Подход 3	65x6	65x5
Подход 4	70x5	75x4
Подход 5	67,5x5	80x4
Подход 6	67,5x5	85x4
Подход 7		85x4
Подход 8		85x4
Подход 9		80x5
Подход 10		70x6-8

Неделя 3

	Тренировка 1	Тренировка 2
Подход 1	45x8-10	45x8-10
Подход 2	55x6-8	55x6-8
Подход 3	65x5	65x5
Подход 4	70x4	75x4
Подход 5	75x3	85x3
Подход 6	77,5x3	90x3
Подход 7	77,5x3	90x3
Подход 8		80x5
Подход 9		57,5x6-10

Неделя 4

	Тренировка 1	Тренировка 2
Подход 1	45x8-10	45x8-10
Подход 2	55x6-8	55x6-8
Подход 3	65x5	65x5
Подход 4	75x4	75x4
Подход 5	82,5x3	85x2
Подход 6	82,5x3	90x2
Подход 7	95x2	
Подход 8		75x4-6

Неделя 5

	Тренировка 1	Тренировка 2
Подход 1	45x8-10	45x8-10
Подход 2	55x6-8	55x6-8
Подход 3	65x5	65x5
Подход 4	75x5	75x3
Подход 5	75x5	80x3
Подход 6		85x2

Неделя 6

	Тренировка 1	Тренировка 2
Подход 1	45x8-10	45x8-10
Подход 2	55x6-8	55x6-8
Подход 3	65x5	65x5
Подход 4	75x3	75x3
Подход 5	80x2	85x2
Подход 6	80x2	90x1
Подход 7		95x1
Подход 8		100x1
Подход 9		102,5x1
Подход 10		105x1

ПРИЯТНЫЕ НОВОСТИ ИЗ ПИТЕРА, ИЛИ КАК ПОЗДРАВЛЯЛИ В ГОРОДЕ НА НЕВЕ САМЫХ СИЛЬНЫХ ДЕВУШЕК

Эту информацию нам прислали люди, далекие от пауэрлифтинга, но, думается, что она послужит наглядным примером тому, как можно уделять внимание спортсменкам в любом городе нашей страны.

8 марта «Чаплин-клуб» совместно с компанией «Арт-Студио» поздравили женскую сборную Санкт-Петербурга по силовому троеборью с Международным женским днём.

Праздничные подарки из «Арт-Студио» и «Чаплин-клуба» поздравили в этот день самых сильных представительниц «слабого пола» в Санкт-Петербурге — женскую сборную по пауэрлифтингу. Кстати, именно это устойчивое выражение: «слабый пол» и послужило толчком к началу поиска сильных женщин Петербурга.

В найденной команде: мастера спорта международного класса, чемпионки мира, неоднократные чемпионки Европы и России — хрупкие барышни, способные выполнять упражнения со штангой весом до 245 (!!!) килограмм.

Сотрудники компании «Арт-Студио», на протяжении нескольких лет занимающейся организацией праздников, всегда стараются смотреть на праздничные события в необычном парадоксальном ключе. По словам инициаторов акции, всегда крайне интересно узнать: кто они — люди, нарушающие распространенные представления и привычные стереотипы? И вот, в преддверии 8 Марта было решено узнать, чем живут и дышат женщины, уникально сильные физически?

Как и следовало ожидать, за пределами спортзала прекрасные дамы — такие же хрупкие, ранимые и беззащитные. И, что самое главное, они также нуждаются во внимании со стороны мужчин.

В этот праздничный вечер в

«Чаплин-клубе» девушек поздравили артисты театра «Лицедеи» и «Смешного театрала».

Немного о самих виновницах торжества:

Анна Терентьева — мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу, двукратная чемпионка мира по жиму лежа (2000, 2003 гг.), двукратная чемпионка Европы по пауэрлифтингу (2002, 2003 гг.). Работает инструктором в фитнес-клубе «World Gym», служит в армии по контракту. Сейчас в звании сержанта.

Пожелания: "Быть всегда красивой и здоровой!"

Светлана Шибуркина — мастер спорта международного класса, чемпионка Открытого кубка Санкт-Петербурга, Кубка Санкт-Петербурга по пауэрлифтингу, студентка Академии им. Лесгафта на 5 курсе, работает медсестрой в НИИ кардиологии, в кардиохирургическом центре.

Пожелания: "Счастья, прежде всего. Благополучия в жизни. И быть сильной, с сильным характером".

Елена Новикова — мастер спорта международного класса, неоднократный призер чемпионатов и кубков России, неоднократная чемпионка города. Абсолютная чемпионка Санкт-Петербурга 2004

года. Администратор на стадионе «Кировец» и личный тренер в «Планете Фитнес».

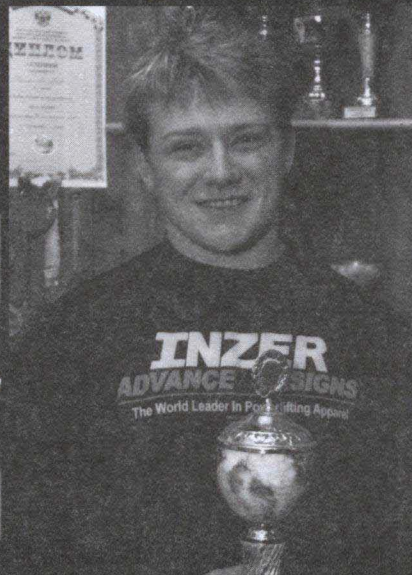
Пожелания: "Чтобы близкие больше радовали. Этого я желаю и себе".

Анастасия Александрова — первое место на Первенстве Санкт-Петербурга среди юниоров в 2003 году. Студентка Высшего педагогического училища №2, будущий учитель младших классов.

Пожелание: "Веры в себя, без этого нельзя реализовать ни одной цели".



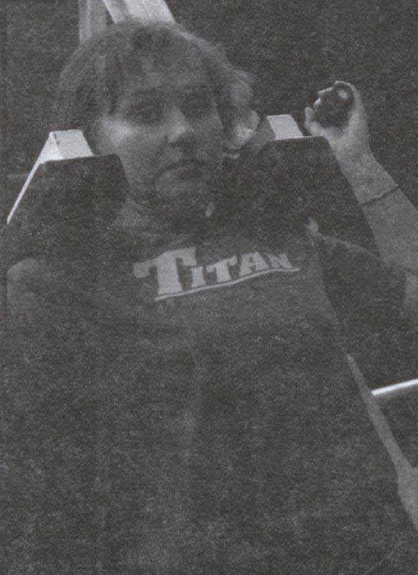
Светлана Шибуркина



Анна Терентьева



Анастасия Александрова



Елена Новикова



ЧЕМПИОНАТ МИРА WPC-2003

Ст. тренер сборной России WPC Владимир Кравцов

Продолжение. Начало в №1/2004

Завтракали мы всегда в гостинице, так что обжираловка начиналась с самого утра (шведский стол на завтрак — это у буржуев традиция). В общем, с питанием в Канаде было поставлено все отлично. И тем не менее Серега Попов все семь дней нашего пребывания в чужой стране постоянно бормотал недовольно про большущие, вкуснейшие пельмени и вареники, которые его ждут в родном Краснодаре. Также он частенько спрашивал товарищей по команде, сколько пельменей каждый из нас сможет за один присест съесть. Разговаривая об этих гастрономических чудесах, Сережа постоянно оперировал трехзначными числами, не забывая добавлять, что кушает он обычно мало и аппетит у него неважнецкий. Кстати, невольно наблюдая по утрам за тем, сколько едят западные лифтеры, я отметил про себя, что к еде большинство из них равнодушно. Пара тостов, апельсиновый сок и немного фруктов — вот обычный завтрак иностранного лифтера. С Поповым мы выступали в разных весовых категориях, но в одном потоке. Посмотрев перед выступлением на заявочные веса, в первом подходе у наших соперников мы увидели, что являемся в этом явными лидерами. Обычно когда



Ю. Устинов, В. Кравцов



Брент Майкселл и Юрий Устинов



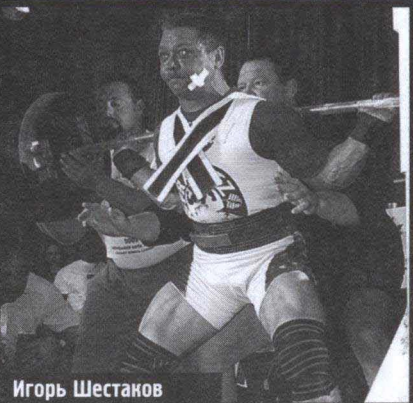
Кравцов: «Привет, Брюс!»

видишь, что ты начинаешь с большего веса, чем другие спортсмены, как-то внутри себя успокаиваешься. Но данный турнир стал исключением. Этот факт меня только насторожил. Я ясно понимал, что ходившие вокруг меня монстры (включая Попова) не шутить сюда приехали, а биться насмерть, чтобы доказать, что имеют право называться элитой мирового пауэрлифтинга. Опробовать в деле майку, любезно одолженную Брюсом Грейгом, мне удалось всего за три часа до начала соревнований. Конечно, она мне была большеватой, но, с другой стороны, как объяснили Бутенко и Устинов, для первого ознакомления с «джинсовкой» это было, как ни странно, плюсом. Ведь незадолго до выступления реально понять, как действует новая экипировка, очень сложно. А в майке большого размера движение не так ломается, да и возможность разрыва значительно снижается. Естественно, что максимального результата в ней не покажешь, но я ставил перед собой другие цели: выиграть этот чемпионат мира и пройти квалификацию на профессиональные турниры, проводимые Федерацией WPO. В рамках чемпионата, помимо борьбы за призовые места, состоялась очная встреча на помосте между

людьми, обладающими самым большим результатом в жиме лежа в России. Наша дуэль с Поповым, по-моему, волновала сборную (а в частности, ее руководителя Юрия Устинова) не меньше, чем основное состязание. Выступить на одном помосте с Сережей мне удалось лишь однажды. Это было в 2001 году в Калининграде на чемпионате России. И вот новая встреча. Напомню, что в июне 2002 года на чемпионате России, проходившем в Нижнем Новгороде, мною было установлено высшее достижение за все время проведения соревнований на территории нашей Родины: 310 кг покорились мне тогда. Естественно, что желание превзойти этот рекорд являлось для Попова очень сильной мотивацией. В свою очередь, я тоже не собирался без боя уступать место сильнейшего жимовика России. Итак, первый подход. Я заказываю 280, Попов 290 кг. Уверенно справляемся с заявочными весами. Причем пожали мы, как сговорившись — очень легко! В зрительном зале народ явно оживился. Еще бы! Такие веса поднимаются, как пушинки! Наши соперники начали тоже уверенно. В первом подходе обошлось без «баранок». На второй подход заказываем новые рекорды Европы, я иду на 302,5, Сергей же просит установить на штангу 305 кг. И опять с той же легкостью, что и в первом подходе, мы справляемся с весом. В зрительном зале шум и гам. Публике явно нравится выступление русских. Надо отдать должное зрителям — ладоней для аплодисментов они не жалели! За кулисами в то же время несколько жимовиков-тяжеловесов просто окаменели. Видимо, для этих парней русские стали полной неожиданностью. Но вооб-

ще там царил добродушная атмосфера. Особенно к нам были предрасположены, как мне показалось, канадцы. Заказываем на третий подход, я — 320, Сергей — 322,5. Мой соперник из США Том Хольцаффел будет штурмовать 302,5 кг. Вот тут я почувствовал некоторое волнение. Все-таки 320 — серьезный вес, и в случае неудачной попытки, при условии, что американцу покорятся 302,5, у меня будет второе место. Стоим недалеко от помоста с Бутенко и Устиновым, наблюдая, как отчаянный Том будет штурмовать 302,5 кг. Выводящие в решающей попытке Тома проявили свои эмоции, как говорится, на всю катушку. Еще бы! Ведь на кону звание чемпиона мира! Настраивали американские лифтеры своего товарища, по-моему, всей командой. Не жалея своих голосовых связок, они кричали ему что-то над ухом, явно желая, чтобы рекордный вес был покорён. Итак! Что же Том? Да ничего! Рановато ему ещё под такие веса залезать. В общем, штанга, даже половины пути не пройдя, задрожала и пошла вниз. Всё. Я — чемпион мира! Но заказаны 320 кг. Их я выжал спокойно и чётко, а судьи, почему-то два к одному вес не засчитывают, мотивируя это тем, что якобы не до конца были выпрямлены локти. Андрей Бутенко в недоумении разводит руками. В этот момент мне показалось, что он просто онемел от удивления. Лично меня этот эпизод разозлил не на шутку. Не сумев сдержаться, я даже буркнул что-то судьям, но вовремя сообразив, что теперь уже ничего не исправишь, удалился с помоста. У Сергея третий подход, как говорится, «не пошёл». Штанга после срыва с груди неожиданно ушла в сто-

рону головы, не дав Попову реализовать весь свой потенциал в этот вечер. Жимовой чемпионат закончился. В копилке нашей сборной 3 золотые и 1 серебряная медаль. К тому же Андрей Чесноков стал абсолютным чемпионом. Дебют русских на североамериканской земле выдался блестящим. Но мы, посещавшие, приняли решение выступить и в троеборье. Напомню, что в правилах WPC ничего не сказано о том, сколько должен поднимать спортсмен в каждом движе-



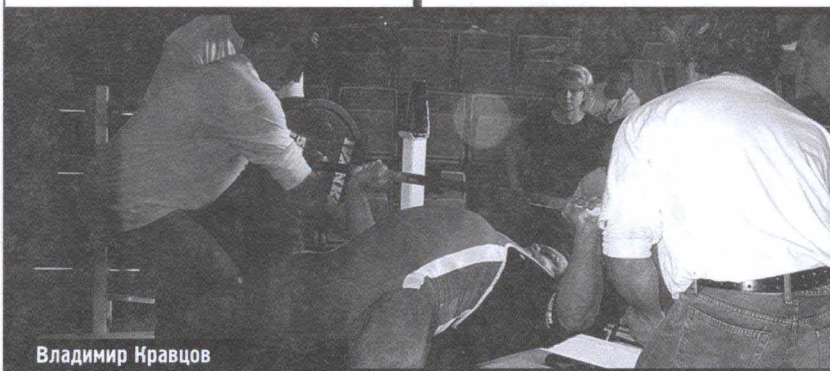
Игорь Шестаков

нии: приседе, жиме и тяге. Так что, у нас, появилась возможность ещё раз проявить себя на этих соревнованиях.

Снять жимовые рекорды в троеборье из нашей команды решились трое: Чесноков, Скачко и Кравцов то есть я. Саша Скачко нацелился на европейский рекорд, ну а мы с Андреем Чесноковым замахнулись на мировые.

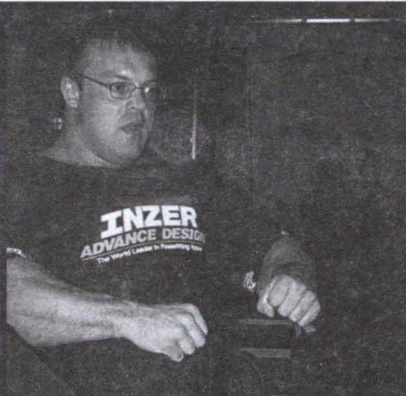
Второй раз соревноваться нам пришлось на седьмой день нашего пребывания в Канаде. Судьба как будто нарочно за это время подвергала наши организмы всяческим испытаниям. Аклиматизация, болезни, неделя на непривычных продуктах питания. Вследствие этих напастей все мы чувствовали себя прескверно. Лично мне постоянно хотелось спать, боль в горле не утихала ни на минуту.

Но обо всём по порядку. Чесноков, выполнив зачетные попытки в приседаниях и становой тяге, установил очередной мировой рекорд в жиме лёжа 230 кг. Выступление в жиме Александра Скачко подпортило проблемы с экипировкой. В первом подходе порвалась джинсовая



Владимир Кравцов

РЕПОРТАЖ



Владимир Кравцов

майка, которую я одолжил Саше. На второй и третий подход он ходил в майке Брюса Грейга, но неудачно, так как она ему была велика.

И вот наступила моя очередь. Присев со штангой небольшого веса, я готовился к жиму. Своё выступление вспоминаю как сон. Всё происходящее вокруг я воспринимал сквозь пелену дикой усталости. Первый подход иду на 300. Этот вес почти на 10 кг превышает мировой рекорд. Легко! Заказываю 317,5 — пропуск в профессионалы WPO. И здесь меня немного повело при срыве штанги с груди. Как итог, недостаточно выпрямленные локти. И если на жимовом первенстве у всех нас было недоумение, почему мне не засчитали 320, то сейчас вроде как к судьям не придерёшься.

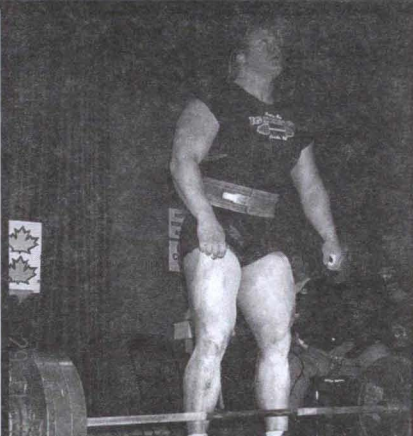
Во время моего выступления один спортсмен за кулисами явно выделялся среди всех своим эмоциональным поведением. Как оказалось, это был американец Томми Феннон. Он крайне разозлился, когда мне засчитали 300, и необычайно обрадовался при моей неудачной второй попытке. Выкрикивая постоянно что-то на английском языке, он создавал нервную обстановку как на помосте, так и в зрительном зале. Я спро-

сил наших ребят, почему этот тип так нервничает. Мне объяснили, что он считает судейство несправедливым, и говорит, что русским подсуживают.

«Ах, вот оно что! Тогда ставьте 320! Сейчас я этому уроду покажу, как надо жать!» Эти слова я выпалил в приступе злости, внезапно нахлынувшем на меня. И вот на штанге 320 кг! Вес, превышающий мировой рекорд, установленный мной несколько минут назад, на 20 кг! К черту болезнь, туда же проблемы с адаптацией! Русские не сдаются! В этот момент создалось впечатление, что за меня болеет весь зрительный зал. Даже страшные ассистенты и судьи на помосте не стали сдерживать свои эмоции и начали все дружно меня подбадривать, явно желая удачи. Сажусь на скамью. Из-за кулис взглядом впился в меня Томми Феннон. Я прикладываю свои кулаки к голове, вытянув указательные пальцы, как рожки, и корчу Феннону рожицу. Затем ложусь на скамью и уверенно выжимаю рекордные 320 кг. Что судьи? Все трое засчитывают попытку! В зрительном зале взрыв аплодисментов. За кулисами немая сцена из «Ревизора»: «Господа, к нам приехали русские!» Американец Феннон со злости снимет с себя жимовую майку и, бранясь, кидает её об сцену. Всё, турнир для нас закончился.

Помимо нашего выступления, на этом чемпионате происходило много интересного. К великому моему сожалению, я многое пропустил, так как большую часть своего визита в Канаду провалялся с высокой температурой в гостинице.

Но что особенно запомнилось из увиденного, так это фантастический присед в исполнении Брента Майксела. 517,5 кг со штангой такого фантастического веса присел



Бенка Свенсон

этот спортсмен. Рекорд в приседаниях, как говорится, всех времён и народов. Причём присел он, как мне показалось, очень уверенно. Запомнился этот турнир ещё и обилием звёзд пауэрлифтинга. В соревнованиях женщин блистали великолепные Бенка Свенсон (337,5+195+290 в кат «св. 90 кг») и Джилл Милз (282,5+175+250 в весе «до 82.5»). Женщины ни в чём не отставали от мужчин и показывали просто умопомрачительные результаты. Приятно отметить, что в соревнованиях женщин выступала наша соотечественница, живущая в данное время в Канаде, Наталья Фролова. И не просто выступила, а стала чемпионкой мира в жиме и в троеборье! Очередной фурор произвёл Игорь Шестаков. «Русский медведь» снял мировой рекорд в приседаниях в категории «до 75 кг» (370 кг) и стал абсолютным чемпионом мира в троеборье. Впечатлений от турнира было масса, и все приятные.

Во многом это заслуга наших канадских друзей во главе с Андреем Бутенко. Они оказали нам самый тёплый прием.

Возвращались домой мы в прекрасном расположении духа. Пер-



Сергей Попов и Андрей Бутенко

Андрей Чесноков и Джилл Милз

вый "десант" в Северную Америку свою миссию выполнил. Теперь наших лифтеров знают и уважают не только в любительских федерациях, но и в самой престижной в мире WPC-WPO. Напоминаю что Кейран Киддер не так давно купил у Эрни Франца Федерацию WPC и теперь является её полноправным владельцем. В планах у нас дальнейшее участие в турнирах WPC-WPO. Причём как за рубежом, так и в России. Так как стараниями Юрия Устинова и его многочисленных друзей теперь и в нашей стране будут проводиться регулярные турниры под эгидой WPC-Россия. Девиз WPC: «Федерация, созданная пауэрлифтерами, для «пауэрлифтеров». Участвуя в чемпионате мира в Калгари, мы все наглядно убедились в том, что это не просто слова. Как это было непохоже на то, что я не раз наблюдал в России. Не хочу напрямую сопоставлять общую обстановку на турнирах WPC и IPF, тем более что считаю это некорректным (разные организаторы — разный уровень), расскажу лишь о своих субъективных ощущениях. Процесс взвешивания и выступления в WPC максимально упрощён. Взвешивание проходит 2 раза. Первый раз — за сутки до турнира, второй — непосредственно перед соревнованиями. Причём взвешиваться ты можешь несколько раз, пока (если ты гоняешь или наедаешь) собственный вес не станет оптимальным. На моих

глазах одного финна за руки увели с предварительного взвешивания (видно, слишком много сил было отдано при сгонке веса). Но за день, отдохнув и отъевшись, он показал довольно приличный результат, да и выглядел молодцом! На турнирах WPC никто к вам не будет приставать с обязательной проверкой экипировки. "Экипу" судьи попросят проверить, только если у них возникли подозрения в её несоответствии стандарту. Ну и тем более не станут вам ставить дурацкие штампики на комбез, ремень и кистевые бинты, трусы и т. п., обозначающие допуск к соревнованиям. Что касается непосредственно правил выполнения упражнений, то здесь тоже есть несомненные различия, с IPF. В начале, после выноса штанги на прямые руки, спортсмен начинает движение, не дожидаясь команды судьи. Много раз мне приходилось видеть, как судьи по-своему трактовали длительность паузы на груди. Смотришь, выжал человек чисто, а нет, видите ли, пауза была незначительной! В WPC после касания штангой груди моментально даётся команда жать. В судьи обычно подбираются люди, которые сами много раз участвовали в соревнованиях. И ещё одно важное отличие WPC от других федераций: если вы выступили, то по окончании турнира вас не потащат на допинг-контроль. «Химичить» или нет, — это личное дело человека, так считается в этой

федерации. Унизительная процедура с писаньем в пробирку спортсменам WPC никогда не грозила и грозить не будет. В заключение я хочу поблагодарить всех тех, кто помогал нам в поездке в Канаду.

Спонсоры спортсменов:

Андрей Чесноков — Томский государственный педагогический университет, ректор — профессор Обухов Валерий Владимирович. Департамент по делам молодежи и спорта администрации Томской области, начальник Томилова Марина Владимировна. Сибирская электротехническая компания, генеральный директор Дусеев Равиль Мидхатович. Магазин «Атлетика альянс», директор Сергин Александр Васильевич.

Юрий Устинов — ООО «Фераба», генеральный директор Кузьмин Артем. ОАО «НМТП», генеральный директор Ковбасюк Владимир Никифорович, фирма «Бриджгейт», директор Спицын Андрей Николаевич, ОАО «Южный торговый центр», генеральный директор Анатальян Альберт Юрьевич.

Сергей Попов — журнал «Железный мир», фирма «Бриджгейт».

Владимир Кравцов — ЗАО «Энергосистемь», генеральный директор — Карпов Виталий Юрьевич

НППФ «Строй-Реставрация», генеральный директор — Исаев Александр Анатольевич. Отдельное спасибо Иноземцеву Сергею Николаевичу.

Александр Скачко — ООО «Фераба», генеральный директор Кузьмин Артем, а так же Дзевань Сергей.

Заключение

Событие, значимость которого трудно переоценить, состоит в том, что впервые в истории пауэрлифтинга два русских атлета прошли квалификацию на профессиональные турниры, проводимые Федерацией WPO. В ноябре в Финляндии Андрею Чеснокову и Владимиру Кравцову предстоит встреча с лучшими жимовиками планеты — монстрами из федерации американца Кейрана Киддера. В случае успешного выступления на этих соревнованиях, возможно квалифицироваться на самый престижный жимовой турнир в мире, суперфинал WPO «Арнольд Классик». Пожелаем нашим ребятам удачи!



Сборная России WPC

РЕПОРТАЖ

Все пауэрлифтеры мира ждали этого дня. «Лифтерский» вариант «Мистер Олимпии». Квинтэссенция силы. Вершина профессионального пауэрлифтинга – суперфинал WPO.

Предлагаем вашему вниманию самые интересные моменты этого железного «рубилора».

Женщины

Этот день полностью принадлежал Бекке Свенсон. Она довольно глубоко присела с 365 кг, но допустила досадную ошибку – двойное движение. Итог – три красных огня судейской сигнализации. В жиме Бекка отработала очень четко: 205 кг первая попыт-

ка, 215 кг вторая и 220 кг третья! После четвертого подхода Бекка стала первой женщиной в мире, которая справилась с весом 500 фунтов (227.5 кг)!!! В становой тяге мисс Свенсон штурмовала 305 кг, но в самом веру разжалась рука и тяжеленный снаряд грохнулся на помост. Зафиксиро-

Бекка Свенсон

СУПЕРФИНАЛ WPO на «АРНОЛЬД КЛАССИК-2004»

Евгений Кондрашев и Юрий Устинов



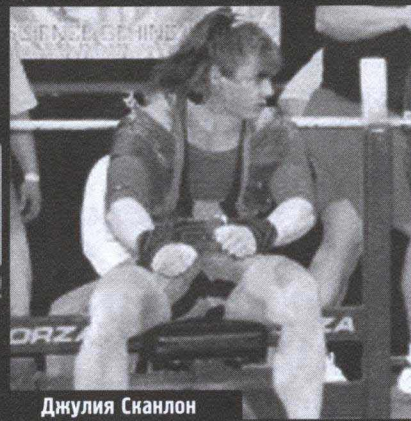
Тяга с переломом руки



Киддер



Кара Бохинген



Джулия Скэнлон

РЕПОРТАЖ

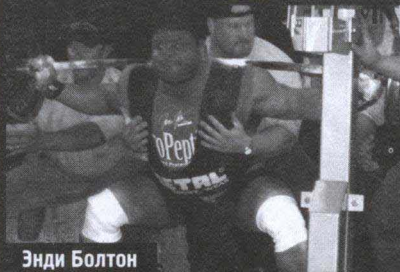


Бенка Свенсон



Бенка Свенсон

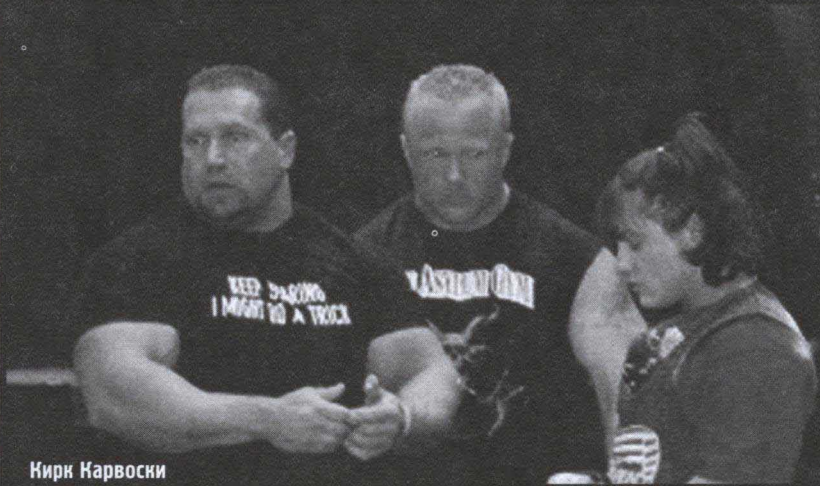
Бенка Свенсон



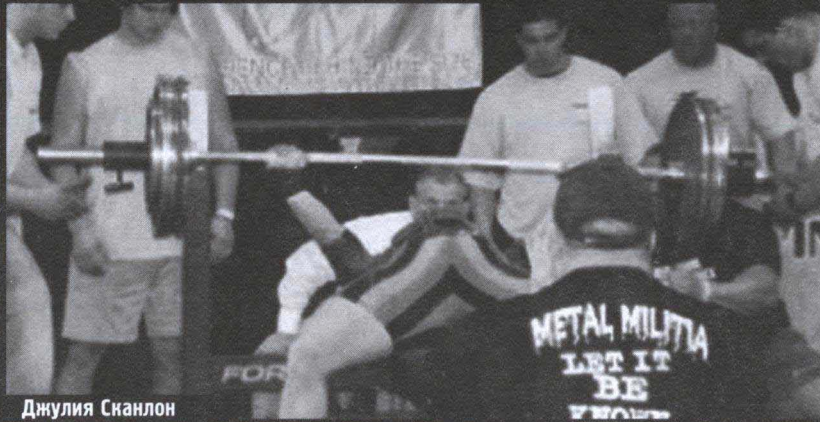
Энди Болтон



Гарри Франк



Кири Карвоски



Джулия Сканлон

ванный вес составил 295 кг.

Трагически закончилось прекрасное выступление Джулии Сканлон. В приседе она установила новый «Рекорд всех времен» для весовой категории «75 кг» — 272.5 кг. В жиме лежа она превысила старое мировое достижение в 183 кг, выжав 195 кг! Но после того как она получила команду вернуть снаряд на стойки, её правое предплечье сломалось и штанга рухнула ей на грудь. Джулии, можно сказать, повезло — её ребра не пострадали. Попытка была засчитана, и спустя некоторое время Джулия с наложенным на руку гипсом потянула 25 кг. Это было необходимо для «зачета» её рекордов.

Мужчины

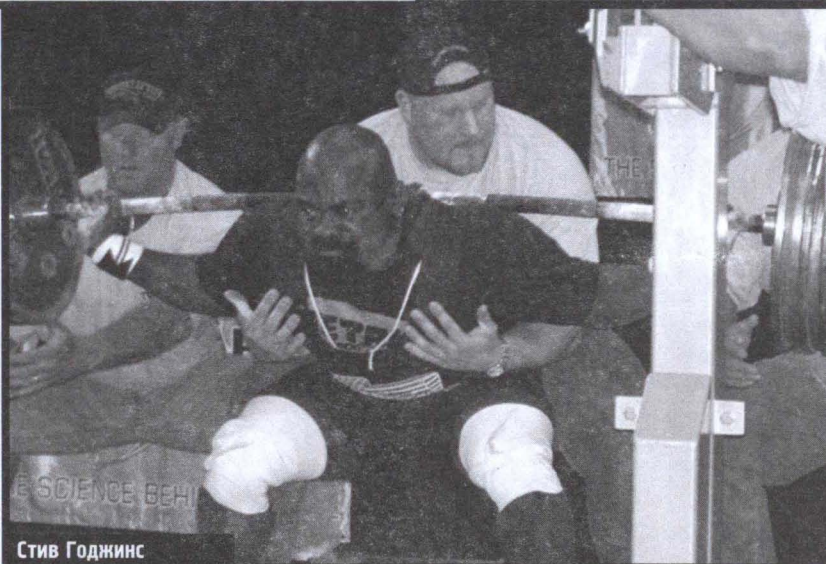
Легкий вес. «До 75 кг».

Здесь первенствовал 45-летний Тони Коньерс. Тони зафиксировал в приседе новый абсолютный рекорд мира в приседе 377.5 кг и вытянув 310 кг, увеличил лучшее мировое достижение в сумме до 897.5 кг. Выжал Тони 210 кг. Рон Палмер, присевший 347.5 кг и выжавший 227.5 кг, пытался обойти Коньерса, потянув 325 кг, но подход был неудачен, и Палмер стал вторым.

Средний вес. «До 100 кг»

Выступление спортсменов этой группы сразу же принесло несколько сюрпризов. Джесси Келлум, прошлогодний победитель (с попыткой на 417.5 кг в приседе) и Тревис Маш (с попытками на 405 и 425 кг в приседе) получили «баранки». Эти обстоятельства дали возможность Чаку Вогепулу впервые стать чемпионом суперфинала WPO. После того как он установил мировой рекорд WPO в приседе 450 кг, он вышел на жим лежа без жимовой майки — видимо, не ус-

РЕПОРТАЖ



Стив Годжинс



Гарри Франк

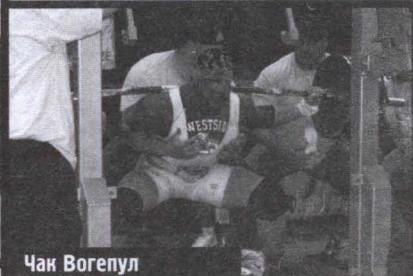


Брент Майкселл

пел размяться – 165 кг. После этого он надел майку и в двух подходах ходил на 250 кг, но безуспешно. Его основной соперник Кени Патерсон присел 390 кг и выжал 305 кг. Он и шел лидером, но все решала тяга, а у Патерсона тяги просто нет. Кени вытянул всего 287.5 кг – все попытки справиться с 297.5 кг были провалены. Для победы Вогепулу было необходимо зафиксировать 370 кг, что он с блеском и сделал.

Тяжелый вес – «до 125 кг»

Здесь блистал Стив Годжинс. Особую уверенность его выступлению придали «баранки» Яни Ихалайна, Брайана Ветсона, Ноела Леварио и досадный «ноль» в жиме у Ано Туртиайнена. Выступление Ано вообще можно назвать драматическим. В приседе он справился всего с 400 кг и все попытки встать с 450 кг терпели неудачу. В жиме оба подхода на 252.5 кг были неудачны – видимо опять дала знать о себе травма трицепса. От третьего Туртиайнен отказался. Ну а Годжинс, вес которого составлял 109.9, разошелся не на шутку! 472.5 кг в приседе, 257.5 кг в жиме лежа и 395,5 в тяге становой. 1125.5 кг в сумме! Он теперь единственный в

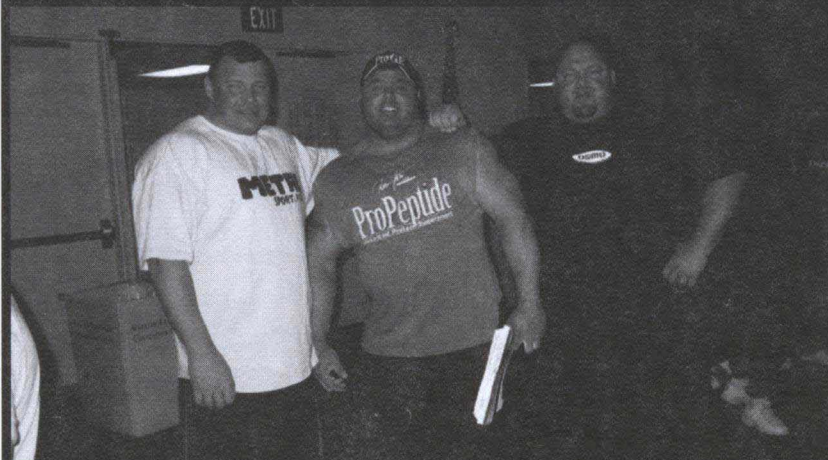


Чак Вогепул



Чак Вогепул

РЕПОРТАЖ



Туртайнен, Болтон, Франк

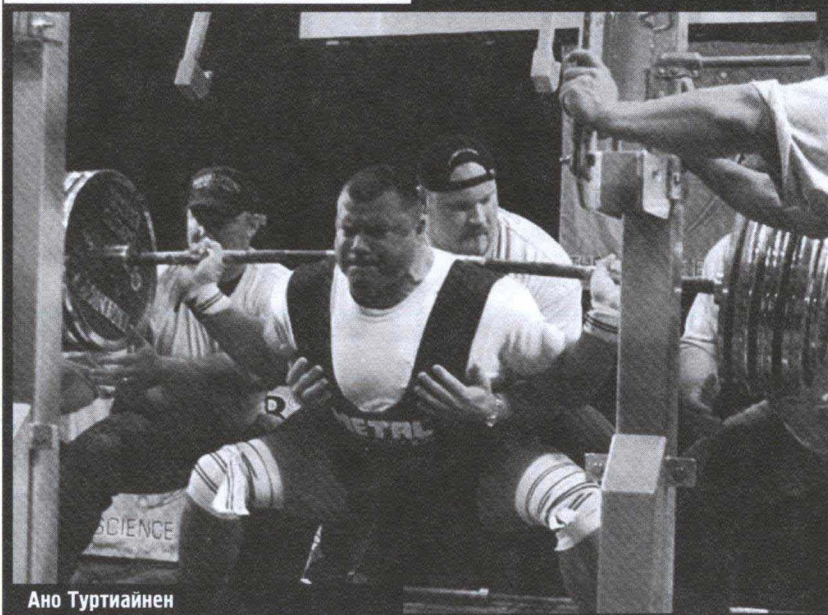
мире атлет, который смог трижды стать обладателем титула чемпиона WPO. На этот раз он установил рекорд всех времен в сумме. С показательными выступлениями выступил в этом весе и Олексий Соловьев из Украины. Он сумел показать отличный результат в жиме лежа 287.5 кг и с приседом 385 кг, тягой 352.5 кг собрал сумму 102 кг. За кулисами шел ропот о том, что на следующий «Арнольд Классик» надо будет ждать наплыва атлетов из Восточной Европы.

Супертяжи – «+125 кг»

В настоящее время никто из пауэрлифтеров в мире не может даже близко подойти к результатам Гарри Франка. Очередной бешеный рекорд в сумме 1227.5 кг (475+365+387,5)! Это что-то нере-



Рон Палмер



Ано Туртайнен

альное. Атлет одинаково силен во всех движениях пауэрлифтинга. Гарри также оказался первым атлетом, кто смог одолеть 365 кг в жиме лежа в пауэрлифтинге. Биу Мур установил четыре личных рекорда и стал вторым в этом весе. Это было одно из лучших его выступлений (455+340+365). Пол Чилдрес установил новый «Рекорд всех времен» в приседе для весовой категории «140 кг» – 492.5 кг. Энди Болтон «ходил» в тяге на 425 кг, но у него не получалось фиксировать вес. Brent Майксел травмировался в приседе, и в жиме и тяге зафиксировал по одному «зачетному» весу.

В целом, можно заметить, что уровень подготовки атлетов WPO

растет от страта к старту. На кону стоят уже немалые деньги – на этот раз Киеран Киддер нашел крутого спонсора – компанию «Твинлаб». Общий призовой фонд турнира составил \$80000.

А что же наши атлеты? Есть и у нас хорошие новости – впервые в Европе, в ноябре, состоится европейский аналог жимового «рубилора» «Бенч Баш» – в Финляндии. Призовой фонд этого турнира пока не столь велик, как за океаном, но это первые шаги. Выступить на «Бенч Баш» смогут атлеты, прошедшие квалификацию WPO. В России в жиме их пока двое – Владимир Кравцов и Андрей Ческов. Пожелаем им удачи!

www.wpc-wpo.ru

ИНТЕРВЬЮ

МС: Привет. Немного о себе – место рождения, семья, каким был в детстве?

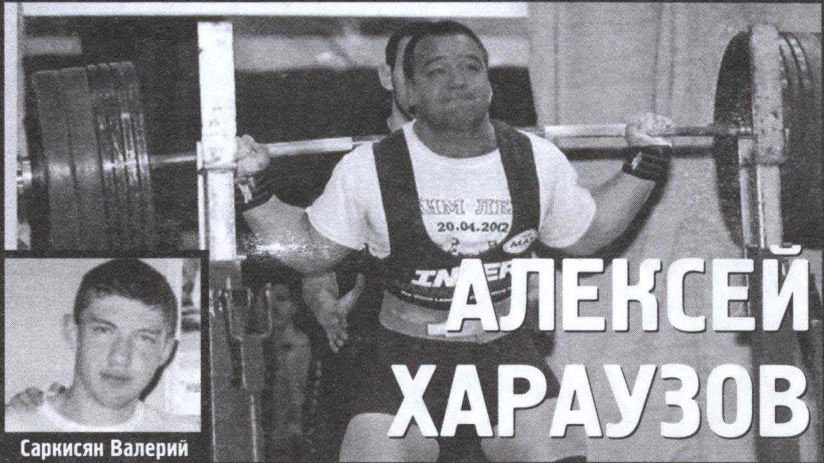
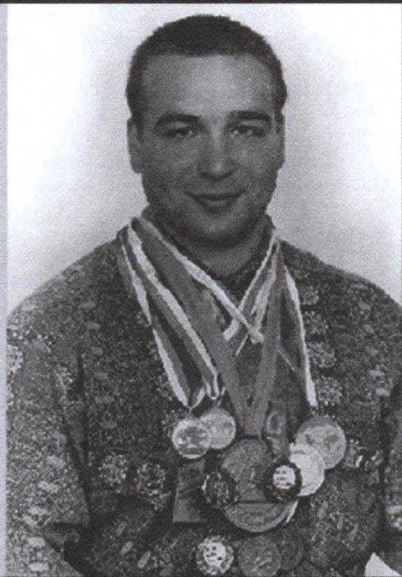
Алексей: Здравствуй, Валерий. Родился я в Свердловской области, город Красноуральск, в 1973 году. Обычная рабочая семья – отец – учитель, мать – продавец. Есть старший брат – Сергей. Жили довольно бедно. Никто в нашей семье по-настоящему спортом не увлекался. Брат занимался лыжами, затем боксом, заставлял меня бегать и учиться драться. Во всем слушал брата, он и сейчас для меня авторитет.

МС: С чего все начиналось? Какими видами спорта увлекался? Почему именно пауэрлифтинг, не тяжелая атлетика, например?

Занимался я много чем: лыжи, легкая атлетика, баскетбол, бокс. Тренеры заставляли много времени уделять ОФП. Благодаря этому я выявил у себя хорошую силовую выносливость. Например, отжимался от пола более ста раз, подтягивался 25 раз без усилия, прыгал в длину 3,05 м. Это все в 15 лет.

МС: Твои первые соревнования, победы? Самая запомнившаяся победа?

Однажды в 1989 году учитель физкультуры попросил меня выступить на соревнованиях по атлетизму (раньше так это называлось) за школу. «Ты, – говорит, – парень сильный, уж постарайся, как сможешь». Впервые в жизни сделал три упражнения на соревнованиях, я понял – это мое на всю жизнь. Не имея пояса и магнезии, при весе 64 кг, я поднял 130+85+145. Стал чемпионом города.



Саркисян Валерий

АЛЕКСЕЙ ХАРАУЗОВ

Самые запомнившиеся соревнования были в 1991 году на чемпионате области. Выступая до 67,5 кг, заняв второе место, я проиграл чемпиону Советского Союза В. Рязанову. Мы с ним тогда сделали одинаковую тягу – 200 кг.

МС: Кого ты считаешь своими главными соперниками?

Ну а сегодняшние соперники покруче будут. Кругом ЗМСы и чемпионы мира. Мой главный соперник – Тарасенко, а сейчас еще и Зварыкин метит у него выиграть. У одного из главных конкурентов мне удалось выиграть – на зональном чемпионате 2003 г., у Сергея Мора. Я тогда сработал на 9 подходов, набрав 907,5 кг.

МС: Кто принимал участие в твоём становлении в спорте?

Как спортсмен, я обязан выразить благодарность первому тренеру, заслуженному тренеру России П. А. Лобашову. Именно он помог мне, как спортсмену, всячески поддерживая меня.

МС: Алексей, я тренируюсь с вами в одном зале уже больше 2 лет. Скажите, ведь атлеты тратят немало средств не только на экипировку, но и на питание? Поэтому у тебя, наверное, есть спонсоры, которые помогают тебе в питании, в экипировке (интересующий всех российских пауэрлифтеров вопрос. – Прим. автора)?

Спонсоров как не было, так и нет. Наверное, это мой недостаток – не умею я просить деньги. Экипировку мне купила наша спортшкола, но больше покупать не будут. Сказали – покупай за свой счет. На питание и фармакологию зарабатываю самостоятельно.

МС: Наша спортшкола тебе как-то помогает? А администрация нашего города, Спорткомитет? Ведь на самом деле пау-

эрлифтинг довольно неплохо развит в нашем городе.

Спортшкола оплачивает только поездки на соревнования, плюс премиальные за первое место на России. Спорткомитет деньги на поездки не дает, но помогает финансово.

МС: Товарищи по «оружию», твое окружение в тренировочном зале?

Это МСМК Козлов Алексей и МСМК Сапатов Дмитрий. Это фанатично преданные своему делу люди, призеры многих соревнований, плюс сегодняшние мои тренеры.

МС: Алексей, твое отношение к WPC/WPO? Ведь вокруг тебя как-то было много шума? Тогда многих людей волновал вопрос о твоём переходе в профессионалы.

Да, действительно, было предложение ко мне, чтобы участвовать в соревнованиях, проводимых WPC/WPO. Но если мне, выступающему в IPF, оплачивают поездки, суточные, гостиницу и премиальные, то здесь спортсмен полностью финансирует сам себя. Сам ездит, сам гостиницу оплачивает. Либо спонсорская помощь. Ни того ни другого у меня нет. А в целом организация WPC/WPO рано или поздно все равно бы появилась в России. Думаю, у нее большое будущее. Потому что у руля стоят люди – профессионалы своего дела.

МС: Веса, на которые планируешь выйти на соревнованиях?

Через полгода Кубок России. Если бог даст мне здоровья, силы, финансов (!!!), думаю преодолеть планку в жиме 255 кг и в тяге выйти за 320 кг. Вообще хотелось бы собрать 940 – довольно хорошая сумма.

МС: Расскажи про любимое упражнение.

Если появится любимое упражнение, то, думаю, что другие будут отставать. Поэтому я люблю все. Но прогрессировать люблю в жиме лежа.

МС: Твои тренировки? Набросай примерный план своих тренировок.

У меня два плана для своих тренировок. Первый — это интуитивный или тренировки по самочувствию. Например — чувствую, что сегодня надо присесть, — иду и делаю. Второй — это специально подогнанный для меня комплекс тренировок, индивидуально для моего организма и для моего восстановления. Чередую оба плана, в зависимости от соревнований. Вообще тренируюсь до пяти раз в неделю. Жим делаю через день. Приседания один-два раза в неделю.

МС: А вспомогательные упражнения выполняешь?

Вспомогательные упражнения люблю делать за три месяца до соревнований (кубок или финал) и бросаю их за месяц до старта. Делаю наклоны стоя, тягу к поясу обратным хватом и подъемы на бицепс. Недавно стал делать отходы с большим весом. Снимаю штангу со стоек, делаю шаг назад, фиксирую одну секунду и ставлю обратно.

МС: Как настраиваешься перед выступлением, перед выходом на помост?

Люблю концентрировать свое внимание только на предстоящем подходе (в приседе), перед жимом и тягой даже пританцовываю. Иногда люблю вести себя в кураж, в этом мне помогает мой друг Василий Савиных!

МС: Какую экипировку предпочитаешь? Майка The Fury от Titan — почему ты так и не захотел жать в ней?

Люблю присесть в Inzer the Dead lift Suit, жать предпочитаю в простой Inzer the HPHD blast shirt. В майке Titan The Fury жать так и не смог, сильно меняется траектория штанги, столь непривычная для меня.

МС: А как обстоят дела с питанием? Любимое блюдо?

Люблю курицу с картофелем, хорошо приготовленную рыбу, гуляш с рисом.

МС: Расскажи немного о своей личной жизни. Как родные относятся к твоим занятиям спортом?

С женой мне повезло. В отношении спорта она меня всегда под-

держивает и все понимает. Стирает майку для жима с комбезом, собирает мне сумку на соревнования. Раньше я ее возил с собой на соревнования, но, когда родился сын Миша, жене приходится оставаться дома. Родные относятся с большим уважением. Всегда радуются моему приезду с соревнований и ждут подробного рассказа, кто сколько присел, пожал и т.д. Думаю, так и должно быть, что родные люди должны интересоваться друг другом. Больше всех, кто за меня переживает, — это моя мама. Когда я выступаю, она за меня молится.

МС: Как любишь проводить свое свободное время, отдыхать?

Люблю отдыхать на природе, у водоема, с костром и шашлыками. А вообще я профессиональный грибник и ягожник.

МС: Узнают на улицах?

Не без этого. Пальцем тыкают: вон, смотри, Хараузов идет. Но сейчас для меня важнее другое. В настоящее время я являюсь старшим тренером Свердловской области. Много хочется сделать для развития нашего вида спорта.

МС: Расскажи какой-нибудь курьезный случай из твоей спортивной жизни.

Один такой случай произошел в моем присутствии с Василием Свиных. Шел 1995 год. В городе Екатеринбурге я выступал на турнире сильнейших пауэрлифтеров России. Специально к соревнованиям соорудили новые деревянные трибуны. Подошла очередь становой тяги. Зрители устали от монотонного голоса секретаря.

Вызывают Савиных. Василий вырывает микрофон и громко кричит в него. В этот момент, по странному совпадению, трибуна ломается посередине и более десятка зрителей падают вниз.

МС: Как относишься к тому, чтобы пауэрлифтинг стал олимпийским видом спорта?

Если честно, то мне кажется, что это — дело весьма далекого будущего, уж очень остро стоит вопрос допинг-контроля.

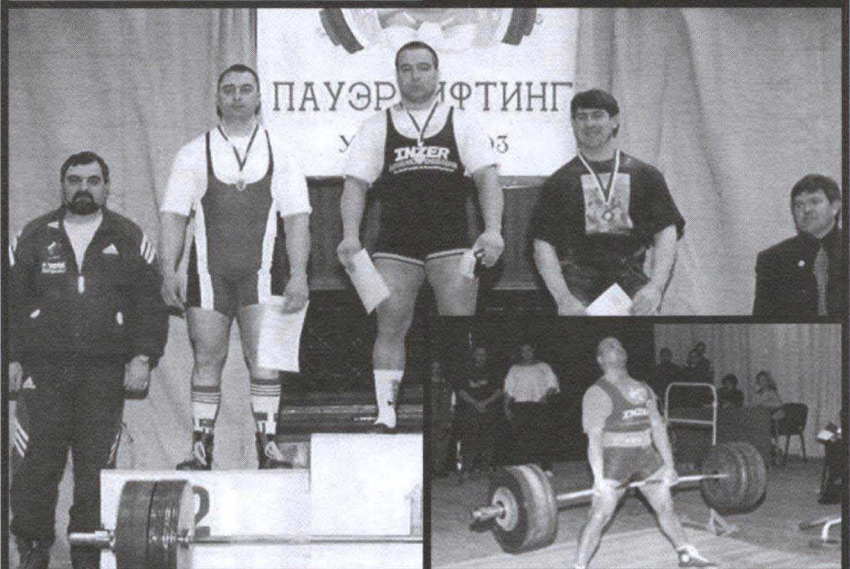
МС: Алексей, как, по-твоему, пауэрлифтингом можно заниматься женщинам?

Как ни странно, считаю, что не только можно, но и нужно. Люди должны понять, что общество меняется. Ведь есть же женский футбол, женский бокс и даже армрестлинг. Хочет женщина быть сильной — пожалуйста.

МС: И напоследок — несколько советов начинающим спортсменам.

Желаю набраться долготерпения, т.к. именно это качество, я считаю, является важным в достижении ваших целей. Я прогрессирую на протяжении 15 лет, потому что был терпеливым.

МС: Алексей, большое спасибо за интервью. Желаем тебе новых побед и свершений!





Алексей Курнов, аспирант РГУФК, организатор www.powerlifting.ru

Итак это событие состоялось! Второй чемпионат России по версии WDFPF.

Прошел ровно год с момента образования этой федерации в России, и за это время молодая организация успела провести два чемпионата России. Мало того, в октябре 2003 г в Санкт-Петербурге прошел очередной чемпионат мира. Скажу честно, рост популярности федерации весьма заметен в России. Так, если на первый чемпионат России приехало всего 9 человек, то на второй уже больше 30 участников. Негусто, скажете вы, вот, например, в ФПР-соревнованиях участников гораздо больше, но, друзья мои, она и существует гораздо дольше.

Лично я искренне рад тому, что в 2003 году в России наконец-то, как и во всем цивилизованном мире, появились отделения еще двух международных федераций пауэрлифтинга (как их еще называют — альтернативные, пусть так, но они дают спортсмену свободу выбора, которую, правда, чиновники отбирают, но об этом позже), это WPC/WPO и WDFPF.

Соревнования

Мы приехали в Питер в пятницу, за день до соревнований. Огромная благодарность организаторам соревнований, они были как всегда на высоте, нас разместили в мини-гостинице при Институте сварки, буквально в 10 минутах ходьбы от места проведения чемпионата — ВИФКа.

В пятницу была мандатная комиссия, где все присутствующие должны были ознакомиться с соответствующим документом и подписать его. «Заявление-обяза-

тельство» о том, что мы уведомлены о правилах федерации, свободной от допинга.

Было поднято вопрос о поездке на предстоящие турниры, в частности, поездке на чемпионат мира в ноябре. Остро стоит вопрос финансирования, но руководство федерации обещало этот вопрос хоть частично, но уладить, будем надеяться, что так и будет, но при этом и сами будем искать финансирование.

Итак, наступило 10.04. день соревнований.

В самом начале выступали девушки и женщины без экипировки, я как раз был боковым судьей этого потока. В возрастной категории «14-16 лет» выступала одна Юлия Борисова и показала результат 205 кг в сумме трёх упражнений, заняв, таким образом, первое место в абсолютном первенстве, а не только в своей категории. Кстати сказать, большую сумму показала только питерская спортсменка Лопатина Надежда (220 кг), высту-

павшая во взрослой возрастной категории.

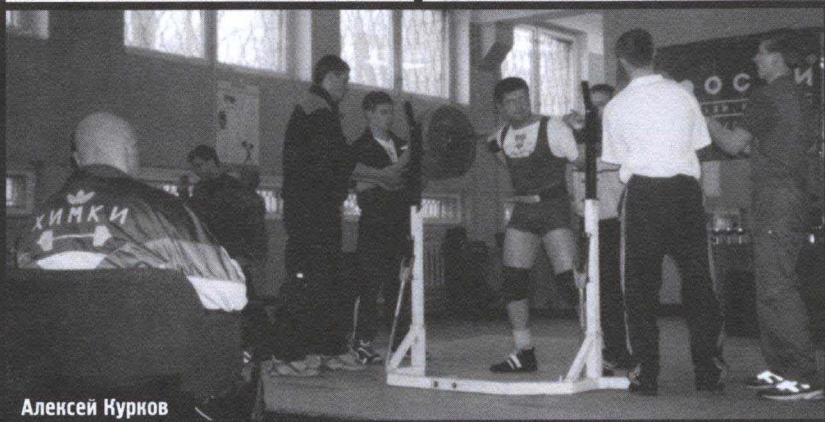
Следующими выступали юноши, juniоры, мужчины и ветераны, без экипировки.

Борьба в данном дивизионе проходила без особых интриг, и результат был вполне предсказуем: первое место в абсолютном первенстве занял тренер самой широко представленной на этих соревнованиях команды «СПб/Спортстудия» Георгий Зобач 1954 года рождения (210+152+215=577) «до 90 кг».

Ближе к вечеру, а точнее, в 18.00, началось выступление участников «экипировочной» версии. Я к тому времени уже был «шаловой» от температуры (захворал накануне). Хотелось сняться с соревнований, но старое институтское правило — раз приехал, то надо выступать — победило здравый смысл. Скажем прямо — порадовало обилие весьма сильных и перспективных juniоров, а также выступление братьев Айвазовых, специально приехавших из Мин. Вод на этот чемпионат.

Судейство данного потока было, прямо сказать, суровым! Очевидно, готовили атлетов к предстоящим международным стартам.

Особо хочу отметить тот спортивный азарт, с которым выступали juniоры. Очень хорошо выступили и показали неплохие результаты Исаев Станислав 1982 г.р. — «до 75 кг» (220+130+230=580), Ярмаки Николай 1982 г.р. — «до 82 кг» (217+120+220=557). Неудачно стартовал Айвазов Андрей, заказав в начальном подходе на присед 270 кг, он дважды вставал, но судьи не засчитывали, был явный недосед. В третьей попытке Андрей просел, но встать не смог. Хотя он и получил нулевую оценку, организаторы соревнований дали ему возможность выступить в остальных движениях, где он показал весьма не-



Алексей Курнов

плохой результат 140 кг жим и 300 кг тяга в категории «90 кг». Подход на 320 кг в тяге был неудачен штанга оторвалась от помоста, но, увы, дальше она уже не поднялась.

Его брат Сергей выступил более удачно, показав в категории «до 75 кг» следующие результаты (230+120+250=600), и эта сумма позволила ему стать абсолютным чемпионом России. Неплохую сумму показал ветеран Захаров Олег. В категории «до 100 кг» он собрал 625 кг (235+150+240). Ваш покорный слуга выступил в этот раз из ряда вон плохо. Мне обидно вдвойне, т.к. готов я был неплохо и ехал туда, чтобы присесть и пожать больше веса, чем на предыдущем чемпионате мира. Но, увы, вначале защемление седалищного нерва за 10 дней до соревнований, а потом простуда за сутки до старта позволили мне только выполнить начальные веса.

В командном первенстве первые два места достались командам С-Перетбурга, третье у сборной г. Химки.

Вокруг чемпионата, и не только

В целом соревнования прошли хорошо. Как я уже отметил, организация была на высоте.

Все участники, занявшие призовые места, были награждены кубками и медалями, за абсолютку лифтеры в «безэкипировочном» разряде получили спортивное питание (импортного производства). За абсолютку в экипировочной версии спортсмены получили бинты «Инзер» и комбез. Пусть это не самое крутое оборудование, но приятно само отношение к спортсменам.

От себя добавлю: если бы не пре-словитое постановление президиума ФПР (а точнее, постановление одного функционера, т.к., в принципе, весь президиум ФПР — это сам президент) от 12.03.2004 о дисквалификации спортсменов, тренеров и т. д., принимавших участие в соревнованиях, не санкционированных ФПР (т. е. по другой вер-

сии), то участников было бы гораздо больше. Интересен такой факт: в своем интервью одному спортивному журналу В. В. Богачев заявил, что спортсмены были якобы подвержены неверной информации о том, что могут выступать по разным версиям пауэрлифтинга. Мол, это не так, и ФПР будет таких «нехороших» атлетов дисквалифицировать. Так вот, я же вижу иные факты. Обратимся к Уставу IPF — основному документу для ФПР. Там сказано, что спортсмен, выступивший в другой версии пауэрлифтинга, может выступить и на IPF-соревнованиях. Он просто должен пройти предсоревновательный допинг-контроль и обнародовать его результат. Но в ФПР, оказывается, все по-другому. Здесь сразу встает угроза «годовой» дисквалификации (хотя прецедентов пока еще не было). Думается, что этот факт обусловлен только одним: нежеланием терять контроль над спортсменами.

Теперь немного вернемся еще к вопросу допинга, в том же издании другой уважаемый человек в мире пауэрлифтинга — Б. И. Шейко сомневается в чистоте спортсменов WDFPF. Ссылаясь на высокую стоимость допинговых проб, он предполагает, что не все спортсмены WDFPF их сдают и не в таких количествах, как требуется по правилам WDFPF. Скажу честно — в России проба на допинг стоит 150 у. е., за границей проба на такую группу, как стероиды и наркотики, стоит 80 у. е., а 80 у. е. за пробу заплатить можно и раз, и два, и три за год. А на его заявление, «что наши (читай — ФПР) «чистые» спортсмены по-

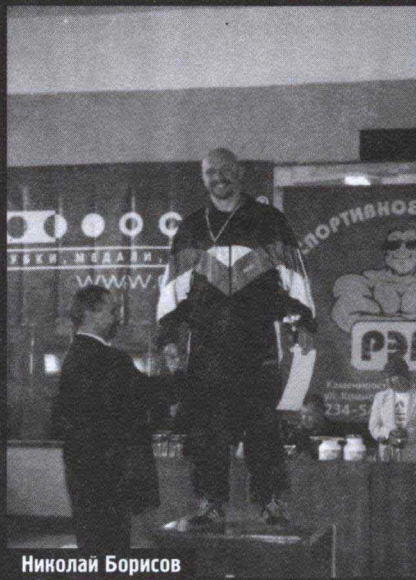
кажут гораздо выше результат», я отвечу, что не спорю, может, так оно и будет, только вот допустят ли «чистых» спортсменов ФПР к «Драг Фри»-стартам? Напомню, что предварительный доп. тест в WDFPF проводится за 1,5 месяца до мира или Европы.

Насколько «чисты» спортсмены в ФПР — известно. Глубоко заблуждаются те, кто верит, что спорт высших достижений и спорт вообще возможен без допинга, а особенно высокие результаты. Это чистой воды лицемерие утверждать, что Ваши спортсмены, уважаемый Б. И. Шейко, «чистые» (они «чистые» на данный, конкретный момент времени прохождения допинг-контроля — не более того). Данную историю можно рассказать людям, далеким от спорта, но не тем, кто им занимается, а уж тем более тем, кто имеет профессиональное спортивное образование.

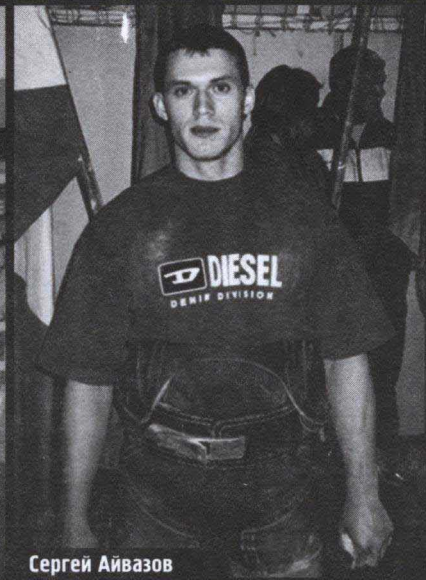
За сим прошоаюсь и еще раз хочу поблагодарить всех, кто культивирует и развивает наш спорт. Надеюсь, что мою статью поймут правильно — я просто хочу оградить свою Федерацию от нападков со стороны ФПР, и все войны и разборки между федерациями пауэрлифтинга закончатся. Ведь не суть важно, где ты соревнуешься, важно другое — какую страну ты представляешь на мировом или европейском помосте. А представляем мы одну и ту же страну, и я искренне рад тому, что в 2003 году Россия показала, что она сильнейшая держава, причем показала это на всех фронтах пауэрлифтинга и во всех федерациях!



Братья Айвазовы



Николай Борисов



Сергей Айвазов



Интервью с тренером сборной команды России по пауэрлифтингу среди инвалидов по зрению, президентом Брянской областной федерации пауэрлифтинга Сергеем Николаевичем Трусовым.

Сергей Николаевич, расскажите, пожалуйста, как вы начали заниматься тренерской работой, что этому предшествовало?

Спорт я люблю с детства. Еще в пятом классе школы я начал заниматься лыжными гонками, и с этого момента не представляю себя вне спорта. Мне всегда очень нравился спортивный образ жизни, постоянное стремление добиться поставленной цели и повысить свое мастерство. Четыре года я посвятил регулярным тренировкам в лыжном спорте.

В 1993 году поступил в Брянский колледж физической культуры, осуществив задуманный план и сделав первый шаг к намеченной цели — связать свою дальнейшую жизнь со спортом.

К тому времени я уже имел 1-й спортивный разряд по лыжным гонкам, и ничего, кроме спорта, у меня в мыслях не было. За год до поступления в колледж я стал с большим интересом посещать тренажерный зал. Собственный вес стал расти, и с занятиями лыжным спортом пришлось постепенно заканчивать. В колледже проводились соревнования по пауэрлифтингу, я принял участие в этих состязаниях и с большим преимуществом выиграл. Для проведения этих соревнований пригласили тренера по пауэрлифтингу Олега Викторовича Гусева, который работал в то время недалеко от колледжа, в спортивной школе. Я попросил разрешения проводить свои тренировки с «железом» в зале спортшколы и получил одобрение. В 1995 году Олег Викторович оставляет тренерскую работу и вносит предложение, чтобы его приемником на тренерском по-

СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВИЧ ТРУСОВ

Записал Андрей Моисеенко (www.powerlifter.ru)

прище стал именно я. Вот так, будучи студентом 3 курса колледжа физической культуры, я вплотную окупился в работу тренера-преподавателя.

Расскажите, пожалуйста, как Вы стали работать с инвалидами по зрению?

Началось всё в 2000 году, когда в нашей спортивной школе началась тренерская работа с инвалидами по зрению в различных видах спорта. Наиболее физически подготовленные инвалиды были сформированы в группу для занятия пауэрлифтингом. Постепенно группа увеличивалась. И вот после года тяжёлых тренировок, с первых своих соревнований всероссийского уровня, мы привезли в Брянск двух чемпионов России по пауэрлифтингу.

Кто же из ваших воспитанников выиграл тогда золото чемпионата России?

Юрий Пантюхов и Сергей Шаталов. Именно с этими ребятами мы в мае 2002 года отстаивали честь Брянска на чемпионате России. Юра — чемпион в весовой категории «67,5 кг», а Сергей в категории «до 82,5 кг».

Как известно, Вы являетесь тренером сборной команды России среди инвалидов по зрению. Расскажите, пожалуйста, о работе в сборной и о ее коллективе.

Да, я уже дважды участвовал в составе сборной России в международных соревнованиях. Состав команды немногочисленный, но разнообразный. Спортсмены представляют различные регионы нашей страны. Старший тренер команды — Владимир Алексеевич Спириденко из Йошкар-Олы, спортсмены — Юрий Пантюхов и Сергей Шаталов из Брянска, Алексей Мухаметов из Сарпула, Виталий Майер из Самары, Владимир Солянков из Москвы, Николай Домрачев из Йошкар-Олы — в общем, команда очень дружная. Почти все ребята тренируются под руководством квалифицированных тренеров, исключение составляют Виталий Майер и Владимир Солянков — они занимаются самостоятельно. С этими спортсменами на сборах приходится работать индивидуально. В общем, как и везде, встречаются трудности, с которыми приходится бороться.

Какова специфика построе-

ния тренировочного процесса пауэрлифтеров — инвалидов по зрению?

Построение тренировочного процесса практически ничем не отличается от зрячих спортсменов. Главная задача тренера-преподавателя научить спортсмена контролировать работу мышц, и иногда это не так-то просто. Приходится приложить массу стараний и времени. У инвалидов желания и упорства намного больше, чем у людей без физических недостатков, и это помогает им преодолевать трудности и в спорте, и в жизни.

В каких условиях тренируются Ваши воспитанники, какова материальная база спортивной школы, в которой Вы работаете?

Занимаемся мы в спортивной школе «Олимп». Помещение тренажерного зала очень маленькое — 70 кв. м., здание спортивной школы старое, поэтому нам приходится с опасением опускать штангу на помост, в надежде, что полы не рухнут вниз. Чтобы улучшить условия, нужен капитальный ремонт здания, что, конечно, школа позволить себе не может. Однако, несмотря на такие условия, мы продолжаем стремиться к наивысшим достижениям, преодолевая многие трудности.

Сергей Николаевич, каким образом Вы психологически «подводите» к соревнованиям своих воспитанников? Не секрет, что психологический настрой чрезвычайно необходим, а тем более для спортсменов-инвалидов.

Все спортсмены — разные люди. Перед соревнованиями у них чаще всего возникает чувство тревоги. Это иногда мешает сосредоточиться, приходится отвлекать, дать возможность успокоиться, что влияет на успешное выступление. Очень частое участие в соревнованиях влияет на психологию спортсмена положительно. Таким образом, пропадает чувство страха, и он полностью контролирует свои движения.

В соревновательном пауэрлифтинге широко применяется специальная экипировка. Каким производителям экипировки отдаете предпочтение Вы и Ваши воспитанники?

Мы используем экипировку различных производителей, но пред-

почтение я лично отдаю изделиям фирмы «Titan». Но это весьма специфический момент, ведь экипировку нужно подбирать индивидуально, исходя из техники выполнения упражнения и индивидуального комфорта. Что касается коленных бинтов, то здесь мы отдаем предпочтение продукции «Inzer».

Какие качества тренера Вы считаете одними из самых основополагающих?

Что касается качеств, я думаю, тренер в первую очередь должен быть внимателен, добр к воспитаннику, справедлив, в меру строг, должен найти взаимопонимание с учеником. Огромную роль играют и психологические качества. Тренер должен знать, как и в каком тоне разговаривать с тем или иным подопечным. Спортсмен должен доверять тренеру. Если тренер умеет применять многие стили руководства в зависимости от ситуации, то у такого тренера будут и взаимопонимание, и контроль, и результаты.

Есть ли что-то, что Вам не нравится в Вашей профессии?

Нет. Я очень люблю свою профессию. Думаю, что каждый человек должен заниматься делом, которое ему нравится и от которого он получает удовольствие.

С какого возраста, по Вашему мнению, можно заниматься пауэрлифтингом?

Вообще занятия пауэрлифтингом не противопоказаны и с 10 лет, но, думаю, что с 12-13 лет вполне можно начинать тренироваться. Исходя из опыта, именно в этом возрасте (12 лет) проявляется интерес к силовым видам спорта. Правда, он кратковременный, но, достигнув 18 лет, ребята снова возвращаются в тренажёрный зал и большим интересом возобновляют свои тренировки.

Сергей Николаевич, расскажите, пожалуйста, немного о своей семье.

Вырос я в простой рабочей семье: мать, отец и младший брат. С детских лет, чтобы что-то иметь, мне приходилось добиваться всего самому — тем и вызвано моё желание работать и достичь поставленных целей. Сейчас мой домашний очаг окружают жена Екатерина и пятилетняя дочь Алена.

Как вы проводите свое свободное время (если такое есть), чем интересуетесь?

Свободного времени у тренера почти не бывает. И если такое время находится, то я с удовольствием

посмотрю какой-нибудь свежий фильм или запись соревнований, очень люблю общаться в интернете, правда, на это времени почти не хватает. Но если нашлась такая минутка, то с удовольствием посещаю форумы и чаты пауэрлифтерских сайтов. Кстати, у Брянской областной федерации пауэрлифтинга есть свой сайт WWW.POWERLIFTER.RU.

Помимо тренерской работы, Вы являетесь президентом Федерации пауэрлифтинга Брянской области. Давно ли Вы возглавили региональную федерацию, какая работа ведется и с какими трудностями приходится сталкиваться?

В апреле 2002 года я возглавил Брянскую областную федерацию пауэрлифтинга. Я занимаюсь комплектованием сборной команды области, проведением областных чемпионатов и первенств. В нашей области особое внимание уделяется олимпийским видам спорта, от этого мы и страдаем. Одной из задач является популяризация пауэрлифтинга, эту задачу федерация активно решает: за последние годы возросло количество участников соревнований, увеличилось количество отделений пауэрлифтинга в школах, количество областных соревнований. Хочется, чтобы каждый в области и за ее пределами знал, что такое пауэрлифтинг.

Вам часто приходится выезжать на соревнования различного уровня, от областных до мировых первенств. Как обстоят дела с финансированием этих поездок?

На соревнования областного масштаба нас командирует спортивная школа, на российские первенства — областной спортивный комитет по физической культуре и спорту, на международные — государственный комитет по ФКиС и «Федерация спорта слепых». Отношения и помощь в спорте напрямую зависят от результатов. Если докажешь, что ты сильнейший, — значит, будет внимание и помощь. Спасибо всем, кто помогает нам.

Что, по-вашему, необходимо для популяризации пауэрлифтинга как вида спорта в целом и как одного средств для реабилитации инвалидов в частности?

Пауэрлифтинг — зрелищный вид спорта, и если показать эту зрелищность людям, то именно это и принесет популярность. Методика тренировок в пауэрлифтинге содержит множество упражнений,

которые укрепляют организм человека. Наличие разнообразной экипировки не позволяет допустить травм и осложнений. Развитие силовых качеств — основная задача пауэрлифтинга, что приводит к укреплению связок и мышц. Для инвалидов пауэрлифтинг — возможность проявить себя, появляется цель в жизни, которую нужно реализовать. Темпы, которыми развивается пауэрлифтинг, очень высоки, и я надеюсь, что этот вид спорта в будущем станет одним из самых популярных.

Как Вы считаете, необходимо ли пауэрлифтингу олимпийское признание?

Если пауэрлифтинг пополнит программу Олимпийских игр, то в этом есть свои плюсы и минусы. Положительная сторона проявляется в том, что возможна компенсация огромного труда и старания, которые человек преодолевает для достижения высокого результата, а отрицательная сторона проявится в том, что в пауэрлифтинге постепенно начнут умирать дружественные, тёплые отношения.

Сергей Николаевич, что Вы думаете о профессиональном (коммерческом) пауэрлифтинге? Не секрет, что за границей проводятся турниры, где разыгрываются довольно крупные денежные призы.

Положительно смотрю на то, что пауэрлифтинг приобретёт коммерческий характер, это ему не повредит. Пауэрлифтинг — очень зрелищный вид спорта, но проблема в том, что многие о нем не знают. Если показать его зрелищность людям, например через средства массовой информации, тогда можно было бы привлечь спонсоров, что повлекло бы к развитию коммерческого направления в пауэрлифтинге.

Что бы Вам, как тренеру, хотелось пожелать, а возможно, и посоветовать начинающим спортсменам?

Огромное желание и упорство помогают спортсменам достигать высоких результатов. Если и того и другого у вас в избытке, то вы наверняка станете спортсменом высокого уровня. Не думайте, что сила растёт в одночасье — чтобы достичь спортивных высот, нужно много времени, это процесс многолетних и упорных тренировок. Желаю всем новичкам, пройдя через трудности, приложить массу желания и упорства в достижении поставленных целей.



Свежая подборка от Андрея Логинова

ПОСОБИЕ ПО ВЫЖИВАНИЮ В КРУТЫХ ФИТНЕС-КЛУБАХ

Итак, Вы, лифтер или билдер, человек, тесно знакомый с железом, стали заниматься в крупном (крутом) фитнес-клубе. Какие причины — неизвестно: появились деньги, захотела пойти заниматься жена, на дух не переносящая Ваш подвал, командировка в далекие края, близость к дому, дешевый абонемент...

Не секрет, что качковский подвал и большой фитнес-клуб имеют столько же общего, как и штанга и навороченный тренажер — в обоих местах можно тренироваться, но публика и правила отличаются. Мой "железный стаж" — 10 лет. За это время мне приходилось заниматься в Москве, Подмоскowie, Томске, Архангельске, Гамбурге, Чикаго, в подвалах, маленьких клубах и огромных фитнес-центрах. В каждом зале свои правила, к каждому залу нужно привыкать, и переход из одного в другой приносит самые разные впечатления.

Впечатления от одного из фитнес-клубов побудили меня написать это пособие по выживанию.

Начиналось все более чем хорошо — огромная площадь, сотни тренажеров/кардио машин, стойки/рамы/огромный гантельный ряд, дикое количество блинов, прочие удобства (бассейны, баскетбольные корты и далее по списку).

Менеджер нас уверял, что можно кричать, шуметь, ронять штангу и делать прочие мелкие пакости, которые так любят билдеры и лифтеры. Мы подписали контракт и стали регулярно посещать этот фитнес-клуб.

Цены были высокими по местным меркам, но переплачивать было за что, причем не последнюю роль играло наличие такой свободы.

Пока мы ходили по вечерам, все было замечательно — шумелки, кричалки, ронялки и прочее проходило на ура, хотя мы этим и не злоупотребляли.

Иногда появлялись поздние монстры, орущие на жиме ногами или на бицепсе, и это никого не беспокоило. Мы радовались и рекомендовали этот клуб всем знакомым. Проблемы начались,

когда нам нужно было сделать серию фотоснимков.

Фотосессия проходила в два этапа. Один из них — вечером, когда все еще было много тренеров, менеджеров, которые вели потенциальных клиентов. Мы были в полном «шоколаде», и число снимков росло, менеджеры показывали нас клиентам, использовали нас как бесплатную рекламу.

Однако был второй этап — в дневное время. Мы хотели сделать еще несколько фотографий, буквально парочку фото моей супруги и десяток-другой фото с техникой хвата "замок", для "Железного Мира". После одного подхода на присед, равного 3 фотографиям, к нам подлетел заместитель начальника, серьезный дядька с усами, и попросил нас прекратить это «безобразие».

«Безобразиём» оказалась фотосессия. Он сказал нам, что кто-то из клиентов решил, что мы его снимаем, и этот самый клиент этого боится и не хочет, опасается, что мы нарушаем его права. К сожалению, кто этот скромник, мы так и не узнали, а то сделали бы пару снимков на память. Дальше — больше, зам. начальника признался, что есть-таки такое правило (снимать — нельзя), но об этом правиле он сам слышит первый раз, исключения — только через головной офис. На мои попытки пойти на компромисс ответом было решительное "нет" — закон есть закон.

Ладно, фото мы доделали в другом клубе. Как оказалось, это были ягодки. Прошло две недели, и рабочее расписание вынудило нас ходить в зал в 2-3 часа дня, в то время, когда народу много и клиенты, в большинстве своем выгодные для клуба, из тех, кто нанимает персональных тренеров и покупает всякие-разные добавки. Мне нужно было делать тягу, чем я и занялся незамедлительно.

Штангу весом в 200 кг на пол ставить бесшумно крайне затруднительно, и этот факт был немедленно замечен бдительным персональным тренером, который подошел и сказал, что он, конечно, все понимает, но штангу ставить надо тихонечко и аккуратно.

В моем взгляде, видимо, читалось: «А вот попробуй сам, поставь ее тихонечко», поскольку он тут же стал меня уверять, что он все понимает, но все-таки, пожалуйста, такие правила-ла-ла-ла. Ладно, делать нечего, я с ним, конечно же, согласился, пообещал ставить штангу на пол совершенно бесшумно, и он удалился довольный, собой и мной. После этого я смог продолжить и закончить начатое, но осадок остался.

Через неделю, на том же месте, в тот же час, пришло время очередной тяговой тренировки. После разминки — тяги "из ямы" — прибежал тот самый зам. начальника и попросил меня не касаться штангой пола. Он, как и другой тренер неделю назад, выразил понимание того, что это тяжело и травмоопасно, но он меня убедительно просит.

На мой удивленный ответ: «Как же так? До подписания контракта все было можно, а сейчас нельзя!» Он заметил, что правила поменялись. Неделю назад было обсуждение тяги (плохо быть единственным человеком, делающим становую тягу с нормальным весом), и они решили, что им такое не нужно. Я попытался объяснить, что из веса, который "падает" на пол, "падает" килограмм 30, а не все 200, хоть и создается иллюзия — раз на штанге вес большой, то и на пол летит большой вес. На самом деле моя штанга ничем не отличается от гантели, которые народ любит ронять на пол. Я отметил для себя, что это "нельзя" звучит, как просьба, хоть и настойчивая, и через несколько минут попросил этого товарища посмотреть, устроит ли его более тихий стиль выполнения тяги.

Из трех повторений с небольшим весом ему понравилось первое и третье, на чем мы и сошлись.

На основе этого я сделал вывод, что тянуть можно и дальше, благо, жестких правил на этот счет нет — иначе о компромиссе речи бы не шло.

Жизнь лифтеров и билдеров в больших фитнес-клубах тяжела и опасна, мы распугиваем клиентов и портим нерассчитанное на



YOU'LL NEVER GO BACK TO USING PILLS

CREATINE HARD MASS – это настоящая находка для тех, кому нужно значительно укрепить и нарастить мышечную массу, не опасаясь при этом побочных нежелательных эффектов. Креатин является основой для создания и образования резерва креатинфосфата в мышечных тканях, что позволяет поддерживать высокий уровень АТФ в течение тренировки, позволяя спортсмену заниматься интенсивнее и дольше. **CREATINE HARD MASS** действительно увеличивает силу, улучшает метаболизм в клетках и повышает общую работоспособность организма. **CREATINE HARD MASS** проходит 100% проверку не только на содержание креатина, но и на чистоту, и по праву считается одним из непревзойденных источников энергии!

CREATINE RIBOSE HARD MASS – новейшая, эффективная и высокотехнологичная, специализированная пищевая добавка для бодибилдеров. **КРЕАТИН** является основой для создания и образования резерва креатинфосфата в мышечных тканях, что позволяет поддерживать высокий уровень АТФ в течение тренировки, позволяя спортсмену заниматься интенсивнее и дольше. **РИБОЗА** – моносахарид, увеличивающий мышечную работоспособность при высоких нагрузках.

Сочетание **КРЕАТИНА** **МОНОГИДРАТА** с **РИБОЗОЙ** позволяет повысить уровень инсулина и улучшить всасывание креатина в мышечную ткань. **РИБОЗА** работает в паре с **КРЕАТИНОМ** и еще больше повышает уровень фосфата креатина. Общий эффект в том, что, принимая **CREATINE RIBOSE HARD MASS**, Вы обеспечиваете максимальное производство энергии.

