

НОРМАТИВЫ ПО ЖИМУ ЛЕЖА WPC

М. СИЛЫ

Power World 3' 2004

ЖИМ
В ДЖИНСОВОЙ
МАЙКЕ

ПРИСЕД В ТРИКО

ТРЕНИРОВКА ЖИМА
ПО ВОЛКОВУ

КАК СДЕЛАТЬ
КОМАНДУ МЕЧТЫ

ДМИТРИЙ СОЛОВЬЕВ

XXV ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО П. Л. СРЕДИ ЖЕНЩИН
/09/ ИВАНОВСКАЯ КУЛЬТЯПКА /11/ ЧЕМПИОНАТ
РОССИИ ПО П. Л. СРЕДИ ЖЕНЩИН /IPF /26/
ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ЖИМУ СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ /36 /
ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ШРСОММЕТТЕЕ-2004 /40/

ISSN 1606-8718



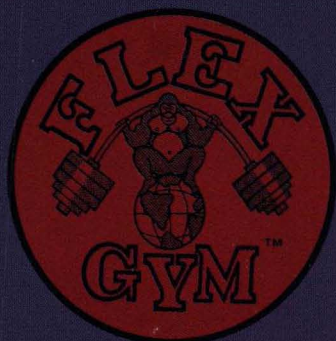
9 771606 871004

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

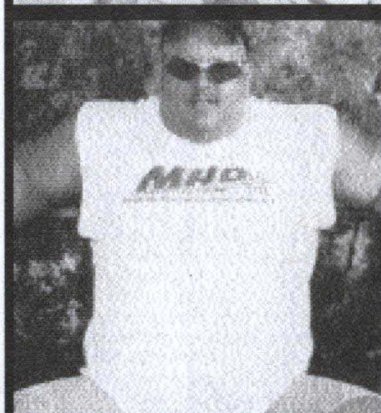
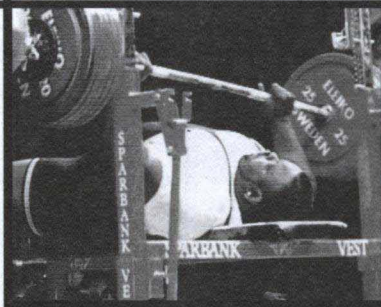
С 10⁰⁰ ДО 19⁰⁰
КРОМЕ ВОСКРЕСЕНЬЯ

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 3rd 2004

| | |
|--|----|
| Новости | 3 |
| МЕТОДИКА | |
| Жим лежа в джинсовой майке | 14 |
| Первый опыт приседа в трико от «Франца» | 20 |
| Перетренированность и переутомление | 28 |
| Тренировка Владимира Волкова | 35 |
| РЕПОРТАЖ | |
| XXV чемпионат мира по пауэрлифтингу среди женщин | 09 |
| «Ивановская культяпка» | 11 |
| Чемпионат России по п. л. среди женщин /IPF | 26 |
| Мир по жиму среди ветеранов | 36 |
| Чемпионат европы WPCommettee-2004 | 40 |
| ТРЕНЕРСКАЯ | |
| Как сформировать команду победителей | 06 |
| ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ | |
| Дмитрий Соловьев | 46 |
| ИНТЕРВЬЮ | |
| Ирина Крылова | 07 |
| Джин Рычлак | 13 |
| ПИТАНИЕ/ФАРМАКОЛОГИЯ/НАУКА | |
| Восстановление работоспособности | 24 |
| ПРОТОКОЛЫ /РЕЗУЛЬТАТЫ | |
| Клуб «Тяга 400» | 23 |
| Нормативы WPC | 05 |
| ВОПРОС И ОТВЕТ | 38 |
| ЮМОР | 48 |



КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Приветствую Вас друзья!

Этот год, как никогда, насыщен событиями в мире пауэрлифтинга.

Результаты растут, штанги тяжелеют, мышцы крепчают.

Наши чемпионы продолжают радовать нас своими достижениями.

Так, сборная России IPF продолжает свое триумфальное шествие по мировым помостам. Редакция от всей души поздравляет спортсменов, тренерский состав Российской сборной IPF с новыми победами и свершениями. В настоящий момент эти лифтеры являются безоговорочными лидерами на мировом и европейском помостах.

Завершились также и национальные первенства по всем трем версиям, представленным в России – IPF, WPC и WDFPF. Я считаю, что ситуация, связанная с “многопартийной” системой в российском пауэрлифтинге стала налаживаться. Все просто стали заниматься своими делами – работать надо, поднимать спорт. Так, Организацией пауэрлифтинга России разработаны и утверждены “Разрядные нормативы по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа по версии WPC”. И уже по итогам выступлений лифтеров на Кубке России-2004 в Волжском началось присвоение званий и разрядов.

Хорошие новости – в ноябре трое сильнейших наших жимовиков впервые в истории пауэрлифтинга в России, принимают участие в официальном старте WPO. На “Bench Bash” в Хельсинки собираются Андрей Чесноков, Владимир Чадков, совсем недавно прошедший квалификацию WPO и Владимир Кравцов. Каждый из них будет выступать в своей весовой группе, так что у наших жимовиков появился шанс немного поработать на своем спорте. Организация пауэрлифтинга России сделает все для их успешного выступления.

Теперь немного о проблемах насущных. В последнее время в связи с ужесточением контроля государства над оборотом сильнодействующих веществ (а анаболические стероиды относятся именно к ним) у всех спортсменов, так или иначе имеющих представление о «запрещенных препаратах» появился шанс нарваться на неприятности с «органами». Поэтому обращаюсь ко всем пауэрлифтерам страны – не в коем случае не связывайтесь с покупкой и продажей АС! Многие лифтеры в стране уже пострадали от этого. Желание заработать себе маленькую копеечку может обернуться потерей свободы. А это вам надо?

Теперь о нашем журнале – как всегда мы ждем от вас новых материалов и фото. Предпочтительно в электронном виде.

Искренне ваш, Юрий Устинов.

bizon@powerlifting.ru www.wpc-wpo.ru

Мир Силы



На 1-й стр. обложки Дмитрий Соловьев. Фото Павла Авдокушина

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 3 (21)/2004 год

Издается 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 Алена СВИРИДОВА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПИСКУНОВ 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
РЯБИНИКОВ 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.



Джеймс Хендерсон

Побит один из самых старых рекордов в жиме лежа по версии IPF. Рекорд Джеймса Хендерсона в 320 кг. Новая запись в реестре рекордов IPF гласит: 125+ Kenneth Sandvik FIN 320,5 22-05-2004 Tammisaari/FIN

Мутанты — среди нас! В Германии родился мутант — супермальчик невиданной силы, возможно, будущий «супермен».

В New England Journal of Medicine опубликовал медицинское исследование, подтвердившее после анализа ДНК мальчика, что это первая подобная мутация.

Вследствие генетических изменений, мускулы родившегося в Берлине мальчика вдвое превосходят по размеру мускулы обычных людей. Ему нет еще 5 лет, а он уже спокойно удерживает на вытянутых руках 3-килограммовые гантели. Такое не каждому взрослому под силу, отмечает AP.

Ученые полагают, что исследовав «супермена», они смогут помочь страдающим мышечной дистрофией и другими похожими расстройствами. Спортсменам также будет довольно сложно удержаться от того, чтобы вколоть себе в руки и ноги пару кубиков волшебного мышечного эликсира.

Врачам удалось установить, что благодаря странной мутации ДНК блокировала производство белка миостатина, который ограничивает рост мышц. Еще семь лет тому назад ученым из Университета Джона Хопкинса в Балтиморе удалось вырастить «могучую мышь», блокировав ей производство миостатина, однако на людях провести подробные эксперименты было невозможно.

«Теперь мы можем сказать, что миостатин действует на людей так же, как и на животных. И мы можем применять это знание на благо людей», — утверждает врач, обследовавший мальчика, профессор Маркус Шульке.

Потенциальный рынок для препаратов, увеличивающих рост мышц, огромен. Именно поэтому сейчас в

целом ряде медицинских исследовательских институтов идут работы по созданию препаратов, ограничивающих или блокирующих производство миостатина. Лу Кункель, глава генетической программы Бостонской детской больницы и профессор генетики в Медицинской школе Гарварда, ожидает, что такие препараты будут созданы в течение нескольких лет. Скорее всего это будут искусственно созданные антитела, связывающие и блокирующие миостатин.

«Простое снижение производства этого белка на 20, 30, 50 процентов может дать впечатляющий эффект на мышечную массу», — прогнозирует Кункель.

Мышечная дистрофия — одно из самых распространенных в мире генетических заболеваний. Лекарства для него не существует, и наиболее распространенная разновидность летальна. Дети, больные дистрофией Дюшена/Бекера, обычно не успевают стать взрослыми.

Мышцы также атрофируются у многих больных СПИДом или раком. Ученые полагают, что в будущем препарат, препятствующий сокращению мышечной массы, сможет помочь астронавтам, долгое время находящимся в невесомости, а также потерявшим подвижность вследствие серьезной травмы спортсменам.

Имя уникального мальчика, который абсолютно здоров и чувствует себя хорошо, не называется. Известно, что родила его бывшая профессиональная бегунья на спринтерские дистанции из Германии, которой 24 года — очень мускулистая женщина. Ее брат и трое других близких родственников-мужчин отличаются большой физической силой.

Исследования показали, что у мамы один ген стандартный, а один — мутировавший. Мальчик получил два измененных гена. Очевидно, один — от отца, личность которого то ли не установлена, то ли не называется (по материалам зарубежной прессы).

В США разгорается скандал с результатами допинг-контроля. Оказалось, что USAPL (Американская федерация пауэрлифтинга, афелированная IPF) исследует тесты на допинг в лабораториях не санкционированных IOC/WADA. Следовательно, IPF также не должны принимать во внимание результаты таких тестов.

Американцы снаряжают нового мутанта — Брайан Сайдерс на национальном американском чемпионате IPF показал сумму



Валентин Дикунь

1112,5 кг (425+317,5+370). Чемпионат мира IPF-2004 принесет нам мало сюрпризов.

Новые «Чемпионы». На проходившем в Лужниках турнире серии Стронгсменов ведущий шоу, всеми уважаемый И. Петрухин, объявил не менее всеми уважаемого В.И. Дикуня 3-кратным (!!!) чемпионом мира по пауэрлифтингу. Комментарии излишни.

На «IPA Worldchampionships» Жене Рычлак (Gene Rychlak) в который раз установил очередное достижение всех времен в жиме лежа. На этот раз он начал свое выступление с 403 кг, затем пошел на побитие «рекорда всех времен» выжал 424 кг. И в последней попытке продавил 437 кг! С этим результатом впервые в истории пауэрлифтинга наибольший результат, показанный в жиме, превысил наибольший результат в тяге (423 кг Анди Болтон). Интервью с Жене Рычлаком читайте в этом номере журнала.

9 июля исполнилось 50 лет нашему замечательному атлету, первому супертяжеловесу, достойно представившему нашу страну на мировой арене многократному чемпиону и рекордсмену СССР, СНГ и РОССИИ — Валерию Константиновичу ШЕДРИНУ. Пожелаем ему здоровья, благополучия и возвращения на помост!

В экипировке, разрешенной IPF, пополнение: METAL: Metal Black Wraps Viking-Bencher X Type. INZER: Rage X Support Shirt. TITAN: F 6 Tornado Support Shirt (новая жимовая рубаха).

На прошедшем около месяца назад в Днепропетровске турнире по жиму лежа на призы МСМК Сергея Лукьянова, многократный чемпион-рекордсмен Украины, Европы и мира Виталий Пономаренко выжал 307,5 кг в категории до 100 кг, что на 7,5 кг превысило его же собственный мировой рекорд по версии WPCommettee в этой категории.



Валерий Щедрин

Вести с фронта борьбы с допингом. «Спорт-Экспресс» пишет (30.07.04): «ДОБРАЛИСЬ И ДО ГОРМОНА РОСТА. По словам британской ученой Клэр Хартли, на финской Олимпиаде будет впервые применена надежная методика обнаружения в организме атлета гормона человеческого роста (HGH). Ее разработали специали-



Майка «Торнадо»

ты антидопинговой лаборатории в Мюнхене, и она позволяет установить наличие в крови HGH в течение 36 часов после его применения. Этот гормон, вырабатывающийся в организме, используется спортсменами для стимуляции роста мышечной массы».

ОТВЕЧАТЬ ЗА НАРУШЕНИЯ БУДУТ ВСЕ. В ИТАР-ТАСС состоялась пресс-конференция президента ОКР Леонида Тягачева. Он сообщил, что Олимпийский комитет России совместно с Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму и Антидопинговым агентством России подготовил договор, в соответствии с которым наказанию за положительную допинг-пробу, наряду со

спортсменами будут подвергаться тренеры и руководители федерации вплоть до их дисквалификации и увольнения с работы.

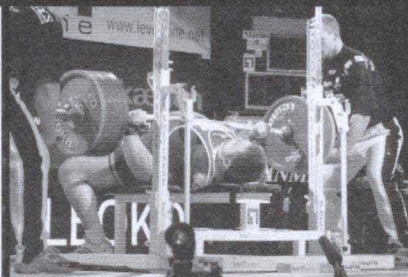
В Америке 07.08.04 прошли соревнования «APF Iowa State WPO Qualifier», в которых принял участие Scott Mendelson. Скотт так и не смог квалифицироваться на «WPO Bench Bash for Cash», которые являются квалификацией на «Arnold Classics Benchpress Challenge». Скотт начал с 410 кг, не выжал. Затем два раза ходил на 457,5 кг. Так же неудачно. В этом турнире принял участие и Andy Fiedler, обладатель абсолютного мирового рекорда в жиме лежа в весе до 125 кг (367,4 кг). Выступая с собственным весом 122 кг, он уже в первой попытке побил свой рекорд, выжав 374 кг. К сожалению он травмировал спину и не смог во второй и третьей попытках справиться с весом 382,5 кг. Тем не менее, Andy квалифицировался на «WPO Bench Bash for Cash».

Мatt Lamarque выжал новый абсолютный рекорд мира в весе до 100 кг — 335 кг. Это достижение он установил, выступая на «WABDL Nationals» в Портланд. Вот его попытки: 287,5 кг—322,5 кг—335 кг. В четвертой, на 340,5 кг он не распрямил локти. Напомним, что старый рекорд принадлежал Jesse Kellum и составлял 333,4 кг.

Руководству IPF здравый смысл отказал окончательно, они решили проводить следующие Gay Games-2006 (игры сексуальных меньшинств) уже по полной программе! Им что, мало пидерастов жимовиков, участвовавших в Gay-European 2004? Кроме того, как можно догадываться из их последнего сообщения, <http://www.powerlifting-ipf.com/>, они хотят и нормальных (guest lifter) спортсменов туда пригласить!? Наверное, пора Открытое письмо лифтерской общественности писать, пока пауэрлифтинг окончательно не стал «веселым» спортом.

По сообщению Киерана Киддера, чемпионат мира по версии WPC-2005 пройдет в Европе, точнее, в Финляндии, Хельсинки. Это очень хорошая новость, т. к. дорога в Хельсинки не так уж и дорога, и российским атлетам можно будет приехать туда в максимально полном составе. Отбор на участие в чемпионате мира-2005 будет проводиться весной, на чемпионате России WPC.

Новости из Финляндии 17.07.04 в городе Юва прошел турнир «SUMMER BENCH & DEADLIFT BASH».



Брайн Сайдерс



Брайн Сайдерс



Брайн Сайдерс

Как ясно из названия — соревновались финские атлеты в жиме штанги лежа и в становой тяге. Организатором турнира выступила ФПО — Финская организация пауэрлифтинга. Из выдающихся результатов, показанных на турнире, стоит отметить — жим Rantanen Tomi в 340 кг — в настоящий момент это самый мощный жим в Европе.

На прошедшем в начале сентября чемпионате мира по пауэрлифтингу и жиму лежа AWPCommettee (любительское «отделение» Европы Австрии безоговорочно победу одержали украинские атлеты Дмитрий Соловьев и Виталий Пономаренко. Дмитрий (весовая категория 82.5 кг) стал абсолютным чемпионом в пауэрлифтинге с результатом 310+240+300= 850 кг. Виталий По-



Томи Рантанен



Модные финские парни

номаренко установил новое феноменальное достижение в весовой категории до 100 кг – 310 кг! Напомню, что Виталий пока что не использует профессиональную экипировку. Наши поздравления украинским спортсменам!

Новости от Алексея Сивоко-ня. Алексей пришел в большую политику. Недавно он вступил в партию «Асар», возглавляемую Даригой Назарбаевой и был включен в партийные списки под номером 10. В составе партийного блока он примет участие в выборах в парламент Республики Казахстан. Но Сивоконь не забывает и о пауэрлифтинге – сейчас он готовится к чемпионату мира по жиму лежа. На прошедшем казахстанском первенстве он показал 218 кг в этом движении, выступая с собственным весом 65,8 кг.

Под лозунгом «Кострома без наркотиков», 30 мая в клубе «Атлетик-Холл», прошел очередной чемпионат Костромской области по пауэрлифтингу среди мужчин и женщин. Организаторами турнира выступили Костромская федерация атлетизма и магазин спортивных товаров «Флекс», при поддержке местного спорткомитета.

Помериться и побороться за предоставленные призы изъявили желание не только мужчины, но и женщины.

Александр Глушонов из Шарьи в категории до 90 кг выполнил в сумме 755 кг. Владимир Уразов из Буя, в категории до 82,5 кг – 625 кг.

Лариса Колчанова из Костромы, в категории до 75 кг., показала результат в 375 кг., Наталья Краева из Шарьи – 340 кг.

Все участники получили памятные подарки, футболки «FLEX-GYM».

Победители – награды, белковые продукты МЕГА БЛАСТ от спонсора соревнований.

Федерация атлетизма выражает благодарность спортивному комитету г. Костромы, магазину спортивного питания «Флекс», за помощь и предоставление призов в организации этого турнира. Отдельное спасибо Андрею Мочалову за агитацию и контакты во всех спортклубах области.

Ждем Вас снова! Тел. для заявок: (0942) 35-01-91



Чемпионы Костромы

РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ ЖИМ ЛЕЖА WPC - Россия

| В. к.* | МСМК | МС | КМС | 1 | 2 | 3 |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| МУЖЧИНЫ | | | | | | |
| 52 | 120 | 105 | 95 | 87.5 | 75.0 | 65.0 |
| 56 | 130 | 115 | 102.5 | 95 | 80 | 70 |
| 60 | 145 | 130 | 115 | 102.5 | 87.5 | 75 |
| 67,5 | 165 | 145 | 130 | 115 | 100 | 85 |
| 75 | 187.5 | 165 | 145 | 127.5 | 112.5 | 95 |
| 82,5 | 202.5 | 180 | 157.5 | 142.5 | 125 | 110 |
| 90 | 217.5 | 192.5 | 170 | 150 | 132.5 | 117.5 |
| 100 | 230 | 202.5 | 177.5 | 157.5 | 140 | 125 |
| 110 | 240 | 210 | 185 | 165 | 147.5 | 135 |
| 125 | 250 | 220 | 190 | 170 | 155 | 142.5 |
| 140 | 260 | 232.5 | 200 | 177.5 | 160 | 152.5 |
| 140+ | 280 | 252.5 | 220 | 197.5 | 180 | 170 |
| ЖЕНЩИНЫ | | | | | | |
| 44 | 62.5 | 57.5 | 52.5 | 47.5 | 42.5 | 37.5 |
| 48 | 72.5 | 65 | 57.5 | 50 | 47.5 | 40 |
| 52 | 82.5 | 72.5 | 62.5 | 55 | 50 | 42.5 |
| 56 | 92.5 | 77.5 | 67.5 | 57.5 | 52.5 | 45 |
| 60 | 97.5 | 82.5 | 72.5 | 62.5 | 55 | 47.5 |
| 67,5 | 102.5 | 87.5 | 77.5 | 67.5 | 57.5 | 50 |
| 75 | 107.5 | 92.5 | 82.5 | 72.5 | 62.5 | 55 |
| 82,5 | 115 | 100 | 87.5 | 77.5 | 67.5 | 60 |
| 90 | 120 | 115 | 92.5 | 82.5 | 72.5 | 65 |
| +90 | 130 | 110 | 97.5 | 87.5 | 77.5 | 67.5 |

Звание МСМК WPC Россия также присваивается за победу на чемпионатах Европы и мира при условии выполнения ранее норматива МС.

Звание ЭЛИТА WPC Россия – присваивается при прохождении квалификации WPO.

Легкий вес (до 75кг) – 205 кг.

Средний вес (до 100кг) – 250 кг.

Тяжелый вес (св.100кг) – 317,5 кг.

*Весовая категория

КАК СФОРМИРОВАТЬ КОМАНДУ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Александр Сажаев – секретарь Федерации п. л. Челябинска, тренер высшей категории.

Этот материал может послужить примером для анализа результатов выступлений атлетов в вашем регионе.

Мне уже давно хотелось проанализировать результаты чемпионатов и кубков области для того, чтобы выявить: «С каким результатом спортсмен может рассчитывать на первое место в региональных соревнованиях в мужском первенстве и какой должен быть состав команды для занятия первого места?»

Результаты анализа областных соревнований 1999–2003 гг. представлены в табл. №1.

Становится видно, что спортсменов условно можно разделить на 2 группы, в зависимости от весовой категории.

Это:

- 1) «легкие» 52–60 кг;
- 2) «средние» и «тяжелые» 67,5 – св. 125 кг.

Для того чтобы занять первое место в «легкой» весовой категории, достаточно показать результат, немного выше уровня КМС. Это объясняется тем, что в

«легких весах» в Челябинской области, как правило, число участников невелико (2–3 человека) и возраст спортсменов в пределах 15–18 лет. Для юноши, прозанимавшегося 2–3 года, выполнение норматива КМС – неплохой результат.

В «средних» и «тяжелых» весовых категориях борьба идет гораздо напряженнее и число участников может доходить до двадцати в одной категории. Здесь, как правило, выигрывают взрослые спортсмены, набирающие сумму, близкую к нормативу МС.

Из всего сказанного становится понятен набор вариантов состава команды, необходимый для победы в командном первенстве. (Зачетный состав команды оговаривается Положением – 6 человек.)

1. 3 КМС в «легких» весовых категориях + 3 МС в «средних» и «тяжелых» весовых категориях;
2. 2 КМС в «легких» весовых категориях + 4 МС в «средних» и «тяжелых» весовых категориях;
3. 1 КМС в «легких» весовых



категориях + 5 МС в «средних» и «тяжелых» весовых категориях;

4. 6 МС в любых весовых категориях.

(При условии, что участники команды распределены в разные весовые категории.)

Конкретный пример можно привести, рассмотрев результаты чемпионата Челябинской области, проходившего 6–7.12.2003 года. Владислав Новокрещенов – тренер (высшая категория) команды ДС «Торпедо» города Челябинска, занявшей первое место с результатом 69 очков, таким образом сформировал участников:

1. Бурматов Виталий (МС) в.к. 56 кг;
2. Шалонкин Алексей (МС) в.к. 67,5 кг;
3. Рябов Алексей (МС) в.к. 90 кг;
4. Федоров Михаил (МС) в.к. 100 кг;
5. Решетняк Андрей (МС) в.к. 125 кг;
6. Балакаев Дмитрий (МС) в.к. св.125 кг.

Результаты приведенного анализа не претендуют на всеобщее обобщение. В каждом регионе может быть разный состав и распределение участников по весовым категориям. И все же надеюсь, этот материал подскажет пути формирования команды победителя.

Табл. 1

| ВК. | СС | ССо | САЗН | НорКМС | НорМС | ССо-КМС | ССо-МС |
|---|--------|-------|---------------|--------|-------|------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 52 | 351,88 | 352,5 | 352,41 | 375 | 450 | -22,5 | -97,5 |
| 56 | 438,75 | 437,5 | 395,01 | 405 | 490 | 32,5 | -52,5 |
| 60 | 450 | 450 | 392,54 | 445 | 535 | 5 | -85 |
| Сред. знач. (в.к. 52 - 60) | | | 379,99 | | | 5 | -78 |
| 67,5 | 601,25 | 600 | 467,1 | 480 | 600 | 120 | 0 |
| 75 | 640,63 | 640 | 460,03 | 505 | 650 | 135 | -10 |
| 82,5 | 674,38 | 675 | 461,04 | 540 | 695 | 135 | -20 |
| 90 | 743,13 | 742,5 | 481,62 | 550 | 720 | 192,5 | 22,5 |
| Сред. знач. (в.к. 67,5 - 90) | | | 467,45 | | | 146 | -2 |
| 100 | 760,83 | 760 | 473 | 595 | 750 | 165 | 10 |
| 110 | 733,13 | 732,5 | 436,98 | 635 | 770 | 97,5 | -37,5 |
| 125 | 831,88 | 832,5 | 477,46 | 660 | 785 | 172,5 | 47,5 |
| св.125 | 852,5 | 852,5 | 468,51 | 710 | 810 | 142,5 | 42,5 |
| Сред. знач. (в.к. 67,5 - 90) | | | 463,99 | | | 144 | 16 |
| Сред. знач. (в.к. 67,5 - св.125) | | | 465,72 | | | 145 | 7 |

ВК – весовая категория
 СС – средняя сумма
 ССо – средняя округленная сумма, кг
 САЗН – среднее абс. значение
 НорКМС – норматив КМС, кг
 НорМС – норматив МС, кг

Павел Гузев: «Ирина Крылова – гордость волгоградского пауэрлифтинга».

Мы продолжаем разговор с известным тренером Павлом Гузевым из Волгограда. На этот раз речь пойдет о его ученице Ирине Крыловой.

Ирина – легенда российского пауэрлифтинга. Лично я знаю её с 1991 года, и до сих пор не перестаю восхищаться талантом этой милой девушки.

Пользуясь случаем, передаю привет Ирине и представляю слово её тренеру – Павлу Гузеву.

Ирина приобщилась к пауэрлифтингу в возрасте 12 лет. Пошла в секцию пауэрлифтинга в г. Камышине по примеру старшей сестры Ольги. Тренировал ее Павел Чернышов. Он сразу увидел в девушке талант. Кстати, когда я приезжал к нему для «повышения квалификации», то меня всегда особо поражала одна вещь – через него проходило огромное количество новичков. Например, идет набор – это человек 60-80! Через неделю остается 3-4 человека, и он с ними работает. Через полгода опять набор. Так он выявлял таланты. У него была чисто пауэрлифтерская секция, он не занимался коммерческими услугами, т.е. в зале у него занимались только спортсмены. Зал располагался в подвале общежития, условия были ужасные. Одна лавка для жима, одни стойки для приседа и всего несколько штанг. Все. Больше ничего не было. Грифы были «лысые», хотя он только радовался этому – говорил, что на тренировках грифы и должны быть «лысыми», чтоб на соревнованиях было комфортнее. Принцип – «Тяжело в учении – легко в бою» работал у Павла на все 100%. Насколько я помню, они перед соревнованиями отдирали поролон от лавки – чтоб спина скользила, и жать было неудобно!

На первом чемпионате России Крыловой до своего 14-летия не хватило трех дней. И ее не допусти-



ГОРДОСТЬ ВОЛГОГРАДСКОГО ПАУЭРЛИФТИНГА

Беседовал Юрий Устинов

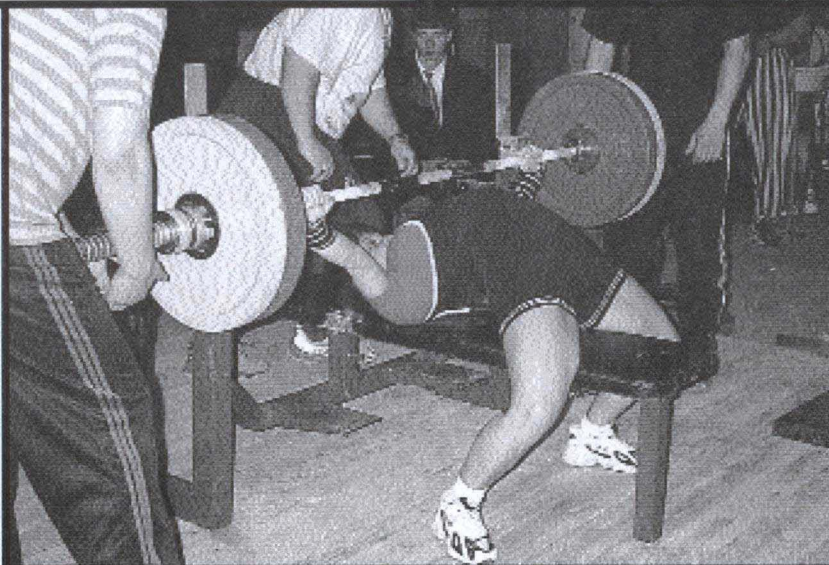
ли на соревнования, т.к. на тот момент ей все же не было заветных 14. Было очень обидно, т.к. уже тогда по своим, результатам она могла стать призёркой чемпионата. Я не буду перечислять здесь все её титулы, в этом нет смысла – да и места в журнале не хватит. Скажу только, что за свое становление в спорте она от всей души благодарна Павлу Чернышову. Но впоследствии обстоятельства сложились так, что Ирина поступила в Институт физкультуры и была вынуждена уехать из Камышина в Волгоград. Устроилась на работу, в хорошее место – инструктором тренажер-

ного зала. Сейчас, как все знают, Ирина оставила троеборье и сконцентрировалась на жиме лежа.

А в чем причина? Травмы?

Дело не только в травмах. Время, финансы. Так, на работу Ирине приходится ездить за 40 км. Это, согласитесь, выматывает. Каждый день 40 км в одну сторону и вечером 40 км обратно. А тут еще работать надо, тренироваться, учиться.

В настоящее время (на лето 2003 г.) Ирина является семикратной чемпионкой мира по жиму лежа. Один чемпионат мира она проиграла Тамаре Подпальной,



заняла 2-е место. Два чемпионата мира она пропустила по причине отсутствия финансирования поездок. Таких «долгоиграющих» спортсменов, как Ирина, у нас очень мало. Лекомцев, ну, может, еще человека четыре, не больше.

Кстати, каковы ее лучшие результаты?

Она уже 4-й год в Волгограде. Сейчас мы полностью поменяли систему тренировок. Многие не верят в легенды, которыми овеяны результаты Ирины, но я скажу вам честно: я сам был свидетелем, сам подавал ей штангу — 140 кг она жала на три повтора. Это было в то время, когда мировой рекорд составлял 112,5–115 кг. Четвертый раз она не смогла пожать, потому что вспотела рука и «поползла» по грифу. 150 кг выжимала на один раз. Тогда она не училась, не работала. Собственный вес составлял 51 кг. Напомню, что все это было показано без жимовой майки! Кстати, за свои победы она ничего материального не имеет. Абсолютно.

Меня часто упрекают, мол, не у тех спонсоров просишь, мало ищешь помощи. Может, и так, но все знают, что с раннего утра и до вечера я занят своим обычным делом — поиском спонсоров.

Кстати, вернемся к Ирине. Ей до сих пор не могут присвоить звание

заслуженного мастера спорта. Насколько я знаю, многим жимовикам, многократным чемпионам мира, до сих пор не присвоено это звание. Я понимаю, что в жиме лежа нет нормативов. Но все же. Вообще, на мой взгляд, отсутствие нормативов в жиме лежа сильно вредит развитию этого направления пауэрлифтинга (теперь нормативы есть, в WPC Россия. — Прим. ред).

Кстати, о судействе. Над Крыловой постоянно витает какой-то злой рок. Чаше всего на соревнованиях ей «считают» только одну попытку. То пауза маленькая, то таз не так стоит, то то, то это. Но наши тренеры, все до единого, солидарны с тем, что жмет Ирина

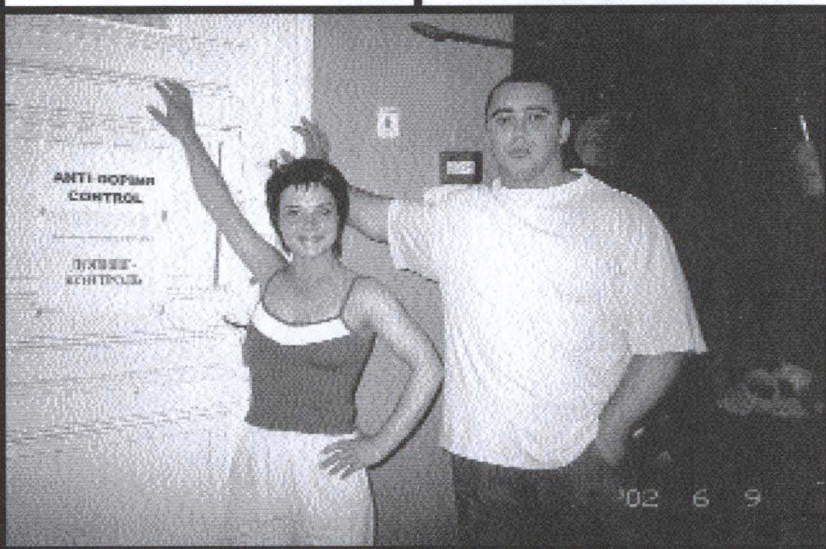
ИДЕАЛЬНО. Если б хоть что-то было не так, мне бы сказали честно: да, есть ошибка, но тут все идеально. Засуживают и все.

На сегодняшний день Ирина установила свыше 40 рекордов мира среди взрослых. Свыше 150 рекордов России. И это данные двухлетней давности.

А как у неё обстоят дела с финансированием поездок?

Иногда помогает Облспорткомитет. Москва никогда не помогала, ни Госкомспорт, ни Федерация. За победу на последнем (2003 г.) чемпионате Европы Облспорткомитет выделил Крыловой премию — 8000 руб. Это впервые! На мой взгляд, Ирина своим примером приносит нашему обществу огромную пользу. Смотрите — она отлично выглядит. Женственная, симпатичная. Глядя на нее, многие девочки-подростки пойдут в спортивный зал. Не обязательно за лаврами чемпиона, нет — хотя бы просто «подкачаться». Но это уже очень много. Таких спортсменов, как Крылова, необходимо поддерживать и всячески рекламировать — как пример для молодежи.

Редакция от всей души желает Ирине дальнейших спортивных свершений и отличного здоровья.



03.06.2004, город Кагор - Франция

На этот раз юбилейный чемпионат мира среди женщин проходил в истинно женской стране — во Франции. Эта страна встретила участниц чемпионата солнечными горными долинами, оврагами, сказочными замками тех веков, когда на этой земле воевали баски за честь жить на ней. Соревнования проходили на юге Франции, в городе Кагор, который является окрестностью города Тулуза — родины знаменитой Анжелики, женщины, которая была бесстрашна и всегда добивалась, чего хотела. Женщины, которая одерживала победы даже над королями. Участницам соревнований не надо было добиваться таких побед, но все же одержать победу на чемпионате мира — это поистине королевское достижение.

Перед соревнованиями организаторы устроили великолепное шоу, скорее всего это было колдовство. Главным героем его являлся маленький чертенок, которого пытались разоблачить. А делал это маг, он показал множество интересных фокусов, приводя зрителей в состояние неопределенности. Атмосфера соревнований была задана сразу — каждый мог сделать чудо для себя, и у каждого был шанс. Точнее, у каждой из 100 участниц соревнований, которые прибыли сюда из 25 стран мира. Были представительницы всех континентов, кроме жаркой Африки. А доминировали, как всегда, Россия, Украина и США. Они и разыграли между собой основные комплекты медалей. Хотя скандинавки тоже показали себя с лучшей стороны. И это естественно, с их легендарной многократной чемпионкой мира Райей Кошкинен, выступающей в весовой категории «до 44 кг». На этот раз она порадовала двумя мировыми рекордами: в приседаниях (152,5 кг) и в сумме (390 кг), но уже в возрастной группе ветеранок. Хотя в ее архиве была сумма и 415 кг, но возраст уже дает о себе знать. Райа взяла все золото в этой весовой категории, а серебро и бронзу поделили между собой американки. Серебро выиграла Роббинс Эшли, с суммой 362,5 кг, а бронзу — Тина Кардер (325 кг).

Уже шестикратная чемпионка мира, Светлана Теслева из России, перейдя в новую для себя категорию «до 48 кг», сразу установила мировой рекорд в сумме (445 кг: 172,5+100+172,5). Ровный результат во всех трех упражнениях всегда являлся признаком стабильно-



Жанна Иванова

сти и мастерства. Единственное золото, которое у нее отобрали, это в жиме лежа, где равной нет японской спортсменке Юкако Фукушима. Ее результат — 122,5 кг. Третье место в этой весовой категории завоевала молодая американка, чемпионка мира среди юниоров, Дженифер Мейли с суммой 405 кг.

А вот настоящая борьба разгорелась в категории «до 52 кг». Всего 10 кг разделили первое и второе места. Но выигрывает всегда тот, кто сильнее и терпеливее. И такой оказалась уже двукратная чемпионка мира россиянка Олеся Лафина. Она показывает поистине фантастические приседания, приседая чуть больше собственных четырех весов (212,5 кг!), жим также оказался у нее золотым (115 кг). Достойную конкуренцию ей составила украинская спортсменка Оксана Дмитрук, чемпионка Ев-

ропы 2003 года. Она и забрала все серебро в этой категории, собрав сумму 460 кг. Возможно, Оксана еще поборется наравне с Олесей, но это будет в следующий раз. А бронзу здесь отвоевала представительница скандинавской школы пауэрлифтинга Мерви Рантамаки с суммой 435 кг.

А вот в следующей весовой категории «до 56 кг» сестра Оксаны Дмитрук — Лена пыталась достойно бороться еще с одной представительницей российской школы — Татьяной Ельцовой. Таня достойно себя показала и выиграла во всех трех движениях (195+120+190), не оставив шанса соперницам. Она во второй раз стала чемпионкой мира. Лена проиграла 27,5 кг и заняла почетное второе место, а организаторы соревнований, французы, радовались первой завоеванной на этом чемпионате медали, хоть и бронзовой. Ее завоевала для французской сборной Анна Маниак с суммой 420 кг.

В весовой категории «до 60 кг» борьба была особенно накалена. Золото в движениях переходило от одной спортсменки к другой. Ирина Татарова из России, присев в третьем подходе 220 кг, выиграла приседания. В жиме лежа победу праздновала украинская атлетка Лариса Вициевская (132,5 кг). Лариса дебютировала на чемпионате мира впервые, после рождения ребенка. И, надо сказать, достойно. Она первая установила мировой рекорд в сумме 555 кг. Но россиянка Мария Ревва на этот раз оказалась сильнее и тут же побила этот рекорд на 12,5 кг. Также она выиграла тягу, установив мировой рекорд и здесь (227,5 кг). Маша сработала на все девять подходов и впервые для себя стала чемпионкой мира.

В весовой категории до «67,5 кг» встретились представительницы



РЕПОРТАЖ

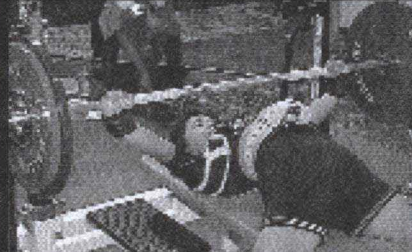
всех трех самых мощных школ пауэрлифтинга — России, Украины и США. В приседаниях россиянка Виктория Писаренко начала с самого большого веса — 240 кг. Дальнейшие попытки на 247,5 были неудачны.

Поэтому украинская спортсменка Жанна Иванова, чемпионка мира среди юниоров прошлого года, присев те же 240 кг, выиграла приседания по собственному весу. Бронзу в приседаниях выиграла также украинская спортсменка Леся Гуминская (227,5 кг). В жиме лежа в борьбу вступила Присцила Рибик из США. Она зафиксировала 137,5 кг, тем самым выиграв 2,5 кг у Жанны. На третьем месте оказалась спортсменка из Великобритании Мэриан Гибсон (132,5 кг). В тяге Присцила показала всем класс. В третьем подходе она зафиксировала 240 кг и даже ходила на мировой рекорд (247,5). Но, увы, не на этот раз. Итак, в общем зачете победу одержала американка с суммой 605 кг, на втором месте Жанна Иванова с суммой 585 кг, а на третьем также украинка Леся Гуминская (567,5 кг).

Чемпионка мира среди юниоров прошлого года, молодая российская спортсменка, москвичка Юлия Зауголова впервые стала чемпионкой мира среди взрослых в весовой категории «до 75 кг». Она завоевала золото в приседаниях (230 кг) и в жиме лежа (147,5 кг). Единственное золото у нее выиграла в тяге украинская спортсменка Тамара Багрий (235 кг). На третьем месте оказалась представительница Норвегии Ингер Бликра с суммой 552,5 кг.

Представительниц российской школы пауэрлифтинга в весовой категории до «82,5 кг» не было. Поэтому основная борьба за золото разгорелась между спортсменкой из Казахстана, Татьяной Кудрявцевой, которая и выиграла с суммой 610 кг. Она также установила новый мировой рекорд в жиме лежа (160 кг!). Всего 10 кг ей проиграла украинская спортсменка Екатерина Бородой, которая выиграла приседания (247,5 кг). На третьем месте с суммой 600 кг нидерландка Илджа Стрик.

Категория «90 кг» — вот где начались настоящие веса, настоящая борьба — подход в подход. Многократная чемпионка мира из России Ирина Луговая и украинка Ирина Яворская устроили настоящий бой. В приседаниях победу одержала Ирина Яворская (260 кг!), Ирина Луговая зафиксировала 255 кг и взяла серебро. Еще одна



представительница Украины Инна Оробец, спортсменка, которая стояла у самых истоков пауэрлифтинга, присела 250 кг (бронза).

В жиме лежа ситуация поменялась. Победу здесь одержала, установив новый мировой рекорд в 175 кг, Ирина Луговая. Но первой установила мировой рекорд Инна Оробец (172,5 кг), который продержался всего несколько минут до следующего подхода. После двух движений Луговая опережала Яворскую на 15 кг. Поэтому чтобы выиграть, Яворская пошла на вес в 272,5 кг. Но, к сожалению, на этот раз вес не был взят. А Луговая в очередной раз доказала свое мастерство, став вновь чемпионкой мира с новым мировым рекордом в сумме (687,5 кг).

Завершала чемпионат мира весовая категория «свыше 90 кг», где женщины просто поражают своей силой. Здесь также не обошлось без мировых рекордов. Уже в приседаниях американка Лиз Виллет установила мировой рекорд (287,5 кг), который продержался до следующего подхода. Россиянка Галина Карпова просто ошеломила своими приседаниями в 290 кг. Не каждый мужчина способен присесть столько! В жиме лежа победу одержала спортсменка из Тайваня Чао Чен Ех (190 кг!). Ну а в тяге в борьбу ворвалась молодая украинская спортсменка Виктория Оленица, которая, потянув 235 кг, выиграла золото в этом упражнении. С новым мировым рекордом 715 кг! (Впервые женщина собрала такую сумму!) Завершила свое выступление Галина Карпова и стала чемпионкой мира в этой весовой категории. Второе и третье места поделили тайванька и американка с одинаковой суммой в 685 кг.

Известно, что на этом чемпионате отбирались спортсменки для участия во Всемирных играх 2004 года в Германии. В каждой команде три спортсменки с наилучшим коэффициентом. Ну, а лучшими на этом чемпионате стали: абсолютной чемпионкой с коэффициентом 633,50 — очков россиянка Ревва Мария, на втором месте — американка Рибик Присцила (620,44 очка), а на третьем вновь российская спортсменка — Татьяна Ельцова (596,71).

В командном зачете вновь самыми сильными оказались россиянки, команда Украины для себя впервые выступила так слаженно и хорошо, благодаря чему обошла команду США на 3 очка.

Турнир силачей «Богатырские игры» в Иваново

Вот увидите, третий турнир тоже начнется в дождь, а Сидорычев по сравнению будет выступать первым.

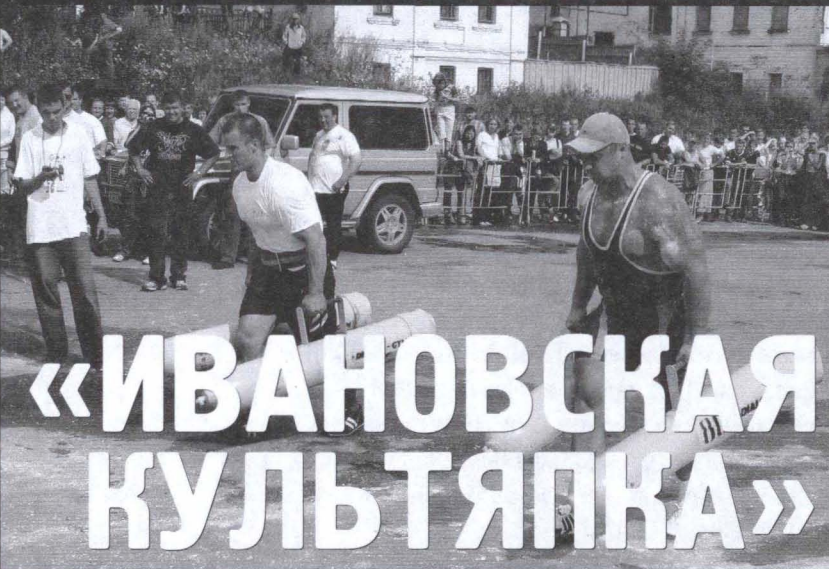
Именно этим днем 24 июля напоминал прошлогодние «Богатырские игры». Как и в том году, все утро мне звонили знакомые и уточняли, состоится ли турнир. Как и в том году, после приветствия ведущего дождь закончился. Но одним из главных отличий было то, что вел турнир Динамит – Владимир Турчинский.

Более полутора тысяч зрителей пришли посмотреть на «битву» богатырей из Иваново, Москвы и Костромы. После того как Владимир Турчинский представил участников, стало ясно, что чемпиону «Богатырских игр-2003» Михаилу Сидорычеву придется туго. Его соперниками стали: МСМК по тяжелой атлетике, призер чемпионата мира среди юниоров Владимир Лаптев; чемпион России по армспорту Денис Циленков; вице-чемпион России по бодибилдингу Дмитрий Голубочкин; двукратный чемпион России по бодибилдингу Владимир Гречин; КМСы по пауэрлифтингу Роман Умаров и Алексей Модин.

Первым испытанием для участников стал толчок «бревна». Это движение похоже на классическое упражнение тяжелой атлетике. Снаряд весом 90 кг необходимо зафиксировать над головой наибольшее число раз. Сложность заключается в габаритах груза. Снаряд сделан из газового баллона и удержать его на груди очень сложно. Здесь не было равных тяжелоатлету Лаптеву.

Второе упражнение называлось «часы викинга». Один конец коромысла закреплен в центре, ко второму прикреплен груз весом 250 кг. Необходимо пронести закрепленный груз по диаметру. Здесь любимец зрителей Михаил Сидорычев совершил первую ошибку. Лучший результат в этом упражнении был шесть кругов. После того как Михаил прошел пять, я сказал ему, что нужно сделать еще круг. Но сразу после моих слов он поставил груз на землю. На вопрос: «Почему?» Миша ответил, что не слышал меня.

Вторую ошибку Сидорычев совершил в упражнении «тяга автомобиля». На специальную «эстакаду» был загнан ВАЗ-2110. Нужно было поднять автомобиль. В принципе, это уп-



Дмитрий Власов

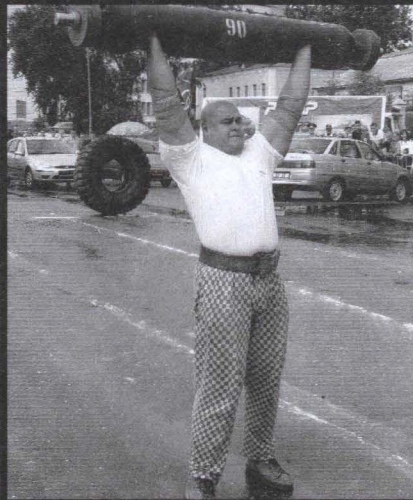
ражнение – нечто среднее между лифтерскими приседом и тягой. Поэтому Владимир Турчинский предположил, что МСМК по пауэрлифтингу Сидорычев будет здесь фаворитом. Но Михаил легко поднял машину восемь раз и остановился. «Поберегу силы на следующие движения», – сказал он. Однако Владимир Лаптев решил выложиться до конца. Его результат 16 раз.

После трех упражнений Лаптев стал безоговорочным лидером, и уже никто не смог его остановить.

«Ивановская культяпка» – так назвал Динамит четвертое упражнение. Необходимо пронести груз весом 150 кг на расстояние 30 м на время. В этом упражнении также не было равных Владимиру Лаптеву. Он оказался не только самым сильным, но и самым быстрым. А Сидорычев совершил третью – роковую ошибку. Из-за невнимательности он не понял условий и понес груз не на время, а на расстояние.

Пятое упражнение – тяга «Газели» за канат. Дистанция – 20 м. Атлет должен сидя притянуть к себе за канат автомобиль. Однако не все участники справились с этим испытанием. На пути автомобиля легла яма. В этом была моя вина. Я заранее не осмотрел площадку.

Самым зрелищным стало заключительное упражнение – эстафета. Первый этап – пронести два газовых баллона каждый весом по 80 кг на 30 м. Второй – перекантовать автокрышку весом 300 кг также на 30 м. Главным критерием здесь было время. Однако не все атлеты смогли



пройти дистанцию до конца. «Миша! Миша!», – скандировали зрители. И Сидорычев не подвел. Эстафета – единственное упражнение, в котором он стал лучшим. Но это уже не помогло. Лаптев мог бы не участвовать в этом упражнении, он и так выиграл турнир. Сидорычев разделил второе место с Циленковым. Четвертым стал Роман Умаров. Владимир Гречин – пятый. Дмитрий Голубочкин – шестой. Алексей Модин – седьмой. Кстати, Алексей, наверное, единственный участник, который выложился до конца во всех упражнениях. Ему бы побольше опыта:

Призеры были награждены ценными подарками, учрежденными фирмами «Тройка Лайтинг» и «Радар», а также партией «Единая Россия».

ПОДПИШИСЬ В СБЕРБАНКЕ!

Журнал «Мир Силы» выходит 1 раз в 3 месяца

Подписной индекс МС 0512

Стоимость подписки на 1 месяц – 47,45 руб

Стоимость подписки на 6 месяцев – 94,90 руб*

*Цены даны на первое полугодие 2005 г.

Все суммы включают в себя НДС, стоимость услуг Сбербанка по перечислению денежных средств и услуг по доставке изданий заказными бандеролями по почте. По вопросам подписки через Сбербанк и отправки изданий обращаться: тел (095) 363-42-62, 125284, г. Москва-284, а/я 25, 000 «С-инфо», отдел подписки; e-mail: stimu19@si.ru

Для оформления подписки через Сбербанк в приведенном купоне необходимо:

- Указать Ф. И. О., почтовый индекс и полный адрес, на который будет производиться доставка выписанных изданий, а также телефон (по желанию).
- Заполнить графы: «Подписной индекс», «Период подписки» и «Сумма» в соответствии с указанной информацией. (Например: МС 0512; 1-6 мес. 2005 г.; 94,90 руб.).
- Вырезать купон и оплатить его в любом филиале Сбербанка, в удобное время.

| | | | |
|-----------|--|-----------------|--------------------------------|
| Извещение | ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225 | | |
| | (ф.и.о., адрес плательщика) | | |
| | Назначение платежа | | |
| | Подписной индекс | Период подписки | Сумма (в том числе НДС-10%) |
| Кассир | МС 0512 | | |
| | С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «__» ____ 2004 г. (подпись плательщика) | | |
| | ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225 | | |
| | (ф.и.о., адрес плательщика) | | |
| Квитанция | Назначение платежа | | |
| | Подписной индекс | Период подписки | Сумма (в том числе НДС-10%) |
| | МС 0512 | | |
| | С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «__» ____ 2004 г. (подпись плательщика) | | |
| Кассир | | | |

ВНИМАНИЕ!
ПРОДАЖА ЖУРНАЛА
ПО ИНТЕРНЕТУ И
ПОДПИСКА ПО
КАТАЛОГУ
РОСПЕЧАТЬ
СОХРАНЕНА!

Продажа журнала че-
рез Интернет:
<http://silnyi.narod.ru/>
Журнал в Интернете:
[http://www.powerlift-
ing.ru/powerworld/](http://www.powerlift-
ing.ru/powerworld/)

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ЖИМОВИК ПЛАНЕТЫ



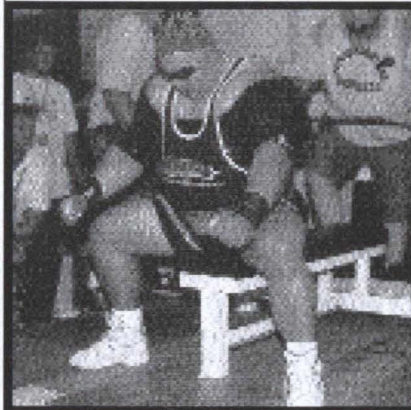
ДЖИН РЫЧЛАК

PL USA / Нед Лоу

В середине сентября 2003 г. Нед Лоу (корр. журнала «Powerlifting USA») сумел взять небольшое интервью у Джина Рычлака, поразившего всех в 2003 г. жимом в 370 кг и приседом в 456 кг. Именно с этого времени начался стремительный взлет карьеры Рычлака, который в настоящее время выжимает лежа 437 кг. Предлагаем вашему вниманию выдержки из этого разговора.

Н. Л. Как вы пришли в пауэрлифтинг?

Д.Р. Я тренируюсь вот уже 20 лет. Около 15 лет назад я тренировался в зале YMCA, но они закрывались летом на две недели. Я не мог прекратить тренировки и начал поиски нового зала. Через полчаса мы с товарищами заскочили в настоящей «хардкорный» зал, известный, как «Мекка». Позже, когда YMCA вновь открылся, многие из моих товарищей вернулись туда, ну а я остался в «Хард-зале».



Н. Л. Что наиболее привлекательно для вас в занятиях пауэрлифтингом? Что заставляет прибавлять от старта к старту?

Д.Р. Желание стать сильнее и лучше. Я никогда не бываю доволен своим результатом. Мне всегда чего-то не хватает. Хочу быть №1 в мире!

Н. Л. Какими своими достижениями в пауэрлифтинге вы наиболее гордитесь?

Д.Р. 1000 фунтов в приседе и 800 фунтов в жиме лежа.

Н. Л. Ваши рекорды? (2003 г.)

Д.Р. 1005 фунтов, 815 фунтов жим и 2300 фунтов сумма. В тяге мне покорялись 715 фунтов.

Н.Л. Какова ваша ближайшая цель в спорте?

Д.Р. Жим лежа в 900 фунтов! Это будет рекорд всех времен! Также хочу превзойти в пауэрлифтинге рекорды Гарри Франка.

Н.Л. Кому бы вы хотели выразить благодарность?

Д.Р. Джону Инзеру, Герарду Данте из «МНР», Бобу Милхейдеру и Марку Хоффману. Также отдельная благодарность моему товарищу по команде Джо Мазза.

Н. Л. Расскажите немного о своих тренировках.

Д.Р. Это видоизмененная система «Westside» от Луи Симмонса. Я тренируюсь подобным образом около двух лет, и мой жим вырос с 585 фунтов до 815.

Н. Л. Сколько раз в неделю вы тренируетесь?

Д.Р. Я придерживаюсь 10-дневной программы. Она не привязана ко дням недели. Примерно так: 3 дня подряд тренировка — день — отдых, затем 3 дня тренировка — день — отдых.

Н.Л. Как ваши тренировки меняются с годами?

Д.Р. Раньше я использовал принципы прогрессивной перенагрузки, пирамиды и работал по «процентам». И имел посредственные результаты. Сейчас мои тренировки полностью видоизменились.

Н.Л. Несколько советов начинающим лифтерам.

Д.Р. Напрягайте мозги. Используйте опыт ведущих лифтеров, который поможет вам избежать травм, ошибок и перетренированности. Думайте и вникайте.

Н.Л. Спасибо большое за интересный разговор.

МЕТОДИКА

Этот материал является косвенным дополнением и приложением к моей первой статье «16-недельная программа для жима лежа». В ней я в основном концентрировал внимание на безмаечном жиме, восстановлении после травм и продолжительных перерывов в тренировочном процессе. Эта же статья поможет спортсменам разобраться с новой «игрушкой» в мире российского пауэрлифтинга — джинсовой (профессиональной) майкой для жима лежа.

Здесь я постараюсь не только описать тонкости жима в подобной майке, секреты ее правильного надевания, но и небольшие, но важные дополнения в тренировках, без которых эта майка может не дать ожидаемой прибавки к результату.

Хочу сразу заметить один важный момент. Джинсовые майки бывают разные. Впрочем, как и люди. Поэтому сразу определить, подойдет ли данная майка конкретному спортсмену, очень трудно. Нужно потратить продолжительное время на освоение правильной техники, научиться правильно надевать майку, ну и, естественно, тренироваться с упором на те мышцы, которые больше всего вовлечены в работу при жиме в джинсовке.

Конечно, есть исключения из правил. Например, при встрече с Александром Скачко из России на чемпионате мира WPC в 2003 году в Калгари я был приятно удивлен — мало того, что Саша имеет практически идеальную технику конкретно для жима в джинсовой майке, он еще чрезвычайно быстро поймал технику жима в новой для себя экипировке. Учитывая полное отсутствие у него опыта жима в этой майке, приходишь к выводу, что это и есть исключительный случай. К сожалению, Саша не смог показать своего максимального результата на тех соревнованиях по причине все того же отсутствия опыта, а также из-за размера майки — она была на 2 размера меньше, его габариты были очень внушительными. В итоге после успешных 260 кг, майка лопнула на весе 280 кг. Как мне рассказал Юрий Устинов, описывая подготов-



ЖИМ ЛЕЖА В ДЖИНСОВОЙ МАЙКЕ

Андрей Бутенко

ку Скачко на чемпионат мира, Саша жал в майке, которая была в пору на Устинова (Устинов весит около 95 кг, Скачко 110 кг), лишь пару раз, и то не смог полностью опустить штангу на грудь. Уж очень тугая была майка. Все это меня в достаточной мере убедило еще раз, что вовсе необязательно во всех 100% случаев тратить годы для становления правильной техники жима в джинсовке.

Хотя бывают и обратные варианты. Более того, в некоторых случаях спортсмены после того как «попробуют» джинсовую майку в деле, напроочь отказываются от ее использования по причине «непонятности» техники, не привычной жесткости и проблем с выпрямлением рук в финальной фазе движения. Дело в том, что из своего опыта выступлений в IPF я знаю, что большинство спортсменов, привыкших жать в однослойных полиэстеровых майках от «Инзера», «Титана» или «Крэйна» (та же японка от «Мега Пауэр»), жмут с руками, разведенными перпендикулярно телу или близко к этой позиции, и очень редко можно увидеть технику, подходящую для жима в джинсовке (потому что эта майка попросту запрещена в IPF). Сам я считаю такую технику «разведенных локтей» необоснованной и попросту не экономичной во всех отношениях.



Объясню почему. В момент разведения рук и выжимания штанги в работе участвуют в основном грудные мышцы и практически полностью выключены широчайшие мышцы, в то время как они являются чуть ли не самыми сильными мышцами-двигателями, применив которые в жиме, можно существенно увеличить результат. К тому же в позиции разведенных локтей очень часто рвется майка, потому что они попросту не рассчитаны на движение локтей наружу. Идеальным вариантом движения рук я считаю, если не полное прижимание локтей к телу, то хотя бы в пределах 45 градусов по отношению к телу.

Не буду описывать технику, которую я считаю правильной для жима в однослойке, — вариантов много. И у каждого они свои. Но, повторюсь, многие жмут, на мой взгляд, не экономично, в связи с чем страдает результат.



ВАРИАНТЫ ДИЗАЙНА ДЖИНСОВОЙ МАЙКИ

Первым и основным патентом на производство джинсовых маек владеет фирма «Инзер», выпускающая этот продукт уже более 10 лет. Вслед за этой фирмой к производству приступила фирма «Франц» под руководством Эрни Франца, также базирующаяся в США. Несколько лет назад в гонку вошла маленькая фирма, владельцем которой является Карен Клейн — женщина-пауэрлифтер и бодибилдер, в свое время соревнующаяся на равных с Бев Френсис. Карен, проанализировав дизайн инзеровских маек и технику жима в них, вывела свою формулу покроя для идеальных маек. Не могу судить о превосходстве ее изделий над инзеровскими, т.к. никогда не использовал их, но видел в деле много раз, однако многие жимовики экстра-класса предпочитают именно их. Почему? Во-первых, цены ниже. Во-вторых, спина полностью открыта и материала затрачено на задней части майки намного меньше, чем у «Инзера» (не знаю, в чем здесь преимущество!). Как правило, Карен вообще не использует в производстве липучки на спине. Из-за этого на большинстве соревнований в США (версия IPA) можно наблюдать картины, когда на груди спортсмена висит кусок материала, очень схожий с женским бюстгалтером, что, естественно, не прибавляет никакого спортивного интереса массам к нашему спорту. Но это лишь мое мнение на эту проблему и вовсе не является мнением большинства. Хотя президент WPC-WPO Киран Киддер также является противником такого рода жимовых маек, в связи с чем на последнем Конгрессе WPC было принято решение о максимуме слоев материала

ла в экипировке (теперь их 3) и о запрещении к использованию в WPC маек с полностью раскрытой спиной. Теперь она обязательно должна быть закрыта. Однако майка может иметь открытую спину для облегчения надевания и более удобной «посадки», но должна быть закрыта липучками, чтобы спина не оставалась голой. Я считаю такое решение правильным. Подобное ужесточение также было принято и в WPO.

Вернусь к майкам от Карен. Поскольку ее линия производства базировалась на слепом копировании дизайна маек «Инзера» с небольшими изменениями, «Инзер» решил, что нарушены его права на изобретение. И начала судить эту компанию. Карен оказалась в очень тяжелом финансовом положении из-за судебных тяжб. Похоже, этот вопрос не разрешен и по сей день.

На рынке маек есть еще пара производителей — упомянутая выше известная фирма «Франц» и новая, но быстроразвивающаяся «Металл» от Ано Туртияйна из Финляндии. Хотя претензий «Францу» «Инзер» особых и не предъявлял, но все же отношения их не безоблачны как раз из-за этого вопроса. С «Металлом» все проще — они базируются в Европе и их сложно заткнуть за пояс, т.к. у них свой контингент клиентов, а также еще и новый материал, из которого шьется большинство их экипировки. Материал, из которого шьют «Металл Про Бенчер», хоть и не джинс, но я позволю себе описать его. Он очень похож на материал, из которого делают водолазные костюмы, — очень прочный, толстый и эластичный. Помимо этого, пошив экипировки от «Металла» очень качественный, из-за чего они сразу нашли своего клиента, несмотря на высокие цены. «Металл» также выпускает свою линию джинсовок. Цена на них также довольно высока. Что касается «Франца», то здесь соотношение цена/качество идеально. Тройная майка стоит около 180 долл. К тому же майка от «Франца» довольно удачна, т.к. позволяет хорошо «мостить» и ее покрой немного напоминает покрой «Фьюри» от «Титана», т.е. рукава смотрят вперед, что дает дополнительное преимущество.

В мире пауэрлифтинга используют несколько видов джинсовых маек. Они бывают однослойные, что не очень помогает результату, т.к. прочность этих маек не превосходит полиэстеровые майки, а где-то даже уступает, т.к. джинс не такой эластичный, как полиэстер. Двухслойные — более прочные и более жесткие по сравнению с поли- и однослойным джинсом. Кстати, пока в WPO разрешены только двухслойные майки, в отличие от WPC. Но наиболее привлекательной моделью можно назвать трехслойную майку. Внешний и внутренний слой из джинса, а внутренний из полиэстера. Такая майка и жесткая, и более-менее прочная за счет эластичности внутреннего слоя. Очень солидное добавление к результату эта майка дает тем жимовикам, которые смогли поймать в ней технику и знают, как правильно обращаться с ней. Свойства материалов, которые используются в производстве этой майки, различны, поэтому необходимо знать, как правильнее ее надеть и жать в ней, чтобы не порвать.

НАДЕВАНИЕ ДЖИНСОВОЙ МАЙКИ

Я остановлюсь на варианте майки с открытой спиной и липучкой.

Естественно, что сначала нужно правильно определить размер. Большой размер, впрочем, как и очень маленький, не даст никакого преимущества жимовику. Рукава должны одеваться туго, но не сильно. Они должны сидеть на руке довольно плотно. Процесс одевания начинается с просовывания рук в рукава. Начнем с того, что у некоторых маек воротник сзади бывает цельным («Инзер», «Металл»). Его необходимо разрезать, чтобы майка приобрела вид распашонки. Затем спортсмен встает лицом к стойкам, зацепив руками стойки для опоры. Один или двое помощников натягивают рукава попеременно до прохождения уровня локтей. Затем натягивают плечи. Распрямив рукава до идеального состояния, нужно как можно дальше натянуть плечи. Особое внимание нужно также уделить посадке майки подмышками — все должно сидеть плотно и комфортно, чтобы не причинить дискомфорта спортсмену. Поэтому в момент натя-

МЕТОДИКА

гивания майки на плечи, одновременно нужно сзади и спереди подтягивать подмышечную часть майки в правильное положение. Когда это достигнуто, спортсмен отходит от стоек, предоставив возможность помощнику натянуть и опустить переднюю часть майки. При этом майка опускается вниз до того момента, пока горловина и материал на плечах не достигнут середины уровня груди, немного приоткрыв плечи. При этом важно не перемудрить. По новым правилам WPC, нельзя открывать подмышки — они не должны быть видны. Так любит делать высшая элита IPA, WPA и некоторые спортсмены из WPC. Впрочем, теперь в WPC это запрещено. Когда грудь посажена, ее следует как бы вытянуть наружу в момент оттягивания майки вниз, приподнимая руки вверх. Чтобы закрепить позицию, сзади запахивается нижняя липучка. Обычно их там 4, но бывает и 2, и 3. Чтобы закрепить следующую липучку, нужно сильно отвести локти назад, дав возможность помощникам как можно плотнее запахнуть майку. С каждой липучкой процедуру следует повторять заново, с новым усилием отводя локти назад. Когда все липучки закрыты, нужно еще раз опустить переднюю часть майки и в этот момент закрепить ремень. Я предпочитаю надевать ремень не туго, т.к. если это сделать туго, я не смогу полноценно использовать мост. К тому же в самый критический момент выжимания штанги у меня начинаются судороги в спине.

Поэтому ремень следует одевать чисто символически, чтобы в момент прогиба майка не сползала к горлу. Многие спортсмены, не склонные жать с большим прогибом, вообще не используют ремень. Но вам следует попробовать. Если не понравится, всегда можно от него отказаться. После того как майка надета, необходимо водой или специальным спреем с жидкостью смочить все критические швы и материал на груди, в подмышках, плечи и горловину. Не бойтесь намочиться. Смачивайте обильно. Так майке будет легче растянуться, подогнаться под ваше тело и не порваться. И завершающей стадией надевания майки является подтягивание ремня после установления спортсмена на мосту на скамье. Ремень следует подтянуть к ногам, дав возможность спортсмену набрать побольше воздуха в легкие, при этом увеличив размер грудной клетки и живота. К тому же при оттягивании ремня майка также подтягивается в нужную позицию. После каждого подхода ослабляйте ремень и подтягивайте майку, она имеет свойство сползать. Плюс ее необходимо посадить лучше на тело, т.к. майка немного подрастянулась. Хотя и незначительно, но все же лучше натянуть ее по сильнее.

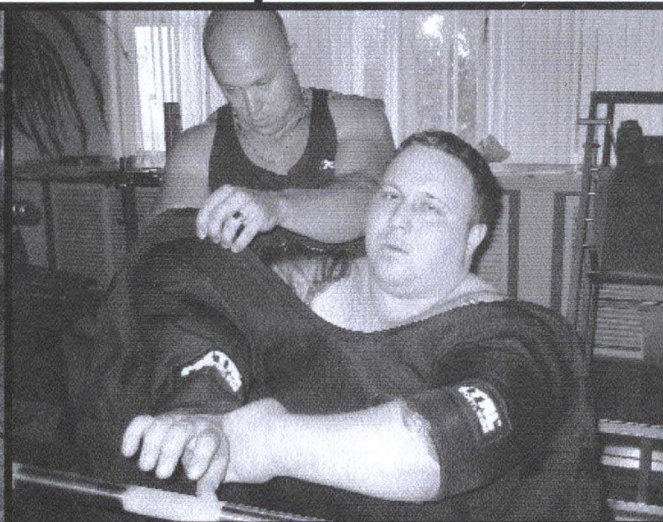
ТЕХНИКА ЖИМА В ДЖИНСОВОЙ МАЙКЕ

Сколько в мире спортсменов, примерно столько же и вариантов техники. Поэтому трудно

описать абсолютно правильную технику жима. Для себя я вывел определенные стандарты правильной техники, которые использую сам и советую придерживаться их другим.

Не секрет, что солидный прогиб уменьшит амплитуду движения, улучшит опору и позицию спортсмена на скамье, соответственно, сможет увеличить результат. Это ключ к большому жиму, но не главное в технике жима в джинсовой майке. Многие спортсмены, и особенно из США, вообще не прогибаются, при этом поднимают голову в момент касания штангой груди. При такой технике спортсмен, который жмет с прогибом, не получает большого преимущества. Но те, кто жмет с плоской спиной, возможно, и получают какую-то прибавку. Сам я пробовал усовершенствовать свою технику, поднимая голову. Получается более мощный срыв... но лишь на весах до 75–0%. А дальше нет той уверенности, которую я получаю при большом прогибе. В итоге я отказался от такой техники. Попробуйте оба варианта. Какой сработает, тот и используйте. Техника никогда не бывает абсолютно идеальной, а спортсмены всю свою карьеру ищут что-то новое. Кто-то находит, кто-то нет.

Покрой джинсовой майки создан таким образом, что при правильно подобранном размере майки штангу нереально опустить на





уровень сосков, т.е. середины груди, как это делают многие, жмушие в однослойках. Для этого придется развести локти, что не является правильной техникой, что я и описал уже выше. Соответственно, есть вероятность порвать майку, даже не коснувшись груди. Самым большим испытанием в жиме в джинсовке является момент касания груди. Те, кто правильно подобрал размер, с трудом касаются груди. Причем даже не груди, а того места на передней части туловища, куда майка им позволит положить штангу. Это может быть, уровень ребер, может быть верх живота, за редким исключением самый низ

груди. Обычно можно легко опустить штангу до середины движения, но потом штанга просто не хочет опускаться дальше. Что делать? Вариант один. И вот как он выглядит шаг за шагом.

- * Свести лопатки.
- * Завести штангу после снятия ко стоек над уровнем ребер и начинать опускать штангу по направлению к той точке, над которой штанга находилась до начала опускания.
- * Напрячь широчайшие и усилим этих мышц контролировать штангу на протяжении всего движения.
- * Опускать медленно, с усилием

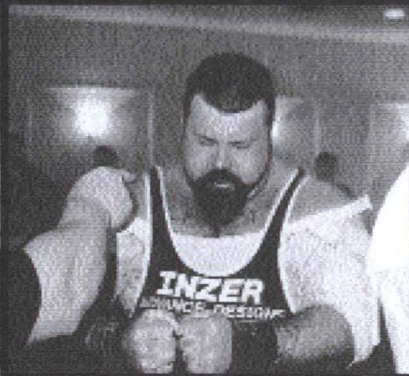
подтягивая штангу к телу (поверьте, это не так сложно при правильно выбранном размере майки).

* Прижимать локти к телу или как можно ближе к нему.

* Ногами толкать живот по направлению к штанге, при этом не отрывая ягодицы от скамьи.

* Опускать штангу на самое доступное для касания место, либо на животе, либо на уровне ребер. И не пытайтесь положить штангу по привычке на грудь с широко разведенными локтями — не выйдет! Либо порветесь сами, либо майка лопнет!

Дальше идет пауза. Она зачастую также требует усилия — удержать вы-



процессе при подготовке к соревнованиям — развитие суперсильного трицепса.

СПЕЦИФИКА ТРЕНИРОВКИ В ДЖИНСОВОЙ МАЙКЕ

Ничего секретного и особенного в тренировке самого жима у жимовиков не существует. Они делают все то же самое, что и все другие — жмут лежа по программам, которые, конечно же, отличаются друг от друга, но все же имеют за собой общую цель — увеличение силы и результата в жиме лежа. Качают плечи и руки, спину и прочее, нужное и не совсем нужное для увеличения результата в жиме лежа. За исключением маленькой детали, которая важна только для тех, кто жмет в джинсовке. Как я уже описал в деталях выше, в момент фиксации возникает проблема неспособности полного выпрямления рук. Для искоренения этой проблемы, спортсмены экстра-класса, используют несколько упражнений, на которых они порой закикливаются, делая их практически на каждой тренировке. А как же иначе, если спортсмен в состоянии выжать 330 кг до точки 2–3 см до полного выпрямления рук, а дожать не может. В итоге останавливается на 300. Как прибавить эти недостающие килограммы? Я видел спортсменов, которые годами жмут одни и те же веса и не могут прибавить только из-за слабого трицепса. Снимают с груди хорошо, уверенно, а дожать не могут. Одних опшепризнанных упражнений на трицепс явно недостаточно. Нужна узкая специализация.

Из того, что используют спортсмены, явными, наиболее популярными упражнениями являются следующие (видимо, из-за продуктивности?):

прыгающую вверх штангу очень трудно. После команды все, что остается, это, придерживаясь техники, начинать снимать штангу широчайшими мышцами. Майка вам в этом поможет. Где-то до 1/3 (а то и до половины) амплитуды движения вверх у вас не возникнет проблем выжимать вес — майка сама работает. Но дальше наступает очередная проблема. По привычной IPF-шной технике, многие спортсмены начинают заводиться штангу над верхом груди, ближе к лицу, а то и над самим лицом, тем самым включая в работу грудь. В данном случае в джинсовой майке вы можете забыть о таком раскладе дел — это не сработает. Может, конечно, но тем самым вы убьете 20 кг результата. В джинсовке жать нужно строго вверх! Как бы даже вперед (при сильном прогибе создается ощущение, что вы жмете вперед. На самом же деле штанга движется строго вверх). То есть определите свое положение на скамье заранее, выберите правильную, строго вертикальную проекцию движения штанги вверх и придерживайтесь ее. При этом получится, что если вы положили штангу на уровень ребер, то и выжимать штангу придется все на том же уровне, не заводя штангу к голове. Во-первых, укорачивается амплитуда движения; во-вторых, при таком движении ваши локти остаются прижатыми к телу, что обеспечивает 100%-ную работу широчайших мышц по всему

движению. Остается одна маленькая, но важная проблема — выпрямление рук. При такой технике получается, что вероятнее всего в заключительной фазе вы просто застрянете и не сможете выпрямить руки, т.к. майка уже не работает, переключить на грудь работу нельзя — все весит, грубо говоря, на плечах, и ждет включения трицепса. Вот здесь вам и понадобится очень сильный и мощный трицепс. При обычных тренировках такого трицепса не развить! Возникает вопрос: а почему из неоткуда появилась проблема трицепса? Ответ прост — в джинсовой майке результат иногда увеличивается на 50–60 кг (чаще на 20–30, а иногда и на 100 кг, слышал я и о таких случаях) только за счет использования майки. Естественно, что ваш трицепс просто не способен адаптироваться к возросшей нагрузке и справиться с необходимой задачей с той скоростью, с которой увеличился результат (пусть в начале это даже 20 кг). Нужно потратить время, чтобы нарастить необходимую силу трицепса. Для этого лучшие жимовики мира и их тренеры стали думать над решением проблемы. И придумали (или позаимствовали) несколько специальных упражнений, которые позволяют увеличить силу трицепса довольно быстро и подготовить его для работы с возросшими весами. Теперь можно переключиться на самый важный момент в тренировочной

1. Жим лежа с досок соревновательным хватом (количество давок варьируется от 1 до 6-8, в зависимости от фазы дожима и длины рук). Варианты скорости тоже меняются — делают быстро в отбив, иногда быстро с паузой и последующим выстреливанием штанги вверх, реже делают медленно. Работа на скорость и фокусирование на фиксацию с напряжением трицепса в финальной части движения. Один спортсмен жмет, другой держит доски на его груди (можно положить несколько досок под майку, если нет партнера для помощи, но количество досок тогда ограничено). Основной задачей данного упражнения является снижение вовлеченности в работу грудных мышц в начальной фазе и приучивание трицепса брать всю работу на себя после середины движения вплоть до полного выпрямления рук (полное повторение движения в джинсовой майке на соревновании). Локти прижаты к телу, опускание веса только за счет работы трицепса и широчайших. Впрочем, как и выпрямление;

2. Наподобие первого упражнения можно делать жимы с досок узким и средним хватом. Многие предпочитают средний хват, т.к. в нем в работу вовлечены и трицепсы, и широчайшие, и плечи, и грудь. Но основная нагрузка все же ложится на трицепс, что и требуется от этого упражнения. Веса можно использовать большие и средние. Количество подходов от 3-4 до 5-6, повторения от 3 до 5-6;

3. Разгибания трицепса лежа с гантелями на скамье или на полу. Медленное опускание и последующее выстреливание. Веса не большие. Количество высокое. Работа на скорость разгибания трицепса. Я особенно предпочитаю это упражнение и, как правило, незадолго до соревнований выключаю все остальные упражнения на трицепс из своей программы;

4. Реже можно увидеть жимы на полу до касания локтями пола. Веса средние, опускание медленное, быстрое выжимание вверх. Локти прижаты к телу;

5. Еще реже можно увидеть частичные жимы лежа на скамье. Штанга опускается до середины и энергично выжимается вверх.

Локти прижимаются к телу. Лично я не вижу преимуществ этого упражнения, но привожу его здесь для вашего внимания;

6. Одно из наиболее действенных упражнений, в моем понимании, это жим гантелей лежа. Впрочем, его реже можно увидеть, т.к. многие западные жимовики вообще редко берут в руки гантели. Это упражнение можно делать как на скамье, так и на полу. Нужно стараться прижимать локти к телу, как необходимо при жиме в майке. Веса можно использовать как средние на скорость, так и большие на силу. Количество повторений и подходов также можно менять;

7. Ну и, естественно, наибольший интерес в последнее время придает у «западников», тренирующихся по Симмонсу, работе на скорость. Делается обычный жим лежа с малыми и средними весами, но в быстром темпе. Быстрое опускание и быстрый подъем. Зачастую можно увидеть спортсменов, делающих это упражнение в отбив. Что я лично считаю неправильным, так как, в принципе, цель этого упражнения — не сделать как можно больше и быстрее, а быстро опустить и быстро выстрелить наверх. При этом, оглянувшись назад на мою первую статью «16-недельная программа жима лежа», хотел бы заметить, что скорость срыва наилучшим образом проявляется сразу после паузы. Взрывная сила растет после релаксации, а не в момент работы в отбив. Тем более что на соревнованиях вам придется жать с паузой. Теперь представьте, что вы всегда жали в отбив... Вот где «вешалка!» Ознакомившись с секретами тренинга жима известного американского жимовика Халберта, я убедился, что так думаю не я один. Он также заметил, что многие спортсмены пытаются себя обмануть, выполняя упражнения на скорость в отбив. Хотя я и не большой поклонник работы на скорость (есть много других способов развития силы, не подвергающих мышцы и связки такой существенной травмоопасности), я все же ценю опыт и знания известных жимовиков и тренеров и привожу описание этих упражнений в этой статье.

Независимо от того, какие из этих упражнений вы выберите для себя,

основной вашей целью должно оставаться одно — как можно прогрессивнее развить те мышцы, которые участвуют в жиме лежа. Пусть даже вам придется пожертвовать вашими любимыми упражнениями, но которые никак (или не очень) не способствуют увеличению результата. Все, о чем вы должны думать, это — как избавиться от слабых мест по всей амплитуде движения. Перепробуйте упражнение за упражнением, проанализируйте каждое из них и убедитесь, какое из них вам даст максимальную прибавку в каждой из точек всей траектории движения. Несмотря на то что при жиме в джинсовой майке вам не нужно очень сильно концентрироваться на развитии грудных мышц (срыв с груди), все же не забывайте о них. Основной задачей для вас должен быть дожим. Это проблема всех жимовиков, и особенно тех, кто жмет в джинсовых майках. Было очень обидно видеть 317,5 кг вес, вылетевший с груди Владимира Кравицова на чемпионате мира WPC-2003 года в Калгари, и застрявший в сантиметре от полного выпрямления рук. Правда, через пару дней Вова собрался и зафиксировал 320 кг. Но проблема недожима, что называется, налицо. Что же, и у великих жимовиков бывают недостатки. Надо лишь больше работать над их искоренением.

Надеюсь, я в достаточной мере изложил все детали специфики жима в джинсовой майке, техники жима в ней и тренировочного процесса. Скоро в России таких маек будет все больше, и все больше спортсменов столкнутся с проблемами, описанными мной. Я лишь надеюсь, что эта статья поможет вам успешно решить все эти проблемы.

Успехов! Калгари, Канада
26 мая 2004 года

По вопросам приобретения джинсовых маек от всех известных производителей обращаться bizon@powerlifting.ru



МЕТОДИКА

Написать эту статью мне захотелось лишь потому, что ощущения от приседаний в этом комбезе не совсем оправдали первоначальных надежд. Они их превзошли, причем во много раз!

Ехав утром из Калгари в Око-токс в зал к Брюсу Грэйгу, за 50 км от моего дома, я думал, что, в принципе, готов встать в своем однослойном трико NXG от «Титана» килограмм 275-280 уже сейчас (на прошлой неделе встал 265 кг довольно легко, а за неделю до этого задвоил 250 кг). Ощущения от моей последней «прикидки» внушили мне эту надежду. Поэтому со спокойной душой я ехал приседать свои 280 кг, готовясь при этом не разочароваться и меньшему результату, — трико-то чужое, я его лишь попросил опробовать на себе, чтоб знать, как оно работает и работает ли вообще. Сразу оговорюсь, что, в принципе, в этот момент подготовки я не должен был быть готов и на 280, поскольку эта моя 4-я неделя в приседаниях, а не приседал я с начала июня прошлого года, т.е. ровно год. При лучшем результате в IPF в 300 кг, присесть 280 кг на 4-й неделе подготовки после долгого перерыва — это заметный прогресс, даже несмотря на заметную прибавку веса тела (с 82,5 до почти 90). Короче, мой прогресс ошеломил меня самого, а уж кто знает мои возможности лучше, чем я сам.

Трико пришлось как раз по объему моих ног, а это самое главное в этом трико. Причем многие лифтеры поддевают briefs (своеобразные штаны, которые делаются часто из однослойного трико, обрезаемого в талии) под трико, что дает им значительную помощь в приседе. Часто можно увидеть, что в паху трико висит, а также не сильно туго сидит и по бокам, но в ногах, как правило сидит очень плотно. Я бы, к примеру, уже не смог ничего поддеть под трико, было довольно туго. Я даже ходил воздерживался, чувствовался недостаток крови в ногах. Мой «Титан» тоже не «подарок» в плане того, что пережимает ноги очень сильно, но в том случае почему-то это чувство другое. Вариант надевания тугого трико просто нужно видеть! Передние лямки перекидываются через гриф штанги, расположенной на стойках на уровне груди или чуть выше, зажимаются кистями рук, и лифтер повисает на лямках, подгибая ноги, раскачива-



Андрей Бутенко

ясь и пытаясь втиснуться в трико. И так может быть долго и нудно. Другой вариант, обычно также предшествующий первому варианту, — четверо (или двое, при отсутствии еще двух) лифтеров поднимают по одной лямке себе на плечи и лифтер в трико начинает дергаться, как контуженный, внутри комбеза, пытаясь втиснуться глубже внутрь. При этом те четверо планомерно и одновременно подтряхивают свои концы лямок с той же целью — помочь товарищу влезть в злосчастный комбез. Дущераздирающее зрелище!

«Франц» — комбез двуслойный, шит из светлого тонкого брезента или материала, похожего на него. Лямки не соединены между собой, получается, что по два конца болтаются спереди и сзади. Они удлиненные для лучшего захвата рукой

при натягивании. На задних лямках липучки нашиты сверху, а на передних — внутри. Таким образом, когда штанга лежит на плечах и спине, она зажимает лямки под собой, и они ни при каких обстоятельствах не раскроются. Застегиваются лямки по одной. Первыми на плечи идут задние лямки, их нужно держать рукой в момент, когда напарник натягивает и закидывает переднюю лямку на плечо. При соединении лямок первого плеча важно не сильно вгибаться в сторону этого плеча, а держаться по возможности прямо. А вот при закреплении второго плеча можно и сложиться чуть-чуть, чтоб трико в конечной форме тянуло намного сильнее. Это дело каждого, кто как туго любит. Я пока ничего о моем предпочтении сказать не могу, в первый раз все сразу не почувствуешь. Могу только сказать,

МЕТОДИКА

что логически — чем туже, тем медленнее опускание, соответственно, легче подъем. Поэтому, я думаю, что чем туже будут затянуты лямки, тем больше преимущество в приседе. К тому же присесть возможно только широкой постановкой ног — любые другие варианты отменяются, не реально! Коротче, передние лямки ложатся назад за плечи и прижимаются штангой, что равносильно тому, как если бы лямки были цельношитые.

Без закрепленных лямок, ремня я еще попробовал присесть в моей обычной средней постановке ног, но без веса показалось не очень удобно, хотя возможно. Но при использовании всех прибаутасов я уверен, что присесть узко просто не реально. Трико шито так, что штанины смотрят в стороны, что подразумевает широкую постановку ног. Плюс на веру штанин, в тазобедренном суставе, нашиты дополнительные куски материала для

большей жесткости в этих местах при глубоком седе (если его можно так назвать!). Я обратил внимание, что подобный кусок пришит не на всех трико, а лишь на некоторых. Промежность, а точнее, самая опасная точка во всем этом трико, также усилена подобным куском материала. В этом случае это обязательное дополнение. Похоже, трико может порваться именно здесь.

Ну, а теперь, непосредственно ощущения от приседания в нем. Начал я с 40 кг, чтобы растянуть мышцы и связки в тазобедренных суставах — это проблема, которую могут испытывать лифтеры, приседающие и тянущие сумо. Отключаются связки в тазу. Полностью отключаются, так, что ни встать, ни сесть. Особенно сильно в начале тренировок, а точнее, после долгого перерыва в тренировках. Сделал пару подходов. Трико мне позволило сесть, потому что не было ремня и садиться не нужно

было так низко, как в IPF. Параллель, и достаточно! Немного размяв ноги, я стал шагать по 20 кг. В понимании канадских лифтеров, это немного легче — один 20-кг диск с каждой стороны; 1,5; 2; 2,5; 3. Вот так я дошел до 3,5 диска с каждой стороны, т. е. 165 кг, затем одел ремень. Правда, гриф у них специальный — лифтерский, и весит 25 кг. До 245 кг делал по 3—4 повторения, чтобы привыкнуть к «раскрытию» коленей. Без бинтов и лямок я довольно легко дошел до 265 кг (причем, как я уже писал, за неделю до этого я на прикидке в полной экипировке встал 265 кг). На 285 мне закрепили лямки, но все еще без бинтов. Поразительно, но садился и вставал я легко, трико не давало падать в яму и падать спине, оставалось лишь напрячь ноги и включить спину — и ты наверх. Особенно важный момент — это колени. Они должны идти только в стороны и оставаться в этой позиции на протяжении всего движения. Маловероятен вариант



МЕТОДИКА

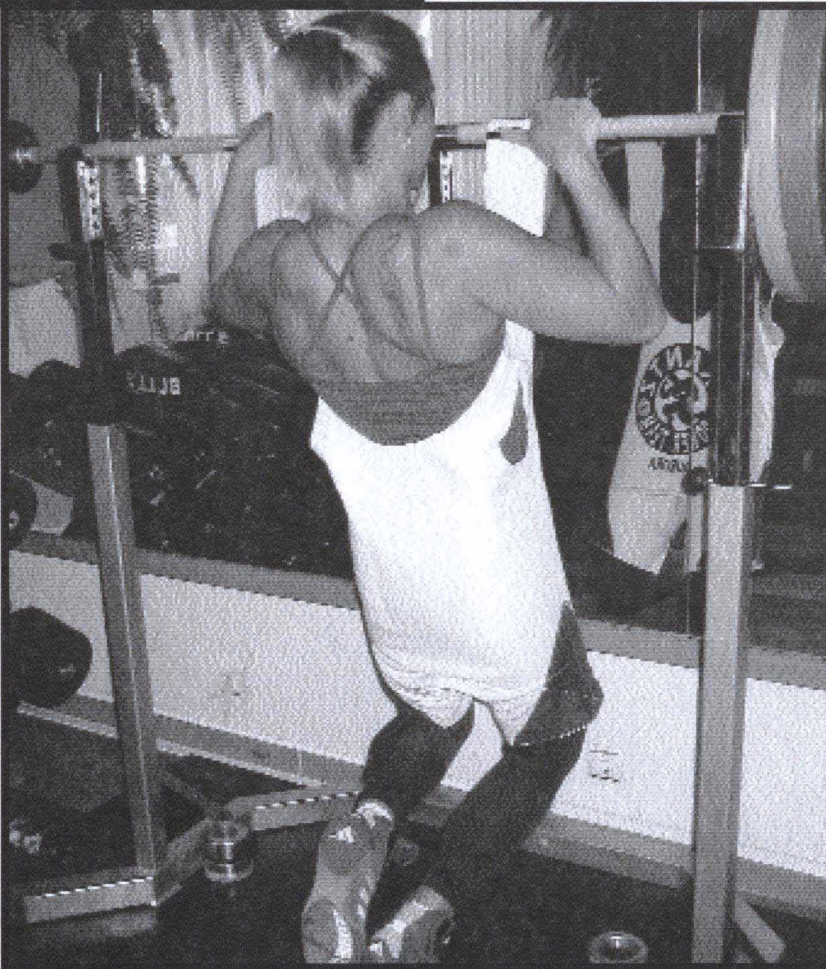


кого количества подходов. Возможно, 310–315 кг было реально — но не было нужды! У меня еще 2,5 месяца до соревнований и времени хоть отбавляй. Когда вылез из-под штанги, казалось, кожа лица полопалась и в глазах, кроме звездочек, нет ничего. Чувствовалось опустошенность, и сразу вспомнил лицо Brenta Майкселла после подхода на 487,5 кг, и его потерю сознания. Не мудрено!

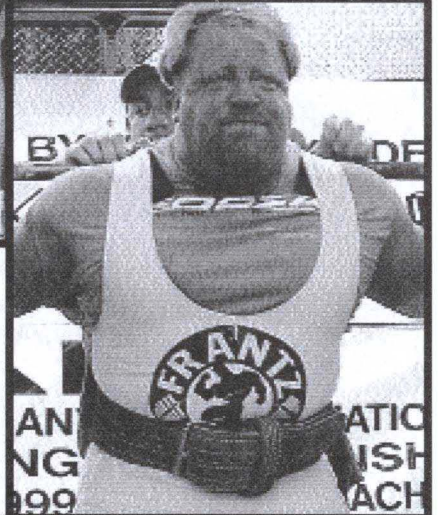
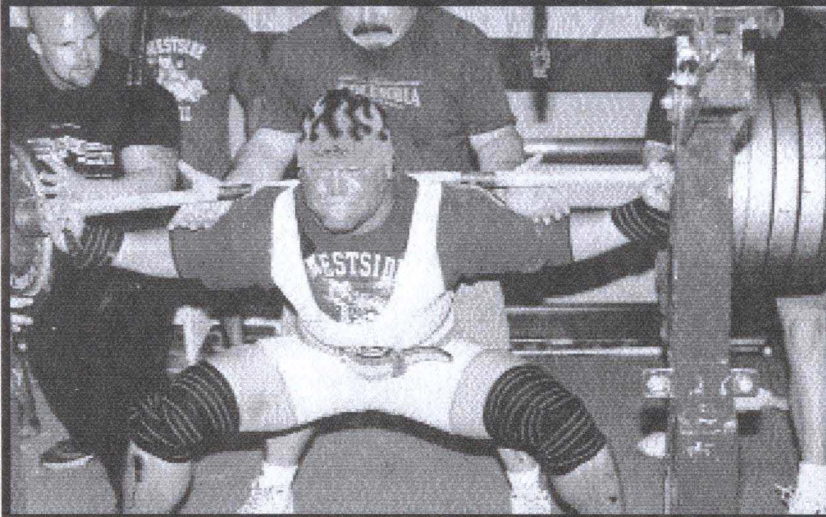
Уже через минут пять я был в норме и начал складывать вещи. Даже помогал остальным приседать (тренируют они группы мышц в один день — этаким мегаподход — один за другим).

По своему типу оно абсолютно не похоже на «Инзер» и «Титан», оно не тянется, а лишь не дает лифтеру сесть. В этом плане оно некоторым, привыкшим к стандартам IPF, может не понравиться. А для себя я решил: не с «первых», так со «вторых» денег, куплю себе такое трико.

сведения коленей и успешного подъема на большом весе. На 305 кг мне намотали французские бинты. Белые, эластичные, не жесткие, думаю, 2,5-метровые, но в общем считаю, что «Инзер» или «Титан» (кому какие нравятся) лучше, в плане силы выталкивания из ямы и собственной жесткости. Просто этим ребятам бинтоваться — то особенно и не надо, трико работает и без бинтов. Еще без бинтов на 285 кг чувствовалось полегче, возможно, ляжки не были так туго затянуты. А вот на 305 с бинтами я чувствовал себя, как в скафандре, не способный ни присесть, ни повернуться, ни достать висящие сбоку от меня бинты для запястий. Главное, мне понравилось в приседаниях в этом трико и бинтах, так это полное отсутствие боли в коленях и где-либо еще. Уверенный присед. Сносный, без остановок, подъем. Но это только из-за отсутствия опыта работы в этом трико. Трико натянулось во время опускания до такой степени, что я с трудом опустился до параллели, поэтому вставать было легче. Главное в этот момент — не потерять ровную позицию спины и удержать равновесие. Давление настолько сильно, что очень сложно контролировать опускание, подъем и штангу на плечах. Но все же для этого дня это был предел. Я уже подустал после та-



МЕТОДИКА



В общем, подытожу я свой рассказ. Трико от «Франца» дает от 30 до 50 кг прибавки в приседании к результату в обычном трико от «Инзера» или «Титана». Пока сравнить с «Боссом» от «Титана» не могу, я его все еще жду, должны скоро прислать.

Вот в продолжение этой

статьи я расскажу о «Боссе», а также о сдвиге результатов при более длительном использовании трико от «Франца» и сравню их между собой.

Продолжение следует.

По вопросам приобретения экипировки «Frantz» обращаться – www.wpc-wpo.ru или bizon@powerlifting.ru

Клуб «Тяга 400 кг»



Подтынный

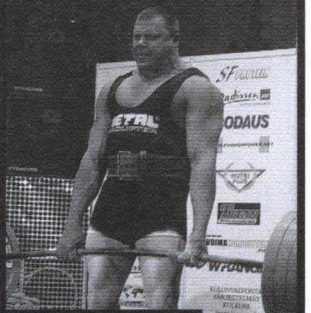


Болтон



Межарос

| | | | | | |
|-------------------------------|---------------|-------|-------|----------|--------------|
| 1. BOLTON Andrew | Great Britain | + 140 | 423.0 | 01.03.03 | WPO |
| 2. FRANK Garry | USA | + 140 | 422.5 | 09.11.02 | WPO |
| 3. HEISEY Gary | USA | + 140 | 419.6 | 15.03.92 | APA/WPA |
| 4. PODTYNNIY Maxim | Russia | 140 | 412.5 | 10.12.01 | FPR/IPF |
| 5. WOHLEBER Dan | USA | 140 | 410.0 | 12.12.82 | NSM |
| 6. KENADY Doyle | USA | 140 | 410.0 | 06.04.86 | USPF/APF/WPC |
| 7. HENRY Mark | USA | + 140 | 410.0 | 16.07.95 | ADFFA/WDFPF |
| 8. COAN Ed | USA | 100 | 409.0 | 28.07.91 | USPF |
| 9. MESZAROS Tibor | Hungary | + 140 | 408.0 | 16.05.04 | EPF/IPF |
| 10. KONSTANTINOVS Konstantins | Latvia | 125 | 407.0 | 07.12.03 | WPCCommittee |
| 11. NOREN Lars | Sweden | + 140 | 406.0 | 10.04.88 | IPF |
| 12. TURTIAINEN Ano | Finland | 125 | 405.5 | 24.02.02 | WPO |
| 13. BADENHORST Gerrit | South Africa | 140 | 402.5 | 14.10.90 | WPC |
| 14. TREGLOAN Peter | Great Britain | + 140 | 402.5 | 06.07.97 | BPO/WPC |
| 15. KAZMAIER Bill | USA | + 140 | 402.0 | 29.11.81 | USP/FIPF |
| 16. REINHOUDT Don | USA | + 140 | 401.7 | 03.05.75 | AAU |
| 17. COLE Jon | USA | 140 | 400.1 | 28.10.72 | AAU |
| 18. KUSTER Rudolf | Germany | 140 | 400.0 | 27.08.88 | BVDG/IPF |
| 19. GOGGINS Steve | USA | 125 | 400.0 | 28.02.03 | WPO |
| 20. BONDARENKO Vladimir | Russia | + 140 | 400.0 | 18.01.04 | FPR/IPF |



Туртиайнен

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОБОСНОВАНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА

Вячеслав Казанцев

Друзья! Предвижу, что сия, по сути, необъятная тема, может затянуться на целую серию публикаций, пусть, конечно, я не Пауло Коэльо, но тем не менее доносить до народа темы считаю необходимым в развернутом виде, благо, если у вас есть тренер. Но если нет и помочь некому, то материал будет слишком неподъемный. Поэтому, несмотря на местами излишнюю детализацию, не обессудьте.

В нашем спорте во многом все пущено на самотек (за редкими исключениями). Почему-то усиленно не желали (надеюсь, сейчас это не так) пользоваться опытом советской спортивной школы, что весьма прискорбно. Знающие тренеры и атлеты, не сомневайтесь, поддержат меня.

Одной из важнейших проблем современного пауэрлифтинга (впрочем, как и всего спорта вообще) является повышение работоспособности атлетов. Думается, что решить эту проблему с помощью совершенствования методики тренировок и повышением интенсивности нагрузок также не представляется возможным. Это может сказаться на здоровье и функциональном состоянии, а также привести к перетренированности. Поэтому актуальное значение приобретают вопросы восстановления, как составной части тренировочного процесса.

Физиологическими и биохимическими исследованиями (Н.В.Зимкин, Н.Н.Яковлев и др.) было установлено, что восстановительные процессы, в зависимости от их направленности, в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других привести к ее падению. При этом в организме могут развиваться два противоположных состояния: нарастания тренированности — если восстановление обеспечивает восполнение энергетических ресурсов; или переутомление — если восстановления энергетических ресурсов не происходит. Однако следует учитывать, что в

определенные периоды целесообразно проводить тренировочные занятия на фоне неполного восстановления, так как это стимулирует увеличение функциональных возможностей организма и повышение работоспособности.

Если в процессе тренировки ритм постоянного воздействия значительно превышает ритм обновления, развиваются деструктивные изменения, приводящие к гибели клетки, т.е. возникает состояние, которое физиологи определяют как хроническое истощение, а врачи — как перетренированность. Происходит максимальная мобилизация. Но не только. Вместе с этим и разрушение микроструктур, нарушение функции, ферментных систем, равновесие внутренней среды, механизмов межсистемной регуляции, а также регуляции биосинтеза. На таком фоне у спортсменов могут возникать различные предпатологические состояния. Такие изменения в организме обуславливают необходимость длительного (от 2 до 7 дней) и поэтапного периода восстановления.

Средства восстановления делятся на три группы:

- А) педагогические;
- Б) медико-биологические;
- В) психологические.

Педагогические средства восстановления

Н. М. Сеченов установил, что последствия утомления ликвидируются быстрее в том случае, если человек после работы отдыхает не пассивно, а вовлекает в деятельное состояние мышцы, не принимавшие активного участия в основной работе.

Механизм действия активного отдыха объясняется нервно-рефлекторной теорией, суть которой сводится к следующему.

Во время активного отдыха в коре большого мозга устраняется торможение, возникающее в результате работы, через некоторое время к этим изменениям присоединяется сосуди-

стая реакция (расширяются кровеносные сосуды работающих мышц).

Например: равномерный спокойный бег с последующим выполнением различных упражнений на ослабление. Плавание, катание на велосипеде.

К педагогическим средствам восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха (прогулки, походы, проведение занятий на местности — на природе, различные виды переключения с одного вида работы на другой и т.д.).

Предвижу скептическое отношение к данному виду восстановления. Но поверьте, педагогические средства являются основными, так как именно они определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки атлетов. В чем суть данного абзаца?! Раскрываю ее. Педагогические средства восстановления включают в себя:

1) рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными особенностями организма атлета, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

2) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов и мест занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

3) варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

4) разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;

5) разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности

спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Что касается конкретных средств восстановления, то их подбирать лучше все же с тренером, в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, наличия соответствующих условий и вашей материальной базы.

Правильное чередование преимущественной нагрузки на различные органы и системы в процессе отдельного занятия, микроцикла, мезоцикла и макроцикла тренировки позволяет повысить эффективность тренировки за счет активизации процессов восстановления.

Хочу заметить, что при построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводно-подготовительной и заключительной части. Рациональное построение вводно-подготовительной части способствует ускорению «вхождения» в работу, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части занятия. В свою очередь, оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранять развившееся в процессе занятия утомление.

Методика построения тренировочного микроцикла зависит от различных факторов. К ним в первую очередь следует отнести особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок отдельных занятий. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывает на спортсмена различные по величине и направленности нагрузки, какова динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них.

Не менее важным являются также сведения о суммарном эффекте нескольких различных нагрузок, о возможности использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после больших и значительных нагрузок.

Большую роль играет оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах. Кроме того, используют разгрузочные циклы, основная функция которых — обеспечение полноценного восстановления после напряженной тренировки в предыдущих микроциклах и создание оптимальных условий для протекания адапционных процессов в организме спортсмена.

Некоторые теоретики и практики считают, что за 3–7 дней перед сорев-

нованиями должны быть исключены из программы большие нагрузки. По их мнению, общая нагрузка в предсоревновательной неделе не должна превышать 30–40% от нагрузки обычной недели основного периода.

Другие отмечают, что в предсоревновательном периоде следует применять сравнительно небольшие по объему, но высокие по интенсивности нагрузки, также указывают на необходимость ослабления тренировочных нагрузок перед соревнованиями. Нужно так строить микроциклы перед соревнованиями, чтобы атлет имел возможность для полного отдыха.

Снижение нагрузок за 10–12 дней до соревнований, я думаю, необходимо.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка. Основная цель разминки — достижение оптимальной возбудимости ЦНС, мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и «проработки» мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием.

Недооценка значения разминки нередко является причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят атлета из строя иногда на длительный срок.

Физиологическая сущность разминки состоит в том, что она способствует повышению возбудимости и подвижности нервных процессов, усиливает дыхание и кровообращение, ускоряет физико-химические процессы обмена веществ в скелетной мускулатуре. Последнее связано с повышением температуры тела, раскрытием резервных капилляров. В частности, при повышении температуры в работающих мышцах и органах способность гемоглобина удерживать кислород уменьшается, возрастает отдача кислорода клетками ткани, улучшаются эластичность и сократительная способность мышц, что предохраняет их от повреждений и т. д. Разминка способствует также более быстрой выработке организмом атлета, уменьшению или ликвидации предстартовой лихорадки, апатии.

При проведении разминки целесообразно вызвать потоотделение, так как оно способствует установлению необходимого уровня теплорегуляции, а также лучше протеканию выделительных функций.

Часто перед разминкой производят массаж с разогревающими мазями (о

которых у нас с вами предстоит разговор в будущем), который позволяет «прогреть» мышцы, ускорить процесс выработки и предупредить возникновение травм. Это особенно важно при тренировках и соревнованиях в помещениях с низкой температурой. А наши спортзалы (типовые) в большей части своей страдают этим недугом.

Далее, что касается разминки и ее действия непосредственно на пауэрлифтеров: разминка перед кратковременными анаэробными нагрузками способствует повышению интенсивности гликолиза в мышцах. Выполнение нагрузок после разминок сопровождается повышенной активностью ряда окислительных ферментов, более экономичным расходом креатинфосфата (КрФ) и меньшим усилением гликолиза. В результате в мышечной системе создаются лучшие условия для анаэробного ресинтеза аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) при выполнении кратковременной работы максимальной мощности. Большое значение имеет разминка и для улучшения кровообращения в работающих мышцах. Это происходит благодаря улучшению количества раскрытых капилляров и перераспределению тока крови к интенсивно работающим мышцам (кровообращение мышц, относительно меньше участвующих в данном двигательном акте, уменьшается).

Проведение разминки перед соревнованиями или тренировочным занятием способствует более быстрому установлению устойчивого состояния и меньшему повышению содержания уровня пировиноградной и молочной кислот в крови после нагрузки (что положительно влияет на отдаление порога усталости и нахождение атлета в максимальной мышечной активности более длительное время). Последнее обстоятельство показывает, что после разминки удельный вес дыхательного формирования во время выполнения физических упражнений более высокий, чем без разминки.

Подробно о разминке и заминке я писал в своей статье «Разминка — заминка».

На этом мы пока прервемся, впрочем, не забывая, что далее у нас следуют: «Медико-биологические средства восстановления», тема огромная, но основополагающая, и непосредственно для лифтеров, да и для других спортсменов.

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО П. Л. СРЕДИ ЖЕНЩИН / IPF

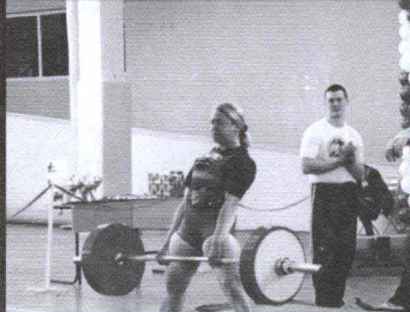
Ю. Алстуфьев

Участников и гостей четырнадцатого чемпионата России по силовому троеборью принимал гостеприимный Красноярск. С 9 по 14 марта в этот сибирский мегаполис съехалось около трехсот спортсменов из пятидесяти пяти краев и областей. Более двадцати шести чемпионов мира оказались среди участников чемпионата.

Судя по номинации, в самой легкой женской категории ожидалась борьба между тремя лидерами на сегодняшний момент: Ольгой Голубевой, Оксаной Рыженко и Валентиной Верменюк (одна из лидеров — Наталья Крикунова в этот момент готовилась к юниорскому первенству России). Эта борьба стала возможной благодаря Светлане Теслевой — лидеру этой категории в последние годы, на этих соревнованиях перешедшей в категорию «48 кг».

Приседания со штангой выиграла Ольга Голубева с результатом 142,5 кг. Во втором движении Ольга закрепила преимущество, выжав 85 кг, Рыженко, с таким же результатом в жиме лежа, по сумме двух упражнений отставала от лидера всего на 2,5 кг. Тяга становая особых изменений в ход борьбы не внесла. Голубева тянет 142,5 кг и с суммой 370 кг становится чемпионкой России. Рыженко справляется с весом 135 кг, но попытка на 145 кг неудачна (этот вес позволял обойти Голубеву) в итоге серебро с суммой 360 кг. К сожалению, тяжелая сгонка веса у Верменюк не позволила ей бороться за золото чемпионата. Лучший результат Валентины в тяге — 152,5 кг. Но на этих соревнованиях этот вес оказался неподъемным. С результатом 350 кг семнадцатилетняя Валентина впервые становится бронзовым призером чемпионата России.

В весовой категории «до 48 кг» явным лидером была заслуженный мастер спорта из г. Иркутска Светлана Теслева. Приседания со штангой — 177,5 кг,



жим лежа — 102,5 кг и тяга становая — 170 кг. В результате прекрасного выступления родился новый рекорд России в сумме — 450 кг (прежний рекорд также принадлежал Светлане — 442,5 кг). Второе место у Натальи Саломон из Новокузнецка с результатом 410 кг. Бронзовая медаль у Екатерины Периной из г. Красноярска с суммой 385 кг.

Чемпионка Европы 2003 года Олеся Лафина на этом чемпионате перешла в новую для себя категорию «до 52 кг» и не оставила своим соперницам шансов на золотую медаль. В отсутствие Светланы Николаенко Олеся никто не смог составить конкуренцию. В приседаниях Олеся дважды обновила рекорды России: 210 кг и 215 кг. В жиме рекорд теперь тоже принадлежит Лафиной и равняется 125 кг. Тяга 142,5 кг позволила Олесе собрать сумму 482,5 кг и подняться на высшую ступень пьедестала почета. Серебряная медаль у Натальи Токаревой из г. Ленинска-Кузнецкий с результатом 440 кг. Такой же результат показала и Анжелика Конд, но бронза ей досталась по большему собственному весу.

Заслуженный мастер спорта, чемпионка мира и Европы Татьяна Ельцова чувствовала себя хозяйкой помоста в весовой категории «до 56 кг». Татьяна в этот раз боролась не с соперниками, а с рекордами России. Не потеряв ни одного подхода, сибирячка присела со штангой весом 215 кг, в жиме лежа прекрасно справилась с весом 135,5 кг, обновив рекорд России, ранее принадлежавший Валентине Нелюбовой. Результат в тяге становой 197,5 кг позволил Татьяне улучшить свой же рекорд России в сумме троеборья на 12 кг. 547,5 кг — такова победная и рекордная сумма ленинскузнецчанки.

В весовой категории «до 60 кг» зрители стали свидетелями напряженной борьбы за первое место между чемпионкой Европы 2003 г.

Марией Реввой из г. Хабаровска, Ириной Татаровой из г. Гурьевска и Галиной Поцелуевой из г. Суземка. В приседаниях Ирина устанавливает новый рекорд России — 230 кг, лишь немного ей уступила Поцелуева с результатом 220 кг. А Мария пока скромно остановилась на 205 кг. После жима лежа лидерство захватила Галина Поцелуева, справившись с весом 132,5 кг. Улучшила свои позиции и Мария Ревва — 135 кг. Но тяга станова — «венец троеборья», она и решает, кто есть кто. Первой не выдерживает накала борьбы Галина Поцелуева и заканчивает свое выступление с нулевой оценкой (не справившись с начальным весом 190 кг). Первый подход Ирины на 210 кг явил собой установление нового рекорда России в сумме 560 кг. Мария отвечает удачной попыткой на 222,5 кг, и рекорд России увеличивается до 562,5 кг. Штанга весом 215 кг покорилась Ирине только в третьем подходе, и вновь судьи фиксируют увеличение рекорда России до 565 кг. Чтобы стать чемпионкой России, Марии нужно справиться со штангой весом 227,5 кг (рекорд России равен 225 кг и принадлежит также Марии). Коронное упражнение хабаровчанки не подвело ее, и она прекрасно справляется с этим огромным весом, попутно повысив рекорд в сумме троеборья до 567,5 кг.

В отсутствии многократной чемпионки мира и Европы заслуженного мастера спорта России Марины Кудиновой за место в сборной решили побороться три спортсменки: Виктория Бородкина (г. Хабаровск), Анастасия Яковлева (г. Зеленогорск) и Наталья Барыбина (г. Белово). Прекрасный результат Виктории в приседаниях (250 кг) оказался настолько мощным фундаментом ее выступления, что соперницам далее пришлось бороться лишь за серебро. Анастасия присела с весом 232,5 кг, а Наталья остановилась на 220 кг. Жим лежа расстановку мест почти не изменил, а вот в тяге началась тактическая борьба. Бородкина, не потеряв ни одного подхода, заканчивает тягу с результатом 207,5 кг и с суммой 587,5 кг и ждет действий соперниц. Настя, справившись с весом 210 кг и пытаясь обойти Бородкину, идет на вес 222,5 кг. Но неудачно. А Наталья Барыбина, потянув надежду на золото, идет ва-

банк в борьбе за второе место и заказывает вес 227,5 кг (а это повторение рекорда России, принадлежащего Марине Кудиновой). Вот здесь удача повернулась лицом к Наталье — судьи фиксируют вес. Понятно ликование спортсменки и тренера после удачной попытки. В итоге 1-е место — Виктория Бородкина (587,5 кг), 2-е место — Наталья Барыбина (577,5 кг) и 3-е место — Анастасия Яковлева (575 кг).

В весовой категории «до 75 кг» ожидалась борьба между чемпионкой мира и Европы 2003 г. из г. Владимира Анной Терентьевой и прошлогодней победительницей первенства мира и Европы среди юниоров москвичкой Юлией Зауголовой. В первом упражнении обе спортсменки справились с весом 230 кг (две попытки Зауголовой на 250 кг оказались неудачными). В жиме лежа Анна упрочила свои позиции, зафиксировав вес 170 кг. Юлия выжала 147,5 кг. Но и тяга ничего не изменила. Терентьева вытянула 227,5 кг, а Зауголова осталась на начальном подходе — 220 кг.

Расстановка мест на пьедестале обошлась без сенсаций: чемпионка — Терентьева (627,5 кг), второе место — Зауголова (597,5 кг) и на третьем месте Светлана Золотова из г. Владимира с суммой 585 кг, кстати, установившая новый рекорд России в тяге 235,5 кг.

Чемпионка Европы 2003 г. из Бийска Евгения Мазайлова господствовала на помосте в соревнованиях спортсменов, чей вес не превышает 82,5 кг. Восемь рекордов России — как итог выступления Евгении. Без ошибок в приседаниях и два рекорда России — 255 кг и 260 кг. Жим лежа и вновь рекорд — 160 кг. Победное шествие продолжилось и в тяге — 240 кг, и два рекорда на 250 кг и 255 кг. Шестой, седьмой и восьмой рекорды в сумме 660 кг, 670 кг, и 675 кг.

Вот такой каскад рекордов обрушила на зрителей Евгения. Чемпионка Европы среди юниоров 2003 г. Александра Мурашова из Саянска уверенно справилась с весом 260 кг в приседаниях, но хоть судьи и засчитали все девять попыток Саши, — устоять под натиском Евгении было невозможно.

Достоинная серебряная медаль у

иркутянки с суммой 627,5 кг. Бронзовая награда у спортсменки из Хабаровска Олеси Рычковой с результатом 607 кг.

Три заслуженных мастера спорта, три чемпионки мира оказались соперницами на помосте в категории «до 90 кг»: Алла Хотимченко из Хабаровска, Наталья Румянцева из Красноярска и Ирина Луговая из Серпухова. Конечно, превосходство Ирины Луговой, действующей чемпионки мира и Европы, было неоспоримым. В приседаниях со штангой 260 кг, новый рекорд России — в жиме лежа 180 кг и тяга станова 250 кг. Рекордная сумма 690 кг и золотая медаль чемпионки России 2004 г. А вот за серебро поспорили Алла и Наталья. В ходе борьбы лидерство переходило от одной спортсменки к другой, но сильнее оказалась Наталья, набравшая в сумме 600 кг. На третьем месте Алла Хотимченко с результатом 590 кг.

Семь рекордов России установила на помосте прославленная спортсменка из Кузбасса Галина Карпова, выступавшая в категории «свыше 90 кг». На этих соревнованиях Галя решила доказать, что не на всех действует закон всемирного тяготения. Подняв «планку» рекорда страны в приседаниях со штангой до результата 295 кг, спортсменка и в следующем упражнении, жиме лежа, продолжила победное шествие, установив еще два рекорда России — 175 и 180 кг. Каждой попыткой в тяге станова Галина обновляла рекорды страны в сумме троеборья — 705, 710, 715 кг. И под занавес выступления кемеровчанка в дополнительной попытке устанавливает рекорд России в тяге станова 247,5 кг. На втором месте заслуженный мастер спорта из Красноярска Анастасия Павлова с результатом 670 кг. Тройку призеров замкнула Елена Курбакова из Ленинска-Кузнецкого с суммой троеборья 552,5 кг. Абсолютной чемпионкой России стала спортсменка из Ленинска-Кузнецкого, заслуженный мастер спорта России Татьяна Ельцова. Хабаровчанка Мария Ревва на втором месте и на третьем — Евгения Мазайлова из г. Бийска.

Призовая тройка командного первенства выглядела следующим образом: первое место — Кемеровская область, второе — Красноярский край, третье — Хабаровский край.

ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Вячеслав Казанцев

Мышечное утомление — это такое состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена.

Понижение работоспособности при этом является главным внешним проявлением этого состояния, его основным объективным признаком.

Утомление является естественным физиологическим процессом, нормальным состоянием организма. Более того, для успешной тренировки необходимо, чтобы при каждом упражнении была достигнута определенная степень утомления. В результате совершения любой работы наступает утомление — обратимое нарушение физиологических и биохимических реакций организма. Утомление при этом, будучи нормальным физиологическим явлением, полностью компенсируется во время отдыха. После компенсации утомления в организме наступает фаза суперкомпенсации, в которой организм способен выполнить больший объем работы в ту же единицу времени, нежели раньше. Суперкомпенсация является ответной реакцией организма на утомление. Повышение работоспособности невозможно без предшествующего нормального физиологического утомления. Для компенсации и суперкомпенсации всегда необходим полноценный отдых организма.

Само существование суперкомпенсации помогает (позволяет) планомерно повышать физическую работоспособность. Препятствуют этому не планомерные, а чрезмерные нагрузки и недостаточное время и комплекс мер по восстановлению организма.

Рассматривая данную проблему и подходу к ней более «основательно», нужно отметить, что: утомление — это биологически защитная реакция организма, направленная против истощения

функционального потенциала центральной нервной системы (ЦНС). При развитии более глубоких стадий утомления (возникающих при чрезмерной нагрузке и недостаточной ее компенсации), таких, как перенапряжение, перетренированность, переутомление, имеет место нарушение корковой нейродинамики.

Пытаясь разобраться в самом происходящем процессе утомления и глубоких его стадиях, мы должны знать саму его суть.

Ряд ученых (А. Mosso, W. Fletcher) в своих трудах утверждают, что причина утомления кроется в самой мышце как рабочем органе, так как, по их мнению, в результате физической работы в мышце накапливаются продукты обмена веществ (некоторые называют их «токсинами усталости» — это, к примеру, молочная и пировиноградная кислоты — побочные продукты окисления глюкозы и гликогена в организме, и ряд других веществ), и поэтому она не может выполнять дальнейшую работу. Однако еще А. В. Полладиным было доказано, что в тренированной мышце утомление наступает и без накопления молочной кислоты. В ходе экспериментов В. А. Левнукиц и А. А. Ухтомский установили, что утомление наступает как непосредственно в работающей мышце, так и в нервных центрах, а также и в связывающих мышцу и нервный центр нервных проводниках (нервных волокнах), т. е. на всем протяжении нервно-мышечного аппарата.

Опытами Л. А. Орбели и А. Г. Гинцинского было установлено, что ЦНС, побуждая мышцу через двигательные нервы к работе, одновременно через симпатические нервы приспосабливает ее трофические функции к выполнению этой работы. Развивая это положение, К. Х. Кекчеев рассматривает процесс утомления как результат нарушения

взаимодействия между соматической и адаптивно-трофической системами. По мнению Н. А. Бернштейна, разучивание движений приводит к быстрому утомлению, потому что оно совершается исключительно под управлением коры большого мозга. По мере повышения автоматизации движений, управление ими берут на себя подкорковые образования. Движения становятся высококоординированными только благодаря тому, что они «выходят» из-под ведения коры и начинают подчиняться подкорковым системам.

Л. А. Орбели, А. Н. Крестовников считают, что симпатическая нервная система усиливает окислительные процессы в мышцах. А основной причиной утомления является расстройство координации функционирующих систем.

И. С. Беритов считает, что утомление в значительной степени зависит от изменения обмена веществ в нервной ткани, в результате чего происходят сложные нервно-рефлекторные сдвиги в ЦНС. Так, существенную роль в жизнедеятельности нервных клеток играет кислород (и мы ниже к этому еще вернемся). Чем меньше его доставляется к нервной ткани, тем быстрее снижается ее возбудимость, тем скорее возникает утомление.

В. В. Розенблат, С. П. Нарикашвили считают, что в основе утомления лежат механизмы охранительного торможения, которые предохраняют нервные центры от функционального истощения (и к этой теме мы вернемся чуть ниже наряду с темой кислорода). Что касается исполнительных органов, т. е. самих мышц, то изменение их состояния является вторичным и обусловлено изменением состояния высших нервных центров.

Из этого можно сделать вывод, что нервный центр всегда утомляется в первую очередь. Во вторую очередь утомляется нервный проводник. Непосредственно

мышца утомляется лишь в самую последнюю очередь. Говоря же о переутомлении и перетренированности, мы должны прежде всего говорить о переутомлении и перетренированности нервных центров.

Получается, что перетренированность — это самое настоящее заболевание нервной системы. А следовательно, при устранении перетренированности необходимо восстановление нормального состояния ЦНС.

Нервный центр — понятие собирательное т. к. движением управляют кора головного мозга, подкорковые образования, ствол головного мозга, спинной мозг. В каждом из этих отделов существует скопление нервных клеток, управляющих различными видами движений. Нервный центр — диффузное образование, располагающееся на разных уровнях ЦНС.

Изменения в ЦНС управляют всем тренировочным процессом.

Перед тем как перейти к методам, помогающим преодолеть состояние перетренированности и переутомления, я хотел бы предложить вам классификацию клинических проявлений утомления, предложенную еще В. Н. Волковым в 1973 году, что не говорит о том, будто она устарела за 30 лет, итак:

1. **Легкое утомление** — состояние, которое развивается даже после незначительной по объему и интенсивности мышечной работы. Оно проявляется в виде усталости. Работоспособность при этой форме утомления, как правило, не снижается.

2. **Острое утомление** — состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке. При этом состоянии отмечается слабость, резко снижаются работоспособность и мышечная сила, появляются атипичические реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Острое утомление чаще развивается у слаботренированных спортсменов. Клинические его проявления: бледность лица, тахикардия, повышение максимального артериального давления (АД), верхнего систолического на 40–60 мм рт. ст., резкое снижение минимального АД (нижнего диастолического), так называемый феномен бесконечного тона, на ЭКГ — нарушение обмен-

ных процессов сердца, повышение общего лейкоцитоза крови, иногда белок в моче.

3. **Перенапряжение** — остро развивающееся состояние после выполнения однократной предельной тренировочной или соревновательной нагрузки на фоне сниженного функционального состояния организма (перенесенное заболевание, хронические интоксикации — тонзиллит, кариес зубов, гайморит и т. д.). Чаще всего это состояние развивается у квалифицированных спортсменов, которые способны благодаря хорошим волевым качествам выполнять большие нагрузки на фоне утомления. Клинически перенапряжение проявляется общей слабостью, вялостью, головокружениями, иногда обморочными состояниями, нарушением координации движений, сердцебиением, изменением АД, нарушением ритма сердца, увеличением печени (болевого печеночного синдрома), атипичическими реакциями сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Эта форма утомления длится от нескольких дней до нескольких недель. Требует вмешательства врача и тренера.

4. **Перетренированность** — это состояние, которое развивается у спортсменов при неправильно построенном режиме тренировок и отдыха (хроническая физическая перегрузка, однообразие средств и методов тренировок, нарушение принципа постепенности увеличения нагрузок, недостаточный отдых, частые выступления на соревнованиях), особенно на фоне очагов хронической инфекции, соматических заболеваний.

Перетренированность характеризуется выраженными нервно-психическими сдвигами, ухудшением спортивных результатов, нарушением деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Все сдвиги в реакциях резко выражены, отмечаются изменения ЭКГ, снижение сопротивляемости организма к инфекциям. Эта форма утомления требует вмешательства врача и тренера.

5. **Переутомление** — это уже патологическое состояние организма. Оно чаще всего проявляется в виде невроза, наблюдается, как правило, у спортсменов с неустойчивой нервной системой, эмоционально впечатлительных, при чрезмерных физических нагрузках. Клинические проявле-

ния похожи на свойственные перетренировке, но более четко выражены. Спортсмены апатичны, их не интересует результат участия в соревнованиях, у них нарушен сон, появляются боли в сердце, расстройство пищеварения, половой функции, тремор пальцев рук. Это состояние требует вмешательства врача и тренера.

К этому я хочу добавить, что:

Суперкомпенсация в случае переутомления и перетренированности не наступает и ни о каком тренирующем эффекте не может быть и речи. Утомление (переутомление, перетренированность) вызывает настолько сильное истощение резервов организма, что организм иногда не может восстановиться самостоятельно вообще, что требует уже серьезного медицинского вмешательства.

Выше мы установили некоторые основные понятия касательно темы «Перетренированность и переутомление», а также физиологические особенности данного феномена. Перед тем как обратиться непосредственно к средствам, помогающим при вышеуказанном недуге, нам нужно установить способы диагностики переутомления и перетренированности.

Хотя данный материал может быть адекватно воспринят спортсменами, имеющими определенный опыт в фармакологии и физиологии человека, а также и тренерами. Думаю, он будет интересен и атлетам начальной стадии тренированности, тем более что «эмансипация», «акселерация» и прочее, и прочее: молодежь хочет знать о многом).

Возвращаясь к теме, поднятой в данной статье, я хотел бы остановиться на «Диагностике». В журнале «Мир Силы» (№3, 2003), в статье «Медицинский самоконтроль» автор предлагает для контроля перетренированности и утомления:

1) ортостатическую пробу (заключающуюся в измерении ЧСС лежа, сидя, стоя);

2) анализ системы внешнего дыхания:

а) проба Серина;

б) тест Руфье;

в) тест PWC 170;

3) проба с натужением.

Диагностика производится по состоянию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Диагностика утомления основывается на учете субъективных и объективных данных. Поэтому спортсмены с различными формами утомления подлежат тщательному медицинскому обследованию, где учитываются показатели физического развития, дается оценка функциональному состоянию дыхательной системы (определяется жизненная емкость легких — ЖЕЛ, проводятся проба Штанге, с задержкой дыхания на вдохе, проба Генчи, с задержкой дыхания на выдохе), сердечно-сосудистой системы (проводятся электрокардиография, ортоклино-статическая проба, клинические анализы крови).

В процессе диагностики утомления и функционального состояния спортсмена используются различные тесты и пробы. Ниже будут приведены некоторые из них.

1. Сердечно-сосудистая система

Частота сердечных сокращений (ЧСС) и АД наиболее полно характеризуют функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Во время физической нагрузки при высокой тренированности ЧСС достигает 180–200 уд./мин. В состоянии острого утомления по сравнению с покоем она увеличивается в 1,5–2 раза. При нарастании утомления пульс может быть более частым или редким, нередко отмечается аритмия. Уровень АД также четко отражает степень утомления. Обычно при нарастании утомления АД повышается на 20–50 мм. рт. ст. При остром утомлении, после большой физической нагрузки, минимальное давление падает до нуля (феномен бесконечного тона). Наблюдаются выраженные колебания ЧСС и АД с атипическими реакциями на функциональные пробы (3-разовый 15-секундный бег с интервалом 5 с; степ-тест; велоэргометрия).

Среднее артериальное давление является одним из важных параметров гемодинамики.

Математический метод вычисления среднего давления:

$$\text{АД}_{\text{среднее}} = \text{АД}_{\text{диаст.}} + \frac{\text{АД}_{\text{пульсовое}}}{2}$$

при физическом утомлении среднее АД повышается на

10–30 мм. рт. ст.

Коэффициент экономичности кровообращения (КЭК) — минутный объем крови. Вычисляется он по формуле (АД систолическое — АД диастолическое ЧСС).

В норме КЭК=2600. При утомлении он увеличивается прямо пропорционально степени утомления.

Клино-статическая проба — переход из положения стоя в положение лежа. В норме замедление ЧСС составляет 6–10 уд./мин. Более резкое замедление указывает на повышенный тонус парасимпатической нервной системы.

Коэффициент выносливости (КВ) определяется по формуле Кваса. Тест характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Этот тест представляет собой интегральную величину, объединяющую ЧСС, систолическое и диастолическое давление, т.е. АД пульсовое. Он рассчитывается по следующей формуле:

В норме КВ равен 16. Увеличе-

$$\text{КВ} = \frac{\text{ЧСС} \times 10}{\text{АД}_{\text{пульсовое}}}$$

ние его показывает на ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы, уменьшение — на усиление.

2). Аппарат внешнего дыхания.

Функция аппарата внешнего дыхания направлена на обеспечение организма необходимым количеством кислорода и освобождение от избытка углекислоты. Газообмен в легких и насыщение крови кислородом осуществляются посредством слаженного взаимодействия нескольких процессов, основными из которых являются легочная вентиляция, альвеолярно-капиллярная диффузия, легочный кровоток.

Проба Сернина измеряется трехфазовой задержкой дыхания (подробное описание в «Мире Силы», №3 2003., статья «Медицинский самоконтроль»).

Тест Рубье основан на измерении пульса до физической активности, сразу после нее и после минутного отдыха. (подробно там же, где и проба Сернина).

Тест РWC-170 ((подробное описание в «Мире Силы». №3

2003., статья «Медицинский самоконтроль»).

Проба Штанге — задержка дыхания на вдохе. Обследуемый в положении стоя: делает вдох, затем глубокий выдох и снова вдох (80–90% от максимального) и закрывает рот. На нос накладывается резиновый зажим. Отмечается время задержки дыхания. Тренированные спортсмены способны задержать дыхание на 60–120 с. При утомлении время задержки резко снижается. Пробу можно записать на ленте кимографа от манжетки, наложенной на живот.

Проба Генчи — задержка дыхания на выдохе. При хорошем функциональном состоянии спортсмены способны задерживать дыхание на выдохе на 60–90 с. При утомлении время задержки дыхания резко уменьшается. Пробу также можно записать на кимографе через капсулу Марья.

Значимость этих проб увеличивается, если вести наблюдения постоянно, в динамике.

Я не привожу здесь весь перечень всевозможных проб, т.к. это займет слишком много времени и места. Да и большинство из них потребует от вас иметь в наличии специальную аппаратуру.

3. Нервная система

В процессе тренировочных занятий и соревнований совершенствуются функциональные возможности ЦНС. Они тем выше, чем лучше тренированность. Для оценки функции ЦНС рекомендуются различные простые пробы.

Проба на устойчивость в позе Ромберга проводится следующим образом. Стоя на одной линии носка и пятки, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Определяют максимальное время устойчивости и наличие тремора (дрожания) пальцев рук. У тренированных спортсменов время устойчивости возрастает по мере улучшения спортивной формы. При утомлении отмечается нарушение устойчивости, появляется тремор пальцев рук.

Тремография — запись тремора с помощью сейсмодатчика на ЭКГ-аппарате. Этот метод позволяет оценить эмоциональное и функциональное состояние, составить суждение о степени утомления. Исследование проводится в положении испытуемого стоя. На указательный па-

лец подвешивается сейсмодачик, соединенный с ЭКГ-аппаратом. Запись проводится в течение 5–10 с. Затем анализируется форма полученной кривой по амплитуде и частоте. При утомлении и возбуждении частота и амплитуда тремора увеличиваются. Улучшение тренированности сопровождается, как правило, снижением величины тремора. Следует заметить, что тремография имеет выраженный индивидуальный характер. Запись тремора в течение микроцикла дает ценную информацию о функциональном состоянии спортсмена и позволяет корректировать тренировочный процесс.

4). Психическое состояние.

Темпинг-тест — это определение максимальной частоты движений кисти. Он отражает функциональное состояние двигательной сферы и силу нервной системы. Для проведения теста необходимы секундомер, карандаш и лист бумаги. На бумагу наносят квадрат 20x20 см и делят его двумя линиями на четыре равные части. Испытуемые в течение 10 с в максимальном темпе ставят точки в первом квадрате, через 20 с — во втором и т. д. Чтобы точки не ложились друг на друга, рекомендуется перемещать руку по кругу. Для оценки результатов подсчитывают число точек в каждом квадрате, соединяя все точки между собой. Резкое снижение частоты движений, т. е. уменьшение числа точек от квадрата к квадрату, свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов, а она, в свою очередь — о замедлении процесса выработки энергии. Этот тест используется для контроля за скоростными качествами, ловкостью и развитием утомления.

5. Биохимические методы исследования.

Биохимические методы занимают одно из ведущих мест в общем комплексе обследования спортсменов. Будучи достаточно точными и надежными, они значительно дополняют оценку функционального состояния спортсмена, позволяют объективно судить о течении обменных процессов и правильно определять степень патологических нарушений.

Биохимические методы исследования, применяемые в динамике, служат объективным показателем течения заболевания, дают возможность следить за эф-

фективностью проводимого лечения (или профилактики), изучать направленность обменных процессов путем определения специфических промежуточных продуктов обмена в крови, моче и других средах и вносить коррективы в тренировочный процесс.

Азотистый обмен изучают путем определения мочевины в крови, углеводный обмен — по содержанию сахара, молочной и других кислот в крови.

Эритроциты в норме содержатся в количестве 3,7–4,7 млн в 1 мил. крови — гемолоэз — представляет собой сложный процесс, совершающийся в органах кроветворения. Эритроциты обладают антигенными свойствами, участвуют в гемостазе, но основная их роль — снабжение тканей кислородом и участие в транспорте углеводов. Снижение числа эритроцитов в крови является одним из основных показателей анемии.

Гемоглобин крови в норме составляет: у женщин от 11,7 до 15,8 г % (70–94,8 единиц), у мужчин — от 13,8 до 18 г % (82,8–08 единиц).

Гемоглобин — дыхательный пигмент крови. Основной функцией его в организме является транспортировка кислорода и углекислоты. Присоединяя к себе в легких молекулу кислорода, гемоглобин становится оксигемоглобином, несая свой «ценный» груз до органов либо тканей, гемоглобин отсоединяет кислород и устремляется за новой порцией. В связи с тем, что возникновение перетренированности и переутомления возникает по одной из причин из-за гипоксии (недостатка кислорода), можно предположить, что анализ крови на гемоглобин — один из основных показателей наличия той или иной степени утомления. Определение гемоглобина является одним из основных лабораторных исследований крови.

Гематокрит — (гематокритная величина, Hct) дает представление о состоянии между объемами плазмы и форменных элементов крови (главным образом, эритроцитов). Гематокритной величиной принято выражать объем эритроцитов. У здоровых людей гематокрит крови равен 40–48 об. % (или 0,40–0,48); для мужчин. Для женщин — 36–42 об. % (или 0,36–0,42).

Этот показатель широко ис-

пользуют для суждения о степени анемии, при которой, как правило, отмечается его снижение, иногда значительное. Показатель Hct дает представление о сдвигах в концентрации гематокрита, он снижается при гемодилюции. Используют гематокрит для расчетных показателей, отражающих различные характеристики эритроцитов: средний объем, среднюю концентрацию гемоглобина и др.

Снижение гематокрита, несмотря на относительное уменьшение количества носителя кислорода, ведет к улучшению снабжения организма кислородом. Изоводемическое снижение гематокрита благоприятно для человека. Повышение гематокрита существенно повышает вязкость крови. В связи с этим уменьшаются сердечный выброс и количество кислорода, доставляемого тканями.

Известно, что хроническая анемия оказывает неблагоприятное влияние на работоспособность спортсменов. Andersen H., Varkve установили, что время восстановления после выполнения стандартной нагрузки на велоэргометре при анемии значительно удлиняется.

Креатин содержится в крови в количестве 2,6–3,3 мг до тренировки и повышается до 6,4 мг после тренировки. С ростом тренированности содержание креатина в крови после нагрузки уменьшается. Адаптированный к физическим нагрузкам организм спортсмена реагирует на них меньшим повышением уровня креатина в крови, чем слабо тренированный. Длительное сохранение повышенного уровня креатина в крови свидетельствует о неполном восстановлении. (Не путать с уровнем креатина в крови во время приема препарата Креатина — моногидрат.) Креатин — это вещество, вырабатываемое организмом человека естественным путем и служащее для того, чтобы обеспечить энергией мышечные ткани. Химическое его название «Метилгуанидо-уксусная кислота». Вырабатывается в ходе ряда химических процессов из аминокислот аргинин; метионин; глицин. В печени также может вырабатываться почками и поджелудочной железой.

Мочевина в крови до тренировки содержится в количестве 19–22 мг %. После тренировки ее содержание повышается до 40 и более мг %.

МЕТОДИКА

При выполнении физической нагрузки в течение нескольких часов увеличивается содержание мочевины в крови и снижается содержание аминокислот. После очень высоких тренировочных нагрузок нормализация содержания мочевины не наступает. Происходит усиленное расщепление белков, поскольку поставка энергии за счет расщепления углеводов и жиров оказывается недостаточной. При увеличении содержания мочевины в крови необходимо внимательно следить за спортсменами, так как они наиболее подвержены травмам.

Содержание мочевины в крови надо рассматривать как симптом очень сильного утомления и недостаточного восстановления.

Молочная кислота в норме содержится в крови в количестве 0,33–0,78 ммоль/л. После тренировки ее содержание увеличивается до 17,5 ммоль/л.

Молочная кислота — конечный продукт гликолиза. Уровень ее в крови позволяет судить о соотношении в работающих мышцах процессов аэробного окисления и анаэробного гликолиза (усиление последнего приводит к повышению содержания молочной кислоты в крови). При интенсивной физической работе содержание лактата в крови значительно возрастает. Он неблагоприятно действует на процесс быстрого сокращения мышц. Уменьшение внутриклеточного рН снижает ферментативную активность и этим самым тормозит физико-химические механизмы мышечного сокращения, т.е. отрицательно влияет на спортивные результаты.

Иммуноглобулины различных классов (А, М, I и др.) определяют для функциональной оценки В-системы лимфоцитов.

Иммуноглобулины различных классов (по Манчини, 1965 г) содержатся в периферической крови в количестве: IgA -1.97 +0,12 г/л; IgM -1.19+0.05 г/л; IgG -14,63+0,35 г/л.

Под влиянием предельных физических нагрузок отмечаются исчезновение отдельных классов иммуноглобулинов, снижение иммунитета (Суздальский Р. С., 1986).

Применение ультрафиолетового облучения, массажа, гидропроцедур приводит к нормализации показателей иммуноглобулинов и иммунитета.

Ацетилхолин у здоровых лиц содержится в крови в количестве 86,6+5,5 миг/мл. Он влияет на тонус гладкой мускулатуры бронхов, внутренних органов, сосудов легких. При больших физических нагрузках содержание ацетилхолина повышается. Это связано, по-видимому, с нарушением медиаторного баланса, что, в свою очередь, приводит к гипоксемии и гипоксии тканей. Эти нарушения вызывают метаболические сдвиги, характер и выраженность которых прямо зависят от продолжительности и интенсивности физических нагрузок.

У спортсменов при хроническом переутомлении отмечается повышение уровня ацетилхолина в крови в состоянии покоя, что может свидетельствовать о функциональных нарушениях вегетативной нервной системы (Альперн Д. Е.).

Увеличение содержания ацетилхолина в крови затрудняет доставку кислорода тканям, оказывая влияние в первую очередь на трансмембранные процессы клеток путем изменения ц-ГМФ, концентрации глюкозы, активности пируваткиназы, что способствует сдвигу рН (метаболический ацидоз) и изменению кривой диссоциации кислорода.

Исследование слюны проводится для характеристики функционального состояния организма при мышечной деятельности. Определяют титр лизоцима в слюне и рН, амилазу, молочную кислоту. У спортсменов в состоянии высокой спортивной формы (готовности) титр лизоцима выше, чем при неудовлетворительной спортивной форме. Выраженные физические нагрузки приводят к снижению титра лизоцима, сдвигам рН слюны в кислую сторону, к повышению активности амилазы, увеличению содержания молочной кислоты.

В основе переутомления, по-видимому, лежит общая черта всех нервных клеток — это уязвимость к дефициту энергии. Энергетическая составляющая является лимитирующим фактором не только в работе нервных клеток, но и любого органа вообще. Устраним дефицит энергии — и автоматически устраняется развившееся переутомление.

В первую очередь необходимо

уменьшить потребность нервных центров в энергетических субстратах — веществах, окисляющихся с выходом энергии.

Необходимо использовать фармакологические препараты, способные вызвать в ЦНС состояние охранительного торможения. Это дает необходимый отдых нервным клеткам, ликвидируя противоречие между возникшей потребностью в энергии и возможностью эту потребность удовлетворить.

Необходимо обращение к транквилизаторам.

Транквилизаторы и седативные средства

Современная медицина располагает средствами, которые регулируют состояние и нормализуют психическую деятельность спортсменов. При выборе таких средств следует отдавать предпочтение тем, которые не вызывают расслабления (релаксации) мышц, не влияют на качество работы спортсменов (хотя при перетренированности, безусловно, необходим полный отдых, тем более от нагрузок). При неадекватном назначении ряда препаратов могут наблюдаться: заторможенность, сонливость, снижение внимания, нарушение правильной оценки ситуации, снижение мышечного тонуса. Например: седуксен или элениум вызывают расслабление мускулатуры, феназепам — снижение внимания. Но, в принципе, при отстранении от тренировок это не так уж и важно.

Нитразепам (Раделорм)

Транквилизирующее (успокаивающее) средство, его действие настолько велико, что он почти сразу вызывает засыпание. Выспавшись после применения нитразепама, человек чувствует себя свежим и бодрым. В малых дозах нитразепам сна не вызывает, оказывая лишь успокаивающее свойство. Доза по аннотации.

Мексикал — успокаивающее средство. Доза по 1 таблетке 2 раза в день. При появлении кожного зуда препарат следует отменить.

Нозепам — успокаивающее, обладает действием снотворного и противосудорожного средства. Доза: 1 таблетка 2 раза в день (последний прием за 40–60 мин до сна), релаксацию нервно-мышечного аппарата.

Амизил — действует успокаивающе непосредственно на

ЦНС, усиливает эффект снотворных, анальгезирующих средств, является слабым транквилизатором. Применяется при астенических и невротических реакциях, синдроме тревожного ожидания, беспокойства, предменструальном напряжении, переутомлении. Доза: по 0,001 г 2 раза в день (курс — 10–12 дней).

Туаренизин применяют при умственной и физической усталости, состоянии утомления и синдроме перетренированности. Доза по 5 мг или 30 капель 0,5% раствора 3 раза в день (курс 10–15 дней).

Эхинопсин нитрат применяется при физическом и нервно-психическом переутомлении, синдроме перетренированности, синдроме вегетативной дистонии, сопровождаемой головной болью, расстройством сна. Доза: по 10–20 капель 2 раза в день до еды (курс 2 недели).

Хлозепид (Элениум) — элениум был самым первым и остается самым известным транквилизатором из группы бензодиазепинов. Его особенностью является выраженная мышечная релаксация. Курс 15 дней. Доза (по аннотации).

Феназепам — отечественный препарат. Имеет очень сильное действие, выпускается в небольших дозировках, оказывает выраженный противотревожный эффект. Курс 10 дней, прием дозировки по аннотации, в зависимости от степени переутомления.

Совместно с вышеуказанными фармакологическими средствами необходим прием препаратов, ликвидирующих переутомление нервных центров и в то же время влияющих на восстановление нервных проводников и непосредственно мышечной ткани. Это, в первую очередь, антигипоксиканты — препараты, повышающие устойчивость организма к недостатку кислорода (гипоксии). В данном случае нам необходимо их способность оказывать энергизирующее свойство (действие). Антигипоксиканты повышают устойчивость организма к недостатку кислорода за счет активизации бескислородной работы митохондрий — «энергетических станций клетки».

Первым и классическим антигипоксикантом является Оксibuтират натрия, натриевая соль γ -оксимасляной кислоты является сильным антигипоксикан-

том, защищающим организм от кислородного голодания, при больших физических нагрузках. Выпускается в ампулах для внутривенного введения. В одной ампуле 10 мл 20% раствора или 2 г сухого вещества — однодневная доза.

В последнее время в связи с отнесением оксibuтирата натрия к запрещенным, он исчез из аптек. В связи с этим возможно использование Оксibuтирата лития — это комбинированная молекула, состоящая из γ -оксимасляной кислоты и молекулы лития, помимо антигипоксической функции, оказывает еще и антикатаболическое действие.

Выпускается в таблетках по 0,5 г и в виде 20% раствора в ампулах по 4 мл (0,4 г в ампуле). Препарат принимают как внутрь, так и внутримышечно. Начальная доза 0,5 г. При отсутствии побочных явлений дозу можно постепенно увеличить вплоть до 3 г в сутки.

По мнению В. М. Виноградова, специфические вещества с противогипоксическими свойствами должны удовлетворять трем основным требованиям:

- 1) повышать резистентность организма к острой гипоксии, в том числе предельной;
- 2) не изменять существенно деятельность ЦНС, сердечно-сосудистой и других систем;
- 3) не снижать физическую и умственную работоспособность организма при обычном обеспечении его кислородом и способствовать ее сохранению в условиях гипоксии.

Этим требованиям отвечают многие вещества: цитохром-6, глютаминовая кислота, аскорбиновая, аспарагиновая, фолиевая, пантотеновая кислоты, гутамин и др. Эти препараты оказывают положительное действие на организм при развитии кислородной недостаточности. Под их влиянием улучшается общее самочувствие, снижается интенсивность симптомов гипоксии, повышается физическая работоспособность.

Бемитил — способствует ускорению восстановления и повышению работоспособности. Применяется по 0,25 г в течение 2–3 недель или по 0,5 г в течение 10 дней.

Глютаминовая кислота (глутамат натрия) — стимулирует окислительные процессы, способствует выходу из состояния

перетренированности и переутомления за счет комплексного воздействия на организм. Обладает энергизирующим действием. Способна в печени превращаться в глюкозу и этим восполнять недостаток гликогена в мышцах. Выполняет роль нейромедиатора в определенных группах нервных клеток (нервных центрах) спинного и головного мозга. Способна превращаться в головном мозге в γ -аминомасляную кислоту — тормозной нейромедиатор, а уже γ -аминомасляная кислота снимает избыточное возбуждение двигательных нервных центров и окисляется в оксibuтиратном шунте. Подобно «пантогаму», стимулирует синтез ацетилхолина и улучшает нервно-мышечную проводимость. Благоприятствует переходу ионов калия через клеточную мембрану внутрь клеток, что усиливает процесс мышечного сокращения. Обезвреживает токсичный аммиак, который составляет 80% от общего количества токсичных продуктов азотистого обмена. Применяется по 12 таблеток после тренировки или соревнований. Во время реабилитации, перетренированности, во все время «отдыха» по 40–60 таблеток в течение дня (ежедневно). (Курс 10–15 дней.)

Гутимин — увеличивает интенсивность гликолиза, экономит расходование во время физических нагрузок гликогена, ограничивает накопление избыточного лактата. Принимают по 1–2 таблетки после тренировки, по 2–3 таблетки за 1,5–1 час до соревнований. Во время реабилитации переутомления по 2–3 таблетки 2 раза в день в течение 15 дней.

Цитомак (цитохром — С) — переносчик электронов, действует при гипоксии. Вводят внутримышечно по 1 ампуле после тренировки как средство восстановления, особенно при высоком лактате, а также перед стартом. Возможна аллергическая реакция. Во время реабилитации — по 1 ампуле в день, курс 12 дней.

Последнее фармакологическое действие возлагается на «ноотропы». Ноос — значит мышление. Ноотропные препараты призваны улучшить мышление за счет усиления энергетических и анаболических процессов в головном мозге. Все это как нельзя

лучше подходит для лечения перетренированности. Препаратов этой группы достаточно, но я остановлюсь на самом первом препарате из группы «ноотропов».

Ноотропил — подобно оксипутирату, является производным гамма-аминомасляной кислоты, только не линбийной, а циклической формы.

Ноотропил до сих пор является самым сильным препаратом из группы «ноотропов». Основная точка приложения его действия — это митохондрии клеток. Ноотропил — нейроэнергизатор. Помимо усиления энергетического потенциала клеток, ноотропил обладает действием усиления синтеза нуклеиновых кислот и белков во всем организме, ускоряет синтез фосфолипидов. Способен выводить токсины из организма.

Действие ноотропила значительно усиливается при комбинации его с адаптогенами, такими, как женьшень, радиола розовая, лимонник китайский, аралия маньчжурская, стрепулия платанолиственная, заманиха высокая и др. У ноотропила полное отсутствие токсичности и каких-либо побочных действий (при употреблении в разумных пределах), что делает ноотропил вполне безвредным и в высшей степени полезным для всего организма, а не только для нервной системы.

Применяют для снятия утомления дозу по 1 капсуле 3 раза в день (курс 10–12 дней).

При перетренированности, во время реабилитационного «отдыха» возможно повышение дозы до 3–5 капсул 3 раза в день (курс 10 дней).

Помимо всего вышеизложенного, рекомендовать к приему можно:

Токоферол ацетат (витамин «Е») — регулирует окислительные процессы, способствует накоплению АТФ (аденозинтрифосфорная кислота), в мышцах повышает работоспособность, особенно в условиях кислородной недостаточности (гипоксии). При перетренированности и остром утомлении принимают по 1 чайной ложке 5 или 10% масляного раствора, для внутримышечного введения — по 1 ампуле в день в течение 10–15 дней, при обычных тренировках по 15–20 мг 2 раза в день в течение 5–10 дней. Недоста-

точность витамина Е проявляется в нарушении периферического кровообращения, мышечной слабости, разрушении эритроцитов.

Пангамат кальция (витамин В₁₅) является кальциевой солью эфра-глюконовой кислоты и демитилглицина. Его можно рассматривать таким образом, как производное глицина (заменяемая аминокислота). Пангамат кальция выгодно отличается от чистого глицина тем, что содержит лабильные метильные группировки, участвующие в синтезе фосфорных соединений. Введение в организм витамина В₁₅ в большой степени увеличивает содержание в мышцах креатинфосфата, нежели чистый глицин. Повышает устойчивость организма к гипоксии, улучшая усвоение кислорода тканями, увеличивает синтез гликогена в мышцах, печени, миокарде, а также креатинфосфата не только в мышцах, но и миокарде, особенно в мышечной деятельности. Применяется для ускорения восстановления работоспособности после больших физических нагрузок при выраженной кислородной недостаточности, при явлениях перенапряжения миокарда, болевом печеночном синдроме, во время реабилитационного «отдыха», при перетренированности.

Доза: 150–200 мг в день за 4–6 дней до соревнований и 4–6 после, 20 дней во время реабилитационного отдыха при эффекте переутомления.

Пикамилон — представляет собой производное никотиновой и γ-аминомасляной кислот. Снимает психоэмоциональную возбудимость, чувство усталости, повышает уверенность в себе, улучшает настроение, создает впечатление «ясной головы», вызывает желание тренироваться, обладает антистрессовым действием, купирует предстартовый стресс, ускоряет процессы восстановления, улучшает сон. Доза: 3 таблетки 3 раза в день (курс 20 дней).

Пантокрин — жидкий спиртовой экстракт из пантов марала, изюбра и пятнистого оленя. Применяется в качестве тонизирующего средства при переутомлении, неврастении, астенических состояниях, слабости

сердечной мышцы, гипотонии. Доза: по 30–40 капель до еды 2–3 раза в день (курс 10–12 дней). При повышении АД применять нельзя.

Кальция глицерофосфат влияет на обмен веществ, усиливая анаболические процессы. Показания: интенсивные тренировочные нагрузки, перетренированность, восстановление после больших физических нагрузок, переутомление, истощение нервной системы. Доза: по 0,1–0,3 г 2–3 раза в день (часто в сочетании с препаратами железа). Курс 20 дней.

Аспаркам (препарат аспарагиновой кислоты). Содержит калий аспарагинат, магний аспарагинат. Устраняет электролитный дисбаланс в организме, способствует проникновению ионов калия и магния во внутриклеточное пространство, обладает противоаритмическим свойством, понижая возбудимость миокарда. Применяется для профилактики переутомления и во время реабилитации переутомления. Доза при профилактике 20 г препарата в день (курс 10 дней). Доза при реабилитации (перетренированности) 30 г в день (курс 15 дней).

Выпускается в таблетках, каждая из которых содержит 0,175% калия аспарагината и 0,175% магния аспарагината. В каждой таблетке 36,2 мг иона калия и 11,8 мг ионов магния. При этом потребность взрослого организма в калии 3–5 граммов, а магния 500–600 миллиграммов.

Передозировки не бывает, так как при передозировке аспарагиновая кислота имеет свойство в организме превращаться в глюкозу.

P.S. Медикаментозное лечение перетренированности — это не единственно возможный выход из сложившейся ситуации, это всего лишь один из скорейших этапов помощи при перетренированности. Возможны и диетические мероприятия, и физиотерапевтические методы, массаж и т. д.

Но обо всем этом, и не только, я думаю, поговорим в другой раз.

Хотел бы выразить благодарность Юрию Устинову за возможность написания данной статьи и донесения ее до вас.

ТРЕНИРОВКА ВЛАДИМИРА ВОЛКОВА

Лев Шпринц

Тот фантастический прогресс, который демонстрирует в последнее время Владимир Волков, естественно, вызывает законное любопытство — каким образом спортсмен ветеранского возраста за неполных три года смог увеличить свой результат в жиме со 202,5 до 270 кг и выйти в элиту российского пауэрлифтинга? Конечно, в первую очередь интересно было ознакомиться с методикой тренировок этого уникального спортсмена. Но когда по моей просьбе Владимир показал свой дневник, удивлению моему не было предела. В это трудно поверить, но его тренировки состоят из одного упражнения — жима лежа! Вот уж действительно, более яркого подтверждения написанного лифтерского правила — «чтобы много жать, нужно много жать» и придумать трудно. Кстати, когда я спросил у Владимира, почему в его тренировке отсутствуют подсобные упражнения, то он, немного обиженный, ответил: а штангу нагружать и разгружать, это не подсобка? После этого, как вы понимаете, все остальные вопросы про дополнительные упражнения отпали сами собой.

Чтобы избежать обвинений в «дешевой сенсационности», я решил переписать цифра в цифру содержание дневника В. Волкова, опустив лишь малозначимые для нас записи, касающиеся погоды, настроения и прочих несущественных обстоятельств тренировок. Однако некоторые объяснения все же считаю необходимым сделать.

Но перед этим я должен сказать, что тренируется Владимир вместе со своей женой Марией Волковой — мастером спорта России, рекордсменкой и неоднократной чемпионкой Москвы по жиму лежа.

Теперь о нотации: запись типа 120–180 х 5 означает, что спортсмен в каждом подходе выполнял по 5 повторений со штангой весом от 120 до 180 кг с последовательным увеличением ее веса на 10 кг. Если количество подъемов в последнем подходе указано мень-

шее, чем в остальных, это значит, что спортсмен в этом подходе не смог позать на запланированное число раз. Перечеркнутые цифры означают неудачный подход.

Вообще, вся подготовка Волкова планируется исходя из четырех тренировок в неделю. Но тренировочный режим очень сильно зависит от графика его работы, поэтому ему нередко приходится пропускать тренировки, а затем наверстывать их при любой возможности, что, впрочем, видно из дневника. Кстати, работа, тренировки и общение с женой почти не оставляют ему времени на нормальный, 8-часовой сон — глав-

1-я неделя

Вт. 120-150 х 6; (160 х 6)6; 160 х 8.
Чт. 120-160 х 5; (170 х 5)5; 180 х 5.
Сб. 120-160 х 6; (170 х 6)6.

2-я неделя

Вт. 120-170 х 5; (180 х 5)5.
Чт. 130-170 х 6; (180 х 6)6.
Сб. 120-200 х 3.

3-я неделя

Вт. 120-170 х 4; (180 х 4)2.
Чт. 130-210 х 2; 210 х 1.

4-я неделя

Пн. 130-150 х 3; (160 х 3)3.
Вт. 120-160 х 3.
Ср. 120-200 х 2.
Чт. 130-200 х 3; 210 х 1.
Пт. 120-170 х 2.
Сб. 120-140 х 3; (150 х 3)3.

5-я неделя

Ср. 130-180 х 3.
Пт. 140 х 2; 150-220 х 1.

Чемпионат Москвы по троеборью среди ветеранов 8 февраля 2004 г. (воскресенье).

240,0 (Рекорд Москвы, превышающий рекорд мира)

6-я неделя

Ср. 130-150 х 3; (160 х 3)3.
Чт. 130-170 х 4; 170 х 5; 170 х 6; 170 х 7.
Сб. 130-190 х3; (200 х 3)3.

7-я неделя

Вт. 130-190 х 5; 200 х 4.
Чт. 130-180 х 6; 190 х 6.
Сб. 130-160 х 2; 170 х 2.

8-я неделя

Вт. 120-170 х 2; 180 х 2.
Ср. 140-180 х 1; (жим. рубашка) 170-240 х 1; 220 х 1.
Чт. 120-140 х 4; (150 х 4)4.
Вс. 130-200 х 4; 205 х 3.

9-я неделя

Пн. 130-210 х 2; 215 х 2.



ный фактор полноценного восстановления, и здесь, конечно, скрыт один из резервов улучшения его тренировочного процесса.

Что касается такого немаловажного показателя тренировочного процесса, как собственный вес, то, согласно дневниковым записям, он колебался в пределах от 95,9 до 99,2 кг.

Вт. 130-140 х 2; (150 х 3)3.
Ср. 120-160 х 2; (170 х 2)4.
Пт. 120-200 х 1; (жим. рубашка) 140 – 260 х 1.

10-я неделя

Вт. 120-160 х 3; 170 х 3.
Чт. 120-200 х 2; 210 х 2.
Сб. 120-150 х 4; (160 х 4)4.

11-я неделя

Пн. 140-190 х 3; (200 х 3)2.
Чт. 120-150 х 3; (160 х 3)3.

Чемпионат России по ветеранам 20 марта 2004 г. (суббота)

240,0; 252,5; 260,0 (Рекорд России, превышающий рекорд мира)

12-я неделя

Пн. 140-170 х 4; 180 х 4.
Вт. 140-170 х 4; (180 х 4)4; 190 х 4; 200 х 2.
Чт. 140-180 х 5; (190 х 5)3.
Сб. 130-190 х 4; (200 х 4)3.
Вс. 120 х 5; 140 х 5; 160 х 5.

13-я неделя

Пн. 140-190 х 2; 200 х 2.
Вт. 130-150 х 3; (160 х 3)3.
Ср. 130-150 х 2; 160 х 2.
Сб. 130-200 х 1; 210 х 1.

14-я неделя

Вт. 130-170 х 4; (180 х 4)4; 190 х 1, 200 х 1, 210 х 1.
Чт. 140-160 х 2; (170 х 2)2.
Пт. 140-200 х 1; (жим. рубашка) 210-240 х 1; 250 х 1.
Вс. 140-160 х 2; (170 х 2)2.

15-я неделя

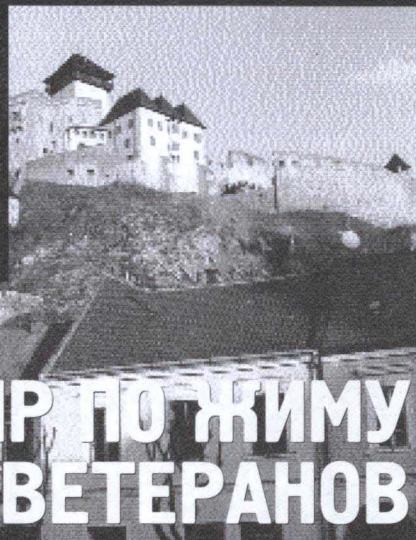
Вт. 130-170 х 3; (180 х 3)3.
Чт. 120-160 х 2; 170 х 2.

В апреле этого года в старинном словацком городе Trenčín состоялся IV чемпионат мира IPF по жиму лежа среди ветеранов. Нашу страну представляла небольшая спортивная делегация во главе с В.В. Богачевым.

Тренчин довольно обкатанное, в смысле проведения пауэрлифтерских соревнований, место. Здесь, в одном из старейших городов Европы, уже проводились самые крупные международные соревнования, включая чемпионаты мира. Тренчин находится в 120 км от Братиславы и расположен на берегу реки Váh. Главная достопримечательность Тренчина — старинная крепость, так называемый Hrad, первый камень которой был заложен еще римлянами. Построенная на высокой скале, крепость эта возвышается над окружающей ее местностью и является как бы визитной карточкой города. Кстати, прямо у основания этой скалы находится армейский спортивный зал «Dukla», в котором и проходили соревнования.

Небольшая Словакия, со своей стабильной экономикой и более чем размеренной жизнью не относится к числу проблемных стран, к тому же находится почти в самом центре Европы. До Братиславы одинаково просто добраться как из местного аэропорта, так и из аэропорта города Вены — столицы Австрии. Возможно, поэтому на этот раз доезд был просто уникальным, приехали практически все значившиеся в номинации спортсмены. В силу этого конкуренция была очень высокой — за исключением самых легких категорий, в большинстве весов соревновались по десять и более человек.

Не являясь ни знатоком, ни большим поклонником женского лифтинга, я позволю себе опустить ход борьбы в женской части чемпионата мира и ограничусь самой общей статистикой (специально интересующиеся могут увидеть результаты женщин в публикуемом здесь протоколе). Всего соревновалось 66 спортсменок, из них 31 в первой возрастной группе и 35 во второй. (Женщины, как известно, до третьей возрастной группы еще не доросли. Шутка.) Из выдающихся результатов я бы назвал лишь жим в 112,5 кг Хейди Таубман из Франции (категория «до 56 кг»), которой уже стукнуло... Нет, не привык я озвучивать возраст женщины, поэтому справьтсь лучше в протоколе сами. Женская часть соревнований прошла, в об-



МИР ПО ЖИМУ СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ

Лев Шпринц

щем, без ярких событий. «События» начались с выступления мужчин, причем во всех трех возрастных категориях. Начнем с младшей из них (Masters I), в которой выступают атлеты, которым уже исполнилось 40 лет. Не по годам мощный результат (140 кг) показал японец Хироюки Ишиватари в категории «до 52 кг». Но особенно запомнившихся эпизодов в легких весовых категориях все же не было, настоящая рубка началась с категории до «67,5 кг». Здесь насмерть сошлись два представителя Северных стран — финн Эрки Райяла и швед Пекка Килстрем. Выиграл горячий финский парень — 175 кг, только на 2,5 кг опередив шведа, но заруба на этом далеко не закончилась: Райяла для 4-го дополнительного подхода заказывает вес нового мирового рекорда 191 кг и не жмет его. Швед также не может успокоиться и тоже идет на рекорд — 190,5 кг, но «придуманные» им полкилограмма ничего не дали.

И в категории «до 82,5 кг» вернулась также нешуточная борьба. Представитель Германии — Детлеф Хайнрих и француз — Дидье Компэн финишируют с одинаковым результатом — 182,5 кг, причем оба начинали со 180, при этом немец в последнем подходе добавляет 2,5 кг к своим «безнадежным» 180 и справляется с весом, тем самым не только избегает «баранки», но и показывает одинаковый с победителем результат, проиграв только по собственному весу!

«Безумству сильных поем мы славу!» — по-моему, так это называется.

Такая же плотная борьба шла и в

других категориях. Судите сами: вот результаты призеров весовой категории «до 82,5 кг» — 212,5, 210,0, 202,5. Или в категории «до 90 кг» — 217,5, 210,0 и 200,0.

На выступлениях атлетов весовой категории «до 100 кг» нужно остановиться особо, ибо здесь выступал наш Владимир Волков, которого, безо всяких скидок на возраст (45 лет), можно назвать восходящей звездой отечественного лифтинга (кстати, события после чемпионата мира полностью подтверждают такую смелость в определениях). Итак, в этой категории мировой рекорд равнялся 245 кг. Владимир на неофициальных соревнованиях уже показывал больший результат, теперь оставалось только узаконить его мировое господство в этой категории. Правда, здесь теоретически мог вмешаться Клаус Семский из Германии, который в своем доветеранском прошлом имел также результат, превышающий рекорд мира среди ветеранов. Но одно дело выступать среди «взрослых», не претендуя на пьедестал, и совсем другое — бороться за высший мировой титул, пусть и по ветеранам. Это красноречиво подтвердил помет в Тренчине — немец только в третьем подходе смог выжать свои начальные 242,5 кг, причем с весьма сомнительной паузой, (что, конечно, остается на совести судей). Но к этому времени Волков уже был чемпионом мира с новым рекордом — 250 кг! Однако этим наш спортсмен не ограничился, в 4-м дополнительном подходе он заказывает 260 кг и легко его выжимает. Поздравляя нового чемпиона мира, я не мог не заметить, что ви-

новник торжества не выглядел чересчур довольным. Оказалось, что Владимир планировал в 4-м подходе пожать 270, но неудачный старт (в первой попытке он грифом штанги задел стойку) не позволил ему этого сделать.

Надо сказать, что и в остальных категориях победителями были задействованы четвертые дополнительные подходы для установления мировых рекордов. Но повезло только одному — японцу Ужине Тироко (+125), который пожал мировой рекорд — 263 кг. Также в попытке овладеть мировыми рекордами два представителя США Дэйв Доан и Брэд Клингер — (победители в категориях «110» и «125 кг»), в своих дополнительных подходах штурмовали соответственно 275,5 и 288 кг. Но, к сожалению, безуспешно. На этом, однако, рассказ о самых «сильных и тяжелых» этого чемпионата не заканчивается. Дело в том, что 146-килограммовый японский гигант Ичиро (кстати, совершенно не впечатляющей фигурой) в этот день держал далеко не самую тяжелую штангу. Три раза существенно больший вес был в руках 44-летнего супертяжеловеса американца Дэна Гудро, который для своего первого подхода заявил 287,5 кг! Очевидно, этим он пытался продемонстрировать, что для него мировые рекорды не писаны и что само понятие рекордов для американцев довольно условное. Но не будем излишне ерничать, ведь хотя вес Дэну и не покорился, смонений в его сумасшедшей силе ни у кого не осталось.

Что касается двух наших других «юных мастеров» (40–49 лет), то дебютант соревнований подобного уровня, Сергей Сиденко («до 125 кг») выглядел вполне достойно, заняв шестое, (из девяти) место, пожав во втором подходе 230 кг. Ну и просто великолепно выступил Александр Коблов («до 110 кг»), сработав на все три подхода, записав в итог 245 кг и став вице-чемпионом мира 2004 года. Александра мне хотелось обязательно отметить еще и потому, что он не только с завидным постоянством выступает на самом высоком уровне, но он также один из тех, кто стоял у истоков отечественного пауэрлифтинга в далекие 1980-е годы.

Соревнования у мужчин в двух остальных возрастных категориях проходили не менее интересно и зрелищно. Во второй возрастной группе (50–59 лет) очень хороший результат был показан в категории «до 90 кг». 50-летний японский

спортсмен Юокояма Муцуо, пожав во втором подходе первоначально заявленные 235 кг, завоевал звание чемпиона мира. В категории «до 110 кг», также с результатом, равным весу своего первого подхода, выиграл 52-летний поляк Ежи Фурманэк, который мог позволить себе выступать на категорию выше, ибо конкурентов у него пока нет и здесь.

В весе «до 125 кг», первый опять американец — Кевин Джонсон — 250 кг, и с неудачной попыткой установить мировой рекорд в 4-м подходе (260,0). А вот в следующей, супертяжелой, весовой категории мировой рекорд состоялся. Также в 4-й попытке 51-летний представитель США Фрэнк Билер выжал 262,5 кг. И здесь мне хотелось обратить внимание на два факта: во-первых, Фрэнк не совсем американец — новый чемпион мира только два года, как числится гражданином США, а все свои предыдущие полвека он был швейцарцем. Во-вторых, Фрэнк принципиально жмет без майки! Перефразируя слова известной лифтерской прибаутки, можно сказать: «Сильному майка не нужна, а слабому — не поможет». Вторая часть этого изречения вполне может быть отнесена к автору настоящей статьи, который, выступая в этой же категории, заработал первую в своей жизни (но от этого не менее обидную) «баранку».

В Masters III (свыше 60 лет) в первую очередь нужно отметить результат еще одного представителя Страны восходящего солнца 61-летнего Магомэ Тору, который в весовой категории «до 67,5 кг» в первом же подходе пожал новый мировой рекорд 160,5 кг (!) Из остальных спортсменов, чей возраст сильно зашкаливал за отметку средней продолжительности жизни россиян, этот результат первым смог превзойти только победитель в категории «до 82,5 кг» немец Гюнтер Виттковски (172,5 кг). Ну а если говорить о наилучшем соотношении «возраст/результат», то здесь, без сомнения, фаворитом мог стать выступавший в категории «до 125 кг» американец Ральф Соффердайн, выжи бы он свои начальные 190 кг. Увы, этот вес ему не покорился. Но думаю, у него все главные успехи впереди, ведь ему всего только 67 лет. Впрочем, как и у 70-летнего Уильяма МакФэдьюна из Великобритании, который не только стал чемпионом мира в весовой категории «до 82,5 кг», но и

штурмовал (к сожалению, неудачно) новый мировой рекорд 170,5 кг. А вообще, уровень борьбы даже в этой возрастной группе был далеко не детский. Посмотрите, например, какова плотность результатов в весовой категории «до 75 кг» — 155,0, 145,0, 137,5, 135,0, 132,5 и 130,0. Это притом что два участника, явно не по возрасту горячась, заработали «баранки» на 140,0 и 127,5 кг, соответственно.

Рассказывая о чемпионате мира, нельзя обойти вниманием такие важные темы, как экипировка и судейство. Что касается первого, то здесь выглядело все относительно просто: процентов восемьдесят спортсменов выступало в «Fury» и «Fenom'ax», 10–15 % — в «ешках» и остальные в разных других, в том числе и самодельных (по крайней мере, по внешнему виду) майках. С судейством дело обстояло несколько сложнее. (Хочу сразу оговориться — у автора настоящей статьи личных претензий к судьям нет, более того, один из них даже зажег белый сигнал в его третьей попытке.) В начале соревнований, судьи, очевидно «накачаные» на судейском семинаре, слишком ретиво трактовали только что освеженные в их головах правила. Ближе к концу соревнований они, несколько придя в себя и, очевидно, ощущая отрицательные эмоции, посылаемые на их головы со всех сторон, начали судить чересчур либерально. Впрочем, ошибки они совершали как на первом, так и на втором этапе. В основном касалось это двух весьма тонких в судействе моментов — продолжительности паузы и равномерности выпрямления рук. Вообще, надо сказать, что бурный рост результатов сильно опережает качество судейства (и, можно добавить, сам процесс совершенствования правил). Очевидно, путь к уменьшению ошибок один — повышение уровня судейства. Пока этот процесс идет очень медленно. Как kasus, можно привести пример, когда один из центральных судей, (по только ему, очевидно, понятной причине) перед началом каждой попытки поднимал руку вверх и держал ее в таком неестественном положении до окончания подхода.

И еще про один из случаев этого чемпионата. В Тренчине было взято рекордное количества допинг-проб — 32 (!), причем на момент написания этого текста результаты их так и не обнародованы.

Подготовил Александр Филичев

Вопрос: Решил присесть с более широкой постановкой ног и с большим разворотом носков. По плану присед был 5х3. Решил план не менять, а просто добавить пару разминочных подходов, чтобы привыкнуть к новой технике исполнения. Разминка показала все достоинства новой техники — это минимальный наклон спины, минимальное отклонение голени от вертикали, и углы проходить стало легче. Однако, приступив к рабочим подходам, я настолько устал к третьему, что уменьшил рабочий вес на 5 кг и два последних подхода сделал с этим уменьшенным весом, причем довольно тяжело. После последнего подхода сил уже не оставалось на подсобку. На следующий день чувствовалась очень сильная забитость мышц ног и ягодиц (словно приседал по 10 повторов до предела). И все эти прелести от приседа на 3 раза!

Объясните, в чем я ошибся и как правильно переходить на новую непривычную технику, стоит ли менять планы тренировок?

Ответ: Разучивать новую технику необходимо начинать с маленьких весов 45–50% 5–6х3–5 и постепенно увеличивать нагрузку. Для начала надо сбросить как объемы, так и интенсивность тренинга, убрать всю подсобку для ног. В широкой стойке нагрузка на мышцы идет под другим углом. У тебя сейчас самое слабое место — это приводящая мышца, она будет выполнять больший объем, чем до этого и надо дать ей время адаптироваться и набраться сил, на это уйдет 1,5–2 месяца. Начальный период переучивания лучше посвятить технике приседа, пусть будет легко. Но это поможет избежать травмы и даст впоследствии новый импульс к новым весам. Лучше в первые три недели выполнять приседания раз в 5 дней, потом можно вернуться к прежнему режиму. Главное — терпение — и все вернется, лучше поменьше и подольше, зато травм не будет!

Вопрос: После выполнения приседаний остаются недогруженными ноги, т. е. спина отказывает первой, а ноги, чувствуются, можно еще «погрузить». Какие дополнительные упражнения лучше выполнять для

приседа (в частности для ног)?

Ответ: В качестве дополнения, поделай жимы ногами или приседания со штангой на груди. Также эффективными являются приседания способом «ножницы», делай 5х5 с прогрессией веса в 5–10 кг.

Вопрос: Стоит ли бинтовать колени при приседаниях чтобы сохранить колени здоровыми.

Ответ: Здоровые колени бинтовать не надо, а больные — уже поздно! (Шутка.)

А если серьезно, то к бинтовке коленей нужно подходить вдумчиво. На малых нагрузках в приседаниях колени не бинтуются, далее с повышением нагрузки (вес/кол-во повторов) колени бинтуются дифференцировано: чем выше нагрузка, тем серьезнее бинтовка. Бинтовать максимально сильно на всякую нагрузку — верный путь загубить колени в самый кратчайший срок!

Вопрос: Во время выполнения приседаний на соревнованиях с большим трудом отрываю штангу от стоек, да и во время самого движения сильно трясет. В чем проблема, как стабилизировать движение?

Ответ: Помогут полуприседы с субмаксимальными весами и съемы штанги (с весом больше 100%).

Вопрос: Как вы считаете, оправдано ли мнение о том, что проходки в приседе надо делать реже всего по сравнению с другими упражнениями?

Ответ: Я вообще не выполняю проходок, если только в жиме иногда позволяю себе перед соревнованиями пройти практически до предельного веса. Что касается приседания и тяги, то я начинаю на соревнованиях с того веса, который в зале работал в экипировке на три повторения недели за две-три до старта. Для меня это оптимальный вариант, однако другому это может не понравиться и не подойти. Мое субъективное мнение: во время работы, на максимум вне соревновательного помоста, вы лишний раз подвергаете себя опасности травмироваться и будете более долго восстанавливаться, в то время когда силы нужно беречь именно к старту.

Вопрос: У меня такая проблема — когда делаю глубокий прогиб спины в жиме, то жму меньше, чем с небольшим мостом. И приходится на соревно-

ваниях жать по большой амплитуде. Может, у меня какие-то мышцы отстают или не включаются в работу. Подскажите какую-нибудь подсобку?

Ответ: Возможно, отстают нижняя часть груди (брусья, жимы вниз головой) или широчайшие (тяга штанги в наклоне, горизонтальная тяга блока, подтягивания с отягощением). Может быть, ничего не отстаёт, а просто над техникой нужно поработать, чтобы включать нужные группы мышц. Возможно, также это от недостатка гибкости в спине, в результате чего создается неоптимальное положение тела для жима. Прогиб должен соответствовать уровню гибкости. Если конкретно для вас та или иная степень прогиба слишком велика, то мост будет только мешать; некоторые группы мышц не включаются в работу в полной мере из-за неудобного положения тела. Не забудьте, что при мосте вы должны ягодичными мышцами только касаться скамьи, а опора должна быть на ступни и на верхнюю часть спины.

Вопрос: Занимаюсь уже год, но жим сдвинулся только на 10 кг в первые два месяца. Теперь жим находится в застое. Делаю жим лежа 1 раз в неделю по 4 подхода. Других упражнений на плечи, трицепс, грудь у меня в программе нет. Может, в этом вся проблема? Какие упражнения можно добавить?

И еще, когда я выжимаю штангу, я чувствую, что не контролирую до конца траекторию движения, точка касания штангой груди постоянно меняется. О чем это может говорить?

Ответ: Без плеч и тем более трицепсов — сильного жима не видать! И, конечно же, контроль штанги из-за этого слабый, стабилизировать то движение тебе нечем. Подсобки соответствующей добавь. У меня, например — жим 2 раза в неделю (понеделник и пятница): тяжелый и легкий. В «жимовые» дни обычно у меня в подсобке — отжимания на брусьях с весом и жим с груди стоя. А в среду после тяги делаю жим узким хватом. Работай над техникой и найди ту «золотую» точку, куда будешь всегда опускать штангу!

Вопрос: Нужна ли разводка гантелей для пауэрлифтера?

Ответ: Обычно разводкой пренебрегают. Но ее можно делать с комфортным весом, без особого

фанатизма, после жимовой тренировки «погонять кровь» для улучшения восстановления, снятия забитости. Это — как велотренажер покрутить после приседа. Но тяжелые разводки очень травмоопасны. А с умеренными весами разводку рекомендуют для профилактики травм грудных мышц.

Вопрос: Проблема при выполнении тяги: после прохождения штанги колен не могу выпрямиться. Срываю без проблем, и до колен штанга идет хорошо. Однако после — полный стопор. Как с этим лучше бороться?

Ответ: Тяга с плинтов — это, конечно, хорошее упражнение, но его лучше делать раз в месяц со 100% или со 105% весом. Другой вариант — тяга с виса. Но основа основ — это техника, обрати всё внимание на технику выполнения: это положение ног (ширина), ступней (разворот), глубина седа (подседа) при хвате, положение спины (как можно ровнее), сведение лопаток, подъем груди, когда возьмешься за гриф, старт только ногами (спина здесь только держит) и вверх доводишь. Поэтому надо найти опытного тренера или товарища, который подскажет во время движения на ошибки в положении спины. Если техника нарушена, то сбросить веса до 50 % от ПМ и шлифовать технику пару раз в неделю 3–4х6–8 раз, постепенно добавляя веса 2,5–5 кг. Пока технику не отшлифуешь, на веса не ходить, чтобы не разочаровываться.

Вопрос: Возможен ли следующий вариант: человек тянет в классике (знает технику сумо, пару раз тянул), а на соревнованиях тянет в сумо? Это реально? Если нет, то почему?

Ответ: Малореально, если человек хочет хороший результат показать. Разные мышцы работают, плюс движение должно быть до автоматизма отработано. Разумеется, хозяин-барин, можно тянуть на соревнованиях в сумо, тренируясь в классике, но результат будет ниже, чем если тренироваться в сумо. За «пару раз тянул» знать (практически) технику сумо — сомнительно. Прежде чем что-либо делать на соревнованиях, необходимо отработать это на тренировках, и не на одной-двух, а в течение продолжительного времени. Действительно, многие из известных лифтеров, тянувшие в сумо, на тренировках делают и классику тоже, для улучшения ба-

зы, естественно, в дополнение, а не вместо. Вообще неоднократно обсуждались все за и против обоих стилей. С недавнего времени существенный плюс тяги сумо дает большая возможность задействовать комбез, но тем не менее особенно в тяжах, очень многие, например, на ЧМ, тянут в классике, и абсолютные результаты — тоже в классике. Основной аргумент в пользу сумо — ход короче. А так ли это важно? Если я могу вытянуть, то проташу и на 10 см выше, а не могу — так и ниже недоташу.

Вопрос: Слышал о том, что некоторые лифтеры одевают жесткие комбезы не стоя, а лежа. Как это надо делать?

Ответ: Осуществляется это следующим образом: сколько можем — дотягиваем трико вверх и улаживаем спортсмена на жимовую лавку. В этом положении ноги согнуты и расслаблены, что чрезвычайно упрощает задачу. Резкими энергичными движениями подтягиваем трико вверх, сколько можем, и ставим спортсмена на ноги. Убираем собравшиеся складки и снова улаживаем, и так до бесконечности, т. е. до полного одевания.

Вопрос: Купил новый (жесткий) комбез, как лучше начинать в нем тренироваться?

Ответ: Первый раз надевайте трико на легкой тяговой тренировке. Движение короткое и не требует столь «сложной» координации, как на приседании. Потом также надеваем на тяжелой тяговой и только после этих двух тренировок в новом трико переходим к легким приседаниям уже в подрастянутом на 2–4 тягах комбезе. И только после легких приседаний в новом комбезе приступайте к тяжелым.

Чтобы не затекали ноги, после того как вы полностью наденете трико, обильно смочите штанины водой (поливайте прямо из бутылки). Для того чтобы трико не ломало движение, также обильно смочите область ягодиц. Вода никогда не помешает. Она делает материал несколько эластичнее, что снижает риск порыва материала и дает возможность двигаться в нужной амплитуде. Используйте ее на первых порах обязательно.

Вопрос: Нужны ли повторы в тяге, где на 100 процентов выкладываетесь, или в тяге это неприемлемо из-за риска трав-

мироваться?

Ответ: В тяге всегда нужно выкладываться на 100%! Поэтому тягу делают (в соревновательном цикле) НЕ БОЛЬШЕ, чем на 4 повторения! А в основном на 1–3.

Вопрос: Работает ли майка для тяги, или это пустая трата денег?

Ответ: Данная майка помогает разворачивать плечи назад, что в последней фазе движения в тяге играет немаловажную роль, особенно для судей. Но, как писал Борис Иванович, нужна она тем, у кого есть лишние деньги на экипировку?

Вопрос: В ходе цикла становится всё легче, можно ли без проходки увеличить вес?

Ответ: Увеличивать вес можно, если сможешь план выполнять полностью. Главное, не лезть постоянно на предел!

Вопрос: Нужны ли легкие тренировки?

Ответ: Нужны. Легкие тренировки с весом 60–70% в 5–6 повторях, прокачивают и заряжают мышцы для тяжелых последующих нагрузок, способствуют восстановлению. В легкий день можно совершенствовать технику выполнения соревновательных движений.

Вопрос: С какого момента можно начать пользоваться лифтерскими бинтами взамен медицинских?

Ответ: Когда захотите, тогда и перематывайтесь. Каждый сам решает когда. Хочешь, чтобы больше поработали ноги — перематывайся медицинскими, хочешь побольше веса — мотай жесткие.

Вопрос: Какие преимущества намотки бинтов сплошными крестами?

Ответ: Тяговые силы бинта, намотанного крестом, хоть и под углом, но направлены вверх, а не просто передавливают ногу. Бинты, намотанные крестом, не создают под коленом комка, который при приседании выламывает колено. Также эта намотка позволит лучше обозначить угол при приседании.

Вопрос: Как правильно стирать экипировку?

Ответ: Не надо ее стирать. Просто замочить и слегка прополоскать.

Накануне

Всего несколько дней, как закончился первый чемпионат России WPC, а сборная уже приступила к подготовке к предстоящему чемпионату Европы. Чемпионат на этот раз проводила Германия. Напомню, что в Европе WPC турниры сейчас проводятся под эгидой Всемирного комитета пауэрлифтинга. Это чисто европейское новообразование — полностью идентичное Всемирному конгрессу пауэрлифтинга. В 2003 году практически все европейские члены конгресса решили основать свою организацию и сделали это. Пошло ли это на пользу пауэрлифтингу или нет — неизвестно. Нам же выбирать не приходится — нам надо побеждать.

На удивление безболезненно прошел процесс получения виз — промоутер чемпионата Андреас Мрозек сделал все, чтоб у наших атлетов не возникло никаких проблем с получением разрешения на въезд у бдительных и педантичных немецких консулов.

И вот Москва — 12 мая. Сборная, точнее, те спортсмены, кто вылетал из Москвы, собралась в аэропорту Шереметьево-2. За окнами пошел снег. И это в мае! Мы восприняли это явление природы, как добрый знак.

Справка

Сборная России WPC, принявшая участие в европейском чемпионате-2004.

Женщины — Светлана Платонова (Новороссийск) — жим лежа, троеборье.

Юноши — Вячеслав Петренко (Сыктывкар — Германия) — жим лежа, Троеборье.

Васал Марданов (Айзербайджан — Россия) — жим лежа.

Юниоры — Ибрагим Ибрагимов (Айзербайджан — Россия) — жим лежа.

Мужчины — Анатолий Нефедов (Сыктывкар) — жим лежа.

Андрей Чесноков (Томск) — жим лежа.

Юрий Устинов (Новороссийск) — жим лежа.

Дмитрий Касатов (Московская обл) — жим лежа.

Сергей Попов (Краснодар) — жим лежа.

Ветераны — Иван Кулижников (Сыктывкар) — жим лежа.

Игорь Гольдман (Москва) — жим лежа.

Полет — первый казус

Мы благополучно загрузились в авиалайнер, и тут в салоне самолета прошло легкое землетрясение — любимец сборной Сергей Попов потерял свой заграничный паспорт!

Сережа явно нервничал и «горел», но, немного успокоившись, все же паспорт нашел и благополучно заснул, заглушая рев турбин на взлете. Мы, также спокойно



Юрий Устинов

вздыхнув, стали отдыхать — время было раннее — 7 утра.

Накануне посадки нас накормили (успокоившийся Попов на радостях съел две порции рациона), после чего мы благополучно приземлились в аэропорту Берлина. На удивление (по сравнению с гостеприимной Канадой) спокойно прошел иммиграционный и таможенный контроль. И вот мы уже в Берлине. Гостеприимные организаторы подали столь желанным гостям, как русская сборная, комфортабельный микроавтобус прямо к зданию аэропорта. До Дессау 130 км и мы настроились продолжить свой отдых, созерцая пейзажи Центральной Европы. Но не тут-то было! Как потом нам подумалось — на лицо была явная провокация с целью вывести из состояния равновесия русских чемпионов. Небольшой «Фольксваген» плавно вырулил на автобан и стал потихоньку НАБИРАТЬ скорость. Вначале всем было весело и смешно, т.к. «какой же русский не любит быстрой езды», но когда стрелка спидометра перевалила за 190 км/ч и пошел проливной дождь — «Es regnet», как говорят немцы. Лифтерам, а особенно Светлане Платоновой стало не до шуток. Водила мило наговаривал по мобильному телефону, насвистывая какие-то реваншистские марши, а автобус все разгонялся и разгонялся. На мои просьбы, на смеси английского и немецкого, ехать помедленнее, он на чистом языке Канта заметил, что едет медленно, потому что «Ist regnerisch», но как только этот «Ist regnerisch» закончится — он сразу же поднажмет! Дождика он боится. Я перевел его слова ребятам и меня попросили больше ни о чем водителя не просить. А то еще взлетим.

Спустя 50 минут (!) мы въехали в Дессау. И, после небольшой практики в разговорном немецком, раз-

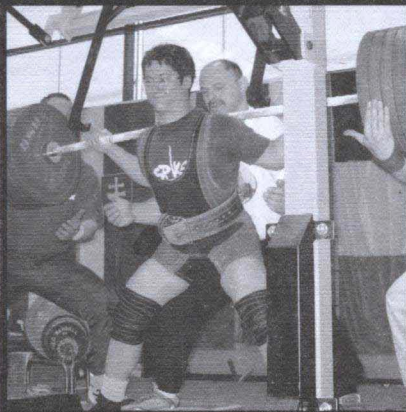
местились в отеле. В день нашего приезда уже вовсю шло взвешивание — и я тут же отправил всех наших жимовиков в надлежащую комнату.

Муки Ихалайнена

Финны — народ серьезный. Если финн что «задумал», то он обязательно это сделает. Так и на этот раз WPOшник Яни Ихалайнен, весивший еще пару дней назад явно под 120 кг — упорно сгонял вес. Другой Яри — Ментула — огромный финн, владелец торговой марки «Bull's» и промоутер некоторых финских лифтеров — зорко контролировал процесс сгонки — точнее, предсмертных мук Ихалайнена в коридоре около Weighroom. Когда несчастный финн, упакованный в три кушака и модную шапочку от Чака Вогела, стал сползать по стене, Ментула, чем-то похожий на Шрека, выкатил глаза и горланно сказал на чистом финском: «Брат не помирай! Тебя ждут лавры чем-



Встреча давних знакомых. Юрий Устинов и Маркус Шик



Ами Вайсберг



Виталий Пономаренко



Настрой на рекорд!

пиона!», Ихалайнен согласился и сполз по стенке на пол. И тут в коридорчик, расталкивая своими габаритами представителей цивилизованных (как это им казалось до сих пор) стран, ввалился Сергей Попов. «Когда мы наконец будем — обедать!?!» — немой вопрос читался в его глазах. Тут Сережа увидел умирающего финна — их взгляды встретились — по ввалившимся глазам Яни Попов понял, что их проблемы схожи. Кивком он позвал Ихалайнена на трапезу, но того привоздил к полу взгляд Ментулы «Ты чего это гад задумал?!» — опять на чисто финском спросил Ментула. «Осталось всего несколько человек до твоего взвешивания, а ты хочешь куда-то уйти с этим необъятным русским?! Вспомни, как он номинал французские булки во Франфуркте полгода назад! Ты явно захотел перейти в категорию «140 кг»? Ты забыл, что там уже заявлен такой известный силач и просто красавец, как я, Яри Метула?» Пристыженный Ихалайнен закатил глаза и попытался встать. Русская сборная учтиво пропустила несчастного финна вперед. Потому что стоять рядом вместе со Светланой Платоновой, доедающей уже третье сочное яблоко, Яри явно не мог.

Завесился он ровно в «110 кг» и стал последним в своем весе с результатом 252,5 кг.

От себя могу добавить, что финнам в этом году явно повезло — в чемпионате не принимали участие такие известные российские жимовики, как Александр Скачко (травмирован) и Владимир Кравцов (подготовка к WPO турниру в Финляндии). Были б они в Дессау — не видать финнам как минимум двух золотых награда.

Дессау — тень ГДР

Немного поблуждав по городу, мы наткнулись на огромный гипермаркет, где обнаружили одно приветливое заведение. Ну конечно, — это было любимое трапезное кафе русской сборной WPC — «шведский стол». Огромный выбор блюд и маленькие подносы. Но не тут-то было — оказалось, что тарелки можно ставить одну — на другую! И все удовольствие всего за 7,90 евро! Уже приступив к трапезе, я окинул глазами обеденный зал. Одни старики! Люди, явно старше 50 лет, заполнили ресторан. Слушайте, а мы не в социальном приюте? Стало не по себе — объедать стариков, пусть и немецких, нехорошо. Немного позже мне прояснили, что в эксГДР-овских городах молодежи практически нет. Все стремятся на запад. Там работа. Там вся жизнь. Восточная ГДР становится похожа на Дом престарелых. В самом Дессау можно встретить разрушенные постройки, брошенные дома. Выйдя в город после 18.00 по местному времени, мы с удивлением обнаружили, что город спит. Не горел свет в окнах многочисленных «хонекеровских» пятиэтажек — таких же однотипных, как наши «брежневки». Город спал. С трудом мы нашли единственную бильярдную на весь Дессау, где смогли «культурно» отдохнуть. Немного позже, наш переводчик Иван (он театрал, кстати!), которого нам любезно представили организаторы, пояснил, что в Дессау практически нет молодежи, а значит, и нет дискотек, ночных клубов и других молодежных мест отдыха. Зато, как оказалось,

есть дом терпимости! (Произнеся это, Иван-театрал сильно покраснел и потупил взгляд). Члены сборной немного взбодрились — стали настойчиво спрашивать адрес, но, узнав, что там все не «по любви» — немного остыли.

Трудный день.

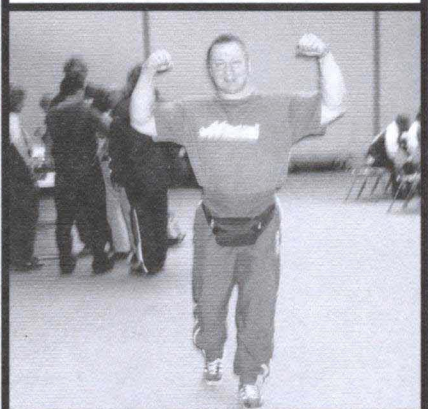
День соревнований — всегда испытание для физического и психического состояния атлета. Ну а если в этот день тебе еще и «выводить» многих своих товарищей, то состояние вечером у тебя будет, прямо скажем «не фонтан».

Так уж сложилось, что пока в WPC сборной преобладают спортсмены-жимовики. Да и я, грешным делом, также специализировался в жиме лежа. Но назвался груздем — полезай в кузовок.

Первой из россиянок на помост чемпионата Европы-2004 ступила Светлана Платонова. Начав с 75 кг, я заказал для Светы 87,5 кг — новый национальный рекорд среди женщин в весе «до 67,5 кг». Со второй попытки, собравшись, Платонова зафиксировала этот вес и отправилась на массажный стол. Послеавтра у неё еще одно выступление — на этот раз в пауэрлифтинге. Ну а результата 87,5 кг вполне хватило для того, что бы стать второй. Первой, с 95 кг, стала Вирпи Пакилла



Награждение «82,5 кг»



Дмитрий Соловьев

РЕПОРТАЖ



Алексей Соловьев

из Финляндии.

В возрастной группе юношей 18–19 лет первым в весе до 75 кг с результатом 120 кг стал Вячеслав Петренков. Слава в настоящий момент проживает в Германии, но выступает за Россию. Забегая вперед, скажу, что Слава так же отметился еще одним золотом в своей возрастной группе, но на этот раз в пауэрлифтинге.

Среди юношей этого же возраста, но в весовой категории «до 90 кг» первенствовал Вусал Марданов — с новым рекордом Европы 176 кг. Вусал — гражданин Азербайджана, пожелавший выступить за нашу команду. Согласно правилам WPC, он имеет на это полное право, в итоге Марданов приносит в нашу копилку еще одно золото!

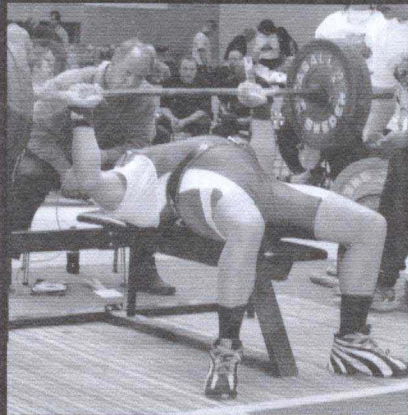
В юниорской группе также в весе «до 90 кг», первенствовал Ибрагим Ибрагимов. В его случае ситуация

была аналогична вышеописанной — Ибрагим выступал под российским флагом и не уронил его чести — 1-е место и отличный результат в 200 кг. Новый рекорд Европы.

Среди мужчин в весе до «60 кг» бронзу завоевал Анатолий Нефедов из Сыктывкара. Ветеран WPC движения в России, Нефедов справился с весом 120 кг.

Драматическим можно было назвать выступление Андрея Чеснокова из Томска. Наш прославленный чемпион находился явно не в пике своей формы. Завесившись в «кат. 82,5 кг», Андрей решил начать с 225 кг. Не знаю, что сгорело в Чеснокове, но на этом весе он и закончил выступление. Нет, жал он легко, но как-то не очень «чисто». Даже для WPC. В итоге я чуть было не заработал ишемическую болезнь сердца, такими сильными были мои переживания перед его последней попыткой. Но все обошлось, Андрей собрался и четко и мощно выжал штангу. Так бы и сразу. Тем не менее — первое место и отрыв от 2-го более чем на 30 кг!

Следующим из нашей сборной выступал я. Немного «подзалатав» свое плечо, я, как и обещал на чемпионате России, улучшил свой результат. 210 кг во втором подходе пошли легко. Сколько идти? Мой «Personal best» 215 кг. Если жму 222,5 кг — есть шанс стать третьим. Конечно, идем 222,5 кг. Олексий Соловьев из Украины — точно и четко подает мне снаряда на руки. Опускаю на грудь. Слышна команда «Press!». Мощно выстреливаю вверх. В нескольких см от выпрямления штанга замирает. Борюсь с весом. Слишком долго — судья дает отмашку «Help», и в этот момент я дожимаю. Но поздно. 210 кг и 7-е место из 10. Первенствовал в моем весе Виталий Пономаренко из Украины. Виталий очень легко зафиксировал во

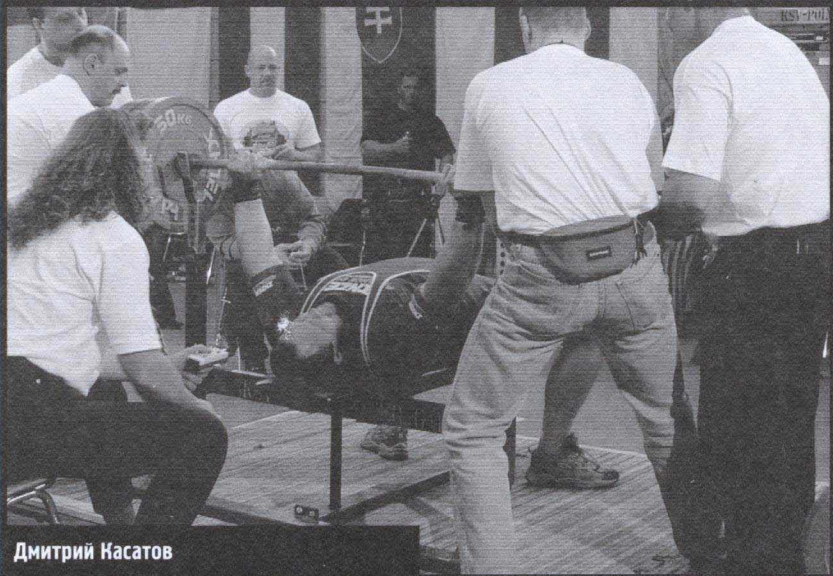


Мировой рекорд Гольдмана

втором подходе 300 кг и пошел на 307,5. Напомню, что жмет он в простой «Фьюри». Штанга, как это часто бывает у обладателей «Фьюри», «выстрелила» к голове атлета. Подход был не удачен. Тем не менее Виталий просто шокировал всех спортсменов и зрителей своей спортивной формой — он, вне сомнений, феномен в пауэрлифтинге и в самое ближайшее время ему могут покориться вершины профессионального спорта.

Дмитрий Касатов. Дебютант столь крупных турниров. Дмитрий, чемпион России WPC 2004 года. Тогда, в Сочи, он в упорной борьбе одолел Вячеслава Рахманова из Саратова, выжав 245 кг без жимовой майки. Весил в то славное время Дима 110 кг.

Спустя несколько месяцев Касатов выставил в Дессау 116 кг мышечной массы. На этом турнире Дмитрий впервые решил опробовать жимовую майку. Это была тройная джинсовая майка «Инзер», пошитая для Владимира Кравцова. На Диму она была явно большеватая. В ней он опускал на грудь уже 100 кг. Это никаку не годится. Но делать нечего — выступать надо. Начали с 270 кг (Дмитрий немного прибавил в результатах). Легко и мощно штанга взлетает вверх. Вес засчитан. Немец Иде Тобиас, основной, как нам казалось, конкурент Дмитрия, начал с 280 кг. И не справился с этим весом. Решено было идти на 280 кг, т. к. Касатов легче Тобиаса на 50 грамм. Хотя я не одобрил этого решения. Я настаивал на 277,5 кг т. к. видел, что именно на этот вес спортсмен готов на 100%! Но на штанге 280. Касатов мощно срывает и немного не дожимает. Как в первой, так и во второй попытке — чувствуется, что не «хватает» майки. И в третьей попытке мы поняли весь драматизм ситуации. Тобиас так и не справился с начальным весом — он переказал его на 290, и успешно «забаранил». Но хитрые финны во главе с Яри Ментулой после долгих раздумий коварно за-



Дмитрий Касатов

РЕПОРТАЖ



Устинов и Касатов

казали своему жимовику Петри Састмойнену 270 кг. Петри легче Касатова на 2 кг и, наморщив лоб, Ментула подытожил — «Петри, ты можешь выиграть у этого русского! Мы отомстим им за насмехательства над нами в авиалайнере над Атлантикой!» Петри, финн, с обильно окрашенными волосами, весь в сережках, решил не подкачать товарищей и с трудом справился с весом. Вот так, досадно, было упущено золото в весе до «125 кг», тем не менее и серебро можно считать красивым дебютом для Дмитрия. Он достойно боролся и сделал все, что мог, для победы.

Сергей Попов, успешно взвесившийся (т.е. обошлось без обычной поломки весов) в день приезда решил не ехать вместе со всеми лифтерами в Дворец спорта, а немного поспать. Поспал он совсем чуть-чуть. Часам к 15 его мощную фигуру уже можно было наблюдать в Competition place. Как раз началось выступление весовой категории

«140 кг» и мы наблюдали за очередными попытками финна Ментулы не «забаранить». На этот раз Яри держался молодцом и финишировал первым с результатом 290 кг. Казалось бы, все протекает хорошо, но: «Юра, я кажется опять потерял паспорт!». Да, это был Сережа Попов. Факт оказался фактом — есть Сергей Попов, весом 175 кг, и нет его загранпаспорта. Плохо дело. Мы обратились к нашим немецким друзьям в лице Сергея Мозера с просьбой о помощи. Попутно объяснили Мозеру, что если Попов останется в Германии, то страна разорится — Германия просто не прокормит богатыря! Вот он, какой большой, а Германия, даже после объединения, не может похвастать размерами. Наши немецкие товарищи правильно оценили ситуацию и в момент скрылись на «Мерседесе» с Сергеем в направлении гостиницы. Через полчаса в зале посветлело. Зашел улыбающийся Попов и заявил, что жим будет начинать с 302,5 кг. Нового рекорда Европы. «Хочу, чтоб немецкая фройлен с табличкой прошла по залу», — довольно добавил Сережа. Паспорт найдет, — догадался я. А что до фройлен — так во время «рекордных» попыток по залу ходили «модельного» вида немки с табличками «World Record» или «European Record» в руках. Сереже немки приглянулись.

«Сережа! Ты не забывай, мы в Германии. Наши деды тут всем пи...ды дали в свое время! Надо жать, отступать некуда!», напутствовали Попова товарищи по команде. Сергея вызывали на третью попытку — первые две оказались неудачными. Жим с перекосом. Вот тебе и немецкие



Устинов и Мрозек

Фройлен. И тут, услышав про продвиги дедов, Попов воспрял духом. Он просто пошел и очень легко зафиксировал эти 302,5 кг! Оказалось, Сережа просто расслабился после эпопеи с паспортом. Ну, ничего — в следующий раз паспорт я буду забирать лично, и прятать. С заказом начальных весов, также буду решать в авторитарном порядке. Благо есть, у кого в дружественных федерациях перенимать этот опыт.

Хет-трик

Игоря Львовича Гольдмана

«Юрий! Меня зовут Гольдман. Игорь Львович Гольдман. Я хотел бы попробовать выступить на чемпионате России WPC. Мне 70 лет и я выжимаю лежа 140 кг. Это много? Стоит ли мне участвовать?» Именно так началось наше знакомство с Игорем Львовичем. Гольдман — живой, умный и очень сильный мужчина (язык не поворачивается назвать его пожилым). «Россию» он выиграл.

И вот — «Европа». У Гольдмана есть одна небольшая проблема — в наше время люди редко доживают до 70 лет. А уж чтоб в 70 показывать результаты, которым позавидует любой мужчина — это маленькое чудо. Рекорд мира в весе Гольдмана составлял на момент его выступления 125 кг. Для возрастной группы 70—74 года, пусть и для весовой категории «до 100 кг», вес немаленький. Игорь Львович стартовал со 135 кг. На 10 кг выше мирового достижения. «Раз с соперниками не повезло — будем штурмовать рекорды!», — решил Гольдман и заказал во второй попытке 140 кг. После того, как штанга была успешно зафиксирована, судья при проверке экипировки спортсмена с недоумением спросил: «Where yours shirt?» — «Где твоя майка?». Гольдман недоуменно показал пальцем на свою х/б футболку. Все были поражены — в WPC редко можно встретить жимовика, не использующего жимовую майку. Тем временем воспитанник В. И. Пискунова заказал 145 кг. Очередной рекорд. Вес был взят с такой же легкостью, как и предыдущие.



Три богатыря

РЕПОРТАЖ



Юрий Устинов
и президент «комитета» Петр Треглон

После выступления Игорь Львович надиктовал мне небольшой монолог о своих взглядах на ветеранский пауэрлифтинг:

«Я полагаю, что те, не столь внушительные для молодых спортсменов веса, которые сегодня поднимают пожилые ветераны, в большей степени связаны с историей этого вида спорта, чем с физиологическими особенностями стареющего организма человека. Тем, кому сегодня в России и в Европе за 70, — это дети военного времени, которые росли в условиях недостаточного питания. Во времена их юности и зрелости пауэрлифтинга еще не было, как и не было сегодняшней сети спортивных залов с современными тренажерами и квалифицированными тренерами. Поэтому в эту возрастную категорию пока не могут попасть люди, занимавшиеся в молодости пауэрлифтингом. Мой стаж систематических занятий со штангой исчисляется несколькими годами, которые пришлись далеко за пенсионный возраст. Никакими особыми физическими данными я не обладаю, скорее, наоборот. Достаточно сказать, что у меня ни по какому виду спорта (исключая стрельбу) никогда не было даже третьего разряда. Это показывает, что при правильной постановке тренировочной работы даже 70-летние могут посещать тренажерный зал и добиваться хороших спортивных результатов. Кстати, о результатах. Когда я решил выйти на соревновательный помост, то не ставил своей задачей заполучить какой-нибудь спортивный титул только за то, что дожил до преклонного возраста и оказался в состоянии поднять гриф с двумя блинами. Моей целью было стать самым сильным в мире в своем возрасте и весе. Поэтому и на «России» и на «Европе» мои подходы к весу начинались и заканчивались мировыми рекордами. Согласитесь, что это кое-что стоит.

Теперь мое имя в табели о рангах стоит в окружении одних американских фамилий. Десятки мил-

лионов американцев занимаются с отягощениями, у них есть достаточный выбор для любой соревновательной номинации. И скидка на военные обстоятельства к ним неприменима. Как говорит мой внук, это уже «круто»!

Мой прогноз таков. Когда среди 70-летних ветеранов появятся бывшие профессиональные лифтеры, тогда уровень мировых рекордов для них поднимется намного выше 200 кг. А сегодня пока мое время. И я постараюсь его продлить».

Кто же самый сильный жимовик в Европе?

«Маркус на тренировке уже осиливал 300 кг!» — сказал мне мой хороший товарищ Евгений Кондрашев. Феноменально! Маркус Шик на этой Европе решил идти на очередной «All Time» мировой рекорд — 285 кг. И это при весе, меньшем, чем 75 кг. Маркус очень сильный атлет, но на этот раз ему явно не везло. Легко срываема штанга — застревала в сантиметрах от распрямления рук, и подходы не были засчитаны. Но Шик тоже не хотел сдаваться — в последний день соревнований, в перерыве между выступлениями троуборцев, Маркус предпринял еще три попытки одолеть этот вес — результат тот же. Но все равно — Шик взял абсолютку на этой Европе с результатом 275 кг — с чем его и поздравляем.

Украинская экспансия.

«Да это же Соловьевы!» — сам себе воскликнул я в холле «NH»-отеля. Действительно — оба брата Дима и Алексей собственными персонами пожаловали на WPC Европу. А вот и Виталий Пономаренко и еще много ребят. Ну, теперь дела пойдут — вместе нам будет интереснее побеждать.

Первым на этом турнире, как я писал выше, отличился Виталий —

300 кг — новый европейский рекорд WPC. Жал Пономаренко в простой «Figur». Он никак не может до конца освоить свою «джинсовку». Так что запас в результате у него феноменальный.

Диме немного не повезло с судьями — именно на его потоке сдавали экзамены новые рефери (среди которых был замечен IPF чемпион Вим Эллин из Бельгии). Они безбожно «рубали» прекрасные приседы Соловьева. Народ только руками разводил. Тем не менее за счет своего убойного жима (227,5 кг) и довольно неплохой тяги (310 кг) Дмитрий уверенно обошел всех соперников и стал чемпионом в весе до 82,5 кг.

И уж по настоящему «отомстил за брата» Алексей Соловьев. Он устроил своим соперникам в весе «до 110 кг» буквальный разгром! 400 кг в приседе — с очень большим запасом. Я уговаривал его идти на 420 кг, но братья решили не рисковать



Яри Ментула



Сборная России



Чесноков и Гольдман

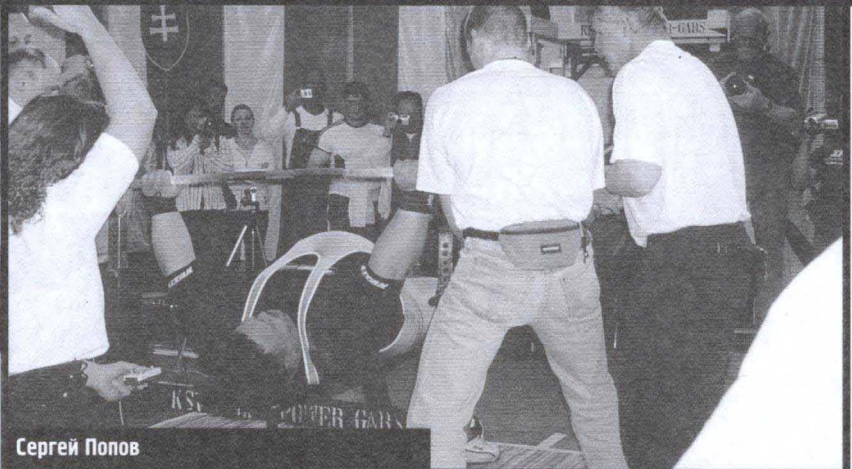
и закончили на 400. 287,5 кг в жиме лежа! Алексей так же здорово подтянул и тягу — 365 кг. Сумма в 1052,5 кг позволила украинцу стать первым в абсолютном первенстве по троеборью.

Ами Вайсберг

Особо «повезло» на этом чемпионате нашей Светлане Платоновой. Так уж вышло, что в весе заявила Ами Вайсберг — профессионалка из США, причем заявила она за Ирландию. Заявилась — так заявила. Мы пошли своим путем и закончили соревнования с результатом 160 кг в приседе, 70 кг в жиме лежа (уж очень сильно выложились Светлана в первый день турнира) и 150 кг в тяге. Ами, тем временем собрала 235 кг+132,5 кг+205 кг. Я буквально разрывался между ними, т. к. выводил и Ами и Светлану.

Уже после награждения, когда Платонова стала второй, а Вайсберг первой, ко мне подошли представители Бельгии и заявили, что Платонова первая. «Почему?» — спросил я.

«Amy not the woman!» — заявил бельгиец и энергично закивал головой. Не может быть — трансвеститы в городе?! Хотя на деле все оказалось проще. Своей репликой он просто выразил отношение к нечеловеческим ве-



Сергей Попов

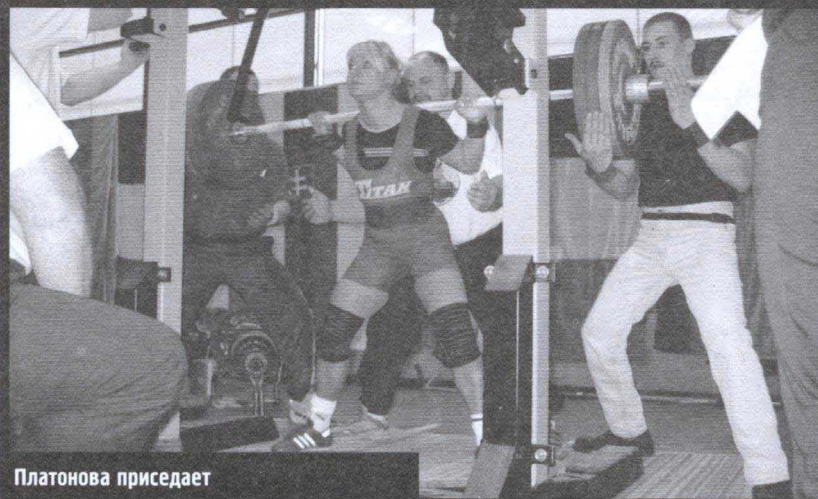
сам, поднимаемым Вайсберг, дело было в другом — у Ами не было ирландского гражданства. Тут уж мне пришлось немного «попотеть» — я созвал судейскую коллегию, где попытался выяснить — это чемпионат Европы или открытый турнир? Дело закончилось тем, что Ами сняла себя медаль и надела ее на Платонову. Хотя, но мой взгляд, здесь вина целиком лежит на представителях мандатной комиссии — необходимо было сразу объявить, что Вайсберг выступает только как гость. Тем не менее я рад, что наградашла своего победителя и все благополучно разрешилось.

Эпилог

По окончании чемпионата организаторами был устроен обалденный банкет с пивом и морем еды и, конечно, стриптизом. Особо колоритно смотрелась 100 кг — немецкая фройлен лихо раздевшая до трусов одного из судей международной категории. Все зрители были в диком восторге. Хотя несколько тихо было за столами представителей некоторых северных стран —

они все недоумевали — почему такую «большую» фройлен пустили танцевать стриптиз?! «Это же не красиво!». «Вот у нас стриптиз танцуют более красивые дамы!» — читалось на их лицах. Ну а выступление семьи немецких факиров, апогеем которого стал номер, когда папа с мамой (изрядно покрытые шрамами) загоняли свою уже не маленькую дочь в ящик и с остревением протыкали этот ящик саблями, вообще прошло на ура. Когда девочку вытащили с порезами на животе, немцы впали в дикий восторг и потребовали еще пива и сосисок. В общем, банкет удался, а на утро в аэропорт нас повез... ну вы поняли — 200 км/час на поворотах!

Хочу выразить благодарность всем тем, кто помог мне в этой поездке: Артему Кузьмину, Андрею Спицыну, Альберту Атальянцу и многим, многим другим.



Платонова приседает



Так отдыхают в WPC



Предлагаем вашему вниманию интервью, которое Дмитрий Соловьев дал сразу по возвращении из Австрии, где он завоевал свой очередной титул абсолютного чемпиона мира. Беседу вел Павел Авдокушин.

ДМИТРИЙ СОЛОВЬЕВ

— Здравствуй, Дмитрий! Прежде всего, разреши поздравить тебя с очередной громкой победой на профессиональном мировом помосте! Расскажи, что это были за соревнования?

— С 3 по 5 сентября 2004 года в городе Баден в Австрии проходили соревнования — чемпионат мира среди профессионалов по версии Amateur World Powerlifting Committee, на которых я и выступал. Мой выход пришелся на 4 сентября. Выступил я успешно. По результатам общего зачета стал чемпионом мира, и, в принципе, в этой федерации это мой самый успешный старт на сегодняшний день.

— Какое место в твоей профессиональной карьере занимает победа на этом турнире?

— Это — вторые мои соревнования на профессиональном помосте. Я считаю, что на сегодня я показал лучший результат и это мой главный старт в этом году в новой ипостаси.

— Какие результаты ты показал, что они для тебя значат, как они тебе дались?

— Мои результаты были таковы: в приседаниях я «взял» 310 кг., в жиме — 240 кг и в тяге — 300 кг. Что до приседаний и тяги, то это не лучшие мои показатели. К сожалению, на более основательную подготовку к турниру у меня просто не хватило времени, поскольку о его проведении я узнал всего лишь за месяц до его начала. В результате подготовка прошла несколько «скомканно». Что касается жима лежа, то здесь я очень удовлетворен показанным результатом. Мой постоянный партнер — спортивный комплекс

«МЕРИДИАН», помог приобрести специальную профессиональную зимовую рубашку, которая помогла мне показать неплохой результат. Плюс к этому мой внутренний настрой в этом упражнении был только на рекордный вес. Так что своим 240-килограммовым жимом я доволен. Хотя в абсолютный зачет он не вошел, поскольку результат был показан в 4-й (дополнительной) попытке, которую я заказал для установления мирового рекорда. В принципе, результатами в других движениях я тоже доволен, поскольку все они на сегодня — новые рекорды мира в этой федерации. Таким образом, выступая на этом чемпионате, я установил один за другим восемь рекордов мира. Считаю, что это — неплохой показатель.

— А ты знал, что «идешь» на абсолютного чемпиона по ходу соревнований или это обнаружилось уже при оглашении результатов?

— Это выяснилось уже после того, как судейской коллегией были проведены окончательные подсчеты. Но я с самого начала настраивался на хороший результат, на победу. Хотя о победе в «абсолютке», честно, — не задумывался.

— А как шла тактическая борьба? Кто определял веса в подходах? Как это все происходило?

— Веса заказывал я сам. Поскольку, как я уже говорил, в приседаниях и тяге я чувствовал себя далеким от своей лучшей формы, то и начинал с заведомо небольших весов. Затем уже ориентировался по обстановке — судейству и поведе-

нию соперников, и постепенно подходил к тем весам, которые позволили мне, в конце концов, выиграть эту схватку. Кстати, в этой федерации я превысил рекорды мира в среднем, где на 50, где — на 60 кг.

— А тактическая борьба все же была, или ты просто выступал та том максимуме, которым мог?

— Я работал та тот максимальный результат, который мог показать на день выступления. Хотя, как показывает мой опыт, если бы я знал, что для победы нужно поднять чуть больше, я бы сделал и это.

— Как ты оцениваешь в общем свое выступление, соперников?

— Как таковых, сильных соперников у меня не было. По крайней мере, по фамилиям я их не назову. По моим меркам, эти атлеты были далеки от спортивного совершенства в пауэрлифтинге. Возможно, на своем уровне они выступили, и успешно, но мне реальную конкуренцию они составить не могли. На турнире со мной боролись представители Соединенных Штатов Америки — родоначальницы пауэрлифтинга, Австрии, Германии, Великобритании и стран Восточной Европы. Однако считаю, что главным соперником моим на этих соревнованиях была штанга. Но этот чемпионат — лишь ступень к турнирам более высокого ранга и уровня подготовки. Надеюсь, что мне не менее успешно доведется выступать на чемпионатах более «сильных» дивизионов профифедерации, на которые моя нынешняя победа открыла мне путь.

— Кто из соперников и с какими результатами ближе всего к тебе «подобрался»?

— Неплохие результаты в жиме лежа показал венгерский атлет. В весе до 75 кг. он справился с 235 кг. Это меня в какой-то степени «завело» и позволило показать столь хороший результат в этом движении.

— А уровень организации соревнований?

— Как и обычно бывает на турнирах по версии WPC, эти соревнования были проведены просто отлично. Оборудование прекрасное, штанга позволяет приседать с огромными весами и при этом не вибрирует, в тяге и жиме грифы штанги приспособлены для более удобного захвата пальцами, что способствует достижению более высоких результатов. А особо хочется отметить уровень поддержки австрийских ассистентов на помосте. Они всецело болеют за тебя, вне за-

висимости от твоей национальной принадлежности, и пытаются тебя подзадорить на подход, чтобы ты не боялся справляться с весом. Пытаются дать тебе уверенность в том, что если даже что-то пойдет не так, то они успеют подхватить снаряд, не дав получить травму. И, надо сказать, что на этом турнире они не раз демонстрировали это на практике. Но, к счастью, мне их помощь не понадобилась.

— А как было поставлено судейство?

— На этот раз, по сравнению с прошлой «европой», проходившей в Германии, оно было достаточно лояльным. Все подходы, с которыми я технически грамотно справлялся, мне засчитывали. Так что на работу судей у меня нет никаких нареканий.

— Где именно проходили соревнования, как все было организовано с бытовой точки зрения?

— Турнир проходил в «Спорт—Халле» города Баден. Размещались все спортсмены в достаточно уютной гостинице недалеко от места выступления. Условия отдыха до и после выступления были хорошими. Место и оборудование для разминки тоже подобрано отлично. Зрительская поддержка также ощущалась. Одновременно в зале присутствовало до тысячи человек — больше, чем было сидящих мест на трибунах.

— Основные отличия этих соревнований от «любительского» мира? Расскажи об иерархии турниров и федераций в профессиональном пауэрлифтинге. Какая следующая ступень тебя ждет?

— Профессиональная федерация WPC более, простите за тавтологию, профессионально подходит к организации соревнований, однако по численности участников на турнирах, безусловно, лидирует любительская федерация IPF. Что до результатов, то в Европейской WPC (World Powerlifting Committee — самостоятельной организации, по которой проводятся чемпионат мира и Европы) они находятся на уровне, а кое-где и ниже, чем на турнирах любителей. В World Powerlifting Congress, базирующемся сейчас в Америке результаты выше, а в «самом профессиональном из профессиональных» — WPO — они настолько заоблачные, что спортсменам-любителям кажутся просто нереальными. Сейчас я победил на самом нижнем мировом уровне этой иерархии, однако показанные мной результаты заочно

конкурируют с чемпионскими показателями Конгресса. Уверен, что теперь, получив «пропуск» туда, мне удастся без проблем выиграть мир на чемпионате Конгресса, который будет проходить осенью в США. Если, конечно, спонсорская поддержка будет «на уровне». А затем придется очень сильно попотеть, чтобы прорваться в лидеры по WPO, верхушкой которой является турнир «Арнольд Классик».

— Кто ездил выступать вместе с тобой, каковы их результаты, кто не смог с вами поехать?

— Наша мужская команда состояла из шести человек. В группе тинэйджеров по жиму лежа (проводились параллельно два чемпионата — по жиму лежа и по трем движениям — пауэрлифтингу) выступал Сергей Назаренко (Днепропетровская область) в весе до 67,5 кг. Он установил рекорд мира в своей возрастной подгруппе (15—16 лет), выжав 115 кг. По «тинэйджерам—2» (17—18 лет) в той же весовой категории выступал Александр Мартынюк (Ивано—Франковск). Он также выступал только в жиме и выжал 140 кг., но, к сожалению, проиграл своему сопернику по собственному весу, став вторым.

Ну, а бесспорным лидером на жимовом чемпионате был наш Виталий Пономаренко (Ивано—Франковск), выступавший в весе до 100 кг. Виталий выжал штангу весом в 310 кг. Хотя, это далось ему нелегко по причине технического казуса: судьи заставили его снять пояс, державший жимовую рубашку, поскольку его ширина не удовлетворяла требованиям правил. Хотя, фактически, ширина пояса никак не влияет на силу выжима штанги, но правила есть правила. В результате рубашка поднялась вверх, и Виталий не справился с одной попыткой. Пришлось брать доп. попытку, но правила для установления рекорда. Пояс подходящий мы ему, конечно, разыскали, но попытка была потеряна, а дополнительная — хоть и засчитывается в рекорд, но в общий зачет не идет. Тем не менее, Виталий стал абсолютным чемпионом в жиме лежа.

По программе пауэрлифтинга от Украины выступали два спортсмена: я и Сергей Карнаухов (Днепропетровская область), ставший чемпионом в категории до 140 кг. и серебряным призером в абсолютном первенстве.

К сожалению, в турнире не участвовал мой брат Алексей Соловьев. Он не смог найти средства на поездку. Если бы не это, то у нашей сбор-

ной на одну золотую медаль было бы больше.

— Кто помогал тебе в подготовке и поездке на турнир?

— Морально во время подготовки меня очень поддерживали мои родители, брат и жена. Благодарен я и ребятам — напарникам по клубу, помогавшим мне тренироваться, одевавшим экипировку, страховавшим на больших весах.

Очень благодарен я своему постоянному партнеру — киевскому Спортивному комплексу «МЕРИДИАН» в лице учредителя Александра Новикова и генерального директора Павла Авдокушина. Спорткомплекс очень поддерживает меня в последнее время финансово и организационно, частично финансирует подготовку к турнирам и поездки на них.

Отдельную благодарность хочу выразить также федерации WPC—Украина, ее президенту Спартаку Васьковскому и главному тренеру Владимиру Семенчуку. Они организуют мои и моих коллег по команде поездки на престижные профессиональные турниры. Без их «дипломатического» участия нас вряд ли бы пустили на помосты WPC, где очень не любят, а попросту — боятся, славянских атлетов. Тем большими кажутся эти достижения, если учесть, что сама наша федерация молода и с большим трудом «пробивает себе дорогу» в нашей стране, где к профессиональному спорту относятся, мягко говоря, не очень приветливо.

— Где географически проходили соревнования, твои впечатления от этого места, от Австрии, где еще ты побывал в эту поездку?

— Полное дословное австрийское название города — «Баден-воль-ле-Вень». Этим горожане подчеркивают свою близость к австрийской столице, а возможно, даже ходят стать административным ее районом. Правда, близость эта условна: на самом деле Баден расположен в 30 км. от окраины Вены. Сам город тихий, красивый, утопающий в зелени. Его посещает очень много туристов. Одна из главных достопримечательностей — парк, на тенистых аллеях которого сочинял некогда свои бессмертные произведения великий Моцарт. Есть в Бадене и замечательный театр. В Киеве, признаюсь, мне давно уже не удалось посетить театр и оперу, хотя я всегда любил это. Просто в быстром ритме жизни на это, как ни старайся, не хватает времени. В Австрии мне, наконец, уда-

ИНТЕРВЬЮ

лось выкроить несколько часов после турнира и послушать оперу «Травиата», в исполнении австрийских певцов звучит довольно оригинально.»

К сожалению, так и не удалось на этот раз побывать в самой Вене. Проезжали мы ее очень быстро, и времени на остановки не было.

— В каких странах тебе довелось еще побывать за свою спортивную карьеру и что запомнилось тебе сильнее всего?

— За время своих выступлений я объездил практически всю Европу, был в Японии на Тайване. В каждой стране есть свои интересные обычаи, и это, собственно и запоминается более всего. Даже такой современный и демократичный спорт, как пауэрлифтинг, подвержен влияниям национальных традиций и соревнования в каждом государстве проходят по-разному. Если честно, я даже не могу выделить какую-либо из стран, которая понравилась мне более других. В каждой из них есть своя прелесть, и я с удовольствием посетил бы их все еще раз — просто отдохнуть.

Например, в Финляндии, где я выступал на чемпионатах мира и

Европы, мне запомнился большой аквапарк. Великолепные водные массажеры, бассейны после турнира настолько расслабили, что даже забылись те упражнения, которые я выполнял совсем недавно со штангой весом в три центнера.

В Англии мне понравилась сама огромная «Ин-Дор-Арена», на которой проходил турнир — юбилейный 20-й чемпионат Европы 1997 года. Огромное количество зрителей, жаждущих новых рекордов. Моральная поддержка и неповторимая атмосфера спортивного задора.

Тайвань запомнился как национальной экзотикой, так и сильной жарой, когда на тяге кожа ладоней почти «пригорала» к грифу.

Каждая страна по-своему прекрасна.

— Как встретила тебя родина после этой победы?

— Родные, друзья, партнеры и товарищи по работе встретили меня очень тепло, звонили, поздравляли. По Интернету и на мой сайт приходит много писем с поздравлениями и словами поддержки. Причем часто от людей, которых я даже не знаю. За это всем моим поклонни-

кам большое спасибо! Даже моя дочурка Настя, хотя и не еще понимает, чего именно добился ее папа, но прониклась общей атмосферой и радуется вместе со мной.

— Как отреагировало государство, средства массовой информации?

— Я видел заметки о моей победе в «Фактах», еще в нескольких газетах, мои друзья слышали сообщение по радио. Много пишут об этом в Интернете на спортивных сайтах и форумах. А вот родное государство, как обычно, «ничего не заметило». Ну что ж, я к такому отношению уже привык и его не виню. Хотя и обидно: ведь мы так гордимся, когда в далекой стране, стоя на чемпионском пьедестале, слушаем слова «Ще не вмерла Україна...», а многие европейцы понятие «Украина» связывают именно с именами наших, украинских, богатырей!

— Ну что ж, спасибо тебе, Дмитрий, за то, что ты согласился поделиться с нашими читателями своими впечатлениями от прошедшего чемпионата. Спасибо за твою победу. Желаю тебе дальнейших успехов в жизни и на помосте!

ВНИМАНИЕ! ЮМОР!



Свежая подборка от Андрея Логинова

Антиреклама лифтингу или причины НЕ делать сегодня на тренировке:

1. Присед

от него растет задница он травмирует колени и спину может придавить от него ноги становятся, как тумбочки

проще одеть длинные шорты тяжело поднимать блины на большую высоту

2. Жим

штанга может упасть на горло и задушить от него болят ребра от него болят локти и плечи гриф слишком тяжелый есть более простые способы накачать бицепс

3. Тягу

будет болеть спина от нее растет горб можно уронить штангу на ногу

от нее появляются мозоли выглядит неприлично плохо пахнет

(с) Андрей Д.А. Логинов

Show must go on, или основы тренировок :)

Пора качать ноги, если

1. Твой ребенок говорит тебе, что ты похож на дядю из Киндер-Сюрприза
2. У тебя спрашивают, где ты научился ходить на ходулях
3. Во время жима стоя у тебя сильнее всего устают ноги
4. На пляже ты носишь длинные шорты, чтобы не чувствовать себя как на арене цирка
5. Приседания без штанги тебе даются все тяжелее и тяжелее

АНТИРЕКЛАМА ЛИФТИНГУ

Пора качать руки, если:

1. Тебя принимают за футболиста
2. Ты не можешь в тяге удержать вес, с которым делаешь гиперэкстензии
3. Ты считаешь, что бицепс и трицепс — венерические болезни
4. В ответ на просьбу своей девушки поносить ее на руках ты предлагаешь сделать 20 повторений в приседе, посадив ее на плечи
5. Над тобой смеются даже лифтеры

Пора качать пресс, если:

1. Он даже не прощупывается
2. Вместо 6 кубиков у тебя давно уже 6 складок
3. Ты перестаешь видеть досед
4. В тяге мертвая точка — живот
5. На просьбу напрячь пресс ты отвечаешь, что забыл его дома



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.



МЫ ВСЕ РАЗНЫЕ, А ОБЪЕДИНЯЕТ НАС

FLEX

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН



Москва: FLEX GYM (095) 2112138, 976-1144; АЛЪЯНС-СПОРТ (095) 213-8385, 214-6992; СПОРТ-СТИЛЬ (095) 208-2763, 208-5748; г. **Химки** (095) 572-4422; г. **Рязань** (0912) 41-0345; г. **С.-Петербург** (812) 118-4471; г. **Н. Новгород** (8312) 33-0189; (8312) 19-56 03; г. **Воронеж** СПОРТ-СЕРВИС 59-7379; г. **Кострома** (0942) 35-0191; г. **Екатеринбург**, ул. Вайнера, 8, м-н гум, 2 этаж; г. **Иркутск**, м-н «Созвездие Орион» 33-23-98; г. **Архангельск**, РЕЧНОЙ ВОКЗАЛ; г. **Северодвинск**, КАРЛА МАРКСА, 12; г. **Омск** 22-9853; г. **Казань**, ул. Спартаковская, д.2 а т. ц. «Алтын» ул. Ухтомского, д. 17 т. ц. «Модная семья» 8-84-32-674-606; г. **Новосибирск**, ул. Достоевского, 9 «СЕДЬМОЙ ЛУЧ» (3832) 21-95-83; г. **Саратов**, УЛ. АТКАРСКАЯ, 66А (8452) 51-80-72

опт (095) 497 8690