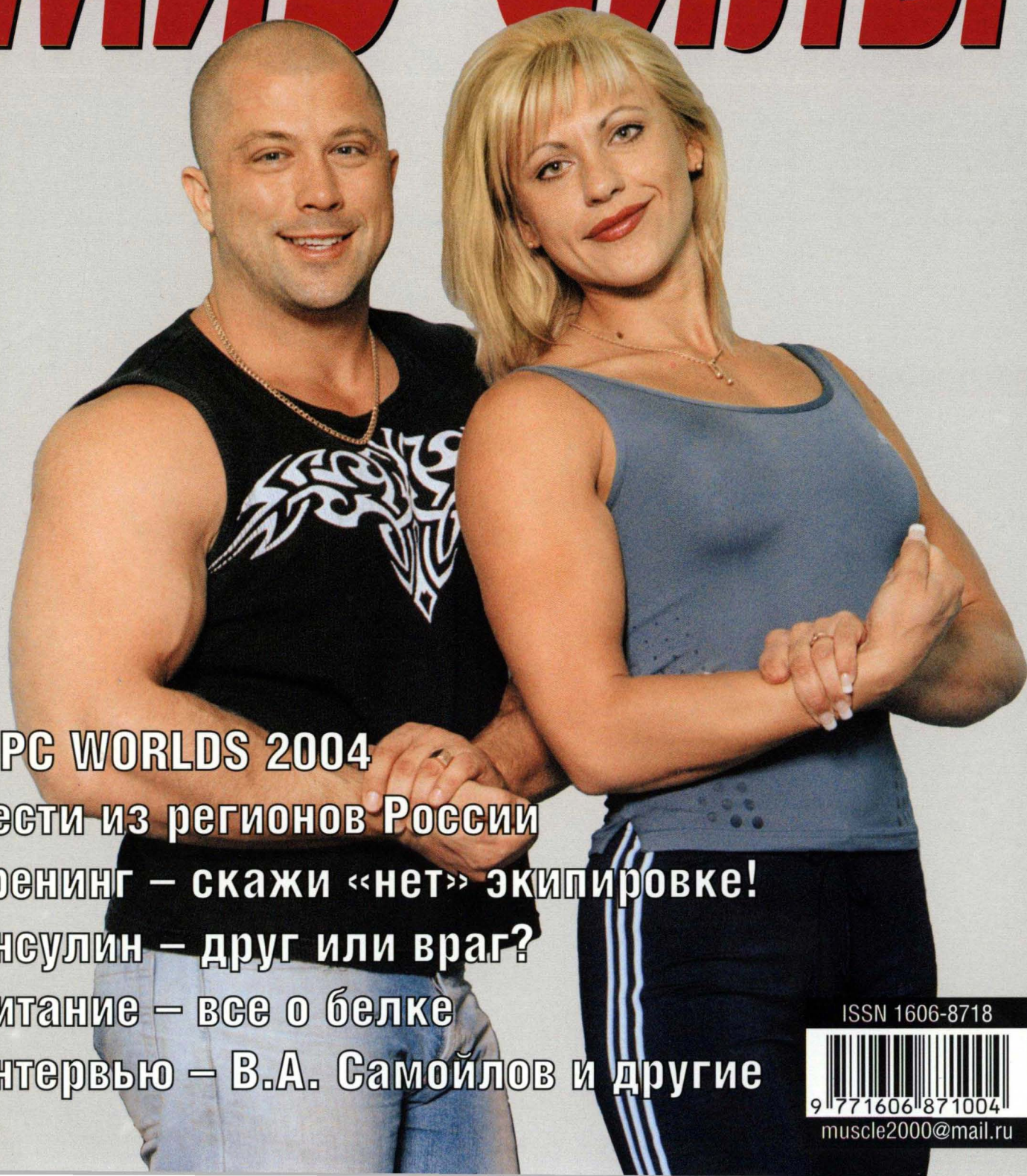


ИГОРЬ ГОЛЬДМАН – НОВЫЕ РЕКОРДЫ

Мир Силы *Power World 1' 2005*



WPC WORLDS 2004

Вести из регионов России

Тренинг – скажи «нет» экипировке!

Инсулин – друг или враг?

Питание – все о белке

Интервью – В.А. Самойлов и другие

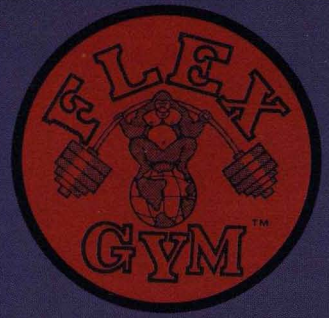
ISSN 1606-8718



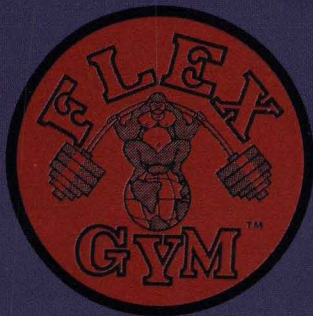
9 771606 871004

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: Адрес: ул. Смольная, д. 63Б, Торговый центр «Экстрим», павильон №8А. Проезд: от станции метро «Речной вокзал» на желтой бесплатной маршрутке до остановки «Торговый центр «Экстрим»». Ежедневно с 10.00 до 20.00 без выходных.

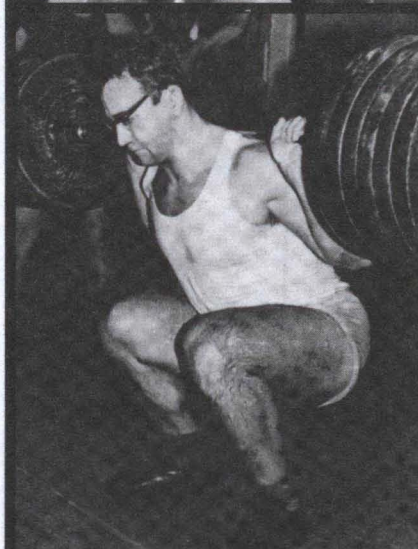
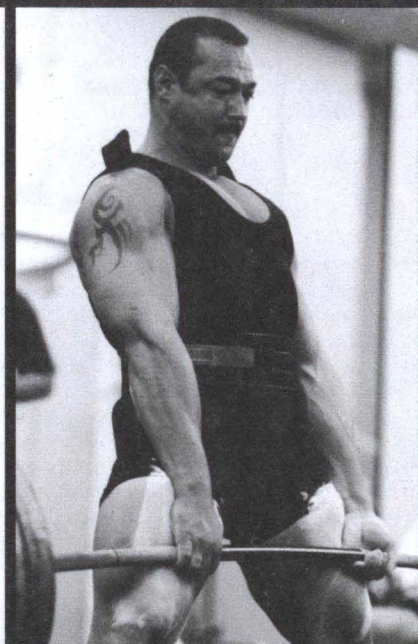
Новые магазины:

FLEX GYM 3: Сокольническая пл., 9, корп. 1. В здании магазина «Зенит». Тел.: (095) 995-50-27. Пн-суб.: с 10-00 до 20-00; вск: 10-00 до 18-00. Проезд от станции метро Сокольники

FLEX GYM 4: Ул. Маросейка, 6/8, стр. 1. Тел.: (095) 928-85-97, (095) 995-50-27. Будни: 10-00 до 19-00; суб: 11-00 до 17-00. Воскресенье – выходной. Проезд от станции метро Китай-город

СОДЕРЖАНИЕ

СОРЕВНОВАНИЯ	
WPC WORLDS 2004	3
Богатырские игры в Заполярье	10
ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ	
Челябинск	13
Томск	14
Ставропольский производ	16
V Спартакиада народов Сибири по пауэрлифтингу	17
ИНТЕРВЬЮ	
Самир Ширалиев	19
Алексей Буличев	22
ТРЕНИНГ	
Курс самообороны для качков и троеборцев (часть 2)	26
НАУКА – СПОРТУ	
Белок	30
ИСТОРИЯ	
Валерий Андреевич Самойлов	35
Сергей Журавлев	40
МЕТОДИКА	
Особенности тренировки в безэкипировочном лифтинге	44
Статистика	46
Юмор	47



КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Здравствуйтесь, друзья.
Вот и наступил 2005 год.
Что он нам принесет?

Чего стоит ожидать в этом году? Во-первых, это, конечно, новых побед и рекордов наших прославленных чемпионов. Постепенно подросло новое поколение. Те атлеты, которые совсем недавно казались непобедимыми, постепенно отдают свои позиции более молодым и перспективным. С уверенностью можно сказать, что в российском пауэрлифтинге произошла смена поколений. Удачная смена.

Вторая ожидаемая перемена – повышение нормативов по версии IPF. Чиновники Госкомспорта, обеспокоенные теми темпами, с которыми ФПР «штампует» МС и МСМК, решили немного «снизить» темпы «мастеризации» лифтеров и вынудили Федерацию существенно повысить нормативы. По последней информации решение о смене нормативов будет приниматься на Кубке России IPF осенью.

Заработал известный указ «О дисквалификациях» непокорных спортсменов. ФПР выпустило и опубликовало несколько т.н. документов, выпущенных «задним» числом. В документах напутано все, что можно. Так, оказывается, некоторые спортсмены, впервые выступившие по версии WPC в сентябре месяце 2004 года, были уже заочно дисквалифицированы в марте месяце 2004-го. Очевидно, в Президиуме ФПР завелся некий оракул, который может предсказывать перемещение того или иного пауэрлифтера между федерациями на год вперед! Внесены были в список и атлеты, никогда не выступавшие по версии IPF, следовательно, не имеющие НИКАКОГО отношения к ФПР. После того, как эти два постановления месяц «обсмеивались» на лифтерском форуме в Сети, представитель Президиума ФПР наконец-то признал документы неправильными и не имеющими силы. Они были удалены с сайта ФПР. Хотя, думаю, к выходу этого номера в свет, постановления «подправят» и обнародуют вновь. К чему, а главное, для чего все это все делается – не понятно.

С дисквалификациями посмеялись, идем дальше. Что еще год грядущий нам готовит?

Это, конечно, грандиозное шоу «Арнольд Классик», в рамках которого соберутся сильнейшие пауэрлифтеры планеты. По приглашению Киерана Киддера я лично вылетаю на это действо, чтобы донести до вас информацию, что называется, «из первых рук». Был вызван в качестве полноценного участника «WPO World record Bench Bash» и наш первый российский профессионал – жимовик Андрей Чесноков из Томска. Но обладатель титула сильнейшего профессионала-легковеса травмировался и «засел» за диссертацию. И правильно: спорт-спортом, но образование важнее. Тем не менее на «Арнольде» выступят представители Украины – Виталий Пономаренко и Алексей Соловьев. По последним данным, на Украинском национальном турнире «Бенч Баш Украина» Виталий справился в жиме с весом 335 кг, а Алексей преодолел барьер в 300 кг! Суперфиналы WPO с их участием обещают быть незабываемыми.

Намечены и состоятся чемпионаты России по версии IPF (Казань) и WPC (Минеральные Воды). Мы постараемся ознакомить вас с каждым из них.

Ну а пока в ваших руках первый номер. Читайте, думайте, вникайте...

Искренне ваш, Юрий Устинов.

Мир Силы



На 1 стр. обложки Юрий Устинов и Наталия Эрхан.
Фото – Константин Осьмак.

Независимый российский журнал
по силовым видам спорта

№ 1 (23)/2005 год

Издается с 1999 года

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

главный редактор Юрий УСТИНОВ
коммерческий директор Александр ЛУКЬЯНОВ
выпускающий редактор Роман ФОКИН

верстка оригинал-макета Александр ШПРИНЦ
корректор Александра АНДРЕЕВА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

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

Внимание!

Корреспонденты журналу требуются всегда!

Редакция не несет ответственности
за достоверность информации, содержащейся
в рекламных объявлениях. Мнение редакции
не всегда совпадает с мнением авторов.

Мир Силы® – зарегистрированное название журнала.

Телефон редакции: (095) 976-1144

Почтовый адрес: Москва, 121500,

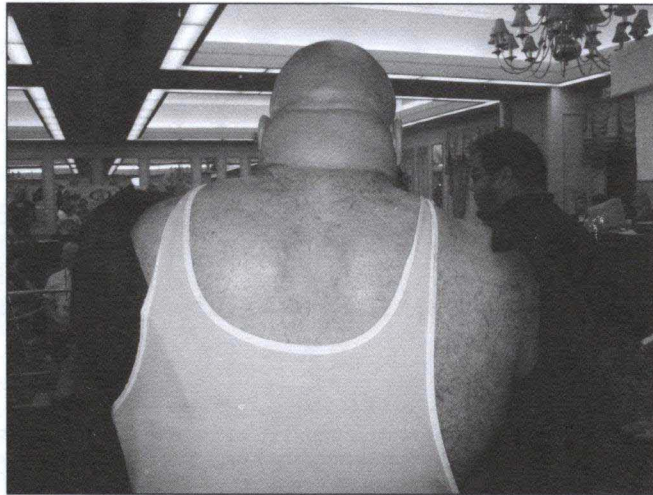
ул. Новорублевская, 11-44

Адрес редакции: Москва, Дмитровское шоссе, 39, к.1

E-mail: info@muscle-pump.ru

Тираж – 20 000 экз. Цена свободная.

«Велком ту Юнайтед Стейс!»



WPC WORLDS 2004. Fresno, California

Юрий Устинов

«Господин! Вам разрешен въезд в Соединенные Штаты Америки. Поздравляю» — произнесла эти слова, клерк посольства США одарила меня лучезарной улыбкой, считая, что теперь я должен прыгать от счастья и возносить молитвы богам. Хотя, судя по тому, как «лихо» американцы «рубят» всех желающих к ним въехать, нам повезло....

«МЫ» — это сборная команда WPC Россия. Хотя, стоит отметить, что повезло не всем. Так, одному из сильнейших юниоров России, Василию Цветкову во въезде отказали. Очень жаль — Василий, вне всякого сомнения, мог рассчитывать на золото, но с консулом не поспоришь... Возникли проблемы и у звезды WPC Россия Игоря Львовича Гольдмана. Узнав о его основном месте работы (генетические эксперименты пока только над животными), американцы впали в состояние шока. Мало того, что слово ГЕНЕТИКА действует на них, как взгляд кобры на мышь, так еще, услышав сочетание слов «эксперименты над животными», клерки решили, что перед ними находится ужасный

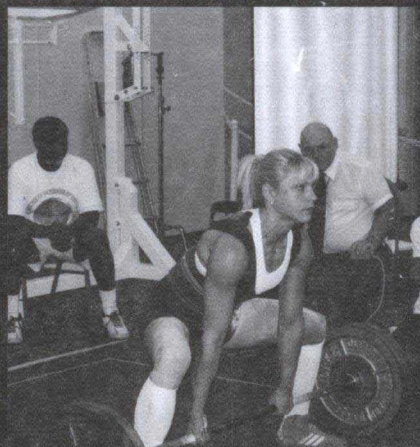
вивисектор всех времен и народов, который препарировал живых собачек и (самое ужасное!) кошечек! После долгого совещания представители американских властей, не мудрствуя лукаво, приравняли 71-летнего Гольдмана к «военным специалистам» и заставили заполнить еще кучу бумаг. Ну а пока «секретный военный специалист Гольдман» заполнял немереное количество анкет, в кабинку собеседования прошла Наталия Эрхан. «А вы что, тоже штангу поднимаете?!» — изумился клерк, глядя на пятисантиметровый маникюр Наталии «С вашим телосложением и внешностью?!» — нет, что-то тут не чисто, решили американцы... Натали, видя замешательство сотрудников консульства, недолго думая, скинула куртку и, оставшись в обтягивающем пуловере, продемонстрировала отменную мускулатуру плечевого пояса, позавидовать которой могут многие культуристки и фитнесистки. Я немного волновался, но, услышав аплодисменты, которыми американцы одарили нашу чемпионку, понял, что все в порядке. Правда, один из клерков

стал настаивать на личной встрече с русской чемпионкой, но Наталия, чувствуя спиной мой сверлящий взгляд, все эти поползновения быстро пресекла.

На борту

«Извините, можно мы посмотрим ваш багаж?!» — улыбчивый таможенник умелым взглядом отделил спортсменов из общей очереди и отвел в отдельное помещение для «шмона». Иного слово у меня нет. Наша доблестная таможня перетрясла все сумки и прощупала все личные вещи. Что они там искали? Знают же, что спортсмены! Или мы, на их взгляд, не в своем уме и решили везти в США стероиды? Обычная проверка? Тогда почему для досмотра выбрали только нашу сборную? В Шереметьево на тот момент были тысячи других людей. Как бы то ни было, представители ГТК России извинились и отпустили нас, пожелав победы. Но мы уже отчетливо опаздывали на самолет. Пока члены сборной искали очередь на посадку, самый энергичный — Игорь Гольдман сразу ока-

СОРЕВНОВАНИЯ



Тяга Наталии



Мелисса и Наталия



Награждение Наталии Эрхан

зался в зоне посадки. Как он туда попал, осталось загадкой! Но Игорь Львович не мог смотреть спокойно на наши терзания и из-за стекла давал указания по «взятию» рубежа предполетного досмотра пассажиров. Деликатно растолкав представителей самой цивилизованной страны мира, мы пошли по-русски, т.е. без очереди.

Перелет Москва – Лос-Анджелес. 12 часов лёта, всего ничего. Особенно если учесть, что на борту лайнера с нами находилась многочисленная делегация «беженцев» из Армении. Летели весело, с песнями и тостами!

Лос-Анджелес пахнул приятным теплом... «You the Powerlifters?» – улыбчиво спросил представитель иммиграционной службы. «Да! Мы пауэрлифтеры!» – с гордостью ответил я на чисто русском. В голове пронеслась мысль «Опять «шмон», – но нет! Американцы оказались очень гостеприимными. Нас мило проводили к выходу, миная столы «досмотра». Что ни говори, а пауэрлифтеров здесь уважают.

Аэропорт Лос-Анджелеса больше всего напоминает громадный город. Найти терминал для пересадки на рейс Фресно было проблематично, но ведомые неутомимым Игорем Львовичем Гольдманом мы нашли требуемое место. Загрузившись в маленький самолет, делегация, качнув крылом, полетела над ночным побережьем Калифорнии. Вид открывался неповторимый...

...Вот уже полчаса делегация из России нервно курила у выхода из аэровокзала Фресно. Встречающих нет. А в это время организатор Боб

Паркер со своим другом в десятый раз оббегал здание аэровокзала в поисках русских «lifters». И, пробегая мимо курящих людей, даже не думал, что спортсмены могут иметь столь отвратительную привычку. Стыдно. На экстренном заседании сборной мною было предложено объявить бой курению. Команда поддержала мое начинание. Мы благополучно загрузились в грузовичок Боба и машину его друга и рванули... на взвешивание. В 12 ночи по местному времени... Организаторы сделали для нас исключение и разрешили взвеситься после окончания первого взвешивания, чем весьма порадовали наших «сгонщиков».

Сам чемпионат проходил в актовом зале самого крупного отеля во Фресно – «Пикадили». В прохладном, с климат-контролем, зале были созданы все условия для того, чтобы атлеты и зрители чувствовали себя комфортно.

Выступления девушек. Наталия Эрхан

Первой из нашей команды в живом чемпионате стартовала Наталия Эрхан. Она остановилась на результате в 80 кг. Для ее категории это пока скромный результат, но стоит учесть, что стаж занятий спортом у Наташи еще очень мал. Сказались и многочасовые перелеты, усталость. Тем не менее ей достается первое место, и она приносит первое золото в копилку нашей сборной. Хочу отметить, что выступление Наташи американцы восприняли на ура. Вначале они не верили, что «The beautiful Russian

girl» тоже будет поднимать штангу. Ну не верили и всё. Американские спортсменки заключили между собой пари и подослали самую смелую спросить: будет ли эта русская выступать? Ну нет в Америке лифтеры с такими фигурами. Зато после выступлений от желающих сфотографироваться с ней уже не было отбоя.

Ну а когда настал черед выступления Наталии в пауэрлифтинге – народ еще больше поразился. «А она, правда, будет приседать?» – спрашивали меня американцы и словаки. «Будет, будет», – успокоил их я. Зрителей набилось еще больше. «Погибнет ли Russian girl под штангой или нет?» – вот что было интересно. И глазили они Наташу. Если с начальным весом в 140 кг Эрхан справилась играючи, то подход на 160 ей, по непонятной мне причине, не засчитали. Я поднял скандал. Рефери посоветовали сесть ниже, хотя, сравнивая глубину проседа Наташи и американок... Тут и сравнивать нельзя. Американки только изображают присед, мы же работали на все 100%. Заказываем 175 кг. Под восторженные крики зрителей Наташа садится в «пол» и встает, но вверх теряет равновесие... Всё. Настроение испорчено. Выжав 87.5 кг и потянув для «зачета» 160 кг, финишируем вторыми. Конкурировать с Мелиссой Ортегой, занявшей первое место, пока рано. Хотя Мелисса тоже порадовала зрителей. Я не знаю, чем руководствуются американцы, заказывая себе начальные веса, но что не здравым смыслом – это точно. Если для нашей лифтерской шко-



Игорь Гольдман вместе со сборной Украины



Игорь Гольдман делится впечатлениями с Натальей Эрхан

лы (в отсутствии тактической борьбы) предпочтителен такой расклад: первый подход – вес, ниже твоего максимума на 5%, второй подход – твой максимум на этот момент, ну а в случае удачи в третьем идем на личный рекорд, то американский расклад один: заказываем личный рекорд и с трех попыток пытаемся его осилить. А вдруг ПОВЕЗЕТ! Ортега заказала 227.5 кг в приседе. Первый подход – удачно падаем. Второй подход – полметра недосед. Третий подход – недосед сантиметров 10, но Мелиссе считают. В жиме история повторяется. Начинает со 142.5 кг. Чудом выжав этот вес во второй, Мелисса идет на 155 кг! Конечно, ее давит. Правда, в тяге Ортега показала себя во всей красе. Три использованные попытки – и 217.5 кг в итоге. Насколько я понял: Мелиссу готовят на смену Ами Вайсберг. Она моложе и перспективнее травмированной Ами. Но, зная Ами лично, скажу, что такая спортсменка просто так не сдастся. Посмотрим, что будет на «Арнольд Классик».

Так же выступала на этом чемпионате супруга известного жимовика Скотта Мендельсона – Мэрисел. Выступая в супертяжелом весе, мисс Мендельсон, горячо поддерживаемая мужем, выжала 125 кг. Все попытки взять 142.5 были неудачны.

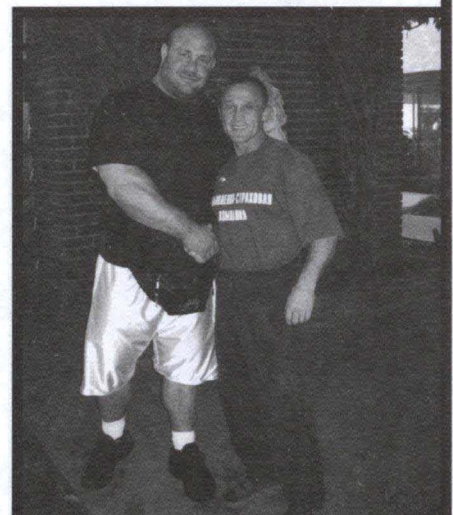
Интересным было выступление дочки другого известного жимовика Джо Ладинера – Тэйлор. 13-летняя девочка, выступая в весе до 56 кг, присела 170 кг, выжала лежа 77.5 кг и вытянула 130 кг. Вся в папу, комментарии излишни.

Мужской жим

Первым жимовиком, попробовавшим американский помост, стал наш прославленный ветеран Игорь Львович Гольдман. Тяжелый перелет не прошел бесследно и для Гольдмана. Выступавший практически в первый день турнира, Игорь Львович удачно стартовал с нового мирового рекорда WPC 130 кг. Напомню, что Гольдман выступает в возрастной группе 71–75 лет, весовая категория «100 кг». После выполнения подхода особо ретивые американские судьи «сняли» с Игоря Львовича его пояс, мотивируя свой поступок тем, что тот не соответствует стандартам. Вообще-то такие придирки – редкость для WPC. Чем ребятам не понравился Гольдман, я не знаю, но на 140 кг Игорь Львович выходил уже без пояса. Неудачная попытка – жим без паузы. Снова заказываем 140 и... есть новый рекорд мира. Но Гольдман, разозленный бесчинствами американцев, решает отомстить и заказывает в 4-й попытке 145 кг. С легкостью и непринужденностью берет этот вес, доказывая всем, что ему нет равных в мире! Игорь Львович упорно не хочет использовать жимовую рубашку. Из-за этого он теряет минимум 20 кг в результате. Думаю, что к «Европе» я все же заставлю его надеть эту чудо-рубашку. Кстати, Гольдман был самым великовозрастным атлетом этого турнира, и никто из американцев не верил, что ему за 70. Только узнав, что Игорь Львович работает на ниве генетики, задумчиво цокали языками и кивали – мол, всё с вами ясно.

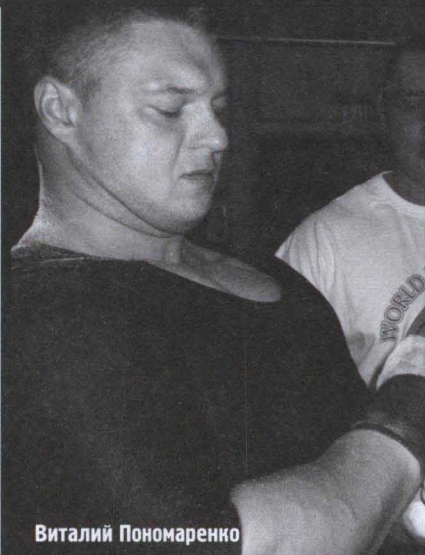
Следующим российским атлетом, ступившим на американский помост, был Анатолий Нефедов из Сыктывкара. Анатолий неплохо прибавил по сравнению с европейским чемпионом и выжал 140 кг в весовой категории «до 60кг». Первое место и поздравления от зрителей.

Когда в холле гостиницы я увидел знакомую фигуру Виталия «Кубика» Пономаренко с Украины, то понял – в «100 кг» золота американцам не видать! На разминке Пономаренко решил поэкспериментировать с тройной джинсовкой. После того, как на грудь были опущены 190 кг, было принято решение срочно сдергивать майку и тянуть «Фурию». Сообща мы надели ее за несколько минут, времени до выхода на помост оставалось уже очень мало.

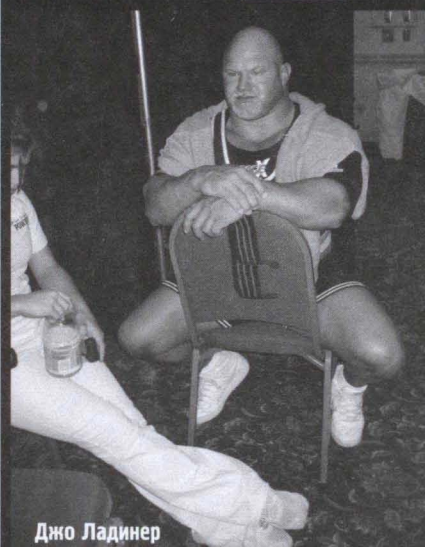


Скотт Мендельсон и Анатолий Нефедов

СОРЕВНОВАНИЯ



Виталий Пономаренко



Джо Ладинер



Интересный способ стягивания комбеза

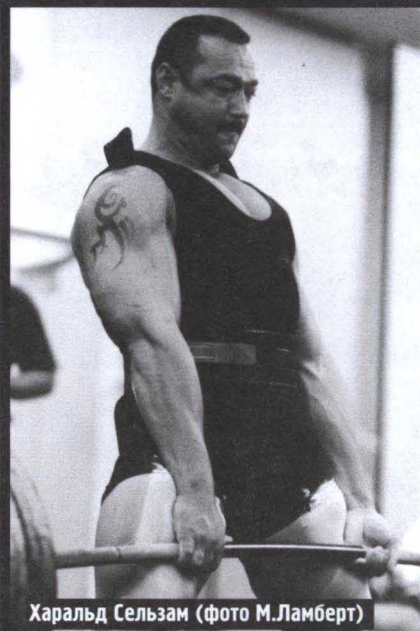
Я успешно стартовал с 200 кг и заказал 217.5, хотя, честно говоря, о своем выступлении уже и не думал, полностью переключившись на Пономаренко. Ну очень мне хотелось помочь Виталию. Он стартовал с 300 кг. Очень легко, как с пушинкой, справился Виталий с эти весом. Заказываем 310 кг. Я справляюсь с 217.5 и иду на личный рекорд 225 кг, ну а Виталий подходит к 310 кг. Осторожно подаю снаряд ему на руки и ухожу с помоста. Команда судьи «Press!» — и штанга замирает в 3 см от груди. По словам Пономаренко, ему резко стало тяжело. Казалось, что на штанге все 320–330 кг! Уже после чемпионата, просматривая видеозапись, я не поленился подсчитать количество дисков на штанге. Нет, не ошиблись ассистенты. Действительно, 310 кг. Третий подход. Я финиширую на третьем месте с 225 кг, вторым стал канадец Фред Вудсон с 245 кг, ну а Виталий опять не справился с 310 кг. Обидно. Тем более что этот вес превышал мировой рекорд WPC. Тем не менее именно здесь Виталий квалифицировался в WPO и мог теперь спокойно готовиться на WPO Bench Bash в Хельсинки. Именно в этом заверил меня Кейран Киддер, приехавший во Фресно в конце недели.

В весе до 110 кг первенствовал легендарный Джо Ладинер — звезда пауэрлифтинга и бодибилдинга. Выжав в первом подходе 327.5 кг, Ладинер, шеголявший в новом Rage X, «ходил» на 348 кг — мировой рекорд WPC. К сожалению неудачно. Наш Олег Зайцев из Переславля стал вторым, справившись с 200 кг. Изначально Зайцев не планировал выступления в этом виде программы, но на тренерском совещании было принято решение о выступлении Олега в жиме. Медали нам нужны! Третьим в этом весе стал травмированный Виталий Бобченко с Украины.

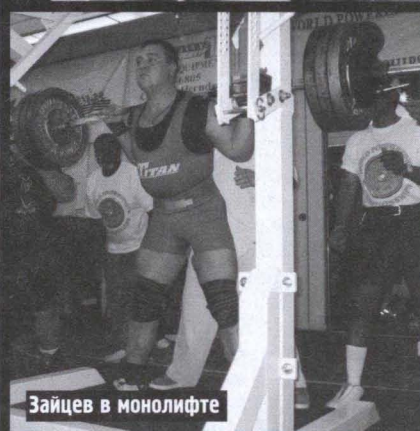
В весе до 140 кг блистал наконец-то ставший прогрессировать в жиме Мико «woodoo power» Хамалайнен. Продавив со второй попытки 320 кг, в третьей дюжий финский хлопек зафиксировал 337.5 кг! Новый европейский рекорд WPC.

Пауэрлифтинг

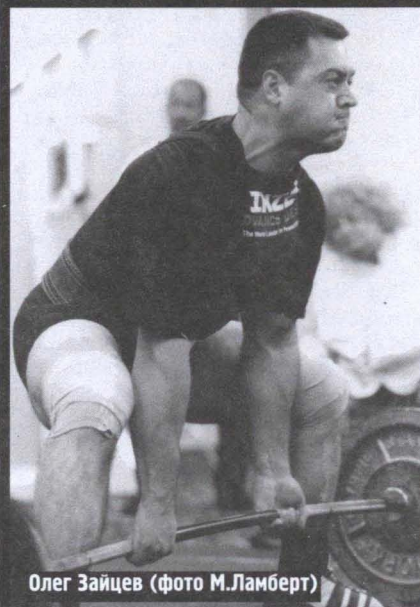
Гарри Франка трудно не узнать. Все мы видели сильнейшего на



Харальд Сельзам (фото М.Ламберт)



Зайцев в монолифте

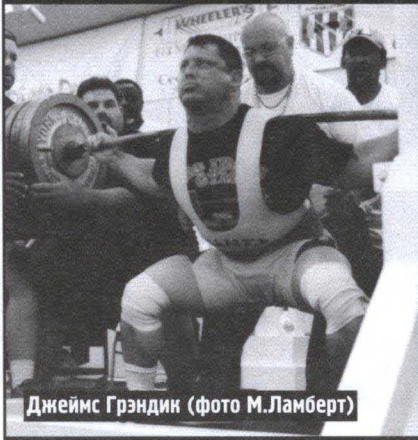


Олег Зайцев (фото М.Ламберт)

СОРЕВНОВАНИЯ



110 кг



Джеймс Грэнди (фото М.Ламберт)

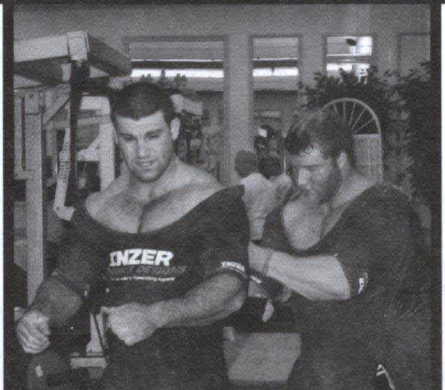
этот момент человека в мире на фото, но когда ты видишь гиганта вживую... Это, я вам скажу, впечатляет. Гарри ОГРОМЕН и очень добродушен. Я с нетерпением ждал его выступления.

Нет смысла перечислять всех атлетов, выступивших на чемпионате. Я ограничусь наиболее интересными моментами и результатами.

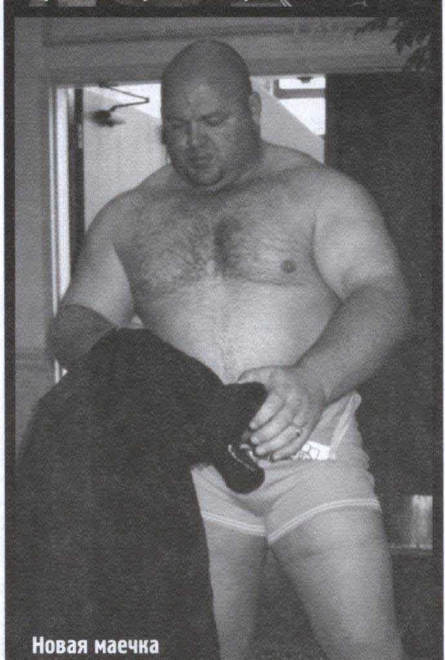
В весе до 100 кг довольно драматичную победу одержал Харальд Сельсам из Германии. Харальд очень спорно встал 415 кг. Ну, а в жиме началось что-то невообразимое. Вначале он решил жать в своей старой ЕШКЕ, но первый же подход на 210 кг разорвал майку. Вздохнув, экономный Харальд достал из заначки новую двойную джинсовку от «Инзер» и, по совету Гарри Франка, разрезал ее сзади, надев по-«ВПОшному». Но мало надеть джинсу, надо уметь в ней жать, чем Харальд похвастать, увы, не мог. Во втором подходе он так и не смог коснуться штангой груди. Ну а к третьему, подняв воротник повыше, все-таки справился с весом. Причем довольно легко. Харальд немного добавил в тяге и, вытянув 330 кг, выиграл, показав сумму 955 кг.

Из нашей немногочисленной команды в мужском троеборье был заявлен только Олег Зайцев. Но одного его выступления хватило мне на весь день. Давно я так не уставал психически, а борьба с соперниками была не шуточная.

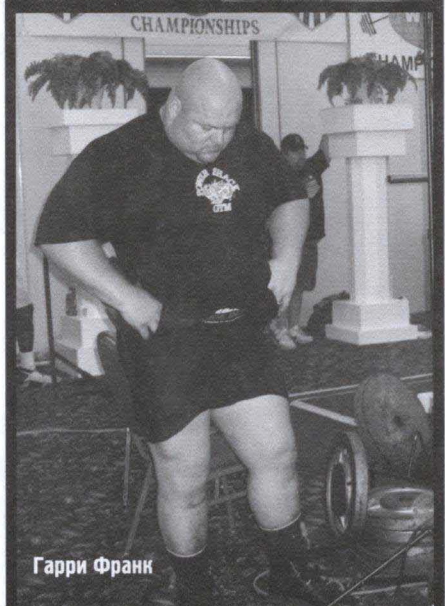
Исходя из заявленных весов, четыре лифтера в весовой категории «110 кг» одинаково могли рассчитывать на призовые места. Это Джастин Граальфс из США, Варен Розен (США), Зайцев Олег (Россия) и Кари Поттиен (Финляндия). На присед Олегу мы заказали 240 кг. Подход, и... вес не считают! Идиотизм! Эта же бригада засчитывает американским атлетам такие откровенные «недоседы», но когда дело доходит до русских... В общем я на полном серьезе, отозвав одного из судей, сказал что если дела и так дальше пойдут, то я буду делать «call» моим друзьям из «Russian mafia» в Майяме. Американец сразу меня понял и заверил, что дальше судить будут не предвзято. Идем на 350 кг — все ок. Успешными оказались и 362.5 кг. Причем сажился Олег достаточно низко, чего нельзя было сказать о Джастине Граальфсе. Как ему засчитали 400 кг — до сих пор остается для меня загадкой. Видимо, Джастин (на вид типичный бандит из молодежной группировки) поговорил с судьями по моему методу... Джастин вырывается в лидеры, его друг по команде Варен Розен травмирует четырехглавую и остается на 350 кг. Финн в полуприседе садится 380 кг. Ему считают. Я начинаю срывать голос, возмущаясь СПРАВЕДЛИВЫМ судейством. Итак, после приседа — идем третьими, но у Олега был припрятан хороший козырь для своих соперников — убойный жим лежа! Он, вызывая восторг зрителей, легко и красиво выполняет все три попытки и финиширует с результатом 250 кг. Джастин давит 230 кг и остается в лидерах, травмированный Розен кое-как справляется с 200 кг. Именно столько продавил и финн, все его попытки выжать 215 закончились неудачей. В тяге Граальфс еще более увеличил отрыв и финишировал с результатом 322.5 кг и суммой 952.5 кг. Олегу во второй попытке покорились 310 кг. Второе место с суммой 922.5 кг. Ну а Розен и Кари всерьез сцепились за бронзу. Финн уже было праздновал победу, но Розен



Бравые американские ребята

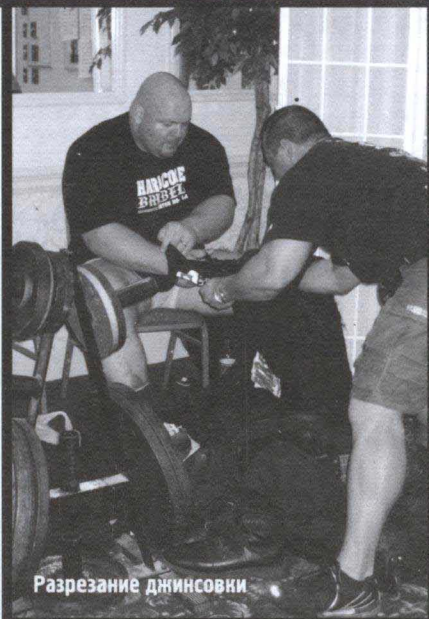


Новая маечка



Гарри Франк

СОРЕВНОВАНИЯ



Разрезание джинсовки



Сломанная рука

проявил себя настоящим бойцом. Начав со 150 кг (травма) Варен сразу прыгнул на 300 кг. Выходил на помост он сам, но обратно с помоста его ловили друзья — травма ноги не предвещала ничего хорошего. После того, как финн «застрял» на 305 кг, у Розена появился шанс завоевать бронзу. Итак, на штанге 340 кг! Я подумал, что парень не в себе. Имея серьезную травму четырехглавой, идти на такой вес... Можно вообще оторвать мышцу и завязать со спортом. Но Розену было плевать на мои мысли. Под совершенно дикими криками зрителей он, прихрамывая, вышел на помост и с диким ревом вытянул 340 кг! Зал взревел, ну а Розен тихо упрыгал с помоста на одной ноге... Финская сборная впала в коматоз-

ное состояние, из которого они не выходили до самого конца соревнований. Ну никак не могли они понять, как человек с надорванной мышцей может вытянуть 340 кг.

В весовой категории «до 125 кг» победу одержал Джеймс Грэндик из США. Сумма 1025 кг (387.5 + 305 + 332.5). Он же в итоге взял и абсолютку в троеборье.

Немного больше собрал другой Джеймс — Хоскиндон, победивший в весе до 140 кг. Присев с очень хорошим весом в 465 кг, Джеймс сделал себе очень хороший отрыв от соперников. Поэтому жима в 250 кг и тяги в 322.5 кг ему вполне хватило для победы в этом весе. Стоит отметить результат ветерана из Финляндии, президента FPO Кари Каллиола. Присев 415 кг, Кари выжал 305 кг, но вот тяга в 280 кг не дала ему побороться за золото.

Особым драматизмом отличались выступления атлетов весовой категории «свыше 140 кг». Увидев заказанный Франком начальный вес в приседе 490 кг, я понял, что Гарри хочет реабилитироваться после неудачного выступления на финале WPO. Первый подход — недосед. Гарри покачал головой и, собравшись, во втором подходе сел с этим весом довольно низко. Заказав 510 кг в третьей попытке, Франк, сняв штангу со стоек, немного постоял с ней и дал команду вернуть крючки монолифта в исходное положение.

Пришел черед жима. Франк, ранее жавший в двойном «Феноме», решил переходить на джинсу. Он достал из сумки свежешитую модную майку от «Инзер» и ножницы. Было решено резать воротник сзади. Увидев это, я понял, что Франк повторяет ошибку Харальда. Пытается на соревнованиях «обкатать» новую экипировку. Еще на разминке ему так и не удалось опустить снаряд на грудь, но вот его вызывают на помост. Спустив воротник довольно низко, Гарри подошел к 365 кг в первом подходе жима. Начинает медленно опускать штангу. И вот, когда до заветной точки касания остается 5 см, штанга замирает. Ассистенты кричат ему, что надо опустить ниже, и Франк стал уводить штангу к животу, в надежде найти там точку касания. Это было неправильное решение. Штанга потеряла точку опоры



С Киераном Киддером



Киддер и ученик

на руки и со всего размаха упала на живот гиганта. Итак, картина: 365 кг падают на живот человека... Ассистенты просто не успели подхватить снаряд. Зал ахнул, я уже подумал, что всё, теряем мы великого тяжа. Но не тут-то было. После того, как с Гарри сняли штангу и помогли ему встать, он заявил, что с ним все ОК, и тут же заказал 377.5 кг! В разминке я посоветовал ему поднять воротник выше, но он заверил меня, что 377.5 кг уж точно продавят майку. В итоге продавить их они продавили, но вот выжать их он после пережитого уже не мог. «Баранка».

Кстати, Гарри, да и не только он, испытал еще один шок. Джон Эвидж, так же выступавший в этом весе, присевший с 981 фунтами,

СОРЕВНОВАНИЯ

после первого подхода в жиме на 290 кг пошел на 310 кг. В момент опускания штанги его левое предплечье ломается пополам и штанга со всего размаха падает ему на грудь. Что тут было! Крики, обмороки у девушек. Но Джон вел себя по-мужски. Пока дружная команда финнов, наконец-то вышедшая из транса, накладывала Джону шину на руку, он громкогласно вещал всем атлетам, что он через месяц вернется на помост и всем покажет, как надо жать! Джона увезла карета скорой помощи, а атлеты стали ожидать награждения.

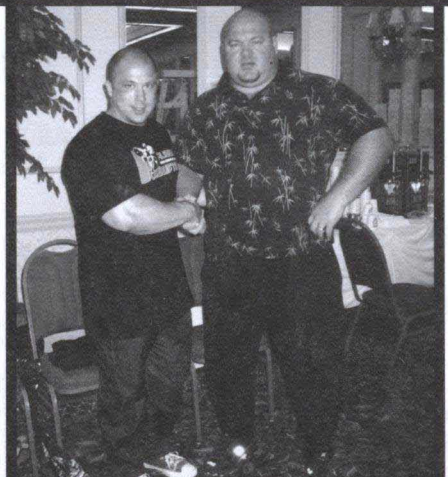
Общие впечатления

Чемпионат-2004 прошел на неплохом уровне. Хотя нареканий было много. Тем не менее праздник удался. На заключительном конгрессе президент WPO и владелец WPC Киеран Киддер поздравил атлетов с успешными выступлениями и заверил, что 2005 год — будет годом WPC. Ано Турттиайнен пообещал провести чемпионат мира-2006 на самом высоком уровне.

Там же, в Хельсинки, пройдет на этот раз и финал WPO. Россия собирается привезти в Хельсинки суперкоманду. Как по WPC, так и по WPO.

P.S. Жаль, что на банкете не было видно Скота Мендельсона. На свою голову, он как-то вечером подсел к столику одной из сборных команд эксСССРовской республики. Говорят, пытался доказать, что он, Скот, может выпить много Russian Vodka. Кончилось дело тем, что его, взвалив на плечи, унесла в машину жена. Больше его никто не видел. Ну а ребята пошли в бассейн освежиться...

Юрий Устинов и Наталия Эрхан выражают благодарность своим спонсорам: Артему Кузьмину «Фераба» из Москвы, Николаю Адельханову «НТК» (Новороссийск), Сергею Аталяну «Торговый центр «Западный» (Новороссийск), Владимиру Ковбасюку «ОАО НМТП» (Новороссийск), Николаю Савичу (Новороссийск), а также Константину Осьмаку за гостеприимство и поддержку.



Франк приветствует русских лифтеров



Сборная России WPC

INZER ADVANCE DESIGNS

The World Leader In Powerlifting Apparel

Экипировка "INZER" в России
Весь модельный ряд: IPF и WPC экипировка
Самые низкие цены! Поставки из США

Rage - \$105

Rage X - \$120

Hard Core - \$140

Ремни "Inzer" от \$45

Наколенные бинты - \$28

www.inzernet.ru

e-mail: shop@inzernet.ru

тел 8-918-473-73-34

СКИДКИ!

Богатырские игры в Заполярье

Роман Луценко

В рамках антинаркотической акции «Поезд в будущее» прошел силовой турнир. В Норильске давние традиции проводить соревнования по бодибилдингу и пауэрлифтингу, а вот Богатырские игры прошли в июле на День города впервые.

По итогам первого ежегодного шоу-турнира «Самый сильный человек Норильска» была определена сборная команда города. В нее вошли лучшие пауэрлифтеры Таймыра: МСМК Вадим Сосновский (рост 180, вес 115 кг); МСМК чемпион России среди юниоров этого года Роман Гаврусик (рост 175, вес 105 кг); МС Павел Головкин (рост 175, вес 95 кг) и самый высокорослый и тяжелый МС Василий Агафонов его (рост 190, а вес 125 кг). А их соперниками стала команда P.L.S.E. (профессиональная лига силового экстрима). Эту команду представляли: МС по бодибилдингу опытный Игорь Педан из Одиново, победитель прошлого этапа Кубка мира, (рост 190, вес 145 кг); МСМК по пауэрлифтингу и чемпион внутренних войск спецназа по рукопашному бою Михаил Сидоричев из Иваново (рост 188, вес 120 кг); МС по пауэрлифтингу и греко-римской борьбе Дмитрий Кононец из Челябинска; МС по пауэрлифтингу и чемпион России по Богатырским играм из Саратова Вячеслав Максютя (рост 176, вес 117 кг).

Соревнования проходили в С/К «Арктика» 25 сентября. Зрителей на



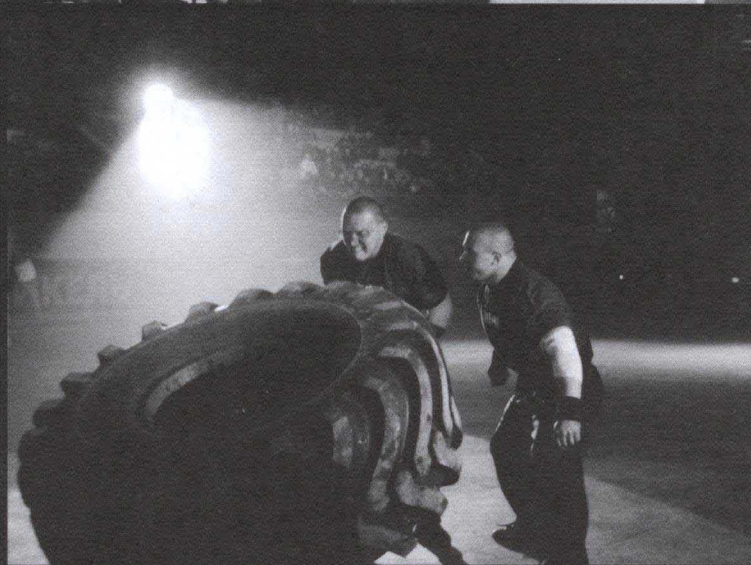
трибунах собралось около 2000 человек. А ведущими стали Владимир Турчинский (Президент P.L.S.E) и шоу-мен Роман Фомин.

Первое упражнение называлось «Бурлаки», нужно было протянуть КАМАЗ весом 6 тонн на расстояние 30 метров, держась руками за канат. Во время выполнения упражнения играла светомузыка и это придавало еще большую зрелищность. С этим упражнением справились все, но лучшими стали Максютя и Педан, вот собственно между ними и развернулась «битва».

Второе упражнение – бег с автомобилем «Лада-2108». Первым стартовал Роман Гаврусик, т.к., прошлое упражнение выполнено менее удачно всех остальных, прошел не легко, он участвовал в первый раз в подобных турнирах, т.к. летом был ведущим и главным организатором. Сосновский пробежал так быстро, что его не успели сфотографировать, но стал только третьим, Сидоричев второй и самый быстрый Максютя.

«Шары» стали третьим упражнением. Вес шаров, которые нужно было поставить на платформу, составил 120, 125, 140, 145 кг. До этого момента это упражнение можно было видеть только по телевизору. Профессионалы из P.L.S.E. привезли с собою и оставили нам все шары. К этому упражнению норильские спортсмены были менее всего готовы, т.к. не было на чем тренироваться. Но тем не менее огромный Агафонов поднял три шара, как и Максютя. Дмитрий Кононец с трудом сумел одолеть все четыре, стал вторым. Но всех шокировал Педан! Он поднял так быстро и легко, как будто вес каждого камня был на сто килограмм легче, нежели на самом деле! Поднял, да еще и подбрасывая! Публика долго ликовала. Ведущий спросил у Педана: каков его рекорд в этом упражнении? «Было дело в Словакии – 185 кг!» Но мало того, Игорь после соревнований рассказал нам, что лучшая тяга у него 350 кг на шесть повторов!

Удержание автомобиля «Лада-2108» на время стало четвертым упражнением. Машину поставили на специальную платформу, держась за ручки, нужно держать машину, не используя при этом «лямки». Самый сильный человек



СОРЕВНОВАНИЯ

Норильска Сосновский Вадим порадовал своих болельщиков и в этом упражнении — он стал третьим. А Вячеслав Максютя, используя запрещенную технику, держал дольше всех, но после у него за это нарушение «сняли» победные три очка и поставили вровень с Игорем Педаном.

Контование покрышек 300 кг оказалось последним упражнением. Покрышек было две, это единственное упражнение оказалось дуэльным и поэтому предавало особую зрелищность состязанию. В этом виде встретились главные соперники, Агафонов обошел Сосновского и выяснил, кто из них лучший. А вот в заключительной «схватке» Максютя «надрал спину» Педану и пришел к финишу первым.

Под занавес соревнований — перетягивание каната 4 против 4. Как хозяева ни старались, гости все равно оказались сильнее.

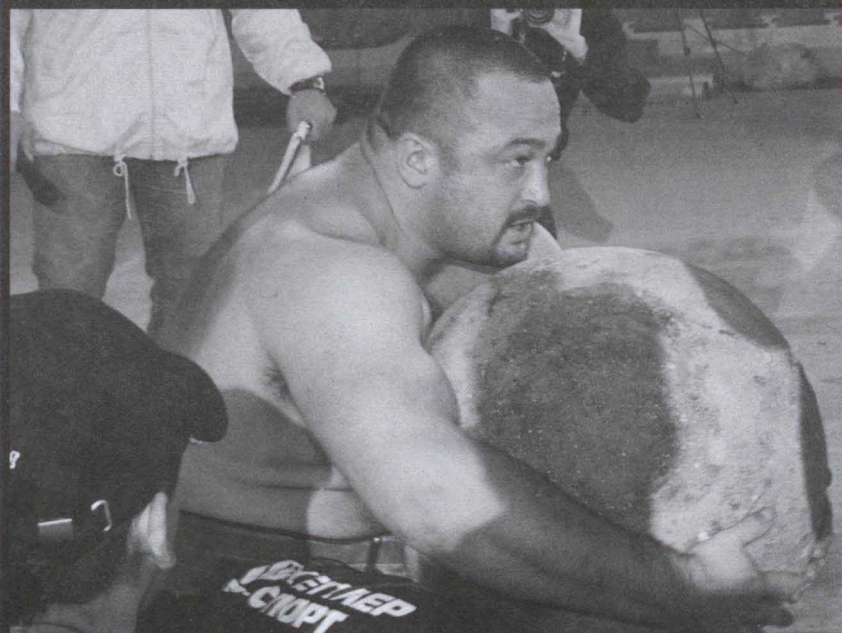
По итогам турнира Максютя получил титул «Самый сильный человек Заполярья», Педан второй, Кононец третий. Могучий Агафонов — четвертый, Сидоричев пятый. Бывший чемпион города Сосновский оказался шестым. Самый легкий участник соревнований Павел Головкин седьмой. Самый молодой 22-летний Роман Гаврусик, у которого силы много, а опыта мало, в первом своем выступлении стал восьмым.

В перерыве между упражнениями были разнообразные конкурсы для зрителей: катание шаров, бег с человеком на скорость. Победителям дарили футболки с надписью P.L.S.E. Зрителям очень понравились соревнования; а по местным каналам сказали, что из всех мероприятий антинаркотической акции самым интересным был силовой конкурс.

Информацию о Богатырских играх России и Балтии можно узнать на сайте www.ifsabaltic.lv



Сосновский В. На заднем плане его брат Сергей, который уже присел 400.



Челябинск

Александр Сажаев

Спортсмены-силвики соревнуются под девизом — «Челябинск — город здорового образа жизни».

Жим лежа — это упражнение знает, наверное, каждый, кто хоть раз бывал в тренажерном зале. Официальные и полуофициальные соревнования, первенства клуба дружественные «зарубы» в этом упражнении проводятся регулярно. Жим лежа — очень демократичное спортивное состязание и заниматься им можно как в сельском спортзале, так и в элитном спортивном центре. При всей своей популярности этот вид пауэрлифтинга до сих пор не имел своей разрядной «сетки» в России, в отличие от Казахстана или Белоруссии.

Разрядные нормы в любом виде спорта представляют собой продуманную систему последовательных ориентиров для достижения спортсменом максимального результата и сравнения своих достижений с другими атлетами страны. В 2004 году недавно созданная «Организация пауэрлифтинга России WPC-WPO» предложила для обсуждения спортивной общественности систе-

му нормативов по жиму лежа. После обсуждения и согласования появилась «сетка» разрядов и званий.

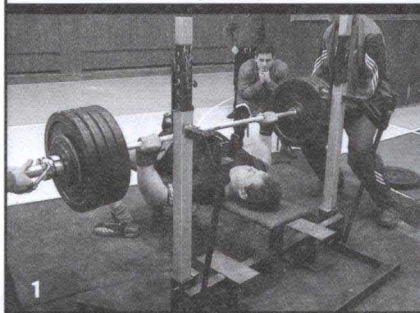
Для тех спортсменов, кто по каким-либо причинам не может (травма, заболевание) или не хочет заниматься полной версией пауэрлифтинга (присед + жим лежа + тяга), появляется прекрасная альтернатива для продолжения спортивной карьеры. Упорядоченная система «жимовых» разрядов, думаю, принесет хорошие результаты. В спортивный зал придет больше мальчишек, у новичков появится реальная возможность приобщиться к спорту и дойти до «мастерских» вершин, поднимаясь по «ступенькам» разрядов. Увеличение числа людей, занимающихся спортом и ведущих здоровый образ жизни, пойдет на пользу любой организации или федерации, городу, да и всей стране в целом. В России всегда было много сильных людей и скоро их станет еще больше.

Это подтверждает и прошедший 25 декабря во Дворце спорта «ЧКПЗ» «Открытый чемпионат города по жиму лежа». Пятьдесят

спортсменов из семи уральских городов боролись за победу, только Челябинск был представлен четырьмя командами (всего в городе пауэрлифтингом занимается и регулярно соревнуется около 400 человек). Первыми в командном зачете стали спортсмены команды «Челябинск — 1», под руководством Владислава Новокрещенова и Александра Сажаева. Четверо «жимовиков» выполнили норматив МСМК, пятеро сделали «мастера», девять человек стали кандидатами в мастера спорта. Справедливое судейство, возглавляемое рекордсменом Европы Владимиром Чадковым, оставило у всех спортсменов хорошее впечатление. На чемпионате присутствовали и активно болели одни из самых сильных людей страны: Эльбрус Нигматуллин и Алексей Серебряков.

Хорошо завершив 2004 год, спортсмены-силвики Челябинска намерены и в следующем году своими успехами порадовать всех своих болельщиков и привлечь к занятиям спортом всех неравнодушных горожан.

1. Судья (В.Ю. Чаднов) за работой
2. Новокрещенов Владислав
3. Супертяж



ТОМСК

Илья Колесов. Президент Федерации пауэрлифтинга г.Томска.

Скоро новогодние праздники, все спешат, готовятся, подводят итоги уходящего года... Федерация пауэрлифтинга г. Томска также решила подвести итоги уходящего года как это принято у спортсменов – новогодним турниром «Открытым первенством г. Томска по жиму лежа». Турнир становится уже традиционным. Хотя в прошлом году Федерация проводила соревнования именно по пауэрлифтингу (силовому троеборью). Учитывая, что сейчас спортсмены усиленно готовятся к чемпионату Сибири и первенству Сибири среди юниоров по пауэрлифтингу, организаторы решили провести соревнования только по одному движению – жиму лежа.

Итак, всё по порядку. Соревнования проводились в двух группах – юноши (спортсмены до 18 лет) и мужчины. Юношей было заявлено 17 человек в 10 ве-

совых категориях, мужчин – 11 человек в 7 весовых категориях.

На параде открытия присутствовал представитель Департамента по делам молодежи спорта и туризма г. Томска – главный специалист Софья Григорьевна Елкина. Выступив с приветственным словом и пожелав атлетам успехов на помосте, Софья Григорьевна отметила благодарственными письмами спортсменов и тренеров – Красильникова Антона (абсолютный чемпион и рекордсмен мира среди юношей 2004 г. по версии IPF), Петрушина Станислава (чемпион России по жиму лежа 2004 г. по версии IPF), Танокову Екатерину Тимуровну (заслуженного мастера спорта, судью национальной категории, председателя Федерации пауэрлифтинга Томской области, тренера Петрушина С.) и Черноусова Олега Георгиевича (заведую-

щего кафедрой физической культуры ТУСУРа, второго тренера Красильникова А.)

Сразу после парада открытия начались соревнования у юношей. Настоящим праздником было участие в соревнованиях мастера спорта международного класса Красильникова Антона и мастера спорта Пугачева Петра (рекордсмена России среди юношей в становой тяге) – ребят тренируют Зарапов В.Я. и Черноусов О.Г. Антон и Петр в абсолютном первенстве заняли 1-е и 2-е места соответственно. Антон в категории «до 67.5 кг» показал результат 142.5 кг (при собственном весе 61.8 кг), Петр, выступив в категории «до 75 кг», зафиксировал 150 кг (при собственном весе 68.0), третье место в абсолютном первенстве досталось самому тяжелому юноше – Мхоян Николаю (тренер Танокова Е.Т.), в категории «до 100 кг» он выжал 180 кг. К сожалению, четвертая попытка для установления рекорда Томской области на 185 кг закончилась неудачей – спортсмен не справился с весом.

Далее в борьбу вступили мужчины. Среди участников были мастера спорта международного класса Василий Омельченко (Томская область, Парабель), чемпион мира среди юношей 2003 г. Васюков Евгений – в этом году он приехал из Тюменской области (г. Сургут) продолжить свое образование в ТУСУРе мастера спорта Колесов Илья и Тюрин Евгений. Без особого труда абсолютное первенство выиграл Василий Омельченко в весовой категории «до 110 кг» – уже в первой попытке уверенно зафиксировав 230 кг, он обеспечил себе победу (лучший результат Василия в этом движении 257.5 кг), тем не менее он пошел дальше и во второй попытке также уверенно выжал 240 кг. В третьей попытке вес 250 кг, к сожалению, спортсмену не по-



1



1. Елкина С.Г. вручает письмо МСМК Антону Красильникову. (Антон уже готов к выходу на помост.)
2. Мастер спорта международного класса – Василий Омельченко. Первый подход, на штанге 230 кг.
3. Танокова Е.Т. и Колесов И.Б. награждают мастера спорта Пугачева Петра за 1-е место в категории «до 75 кг».

корился. За второе и третье место в абсолютном зачете разыгралась борьба между Колесовым Ильей (категория «до 67.5 кг», тренер Танокова Е.Т.) и Васюковым Евгением (категория «до 75 кг», тренеры – Фролов, Черноусов О.Г.) – оба спортсмена уверенно отработали по две попытки: Колесов – 125 и 135, Васюков – 130 и 145. В третьей попытке веса спортсменам не покорились: Колесов – 145 кг, Васюков – 155 кг, и в итоге Илья в абсолютном зачете показал 104.7 очка, Евгений – 103.3. Как уже упоминали, первое место в абсолютном зачете уверенно завоевал Василий Омельченко (тренируется самостоятельно) – результат 141.9 очка.

В командном зачете среди юношей первое место завоевала команда «Сигнал» – 71 очко, второе «Торпедо» – 48 очков и третье «Юпитер» – 9 очков. Среди мужчин золото уверенно завоевала команда «Эльбрус» – 69 очков, серебро у команды «Сигнал» – 26 очков и бронза – у команды «ТУСУР» 24 очка.

После завершения соревнований было произведено награждение грамотами, а в абсолютном зачете – медалями и призами за первое место. Награждение проводили заслуженный мастер спорта, судья национальной категории Танокова Е.Т., главный судья соревнований, президент Федерации пауэрлифтинга г. Томска Колесов И.Б. и главный секретарь соревнований Абдулова А.Н.

Федерация пауэрлифтинга г. Томска выражает благодарность Департаменту по делам молодежи спорта и туризма администрации г. Томска (директор Солодков С.С.) и кафедре физической культуры ТУСУРа (зав. кафедрой Черноусов О.Г.) за помощь в организации и проведении соревнований, а также благодарит спонсоров абсолютного первенства – магазин спортивного питания и одежды «Атлетик-Альянс» (директор Сергей А.В.) и компьютерную компанию «МакМедиа» (директор Колесов И.Б.) за предоставленные призы и медали.

Ставропольский произвол

Андрей Айвазов. МСМК WPC Россия, г. Минеральные Воды.

17–18 декабря 2004 года прошёл Кубок Ставропольского края. Положение на турнир, в котором в 2 вариантах был указан подсчёт командных очков, уже не предвещало ничего хорошего. Причём правильный вариант подсчета оставался в тайне вплоть до того, как была объявлена команда-победитель. Почему-то председатель краевой федерации Беляев С., хотя и ссылался на правила ИПФ весь ход турнира, тем не менее определение победителя в командном зачете произвёл по собственным правилам, а именно: по восьми спортсменам без сдваивания в категориях. Во всей истории пауэрлифтинга в крае за последние годы была только одна команда, способная выставить такое количество спортсменов, — команда краевого центра, ввиду чего победа отдавалась им при абсолютном отсутствии конкуренции.

В первый же день был не допущен спортсмен в кат. 75, ввиду того, что представителя его команды не было на мандатной комиссии. Наверное, уровень чемпионата края настолько высок, что пора отсеивать запоздавших спортсменов?!

Двух спортсменов из Минеральных Вод председатель краевой федерации попросил не выступать, ссылаясь на то, что остальные спортсмены не хотят этого. На вопрос, какие конкретно спортсмены этого не хотят, он назвал только себя (правда, на помосте мы господина Беляева никогда не видели). Не получив внятного ответа на причину нашего «недопуска», мы решили всё-таки выступать и поддерживать свою команду до конца. Благодаря протесту представителю команды спортсменов всё же допустили к выступлениям. (Напоминаем, что на тот момент не были опубликованы указы ФПР о дисквалификации спортсменов, выступивших по другим версиям пауэрлифтинга. Напомню также, что Б.И.Шейко от лица президиума ФПР впоследствии признал эти указы ошибочными и извинился перед спортсменами, незаслуженно в них внесенными. — Прим. ред.)

Но это было только начало, на третьем движении — тяге судейство на помосте сменилось, главным

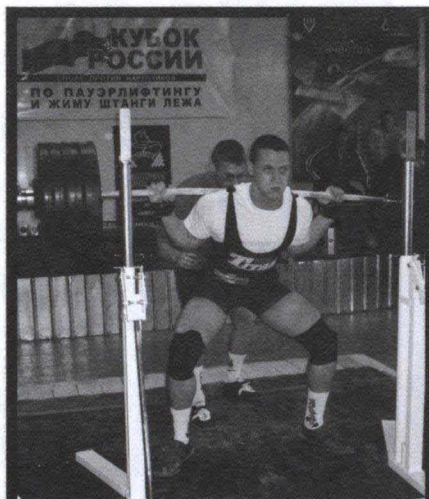
судьей сел председатель краевой федерации Беляев С., и спортсмену Айвазову С., который просто с лёгкостью выполнял движение, начали не засчитывать подходы 2 к 1. Причиной на первом подходе оказалась помощь бёдрами. На втором подходе причина была такой же, однако на просмотре видеозаписи было отчётливо видно, что штанга даже не касалась бёдер, но главный судья сказал, что ему показалось, что была всё-таки помощь, и вообще ему не понравилось движение, а такая причина обсуждению не подлежит. После чего последовали различные выкрики с угрозами со стороны зала в сторону бокового судьи, которым была девочка, которая не могла вообще внятно сказать о причине поднятия красного флага. Третий подход всё-таки был засчитан 2 к 1 (видимо, подействовали недобрые выкрики).

На следующий день все повторилось. Наш спортсмен выступал в кат. «82,5 кг». В жиме лёжа он пожал первую попытку в зачёт, но затем господин Беляев собрал судей и объяснил им, что на ребро стопы ставить нельзя, но при этом так и не смог показать в правилах такого пункта. Можно было сослаться на его неграмотность, но этот же президент за час до этого при мне объяснял спортсмену, что перекаты вдоль стопы разрешаются. После этих «консультаций» многим лифтерам показывали красный по причине постановки стопы на ребро. Печально все это. Настал мой черёд

выступлений. Я знал, что меня будут засуживать, и с нетерпением ждал, кто из судей будет обслуживать мою категорию. В итоге в судейской бригаде оказались: вышеупомянутый председатель краевой федерации и председатель федерации пауэрлифтинга г. Пятигорска Сидоров В., третьим судьей был представитель Минеральных Вод. Все три попытки в приседе были не засчитаны 2 к 1. Причём 2-я и 3-я не вызывала никаких сомнений, что они положительные, ни у одного спортсмена и тренера в зале соревнований. Причины были такие: «недосед», «не успел увидеть просед», ну и наконец самая отпадная причина: «Мне не понравился этот присед». При попытке подать на апелляцию и просить 4-ю попытку нам было отказано. Все это было сделано на глазах у сотни человек, которые были в шоке от увиденного. Ну в остальных упражнениях в этой категории судьи почему-то сменились. Дальше тоже был ряд нарушений по отношению к другим спортсменам из Минеральных Вод.

Таким образом, команда г. Минеральных Вод стала третьей в командном зачёте, команда Пятигорска второй, ну и краевой центр первым.

Меня интересует вопрос: неужели такой произвол со стороны чиновников никак нельзя контролировать и пресекать?! Я понимаю, что господа Беляев и Сидоров хотели «услужить» Москве и «рубил» нас по причине наших связей с альтернативными федерациями. Фактически весь этот произвол проходил под одним девизом: «Не можем не допустить вас юридически — в любом случае выступать вам не дадим». Но чиновникам невдомек, что мы — спортсмены, которые годами куют результаты. Почему мы должны так унижаться перед людьми, которым мы ничем абсолютно не обязаны. Эти люди и капли труда не приложили к нашим результатам, и у них хватает совести так вот открыто, не стесняясь никого и ничего, вершить произвол. Конечно, повторюсь, что у этих судей была личная неприязнь ко мне. Но почему они так свободно переносят её на помост?! Как нам, спортсменам, отстаивать свою правоту?!



V Спартакиада народов Сибири по пауэрлифтингу

Выступления женщин

Алсуфьев Ю.В.

С 31 июля по 5 августа город Томск стал столицей V летней спартакиады народов Сибири. Четырнадцать видов спорта были включены в программу соревнований. Традиционно командная борьба проходит в очень жесткой конкуренции. Губернаторы четырнадцати регионов Сибири посылают свои команды с надеждой, что они станут призерами в общекомандном зачете. На Спартакиаде 2002 года в Красноярске общекомандная победа досталась в очень упорной борьбе хозяевам соревнований, лишь немного им уступила сборная Кузбасса. В этом году кузбассовцы ехали с одним желанием — брать реванш!

На соревнования по пауэрлифтингу съехалось 120 спортсменов из двадцати четырех областей необъятной Сибири, из них семь заслуженных мастеров спорта, 53 мастера спорта международного класса и 25 мастеров спорта.

Как всегда первой от кузбассовцев на помост вышла беловчанка Валентина Верменюк (тр. Алсуфьев Ю.В.), выступающая в категории «до 44 кг». Предстояла серьезная борьба с очень сильной соперницей из Красноярска Оксаной Рыженко (тр. Бычков А.Н.). В приседаниях со штангой соперницы были примерно равны, в жиме лежа сильнее Оксана, а в тяге становой — Валентина. Но в результате Рыженко присела со штангой 145 кг и Валя со своим результатом 142.5 кг отстала на 2.5 кг. Верменюк в жиме лежа справляется лишь с весом 72.5 кг, а вот Рыженко устанавливает новый рекорд спартакиады — 88 кг. Перед последним упражнением беловчанка отставала от соперницы на целых 17 килограммов. В тяге становой Оксана заканчивает соревнования с результа-

том 140 кг. Валентина фиксирует 140 кг, и для победы ей нужно было тянуть 157.5 кг, вес, который еще никогда не покорялся нашей спортсменке. Все свои силы применила молодая спортсменка, чтобы покорить этот вес, но... чуда не произошло — попытка оказалась неудачной. И так, первая медаль спартакиады (серебряная) в копилке двукратной чемпионки Европы среди юниорок. Если у Вали за место проходила упорная борьба, то еще у одной нашей спортсменки, Яны Задориной (тр. Титов Э.А.), к сожалению, первое место в категории уже было «забито». Здесь явным лидером была заслуженный мастер спорта, шестикратная чемпионка мира из Иркутска Светлана Теслева (тр. Деханов А.С.). У Яны же была задача удержать второе место и ни в коем случае не сойти на третье. Не имея психологической нагрузки в борьбе за золото, Яна с тренером решила увеличить свои собственные результаты. В приседаниях беловчанка справилась с весом 160 кг. Особенно Яна порадовала тренеров в своем любимом упражнении — жиме лежа. После того, как Светлана Теслева установила новый рекорд спартакиады, выжав штангу весом 107.5 кг, Яна пошла на побитие этого рекорда, заказав 110 кг, и очень легко зафиксировала этот вес! В тяге становой вновь все попытки удачны: 120 кг, 130 кг и 140 кг. Сумма трех движений получилась великолепная — 407.5 кг, как и серебряная награда спартакиады.

Мастер спорта международного класса из г. Ленинск-Кузнецкий Наталья Токарева (тр. Деревянко И.Г.) первой из кузбассовских пауэрлифтеров открыла счет золотым медалям спартакиады. На раз-

минке Наталья получила травму спины, но, собрав всю волю в кулак, спортсменка продолжила выступление. Присев со штангой весом 182.5 кг, Наташа на 17.5 кг опередила представительниц Красноярского края Екатерину Перину (тр. Ходосевич Г.В.) и на 37.5 кг Анжелу Конд (тр. Ратников В.). В жиме лежа удачнее была Анжела, которая справилась с весом 100 кг, у Периной — 95 кг, а у Токаревой — 90 кг. Создав запас в приседаниях, Наталья оставалось удержать лидерство в тяге становой, что она и сделала: зафиксировала в третьей попытке 160 кг, в сумме набрала 432.5 кг и стала чемпионкой Сибиряды. Екатерина также справилась с весом 160 кг и заняла второе место с результатом 420 кг, а у Анжелы Конд сумма троеборья 390 кг и третье место.

Как всегда прекрасным выступлением отметилась чемпионка мира 2004 года из г. Ленинск-Кузнецкий Татьяна Ельцова (тр. Деревянко И.Г.). Шесть рекордов спартакиады установила Татьяна на этих соревнованиях. Первый рекорд ленинск-кузнецчанка установила в приседаниях, легко справившись с весом 205 кг, а в третьей попытке довела рекорд до 217.5 кг! В следующем упражнении все три попытки спортсменки из Кузбасса являлись рекордами Сибиряды: 120 кг, 127.5 кг и 132.5 кг. Лишь в тяге становой хозяйке помоста Веронике Кануткиной удалось обойти Татьяну на 2.5 кг, зафиксировав вес 187.5 кг. С рекордной суммой 535 кг Татьяна стала чемпионкой и принесла в копилку сборной Кузбасса вторую золотую медаль.

В категории «до 60 кг» борьба за золото Сибиряды развернулась

между заслуженным мастером спорта из Красноярска Валентиной Нелюбовой (тр. Бычков А.Н.) и бронзовой призеркой чемпионата мира 2004 года Ириной Татаровой (тр. Татаров Р.А.) из г. Гурьевска (Кемеровская область). Ирина также, как и Татьяна Ельцова в ходе соревнований установила шесть рекордов спартакиады. Начала с установления спартакиадного рекорда Валентина, присев со штангой весом 202,5 кг, но Ирина во второй попытке доводит рекорд до 220 кг. Нелюбова отвечает удачной попыткой на 212,5 кг. А Татарова в третьем подходе справляется с феноменальным весом 230 кг! Валентина в своем любимом упражнении — жиме лежа вновь устанавливает рекорд Сибириады. Теперь он равняется 138 кг. Перед тягой становой спортсменки имели одинаковый результат, лишь Валентина была легче на 300 г. Но вновь в ударе была Татарова. Ирина устанавливает два рекорда спартакиады — 200 кг и 215 кг, против 190 кг Валентины Нелюбовой. В итоге на верхней ступени пьедестала почета стояла спортсменка из Кузбасса Ирина Татарова, набравшая сумму 565 кг, на втором месте Валентина Нелюбова с результатом 540 кг и на третьем спортсменка из г. Саянска (Иркутская область) Анна Шульга (тр. Котов А.Ю.) с суммой 472,5 кг.

Заслуженный мастер спорта семикратная чемпионка мира Марина Кудинова (тр. Смирнов А.И.) представляла Алтайский край в категории «до 67,5 кг». Противостояла ей двукратная чемпионка мира среди юниоров Ирина Полетаева из г.Л.-Кузнецкого. Марина лишь недавно перенесла операцию на колене, поэтому больших результатов от нее никто не ждал. У Ирины же задача была удержаться на втором месте. И все же Марина не удержалась и посягнула на рекорды Спартакиады. В приседаниях со штангой — 215 кг, в жиме лежа — 120 и 130 кг. Настоящий фурор в жиме лежа произвела Ирина Полетаева. Каждый ее подход в этом упражнении был новым рекордом Сибириады: 125 кг, 135 кг, 142,5 кг и 147,5 кг в дополнительном подходе. Лишь в категории «90 кг» спортсменки смогли обойти ее результат. В тяге становой, справившись с весом 195 кг, Марина набрала рекордную сумму 540 кг и завоевала первое золото

Сибириады команде Алтайского края. Ирина с суммой 512,5 кг на втором месте и на третьем — Семенова Елена из Чернышевска (Читинская обл.) с результатом 427,5 кг. Двукратная чемпионка Европы и чемпионка мира среди юниоров Наталья Барыбина представляла Кузбасс в категории «до 75 кг». У нее также ожидалось соперничество с красноярской спортсменкой Ольгой Чувилевой (тр. Бычков А.Н.). У Ольги традиционно сильные приседания, но слабая тяга, поэтому беловчанке нельзя было далеко отпустить от себя соперницу в первом упражнении. С этой задачей Наталья блестяще справилась, установив два рекорда Кузбасса — 215 кг и 225 кг. Жим лежа обе спортсменки закончили, одинаково выжав по 132,5 кг. После двух упражнений Наталья проигрывала пять килограммов. Но беловчанка сильна в последнем упражнении — тяге становой. Вновь два рекорда Кемеровской области — 200 кг и 210 кг. Ольге Чувилевой покорилось лишь 190 кг, а этого было явно недостаточно для победы и в итоге утешением ей стало серебро. В третьей заключительной попытке Наташа попыталась установить новый рекорд спартакиады, заказав вес 222,5 кг, но техническая ошибка не позволила справиться с этим весом. На прошлой спартакиаде беловчанка заняла почетное третье место, и два года прошли не зря — томская спартакиада принесла заслуженную золотую медаль с результатом 567,5 кг. По итогам командной борьбы девушки Кемеровской области были вне конкуренции — досрочная победа! В весовой категории «до 82,5 кг» вне конкуренции была чемпионка Европы из Бийска Мазайлова Евгения. Воспитанница А. Смирнова шесть раз обновляла рекорды Сибириады. 240 кг — таков сегодня рекорд Сибириады в приседаниях и тяге становой для этой весовой категории после выступления Евгении. Порадовала красноярцев Александра Юдинцева, установившая рекорд спартакиады в жиме лежа 125 кг. Не нарушая традиции, Евгения Мазайлова также закончила выступления с рекордной суммой 600 кг. На втором месте — Анна Шеина из Барнаула — 477,5 кг, на третьем — Александра Юдинцева из Красноярского края — 475 кг. Примечательно, что от удачного подхода Анны Шеиной в тяге становой на

вес 177,5 кг решались результаты командной борьбы между Красноярским и Алтайским краями. Подход оказался удачным, и как следствие — 2-е место у алтайцев.

Шквал рекордов обрушила на зрителей двукратная чемпионка Европы среди юниоров Александра Мурашова (тр. Котов А.Ю.) из Саянска, выступавшая в категории «до 90 кг». Каждый подход спортсменки означал новый рекорд спартакиады. В приседаниях со штангой рекорд равен 270 кг! В жиме лежа все подходы удачные и планка рекорда поднята до 150 кг. Прекрасное выступление в тяге становой и вновь рекорды — 230, 240, 250 кг. В сумме троеборья рекорд доведен до 670 кг. Вот это выступление! На счету Александры 12 рекордов Спартакиады народов Сибири, а вместе с Оксаной Агеевой из Барнаула, которая заняла второе место с результатом 542,5 кг, они установили 15 рекордов! На третьем месте Некошнова Тамара с результатом 485 кг.

В самой тяжелой весовой категории «свыше 90 кг» встретились давние соперницы на помосте заслуженный мастер спорта России Анастасия Павлова (тр. Ходосевич Г.В.) из Красноярска и чемпионка мира 2004 г. Галина Карпова (тр. Загрудный А.С.) из г.Березовский Кемеровской обл. В первом упражнении Анастасия устанавливает рекорд спартакиады 285 кг, но Галина тут же снимает его и фиксирует 295 кг. В жиме лежа все три попытки спортсменки из Кемеровской области являются не только удачными, но еще и рекордными: 165, 175, 177,5 кг. Анастасия остановилась на 165 кг, а в тяге становой обновила рекорд спартакиады, который равняется 240 кг. Столько же подняла и Карпова, этого было достаточно, чтобы стать чемпионкой Сибириады. Это была пятая золотая медаль сборной Кузбасса. У Павловой сумма 690 кг и серебро спартакиады. На третьем месте спортсменка из г. Л.-Кузнецкий Елена Курбакова с результатом 492,5 кг.

По результатам командной борьбы Кемеровская область с явным преимуществом заняла первое место. Неожиданно для всех вторыми стали спортсменки из Алтайского края, видимо, алтайские тренеры более грамотно провели тактическую борьбу, и на третьем месте — Красноярский край.

Знакомьтесь – наш гость из Азербайджана

Самир Ширалиев

Лев Шпринц

Некоторое время тому назад, в спортзале МАИ, где я занимаюсь, появился хорошо сложенный, симпатичный парень, которого я раньше ни на тренировках, ни на соревнованиях не встречал. Поначалу мое внимание привлекли его аккуратность и основательность во всем: в одежде, разминке, выполнении упражнений. Затем, когда я обратил внимание на те веса, которые он поднимал, интерес к нему вырос еще больше. Ну, а когда я случайно узнал, что Самир (так он представился) болен диабетом (эта проблема мне некоторым образом знакома), то я понял, что просто обязан с ним познакомиться.

Самир, расскажи немного о себе, откуда ты, кто твои родители и чем ты занимаешься в жизни?

Меня зовут Ширалиев Самир Вагиф-оглы. Мне 23 года. Я родился и вырос в Баку. После школы поступил, а в этом году закончил Азербайджанский государственный медицинский университет имени Н. Нариманова. Моя будущая профессия – психиатр.

А кто твои родители?

Оба моих родителя непосредственно связаны со спортом. Мама занималась художественной гимнастикой, а сейчас является доцентом кафедры физкультуры и спорта Бакинского университета языков. Всю жизнь она проработала в спорте и имеет звание заслуженного деятеля спорта республики. Отец до 32 лет или что-то около этого занимался вольной борьбой, вел тренерскую работу, возглавлял спортклуб и преподавал иностранный язык в этом же институте. В данный момент отец работает в зарубежной нефтяной компании, где возглавляет отдел переводчиков. Несмотря на то что он уже отошел от спорта, мне кажется, что он и сейчас больше спортсмен, чем

мы все вместе взятые в семье. Он постоянно интересуется моими спортивными делами, помогает дельными советами, бывает на моих соревнованиях, готовит меня к выходу на помост и т.д. Как-то пару лет тому назад мы, шутки ради, решили побороться с ним на берегу моря... В общем, (смеется)... я больше об этом не заикаюсь, потому что, несмотря на мое преимущество в весе более 15 килограмм, шансов он мне никаких не оставил.

Хорошо, но это борьба – чужой для тебя вид спорта. А каковы твои достижения в пауэрлифтинге?

Пока лучшие мои официальные результаты (в весовой категории «до 75 кг») в троеборье такие: 270 присед, 182,5 жим и 270 кг тяга. Этот результат я показал на последнем чемпионате России по WPC в г. Волжский. А что касается достижений, то я шестикратный чемпион (четыре раза по пауэрлифтингу и два – по жиму лежа) Азербайджана и чемпион Европы по версии WPC в жиме лежа 2003 года.

Когда ты заболел диабетом?

Диабетом я заболел, когда мне было тринадцать с половиной лет.

А как тебе в голову пришла такая сумасшедшая для диабетика мысль – заняться спортом?

Хотя в детстве я представлял из себя подвижного ребенка, в атлетический зал попал скорее случайно. Поначалу я занимался конным спортом, а атлетический зал располагался как раз у входа в конноспортивный комплекс, и каждый раз, проходя мимо, я неизменно заглядывал внутрь. Ведь для любого мальчишки это притягательное зрелище, хотя тогда я не представлял себе работу с таким недодушевленным предметом, как штанга. Но позже я все-таки пришел в этот зал,

когда в один прекрасный момент понял, что нельзя сохранять так называемый «вес пера» до конца жизни. Это было в начале 10-го класса, и весил я тогда неполные 48 кг при росте 168 см.

Сначала моей целью было желание поддержать себя физически. Я уже тогда знал, что занятия с отягощениями благотворно влияют на укрепление стенок сосудов, предотвращение ангиопатий и т.д. Одним словом, я избрал путь профилактики, потому что он гораздо приятней, чем лекарства или даже лечебные процедуры. Не говоря уже о том, что в компании нормальных здоровых людей, а тем более спортсменов, мне было гораздо интересней, чем среди инвалидов в реабилитационном центре.

А как эти занятия переросли в увлечение пауэрлифтингом?

Как я уже говорил, поначалу речь шла исключительно об оздоровлении. За 3 месяца, то есть довольно



быстро, я набрал 12 кг мышечной массы. Здесь мне показалось, что этого количества здоровья мне хватит, и я в зал ходить перестал. Но, очевидно, эти 3 месяца не прошли даром, и через полгода я почувствовал, что уже не могу без занятий с железом, и вернулся в зал. А спустя некоторое время я понял, что не добиваюсь новых результатов в приросте массы и каких-то идеальных пропорций, которыми я грезил в то время. И тут мне подсказали, что, очевидно, я мало времени уделяю силовой подготовке. С большими усилиями мне удалось заставить себя отказаться от многих культуристических упражнений, которые не приносили никакого эффекта, и заняться силовой базой. Прозанимавшись таким образом некоторое время, я решил выступить на соревнованиях, чтобы проверить результат новых тренировок. Это был молодежный чемпионат республики, и, выступая в категории «до 60 кг», я занял третье место. После этого, хотя у меня и оставались некоторые колебания, но процесс уже, что называется, пошел, я начал серьезные занятия пауэрлифтингом. Первым моим тренером был известный в республике спортсмен и тренер, в прошлом известный тяжелоатлет Азад Мустафаев.

Несмотря на то, что у тебя не было возможности выбора пауэрлифтерской федерации, т.к. на территории Азербайджана существует только одна из них — WPC, какого ты мнения о двух других мировых федерациях пауэрлифтинга?

Начнем с WDFPF, самой значительной из них, по масштабам, я имею в виду. Когда я читаю в журналах, а также слышу утверждения некоторых спортсменов о том, что они проходят допинг-контроль чуть ли не каждые 3 месяца, то в это очень слабо верится, так же, как и в результаты этих проверок... Особенно когда они заявляют, что это обходится чуть ли не в 80 долларов, учитывая, что самый элементарный тест стоит не меньше 170—180 долларов. Что касается отсутствия экипировки в этой федерации, то т.к. я сам, за исключением жимовой майки, довольно ограниченно ей пользуюсь, этот элемент философии WDFPF мне кажется наиболее ра-

циональным. Что касается IPF, то в соревнованиях этой федерации отсутствует зрелищность, поскольку ставка здесь делается скорее на спортивное мероприятие. А вот соревнования по версии WPC — это еще и хорошее шоу. Во-первых, они не проходят в пустых залах. Кроме того, огромную роль здесь играет факт наличия ведущего, музыки, поддержки публики, поддержки ведущего, который заводит эту публику, который кричит тебе «Давай, давай!» на твоём родном языке. Все это, безусловно, стимулирует к поднятию большего веса и разряжает обстановку соревнований. Я знаю, что даже те зрители, что попали на соревнования WPC, вообще не зная, что такое пауэрлифтинг, непременно покидают зал горячими поклонниками этого вида спорта. В IPF же все чересчур формализовано, я уже не говорю о такой чисто технической стороне соревнований, как отсутствие монолифта на приседаниях. Ведь если вы проводите соревнования по хождению со штангой на плечах — это одно, но когда движение называется «приседание со штангой на плечах», — будьте добры, создайте для спортсмена идеальные условия для приседаний!

Давай вернемся к проблеме экипировки в пауэрлифтинге.

Вообще мои отношения с экипировкой так сложились... лучше сказать, никак не сложились. Я предпочитаю работать в зале в бинтах только в приседе, и то только по необходимости, комбез — в самый последний момент, ремень до 170—180 кг в приседе вообще не одеваю и то же самое в тяге. Длительное время я даже на соревнованиях тянул без ремня, про тягу в комбезе я слышал только из средств массовой информации. Жим — это отдельный разговор. Если в других движениях я могу настроить себя безопасно выполнить упражнение и без экипировки (мало мне помогающей, а зачастую и мешающей), то здесь уже срабатывают амбиции — поднять больше. Тем более что майка скорее направлена на увеличение результата, чем на безопасность. Таким образом, майка для меня наиболее приемлемый элемент экипировки.

Давай поговорим о твоём питании. Ясно, что оно значительно отличается от рациона обычного человека и уж тем более спортсмена.

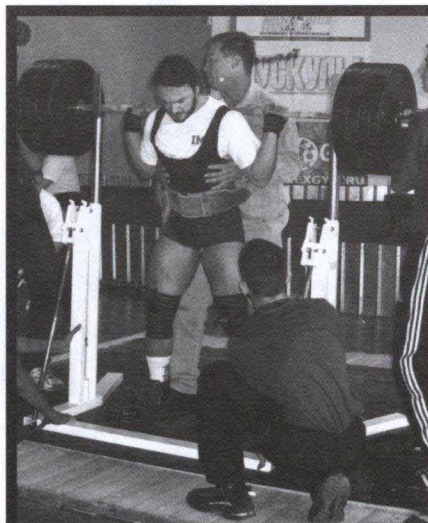
От рациона нормального человека оно отличается только тем, что исключает, если можно так выразиться, вредные элементы питания, такие, как твердые жиры, сахар-рафинад, а также характеризуется минимальным потреблением жирного мяса, мучного и вообще тяжелой пищи.

То есть ты утверждаешь, что питание диабетика более здоровое по своей сути, чем питание нормально человека?

Оно, безусловно, более здоровое, хотя и несколько однообразное. Моей супруге, а ранее матери, приходилось проявлять чудеса изобретательности, чтобы из одних и тех же продуктов готовить максимально разнообразно.

Ну это про питание обычного человека, а что касается спортсмена, ведь не секрет, что в спорте питание играет далеко не последнюю роль, а в пауэрлифтинге тем более.

Скажу сразу, что я не «едок» и никогда им не был, что, кстати, по мне и видно, в первую очередь масса моего тела об этом свидетельствует. (Смеется). К еде отношусь в высшей степени спокойно, ни вид ее, ни ее вкусовые качества никогда не вызывали у меня чрезмерных эмоций. Вообще тратит время на еду мне жалко, а делать это, по моему мнению, мне приходится слишком часто, учитывая, что у меня три раза в день основной прием пищи и



два промежуточных. Из мяса я предпочитаю телятину, она не такая жирная и не такая тяжелая, как другие сорта мяса. Но наиболее приемлемым для меня источником животных белков является курятина и рыба. Рыба, в силу того, что Каспий снабжает нас осетровыми, хотя это недешевое удовольствие даже у нас. Ну и, конечно, вдвойне ем овощи и фрукты, которых здесь мне, кстати, не хватает больше всего. Ведь то, что продается у вас под названием «овощи и фрукты», никакого отношения к этим продуктам не имеет. Не сочтите чрезмерным, если я скажу, что помидор должен быть красным, сочным и вкусным. Но когда ты разрезаешь помидор, купленный в московском магазине, то сразу осознаешь, что мало того, что «помидор» — это слишком громко и не про это сказано, это еще и стоит в десятки раз выше его себестоимости. Кроме того, в Москву везут лишь очень небольшой ассортимент овощей и фруктов, на который существует устойчивый спрос, а это совсем не значит, что эти продукты самые вкусные и самые полезные. Нет сомнений, что овощи и фрукты должны находиться в рационе лифтера в значительных количествах, хотя бы для улучшения пищеварения, а также для витаминизирования организма.

Не секрет, что в последнее время некоторые спортсмены в качестве фармакологической поддержки начали активно использовать инсулин. Дает ли он тебе, человеку, вынужденному применять его постоянно, прирост спортивных результатов?

В моем случае главная цель применения инсулина — это остаться в живых... Приоритеты мои и атлетов, потребляющих инсулин, но не имеющих проблем с диабетом, совершенно иные. Если мне инсулин нужен для того, чтобы просто выжить, то они, судя по всему, применяют его в качестве дополнительного средства восстановления, поскольку гормон этот, безусловно, обладает колоссальным анаболическим эффектом. Но, как анаболик, он стимулирует и углеводный, белковый и липидный обмен, и здесь есть опасность набора лишней массы в виде жировых отложений, и атлеты, использующие инсулин, не должны забывать об этом,

это я уже как врач говорю. Это в первую очередь. Ну и, конечно, так называемый «синдром отмены», который вызывает дискомфорт, связанный с повышением сахара в крови после отмены этого препарата. По моим наблюдениям, обычно после употребления инсулина в качестве лекарственного средства для быстрого восстановления это синдром ощущается от суток до пяти. Более существенных последствий лично я не наблюдал.

Значит, ты считаешь, что применение инсулина здоровым человеком в спортивных целях возможно?

Хорошо то, что не приносит вреда — это первый и основной принцип применения любого лекарственного средства. Что касается инсулина, при использовании его в качестве восстановителя, то, по моему мнению, риск не оправдывает средства. Конечно, если спортсмен перед применением инсулина проверил свой гормональный фон, нет ли там каких-то нарушений, и затем, на протяжении всего времени использования препарата, контролировал уровень сахара в крови, если бы он хотя бы знал, нет ли у него в наследстве больных диабетом или другими эндокринными заболеваниями. Все это называется подконтрольным употреблением препарата, и я считаю, что в этом случае применение инсулина, как восстановителя, возможно. Бесконтрольное, на дилетантском уровне, введение инсулина чревато самыми серьезными последствиями, вплоть до летального исхода, ведь если даже в момент возможной гипогликемической комы рядом и окажется кто-нибудь — будет ли этот человек знать, что нужно сделать, чтобы спасти твою жизнь?

Зная, что ты выступаешь в WPC, не могу удержаться от соблазна задать тебе вполне легальный в этом случае вопрос: какие восстановители ты применяешь?

Я на провокационные вопросы не отвечаю. (Смеется). Хотя про один вы уже знаете.

Ты имеешь в виду инсулин? Значит, в твоём организме, кроме всего прочего, он участвует в процессе восстановления после спортивных нагрузок?

Думаю, что в определенной степени да, поскольку инсулин и в здоровом человеческом организме участвует в этом процессе.

Я знаю, что твоя супруга тоже имеет некоторое отношение к железному спорту, это так?

Моя жена Ширалиева (Салахова) Алиса, мастер спорта по пауэрлифтингу, двукратная чемпионка Европы, абсолютный победитель чемпионата мира среди юниорок в тяге, двукратная чемпионка республики.

За тот небольшой период времени, что мы с тобой знакомы, в твоей жизни произошли большие изменения — у тебя родилась дочка. От себя лично и от имени «Мира Силы» поздравлю тебя с этим, несомненно, радостным событием. Что оно означает именно для тебя?

Сказать, что это праздник, это все равно, что ничего не сказать. Это событие, событие с большой буквы. Вообще для диабетика сам факт рождения ребенка спустя определенное время с начала заболевания — это уже само по себе радостное свершение. Значит, не все так плохо, как могло быть. (Смеется). Мы с супругой, просто не надеемся на своего ребенка, и не смотря на то, что я уже восемь суток не сплю, тем не менее все еще нахожусь под непосредственным впечатлением произошедшего чуда.

Спасибо большое за интересный разговор. Удачи на помосте и здоровья тебе!



«Экзотическая» победа



Алексей Кузяшин, пресс-секретарь Федерации пауэрлифтинга Подмосквья

«Школа пауэрлифтинга» в Химкинском районе не имеет уж очень широкой огласки. А жаль! Ведь подмосковные силовики тихо и спокойно делают свое дело — тренируются и побеждают. И достижения, которые демонстрируют химкинские спортсмены в этом виде спорта, просто потрясающие.

Не так давно тренер СК «Атлет» Алексей Буличев вернулся с чемпионата мира среди ветеранов, где в весовой категории «до 125 кг» выиграл соревнования в своем любимом упражнении — жиме лежа (220 кг), стал вторым в тяге

(267,5 кг), занял третье место в приседании (270 кг), выиграл серебряные медали по сумме троеборья (757,5 кг) и тем самым внес значительный вклад в победу сборной России на чемпионате в возрастной группе «Мастерз-2» (50—59 лет)!

Мало того, что эти мировые соревнования были для Алексея «экзотическими» — первыми в его карьере, так и проходили они не в самом обычном для россиянина (чего там, да и любого европейца) месте — диковинной Индии.

И правда, впечатлений от пребывания в этой стране у победите-

ля много. Ими он охотно и поделился с корреспондентом «Мир Силы» после своего триумфального возвращения.

Алексей, долго вынашивали идею попробовать свои силы на мировом первенстве?

У нас есть годовой календарь соревнований различного уровня. Выигрываешь российские турниры или становишься там призером — едешь на европейские. Достойно выступаешь там — можешь попробовать свои силы на мировых состязаниях. Главное только, чтобы было желание и спонсоры. Желание было огромное — трени-

ровался все лето: май — июнь — готовился к «Европе», август — сентябрь — уже к «Миру». И спонсоры нашлись — в лице генерального директора «Теплосети» Вячеслава Борисовича Кошмана. Конечно, по мере сил помогли и друзья. Так что, это наш общий успех.

На соревнования вы ездили один?

От Химок — да, ассистентов у меня не было. От области — нет. От Подмоскovie в составе сборной выступал и президент региональной Федерации пауэрлифтинга Сергей Пустовалов. Всего же нашу страну представлял 21 атлет.

Что перед отъездом вы знали о соперниках?

Знал их имена и прошлогодние результаты. Согласно той информации, у меня были очень неплохие шансы на успех — в призерах бы я был гарантированно. И, скорее всего, даже с золотой медалью. Но в этом году, наверное, тоже нашел спонсоров «международник» с Украины. Он-то в итоге и выиграл награды высшей пробы в сумме троеборья. В общем, конкуренция была серьезная. И, считаю, мой дебют на мировых соревнованиях удался.

Какие были первые впечатления от страны — хозяйки турнира?

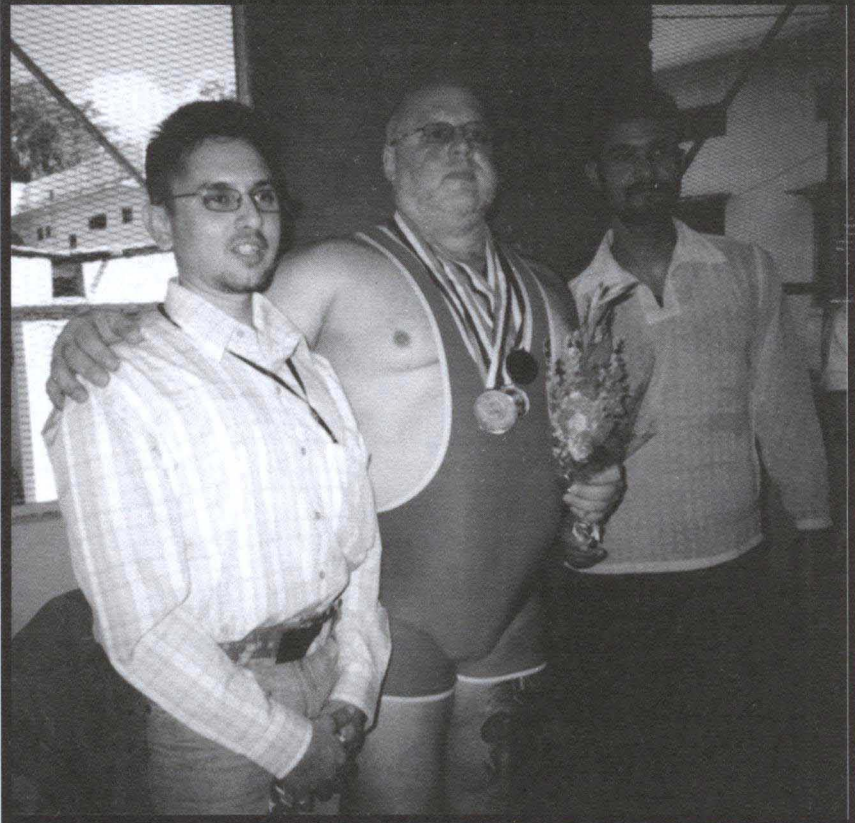
Экзотика — она и есть экзотика. Как в «Клубе кинопутешественников» — наблюдал все эти красоты, как будто по телевизору, не чувствовал себя действующим лицом. Хотя вспомнить, конечно, есть что. Выходишь на улицу, и на тебя смотрят, как на слона — точно так же, как и ты на их животных, которые разгуливают по площадям среди людей. Непривычно — ни то, ни другое. (Смеется.)

И что нового вы узнали за это время о аборигенах?

Индусы — народ доброжелательный. А образ жизни, как у наших цыган. Детишки сразу обступают, виснут на руках, кричат: «Дай-дай». Живут бедненько, торгуют, шустрят, кто во что горазд. В общем, как в муравейнике.

А о стране?

До места проведения соревнований мы ехали на автобусе



восемьсот верст. Ох, и насмотрелся на их красоты! Чего там только не видел! И горы красивые, и храмы... Жилых домов высотных нет, в основном одноэтажные хибарки. В Дели были проездом

недолго, да и то ночью. Живности у них там видимо-невидимо, очень много. Чувствуешь себя будто в большом колхозе, да и запах порой соответствующий — навоза.

А дороги? Вот уж, наверное, за 800 верст вы их «преlestи» смогли оценить сполна!

Могли, конечно, лететь на самолете — всего один час. Но из соображений экономии организаторами поездки был выбран автобус и предоставлено четырнадцать часов «удовольствия». Зато страну посмотрели. (Смеется.) И потряслись на славу. Дороги, как и у нас — разные. Зато платные. Машины у них с правым рулем, так и казалось, что кто-нибудь в лоб въедет. Водители — «асы»: ни одного милиционера, ни одного светофора нет. Каждый ездит, как умеет. Так что понервничать пришлось. По дороге туда. На обратном пути уже привыкли.

Должно быть, и погода располагала?

Да, это уж точно — ночью 26 градусов. В Дели вышли из самолета, оказались, как в предбаннике. Да еще запахи там специфические: их ароматизаторы для неподготовленного человека — это просто атас! Впечатляет!

Так за время пути вы в более легкую весовую категорию-то не перешли?

(Смеется.) Нет, с весом все нормально — не похудел. Правда, на весы встал после того, как мы добрались до шведского стола. Так что, может, за время дороги я и подсушился, но никак это не ощутил. (Смеется.) Да и выступали мы в последний день. Экономии силы: поел и спать, ни плавали, ни загорали.

А спалось нормально?

Да, вполне. Там в номерах кондиционеры. Так что и выходить-то особо без надобности не хотелось. Храпелось во всю, как шутил сосед.

Обычно перед поездкой в экзотические страны рекомендуется делать специальные прививки против тамошней заразы. Вы проходили данную процедуру?

Говорить — говорили, но не более. До дела так и не дошло. Ограничились лишь словесным предупреждением, что зубы надо чистить бутилированной водой. И все.

И как самочувствие?

(Смеется.) Ничего, нормально! Живот не подвел, силы были. Это главное. Хотя жара, конечно, сморила — был немного вялый. Нет, не для нашего вида спорта такая погода.

А какие еще особенности там были, кроме климатических, не совсем подходящие для европейского пауэрлифтера?

Сейчас стало модно стелить палас на помост. По правилам соревнований он должен быть деревянным, но все гонятся за красотой, эстетикой. Покрытие войлочное, а подошва на обуви кожаная. Вот ноги и скользили — потерял в устойчивости и немного в результате. Зато смотрится красиво. (Смеется.)

Собственно, а почему вообще — Индия?

А там такие крупные соревнования уже проводились. И проводились неплохо. Да и есть у них сильные атлеты. Особенно в легких категориях. В «Мастерз-3» (старше 60 лет) они, кажется, заняли первое место. Пауэрлифтинг у них знают и любят. Зрителей на турнире было очень много, и все дружно болели. Так что выступать — одно удовольствие.

И какое самое яркое впечатление от соревнований?

Знаете, было чувство, будто попал на Олимпийские игры. Ведь в нашем виде спорта мировое первенство — это высшая ступень. Если хотите, своя Олимпиада. И, если честно, немножко волновался — сердечко-то колотилось: осознал, что я на вершине пирамиды наших соревнований представляю Россию... Хотя, волновался, если уж совсем честно, только в разминочном зале. И то, пока за штангу не взялся.

А не спортивное?

Это куда же это я попал-то из города Химки! Куда занесла меня судьба, долг и любовь к моему виду спорта! (Смеется.) В самом сердце Индии, куда Афанасий Никитин шел долго-долго и был героем, а тут я вот!

И тоже можете стать героем...

Да, только за одно то, что добрался до такой дали. (Смеется.)

И, кстати, около гостиницы есть красивое огороженное озеро, стоят беседочки, а в воде... плавают буйволы с цаплями на спинах. Похоже, они им там порядок в шерсти наводят. А когда буйволы выходили на берег, их место занимали мелкие птички. Как в передаче «В мире животных», только все наяву, под окнами гостиницы. Очень интересно было смотреть.

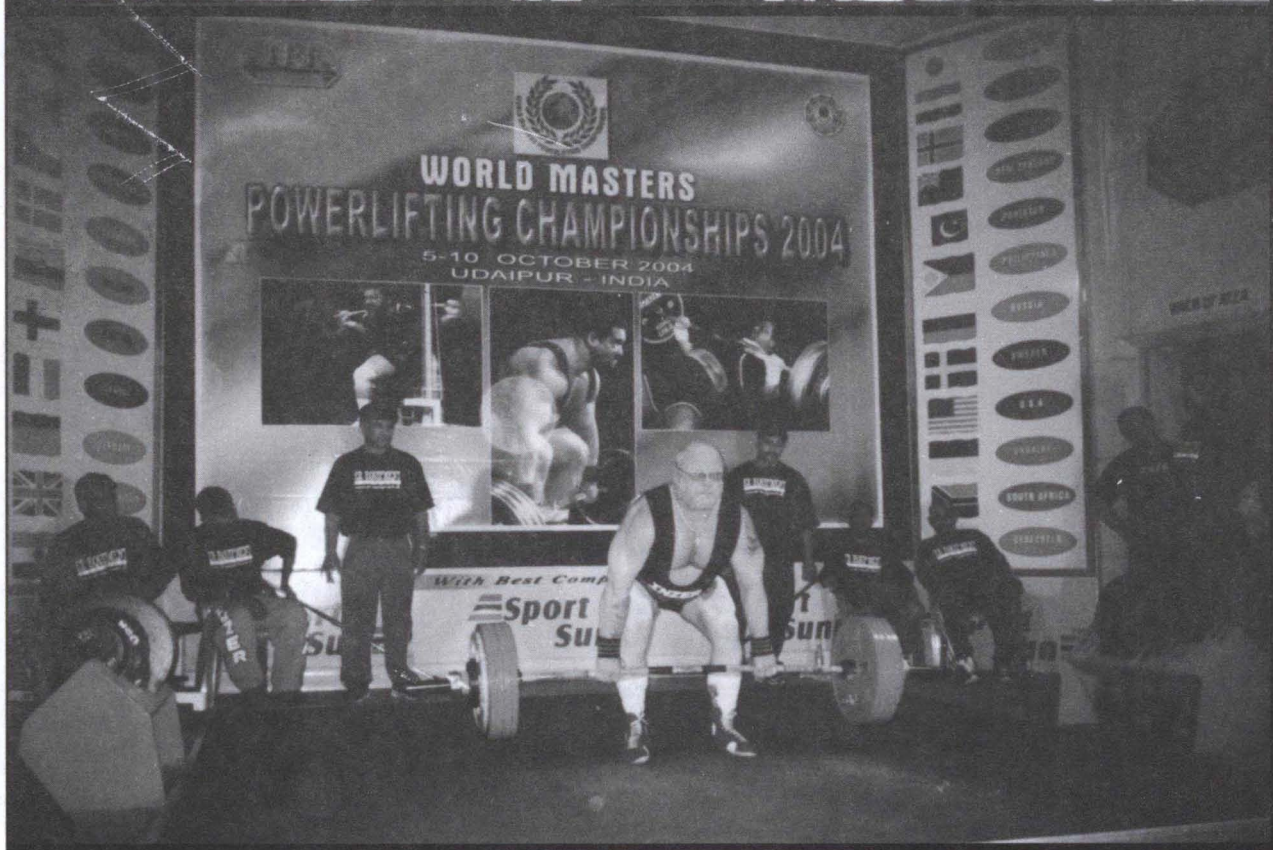
А еще я, конечно, знал, что коровы — священные животные. Но, чтобы их почитали настолько! Легла она посредине дороги, и все ее объезжают. Слоны по городу ходят, верблюды. На слонах даже покатались удалось. А вот заклинателя змей с флейтой мы так и не нашли.

А вам для победы чудеса магии были необходимы?

Да нет, справились своими силами. Американцев мы обыграли. А вот украинца «оставили» на следующий раз, на перспективу. Для нас главное сейчас было — это приобрести первый ценный опыт. Кстати, выступления на российских соревнованиях ветеранов я начал с третьего места, а «Мир» — вот, со второго. А в своем любимом движении — жиме лежа, даже на верхнюю ступеньку пьедестала удалось подняться. (Алексей — абсолютный рекордсмен России среди ветеранов в этом упражнении — 227 кг.) Местные жители автографы брали, фотографировались. И тепе рь в Индии знают, что есть в России такой город Химки.

После этих соревнований чувство удовлетворения не затмило стремление к прогрессу?

Конечно, нет. Еще есть куда расти. Главный успех — это опыт. Посмотрел мировой помост, адаптировался психологически. Дальше можно побороться с украинцем за абсолютное золото — победу в троеборье. И помогать сборной России. Для этого надо немного прибавить в тяге. А еще, следующие соревнования будут тоже не близко: «Европа» — в Италии, а «Мир» — еще одна экзотика — в ЮАР. Так что, надо стремиться искать спонсоров. А медали уж привезем — сделаем всё возможное.



Курс самообороны для качков и троеборцев

Часть 2 (начало в №4 за 2004 год)

Николай Виткевич, мастер спорта

После публикации на сайте первой части моей статьи по теме самообороны на нее последовало более 200 откликов (в основном положительных), она обсуждалась на форумах в Интернете. Особенно приятно, что кое-кто применил мои советы на практике и довольны результатом. Я не ожидал такого резонанса, благодарю всех отозвавшихся и продолжаю тему в той же форме. Я буду говорить на простом языке, поскольку сложная терминология и замысловатые выражения зачастую говорят не о глубоких познаниях, а о попытках спрятать некомпетентность за витиеватые формулировки и неспособность изъясняться ясно, просто и четко. Эта задача не самая легкая, поскольку разговор пойдет об одной из самых тонких и важных сферах, а может быть, и самой важной и в лифтинге, и в единоборствах, и в жизни — о психологической подготовке. Именно ее многие склонны недооценивать, и в результате даже в спортивной борьбе — «баранки» и проигранные схватки, а что говорить о жизни. Спору нет, одной волей штангу не поднимешь, и врага с ног не собьешь. Но именно психология — ключ к успеху. Вспомните, сколько раз вы видели ситуацию: парень готов, на тренировке этот вес «троил» и что в результате? Трясущиеся руки, заплетающиеся ноги и три красных сигнала. И это всего лишь соревнования. А если речь идет об уличной схватке? Всегда ли всё решают сила и мышцы? Далеко не всегда. В письмах мне привели несколько случаев, когда, в принципе, крепкие, физически подготовленные парни не решились вступить в уличную схватку и

объясняли это разными соображениями, как, например:

1. Растерянностью, неготовностью к жестким действиям (издержки воспитания, цивилизованный человек так поступать не должен).

2. Неуверенностью (мягко сказать) в своих силах, а также неспособностью преодолеть страх.

3. Просто неверной оценкой ситуации, которая после некоторых размышлений становится очевидной.

4. Посторонними соображениями, вроде опасений быть привлеченным к уголовной или дисциплинарной ответственности, когда, например, негодяй при должности или погонах.

Рассмотрим, что же нужно, чтобы воспитывать в себе психологию победителя и побеждать всегда, не важно где, и избегать перечисленных выше негативных моментов:

1. Уверенность в своей правоте и правильное отношение к происходящему.

2. Концентрация.

3. Практические, технические и физические навыки.

4. Умение управлять своим психологическим состоянием.

Как работает каждый из моментов? Если насчет правоты в лифтинге, более-менее ясно, к штанге и идут за тем, чтобы поднимать, то ответ на вопрос «бить или не бить» не всегда очевиден. Несмотря на то, что каждый нормальный человек видит и прекрасно понимает, когда надо одернуть урода, хама или негодяя, обшестввом придумано множество отговорок, которые должны этому мешать: «Мы же цивилизованные люди; существуют правовые механизмы; это не

метод; не злом надо отвечать, добром и воздастся; нельзя опускаться до такого» и т.д. Надо четко понимать, что все эти доводы придуманы были только для того, чтобы держать людей в состоянии бессловесного и послушного быдла и помыкать ими. Во все времена, во всех частях света, при любых системах управления государствами все сводилось к трем возможным вариантам (других просто не может быть):

1. Вся власть в руках одного человека — царя, генерального секретаря, диктатора, президента, пахана, названия могут быть разные, суть не меняется.

2. Власть в руках круга избранных (элиты, олигархии, аристократии, парламента, коды и т.д.).

3. На власть могут влиять все, так называемая власть народа или демократия. До настоящего времени в природе не встречалась, но некоторые наивные романтики думают, что ее можно-таки построить.

На деле мы имели либо первый вариант, либо второй или что-то среднее между ними. Но в любом случае паханы старались держать на коротком поводке всех остальных, обрабатывая их идеологически и психологически. Для этого извратили первоначальный смысл, заключенный в Библии и Коране, для этого учили повиноваться коммунистическим догмам и т. д. Всё, что могло воспитать человека гордым, сильным и свободолюбивым, выразить его индивидуальность, запрещалось и отвергалось. В спорте это были, например, культуризм вместе с силовым троеборьем и единоборства (кстати, такое было не только у нас в

СССР: во времена культурной революции в Китае запрещали УШУ). Культивировались, напротив, безликие массовые физкультурные мероприятия и игры, вроде футбола, воспитывающие стадные чувства. Как результат, такой псевдоспорт готовил не способных к борьбе капризных и алчных хлюпиков, готовых забивать мяч в ворота или ради денег, или только ради того, чтобы был повод лишней раз публично поцеловаться взапас. Справедливости ради следует заметить, что хотя сейчас культуризм, единоборства и другие силовые виды вроде как и разрешены, но их, адаптируя под запросы толпы и безмерно коммерциализируя, полностью лишили первоначального смысла и превратили в механизм выкачивания денег в обмен на благополучный имидж и цветные ленточки, которые, вероятно, говорят о немислимой крутости их обладателя. Фальшивки не для вас. Если вас не устраивает роль быдла, вопрос о том, идти на столкновения или не идти, не для вас. Решите раз и навсегда: где ваше место: среди тех, кто терпит и мирится, или среди тех, кто готов к борьбе? Ответ на этот вопрос чрезвычайно важен. Ваш выбор должен быть осознанным, вы должны ясно представлять, что за право быть победителем, как, впрочем, и за все в жизни, придется платить. Чем — спросите вы? А всем, что есть в жизни, и даже ей самой. А ради чего? Ради мига победы, когда весь мир у ваших ног, когда провозглашено ваше имя, когда вы — №1. Не важно, сколь велика победа и где она одержана. Вы стали чемпионом школы или мира, превзошли конкурентов в бизнесе или совершили научное открытие. И пусть вы с трудом сгибаете синие от бинтов колени и судорожно пьете воду с солью, чтобы прекратились судороги, пусть оставлены на грифе куски кожи с ладоней. Пусть туман в голове и сетка перед глазами после пропущенных ударов, пусть вы не сможете вспомнить номер своего телефона, чтобы обменяться мобильниками с недавними противниками, заслужившими уважение и ставшими теперь друзьями. Пусть выпитый сок разъедает, как кислота, разбитые, несмотря на капу, губы и разом чувствуются

все старые травмы, в этот вечер нет никого счастливей вас, потому что вы это сделали!!! Сформировав один раз в себе уверенность и мировоззрение победителя, вы им останетесь навсегда. Как войти в эту касту избранных? Очень просто: воспитывайте в себе воина-победителя, а не торговца. Последнее время везде и всюду насаждается система жизненных ценностей торговцев, и те, кто в неё не вписывается, провозглашаются, в лучшем случае, чудаками, а в худшем — сумасшедшими. Я ни в коем случае не выступаю против людей бережливых, расчетливых и ставящих достижение своего материального благополучия основной целью жизни. Но надо четко понимать, что всякие открытия совершаются и прогресс достигается не благодаря им, а благодаря воинам, лидерам и победителям. Есть древняя притча на эту тему: Учителя Дзен спросили: насколько верно, что не в деньгах счастье? Он ответил: «Полностью!». И в доказательство сказал следующее:

За деньги можно купить постель, но не сон.

Еду, но не аппетит, лекарство, но не здоровье.

Слуг, но не друзей, женщин, но не любовь.

Жилище, но не домашний очаг, учитель, но не ум.

Развлечение, но не радость.

И список можно продолжить. Прошли века, а что изменилось? Конечно, некоторые мне возразят, что можно умствовать и изучать Дзен, будучи главой фирмы (хоть и не очень крупной, но и не маленькой), но я скажу в ответ: «Я всего добивался сам, мне ничего не падало с неба, и именно с помощью тех взглядов, которые излагаю». Заодно еще замечу, что я не являюсь каким-то выдающимся супербойцом, я просто тертый тип, который делится тем опытом который имеет, может, кому и пригодится. И наплевать, что кто-то не поймет, как можно все свободное время, да и деньги, тратить на изнурительные тренировки, экипировку и питание, рисковать здоровьем на пределе нагрузок, отказываться от «сладкого безделья с бутылкой пива» в обмен на годы проливания пота в зале. Не объясняйте ничего, все равно это бесполезно, они — это не вы, вы —

победитель и победа вознаграждает за всё своим величием. Если вы готовы к бою, надо уяснить еще одну очень важную вещь. Оценивать надо поступки, а не личности, как привыкли у нас, типа: «Он человек хороший и прекрасный семьянин, вот только когда напьется — чудит, какой с него спрос?» Так вот спрос должен быть еще более жестким, чем с молодого балбеса. Или еще лучше: он, конечно, изнасиловал или убил, но, может, он больной? Так его надо лечить? Это полная чушь, не надо лечить, надо к стенке: сделал — отвечай. И не важно, кто сделал: мальчик или старик, инвалид или женщина, начальник или милиционер. Только поступки определяют ответные действия. Поэтому будьте морально готовы к бою с кем угодно, где угодно, когда угодно.

Для многих, оказывается, непорочно ударить человека, тем более применить против него оружие (холодное даже труднее, чем огнестрельное). Что делать в этом случае? Нормальному человеку действительно трудно бывает переступить через себя. Даже если на тренировках вы работали жесткую технику, это не значит, что в реальности вы, не задумываясь, сломаете, например, руку нападающему, ударите его ножом или бейсбольной битой. Здесь только один выход — рассматривать свои действия не как акт насилия и жестокости, а как адекватное поведение. В природе и в животной среде нормальное всего себя чувствуют особи не «плохие» или «хорошие» и не «добрые» или «злые», а адекватные. Помните? «Злому я покажу жестоким, но с добрыми милосерден я». Не учитесь быть «спокойными» или «агрессивными». Учитесь соответствовать обстоятельствам. Будьте мудрыми в жизни и безумными в бою. Раньше дипломатов учили, что хорошо одетый человек не значит одетый во фрак, а значит одетый сообразно обстановке. Хорошо одетый на рыбалке — значит одетый в непромокаемую куртку и т. д. Фрак на природе, по меньшей мере, нелеп. Воспринимайте свои действия в схватке не как насилие или жестокость, а как соответствующие обстоятельствам. Если схватка спортивная — выигрывайте искусством и благородством,

если реальная — обманом и агрессией. Прозанимавшись некоторое время единоборствами, я однажды поймал себя на мысли, что в ходе схватки у меня не возникло никаких эмоций, кроме формулирования задачи и быстрого анализа вариантов действий. Я как бы решал уравнение за письменным столом. Только условия несколько другие, неизвестные X, Y, Z — попробовать пробить руками или ударить в боковую часть колена опорной ноги? При этом никогда не думайте о последствиях. В экстремальных ситуациях вообще вредно думать. Любые раздумья порождают сомнения, а сомнения — верный путь к поражению. На вас нападают, сначала действуйте адекватно и жестко, думать будете потом.

Результат любого действия, успех или не успех, зависит от вашей способности полностью вложить в него, полностью задействовать все ресурсы, все силы, сосредоточиться только на нем одном. Иногда даже результаты двух подходов или результаты двух ударов, нанесенных одним человеком, могут существенно различаться из-за одной лишь разной степени концентрации на своих действиях. Умейте полностью отдаться тому, что вы делаете. Тренируйте это качество. Одно концентрированное усилие сделает больше, чем множество расслабленных. Полностью растворитесь в том, что делаете, и результат будет успешным. Психологическая подготовка обеспечивает успех физический, физически закалит психику. Одно без другого немислимо.

Тренируйте только прикладные, реальные физические качества. Практичность и реализм. Если это тренировка с тяжестями, то ставьте серьезные цели, учитесь поднимать большие веса. Это дает настоящую силу, бутафорская подкачка пусть останется для фитнес-центров. Если единоборства — только реальные контактные навыки на выживание, только нацеленность на завершающие приемы, травмирующие противника. Балет, формальная техника и победы над воображаемым противником — тот же фитнес. Вам нужны убойные навыки, наработанные до автоматизма, до рефлексов. Хотя и сейчас, несмотря

на обилие информации, довольно часто можно видеть, как на полном серьезе, казалось бы, образованные и неглупые люди обсуждают астральные единоборства, волеву гимнастику и замудренные тайные школы, представители которых никому не показывают свои достижения (наверное, убить бояться). Здесь тоже очень полезно провести параллель между пауэрлифтингом и единоборствами. Как только где-нибудь появится тип, который считает, что может разить взглядом, предложите ему, для начала, поднять с помощью взгляда хотя бы 200 кг. Если получится, тогда я первый поклонюсь ему и пойду учиться летать по воздуху, драться в астрале и чистить карму. А пока не ищите случайно заблудившихся в Брянских лесах шаолиньских монахов. Любой мастер спорта по борьбе с переломанными ушами даст вам гораздо больше реальных и ценных знаний, а хороший ударник, который начинал с карате в начале 80-х, а потом шлифовал свое умение в многочисленных спаррингах, научит бить по-настоящему. Главное хотеть научиться, а учителя найдёте. Как ни странно, именно лифтеры в современном спорте наиболее целенаправленно используют расторможение психики для увеличения результатов. В лифтинге существуют даже отдельные школы настроев, хороший тренер знает, как взбодрить каждого из своих спортсменов. В дело идут увесистые оплеухи, резкие удары ладонями, хлопки по ушам и щекам, шипки, крики и даже оскорбления, целые технологии, призванные спровоцировать выброс эмоций. Хотя, справедливости ради, можно отметить, что всё это изобретение не лифтинга и не сегодняшнего дня. В аналогичное состояние погружали себя, например, древние викинги перед боем. Воин в таком состоянии не чувствует ни страха, ни боли, ни усталости. Все это необходимо и спортсмену для борьбы с предельным весом. В таком же состоянии иногда находятся сумасшедшие. Рассказывают много баек о том, как дюжие санитары не могли удерживать хрупкую девушку и т.д. Конечно, в действительности все не так страшно, но имеет место быть. У меня был один случай,

когда мне пришлось скрутить какого-то придурка, у которого ум если и был, то зашел за разум, и это действительно оказалось очень непростой задачей. Хотя все произошло так, как и должно было быть, но полуторное превосходство в весе, многократное в силе и практические навыки тем не менее не избавили меня от приложения почти предельных усилий для нейтрализации сумасшедшего. Даже призадумался: как такое вообще могло случиться? А потом вспомнил, как на вторых в жизни соревнованиях по пауэрлифтингу ещё в 1987 году я поругался с тренером из-за пустяка и «с психу» сразу вытянул на 30 кг больше личного рекорда. Лишь через несколько лет я научился входить в такое состояние целенаправленно. Совсем не обязательно биться для этого об штангу головой, как легендарный Василий Савиных (кто видел, вряд ли забудет это зрелище). Ключ, как всегда, в собственных мозгах. Включайте их на тренировках.

Вспомните, ведь и у вас в жизни, наверняка, были моменты, когда всё получалось, когда движения становились быстрыми и точными, азарт, веселье, бесстрашие, злость, и море казалось по колено. Кстати, в такое состояние можно входить с помощью некоторых веществ, напитков, отваров и т. д. Представители некоторых древних народов так и делали. Но сейчас речь о том, как научиться вызывать это состояние только эмоциями, о том, как принять «озверин», ничего не принимая вовнутрь. Лифтеры прекрасно понимают, о чем я говорю. Каждый входит в нее через свою дверь. Кто-то через оплеуху тренера, кто-то через шлепки или хлопки, кто-то через воспоминания, я лично через выражение лица. В книге А. Тараса «Боевая машина» есть хороший совет: представить себя чем-то мощным и непобедимым. Роботом, героем фильма, супермашиной и т. д. Конкретные приемы не важны, важен результат — вход в состояние, которое можно охарактеризовать на великом русском языке: «плохо переводимым выражением: «Привет, попудрики, шя все отгребут». Вошли в такое состояние — и вперед, хоть на помост, хоть в драку. Неплохо помогает этому музыка.



1



2

1. На прошедшем в Москве в январе 2005 года международном турнире по карате «Лоуник пати»:

**и.о. Президента ИУККК Сихан А.Н. Кочергин, 5 дан, мастер спорта СССР, мастер спорта России, технический директор ИУККК;
Сихан В.Б. Кушнирик, 5 дан, мастер спорта СССР и участники турнира.**

2. С мастером спорта Евгением Приходько на чемпионате Брянской области по борьбе самбо.

Недаром лифтеры и выступают, и тренируются под тяжелые или героические мелодии: «Рамштайн», «Арию», в последнее время список стал расширяться с легкой, точнее тяжелой, руки Александра Грачева, неплохо пошел «И вновь продолжается бой» в исполнении И. Кобзона, можно еще предложить «Песню на минарете» П. Бюль-Бюль-оглы, «Бекхан» и т. д. И уж конечно, очень важно читать «правильные книги». Обязательно читайте и перечитывайте «Будосенсю» Юзана Дайдодзи, «Книгу пяти колец» Миямото Мусаси, «Пророк» Джебрана Х. Джебрана, «Китайское искусство войны» Чжуге Ляна и Лю Цзы, «Патриотизм» Юкио Мисимы.

Читайте в следующем номере:

Почему современный боец должен быть здоровенным?

Как научить лифтера бить? (Или «Было бы чем ударить, а уж как ударить — разберёмся!»)

Можно ли загрызть противника зубами? Зачем карп плывет вверх по водопаду? Об этом и многом другом скажет читателям журнала мастер и учитель боевых искусств Андрей Николаевич Кочергин.

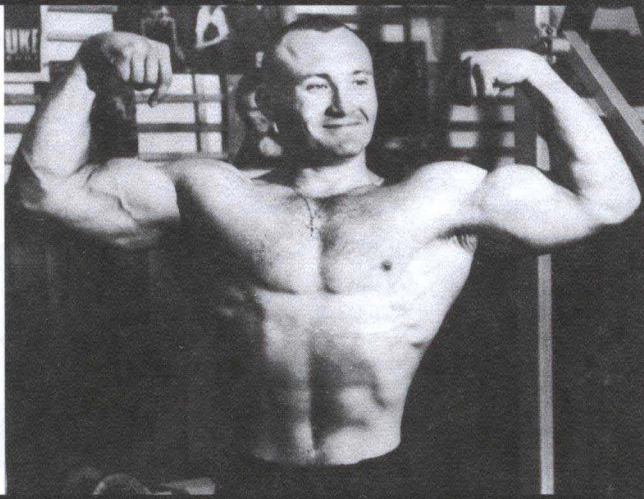
Белок

Вячеслав Казанцев

Мы продолжаем публиковать цикл научных статей от нашего постоянного автора Вячеслава Казанцева.

Пользуясь случаем, хотел бы выразить Славе огромную благодарность за его внимание и помощь нашему журналу. Я не устаю удивляться его потрясающей работоспособности и оптимизму. Для непосвященных скажу, что вот уже более пяти лет Вячеслав находится в местах «не столь отдаленных», но он не теряет надежды и с оптимизмом смотрит в будущее. Если у вас есть вопросы к автору, вы можете написать ему на адрес, указанный ниже. Думаю, что Вячеслав не откажет ни кому и по мере возможностей проконсультирует по вопросам научного подхода к питанию спортсмена, тренировкам и т.д.

Для писем: 461505, Оренбургская обл., г. Соль-Илецк, ул. Советская-6, учреждение ЮК-25/6, отряд № 1, камера № 5



«Миллионы людей видели, как падают яблоки и качаются маятники, но лишь двое (Ньютон и Галилей) сделали великие открытия».

*Вячеслав Казанцев
(мастер спорта).*

Рад вновь приветствовать вас! Сегодня мы продолжим разговор о «медико-биологических средствах восстановления работоспособности», в прошлый раз мы затронули тему «Питания», как одного из важнейших составных факторов в восстановлении работоспособности. Еще точнее о том, какую роль питание играет в энергообеспечении организма и о самом энергообеспечении непосредственно. Мы условились о «встрече» по теме биополимеры (белки, жиры, углеводы), сегодня речь пойдет о белках.

Неслучайно мною вынесена в эпиграф к данной статье такая вот проблема (см. эпиграф), ибо многие знают о белке, жиры, даже понимают (далеко не всё), но никто не напишет. Коль скоро эта тема попала в круг наших интересов при рассмотрении вопроса о медико-биологических средствах восстановления, то рассмотрим и ее.

Белки занимают важнейшее место в организме. В клетке содержится около 45% белка, в пересчете на

сухую массу. В живом же организме на долю белков приходится около 17% общей массы. Все ферменты человека, а их больше тысячи, состоят из белков.

Белки-ферменты в миллионы раз ускоряют биохимические реакции, а их недостаток может привести к смерти. Белки выполняют функцию кирпичиков, из которых строятся ткани организма, в том числе и мышцы. Посредством белков осуществляется сокращение мышц. Белок-гемоглобин переносит кислород, становясь в легких оксигемоглобином и принося с током крови кислород, отдает его необходимым органам и тканям, вновь становясь просто гемоглобином и устремляясь за новой «порцией». Белки-иммуноглобины обеспечивают иммунитет человека.

Белки — это высокомолекулярные азотсодержащие органические соединения, состоящие из остатков аминокислот. В составе белков (некоторых) наряду с аминокислотами обнаруживают и другие соединения: пектин — как состояние полураспада белка, между белком и аминокислотами.

Несмотря на сложность строения и многообразия, все белки построены из сравнительно простых структурных элементов — аминокислот.

Белки представляют собой полимерные молекулы, в состав которых входит 22 различные аминокислоты. Изменение числа аминокислотных остатков и последовательности их расположения в молекуле белка обеспечивает возможность образования громадного количества белков, отличающихся своими физико-химическими свойствами, структурной или функциональной ролью в организме.

КЛАССИФИКАЦИЯ АМИНОКИСЛОТ

Большинство аминокислот, участвующих в обмене веществ, входящих в состав белков, могут поступать с пищей или синтезироваться в организме в процессе обмена (из других аминокислот, поступающих в избытке). Они получили название заменимых аминокислот. Некоторые аминокислоты не могут синтезироваться в организме и должны поступать извне (с пищей, например). Они получили название незаменимых.

В основном перечне фигурирует обычно 18 аминокислот, 8 незаменимых и 10 заменимых. Возникает вопрос: а еще 4 аминокислоты? Они заменимые, но данные аминокислоты обнаружены в тканях ор-

ганизма, однако они не используются для построения белковых молекул, это аминокислоты такие, как Орнитион, Цитруллин. Есть аминокислоты, такие, как Оксипролин и Цистин, которые образуются из других, таких, как пролин; цистин после включения в состав белков. И так как они фактически не задействуются в построении белков, то их в общий перечень почти никогда не включают.

Из состава заменимых аминокислот я хотел бы особо выделить, обратить ваше внимание на Глутаминовую кислоту и Аспарагиновую кислоту. Их уникальность в том, что для взаимного превращения друг в друга все заменимые аминокислоты должны превратиться вначале в глутаминовую или аспарагиновую кислоты. То есть они играют интегрирующую роль в азотистом обмене. Хотя их интегрирующая роль не ограничивается лишь компенсацией недополученных с пищей аминокислот. Существенную роль они играют и в перераспределении азота в организме. Что это такое? Феномен «перераспределения азота в организме» возникает при нехватке белка в каком-то одном органе вследствие заболевания или гиперфункции (необходимость рабочей гипертрофии). Вот тогда и приходит перераспределение азота: белок «изымается» из одних внутренних органов и направляется в другие. Наиболее частым источником легко мобилизуемого белка являются транспортные белки крови. Когда их запас исчерпан, используются белки селезенки, печени, почек, кишечника. При перераспределении азота в организме белки сердца и мозга не «тратятся» никогда, поскольку это самые важные органы организма. При больших физических нагруз-

ках и одновременном ограничении белка в организме может происходить расходование белка внутренних органов на построение мышечных тканей скелетных мышц и сердца. У спортсменов высокой квалификации могут появиться заболевания печени и почек из-за феномена «азотистого перераспределения» (хотя случается такое очень редко). Отсюда понятно, насколько необходимо получать достаточно большое количество белка с пищей.

При перераспределении в организме азота все заменимые аминокислоты превращаются вначале в глутаминовую и аспарагиновую кислоты, а затем уже в те, которых не хватает в рабочем органе.

Сказав об аминокислотах, стоящих несколько обособленно в ряду заменимых, необходимо отметить, что такие же «особисты» есть и у незаменимых аминокислот, а иначе их называют – аминокислоты с разветвленной цепью (BCAA). Думаю, что, заходя в магазин со спортпитанием, вы видели такой (BCAA) знак на некоторых из баночек с аминокислотами. Что же там внутри? Давайте посмотрим.

К аминокислотам с разветвленной цепью относятся 3 (три) незаменимые аминокислоты: Валин, Лейцин, Изолейцин. Свои названия аминокислоты с разветвленной цепью получили из-за структурных особенностей строения молекулы, что придает им ряд уникальных свойств. Помимо вхождения в структуру мышечной ткани (42% от общего количества незаменимых аминокислот), аминокислоты с разветвленной цепью играют первостепенную роль в обмене белков и снабжении мышц энергией. Основным источником энергии при интенсивных нагруз-

ках служит гликоген печени и мышц, запасы которого быстро истощаются, и организм переходит к сжиганию свободных аминокислот – в первую очередь именно аминокислот с разветвленной цепью. В этом случае тренировка носит катаболический характер, то есть приводит не к росту, а уменьшению мышц. Аминокислоты с разветвленной цепью активизируют обмен инсулина и стимулируют поступление других аминокислот в мышцы для последующего синтеза белка. Активизация обмена инсулина приводит к улучшению работы пищеварительных ферментов и метаболитов цикла Кребса (основного цикла обмена энергии в организме), способствующих восстановлению энергетического потенциала мышечных клеток. В мышцах аминокислоты с разветвленной цепью перерабатывают продукты обмена (молочную, пировиноградную кислоты и др.) в аминокислоту Аланин, которая участвует в образовании мышечного гликогена.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ БЕЛКОВ

В самом начале данной статьи мы уже коснулись тех функций, которые исполняет белок в организме, однако, думаю, что более полная информация будет вам не менее интересна, чем остальная информация о белке. Вообще с белками связано все многообразие функций организма, но наиболее важными из них являются: каталитическая; защитная; транспортная; сократительная; структурная; гормональная и питательная.

Каталитическая функция белков осуществляется с помощью специфических белков, катализаторов-ферментов. При их участии увеличивается скорость различных реакций обмена веществ и энергии в организме.

Транспортная функция белков заключается в том, что при их участии происходит связывание и доставка (транспорт) различных веществ от одного органа к другому. Так белок эритроцитов крови, гемоглобин, соединяется в легких с кислородом, превращаясь в оксигемоглобин. Достигая с током крови органов и тканей, оксигемоглобин расщепляется и отдает кисло-

Таблица 1. Классификация аминокислот

Незаменимые	Заменимые
Валин	Аргинин
Изолейцин	Аспарагиновая кислота
Лейцин	Глутаминовая кислота
Лизин	Гистидин
Метионин	Глицин
Треонин	Тирозин
Триптофан	Пролин
Фенилаланин	Серин
	Аланин
	Цистин

род, необходимый для обеспечения окислительных процессов в тканях. Другие белки крови связывают триглицериды, жирные кислоты, холестерин, кальций, некоторые гормоны, витамины и другие вещества и транспортируют их к месту использования или действия.

Защитная. Данную функцию выполняют специфические белки-антитела, образующиеся в организме. Они обеспечивают связывание и обезвреживание веществ, поступающих в организм или появляющихся в результате жизнедеятельности бактерий и вирусов. Защитную функцию выполняют белки плазмы крови – фибриноген, участвуя в свертывании крови и тем самым уменьшая кровопотери.

Сократительная. Данную функцию выполняют белки, в результате взаимодействия которых происходит передвижение в пространстве, сокращение и расслабление сердца, движение других внутренних органов.

Структурная функция белков заключается в том, что они составляют основу строения клетки; некоторые из них (коллаген – соединительной ткани; кератин – волос, ногтей и кожи; эластин – сосудистой стенки) выполняют исключительно структурную функцию. В комплексе с липидами (преимущественно фосфолипидами) белки участвуют в построении мембран клеток и внутриклеточных образований.

Гормональная. Данную функцию выполняют белки – регуляторы обмена веществ. Они относятся к гормонам, которые образуются в железах внутренней секреции, в некоторых органах и тканях организма.

Питательная функция осуществляется белками, которые являются резервными или питательными. Белки яйца обеспечивают рост и развитие плода, белки молока служат источником питания новорожденного.

Перечисленные мною выше функции белков являются наиболее важными, но ими не ограничивается значение белков для жизнедеятельности организма.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЕЛКОВ

Под биологической ценностью пищевых белков понимают зависи-

мую от аминокислотного состава и других структурных особенностей степень задержки азота или эффективность его утилизации для поддержания азотистого баланса у человека. Иными словами, указанный критерий позволяет установить место тех или иных пищевых белков по степени сравнительной пользы для организма человека. Биологическая ценность белков зависит от следующих факторов:

1) Сбалансированность аминокислотного состава, в первую очередь по незаменимым аминокислотам. Для построения подавляющего большинства белков организма человека требуются 20 основных аминокислот, причем в определенных соотношениях. Более того, важно не только достаточное количество каждой из незаменимых аминокислот, сколько их

белки можно расположить в следующей последовательности:

- а) яичные и молочные;
- б) мясные и рыбные;
- в) растительные белки.

Биологическую ценность белков определяют путем сравнения аминокислотного состава изучаемого белка со справочной шкалой аминокислот идеального белка или аминокислотной шкалой высококачественных стандартных белков. Этот методический прием получил название «аминокислотный скор». Наиболее простым способом расчета аминокислотного сора является расчет отношения количества каждой незаменимой аминокислоты в испытуемом белке к количеству этой же аминокислоты в гипотетическом белке с идеальной аминокислотной шкалой по следующей формуле:

$$\text{Аминокислотный скор} = \frac{\text{Мг АК в 1г испытуемого белка}}{\text{Мг АК в 1г идеального белка} \times 100}$$

где АК — любая незаменимая аминокислота

соотношение, максимально приближенное к таковому в белках тела человека. Нарушение сбалансированности аминокислотного состава пищевого белка приводит к нарушению синтеза собственных белков, сдвига динамическое равновесие белкового анаболизма в сторону преобладания распада собственных белков организма, в том числе белков – ферментов. Недостаток той или иной незаменимой аминокислоты лимитирует использование других аминокислот в процессе биосинтеза белка.

Значительный же избыток приводит к образованию высокотоксичных продуктов обмена неиспользованных для синтеза аминокислот.

2) Доступность отдельных аминокислот может снижаться при наличии в пищевых белках ингибиторов пищеварительных ферментов (присутствующих, например, в бобовых) или при тепловом повреждении белков и аминокислот при кулинарной обработке.

3) Степень усвояемости белков отражает его расщепление в желудочно-кишечном тракте и последующее всасывание аминокислот. По скорости переваривания пищеварительными ферментами пищевые

При этом принято, что аминокислотой, лимитирующей биологическую ценность белка, считается та, скор которой имеет наименьшее значение. В идеальном или стандартном белке аминокислотный скор каждой незаменимой аминокислоты принимают за 1,00; а в белках пищевых продуктов, обычно потребляемых человеком, значение сора для отдельных аминокислот могут быть существенно ниже.

Рассматриваемые представления о биологической ценности белков необходимы для максимально правильного выбора белковых добавок, а также расчета диет питания при различных этапах подготовки.

Переходя на конкретные виды белков, думаю, что необходимо начинать с лучших во всех отношениях представителей белкового ряда.

Белки куриных яиц. Цельный яичный белок имеет наивысшую усвояемость и считается эталонным, относительно которого оцениваются все остальные белки. Как известно (надеюсь на это) куриное яйцо состоит из белка (который практически на 100% состоит из альбумина (овоальбумина) и желт-

ка (который содержит 7 различных белков: альбумин, овоглобулин, коальбулин, овомукоид, овомуцин, лизоцин, авидин). Для производства пищевых добавок используется как цельный пищевой белок, так и отдельно яичный альбумин.

Также необходимо отметить, что употребление в пищу большого количества сырых куриных яиц не рекомендуется, так как они содержат ИНГИБИТОР (вещество, значительно замещающее процесс переваривания) пищеварительного фермента ТРИПСИНА. Более того, белок АВИДИН, содержащийся в желтке, очень быстро присоединяет к себе жизненно важный БИОТИН (витамин Н), образуя прочный комплекс, который не переваривается и не усваивается организмом. Поэтому рекомендуется употреблять куриные яйца только после термической обработки (при 70°C разрушается ингибитор трипсина, а при 80°C высвобождается активный биотин из биотин-авидинового комплекса). Советую вам погружать куриное яйцо в круто посоленный кипяток на 1,5–2 минуты кипячения, после смело можете вкушать – приятного аппетита, растите на здоровье!

Белки молочной сыворотки. Белки молочной сыворотки (а это лактальбумин; лактоглобулин; иммуноглобулин) имеют наивысшую скорость расщепления среди цельных белков. Концентрация аминокислот и пептидов в крови резко возрастает уже в течение первого часа после приема питания, включающего в себя белки молочной сыворотки. При этом не меняется кислотообразующая функция желудка, что исключает нарушение его работы и образование газов. Усвояемость белков молочной сыворотки исключительно высока.

Аминокислотный состав сывороточных белков наиболее близок к аминокислотному составу мышечной ткани человека, а по содержанию незаменимых аминокислот и аминокислот с разветвленной цепью (ВСАА) валина, лейцина, изолейцина они превосходят все остальные белки животного и растительного происхождения. Кроме того, примерно 14% белков молочной сыворотки находится в виде продуктов гидролиза (аминокислот, ди-, три- и полепептидов), ко-

торые являются инициаторами пищеварения и участвуют в синтезе большинства жизненно важных ферментов и гормонов. Также белки молочной сыворотки заметно снижают уровень холестерина в крови.

Казеин. Обычно казеин вводится в смеси для детского питания, что по современным представлениям считается биологически оправданным. Так при попадании в желудок казеин створаживается, превращаясь в сгусток, который переваривается продолжительное время, обеспечивая сравнительно низкий темп расщепления белка. Это приводит к стабильному и равномерному поступлению аминокислот в организме интенсивно растущего ребенка. Нарушение этого ритма усвоения (применения смесей на основе белков молочной сыворотки) приводит к тому, что организм ребенка на этом этапе развития не успевает усваивать интенсивный поток аминокислот, что может привести к различного рода отклонениям в развитии ребенка. Поэтому диетологи рекомендуют для грудных детей применение смеси на основе казеина.

Что же касается взрослого человека, то низкая усвояемость, а также медленное прохождение сгустка казеина по желудочно-кишечному тракту, не приемлемы, особенно при повышенных физических нагрузках. Поэтому продукты с содержанием казеина в качестве основного источника белка и казеинатов, по всей вероятности, малоэффективны.

Соевые белки. Соевый белок хорошо сбалансирован по аминокислотам, в том числе по незаменимым. В результате приема соевого белка появляется четкое снижение уровня холестерина в крови, поэтому их целесообразно использовать в рационе людей с избыточным весом, а также людей, страдающих непереносимостью молочных продуктов.

Однако главный недостаток соевого белка – наличие ингибитора пищеварительного фермента трипсина. Его количество зависит от технологии переработки соевых бобов. Для избавления от ингибитора нужна дополнительная обработка белка с помощью ферментативного гидролиза (пятидесятиминутный электрофорез панкреоти-

ном). Также соевый белок оказывает повреждающее действие на стенки тонкой кишки. Все это значительно ограничивает применение соевого белка с пищей.

Растительный белок. В настоящее время доказано, что растительные белки, даже содержащие необходимый набор аминокислот, усваиваются очень плохо. Плохое усвоение растительного белка вызвано несколькими причинами:

а) толстые оболочки клеток растительных белков, часто неподдающиеся действию пищеварительных соков;

б) трудности расщепления растительных белков до аминокислот. Растительные белки называют еще неполноценными.

Принцип сбалансированного питания предусматривает наиболее полное удовлетворение потребностей в белке при соблюдении определенных количественных соотношений животного и растительного белка. Например, к неполноценным белкам относится желатин, хотя он является белком животного происхождения. Желатин используется для приготовления заливных блюд, желе. При переваривании его в кишечнике образуется в большом количестве аминокислота – гликокол, а из нее креатин-биологически активное вещество, играющее важную роль в работе мышц (предохраняет от распада тканевые белки и т.д.). Поэтому использование желатина в рационе питания имеет определенное значение. Однако следует помнить, что его нельзя вводить в рацион в раннем восстановительном периоде после больших физических нагрузок, так как гликокол угнетает действия метионина, регулирующего жировой обмен, препятствует устранению нейтрального жира из печени, что замедляет ее функциональное восстановление.

По той же причине не рекомендуется давать на обед и ужин после больших физических нагрузок рисовый гарнир ко второму блюду.

Расчет дневной потребности в белке

Количество потребляемого белка зависит от интенсивности тренировок и может рассчитываться по формуле (см. далее).

Например: для атлета весом 80 кг, имеющего 10% жира (сухая мас-

Дневная потребность в белке = Сухая масса тела, кг × Фактор интенсивности

Где фактор интенсивности:

- 1,4 – умеренные атлетические тренировки 3 раза в неделю;
- 1,6 – ежедневные умеренные атлетические тренировки, аэробные тренировки;
- 1,8 – ежедневные интенсивные атлетические тренировки;
- 2,0 – предсоревновательная подготовка.

Таблица 2. Ориентировочная надежная и оптимальная потребность взрослого человека в незаменимых аминокислотах (г/100 г белка).

Аминокислота	Надежный уровень (нижний)	Оптимальный уровень*
Изолейцин	1,8	4,0
Лейцин	2,5	7,0
Лизин	2,2	5,5
Метионин+Цистин	2,4	3,5
Фенилаланин+Тирозин	2,5	6,0
Треонин	1,3	4,0
Триптофан	0,65	1,0
Валин	1,8	5,0

* Оптимальный уровень взят из рекомендаций ФАО/ВОЗ (Продовольственного комитета Всемирной организации здравоохранения)

Таблица 5. Содержание питательных веществ в курином яйце

	Белок, гр	Углеводы, гр	Жиры, гр	Вода, гр
Цельное куриное яйцо	12,7	0,7	11,5	74,0
Яичный порошок	46,0	4,5	37,3	7,3
Яичный белок	10,8	0,5	0	87,3
Яичный желток	16,2	0,5	26,3	50,0

Таблица 3. Аминокислотный состав пищевых белков (Г – 100 г белка)

Аминокислота	Шкала ФАО/ВОЗ	Цельный яичный белок	Казеин	Сывороточный белок	Соевый белок	Белок риса	Рыбный белок
Изолейцин	4,0	5,5	6,1	6,2	4,9	4,4	4,5
Лейцин	7,0	9,9	9,2	12,3	8,2	8,6	8,6
Лизин	5,5	7,9	8,2	9,1	6,3	3,8*	9,3
Метионин+Цистин	3,5	6,5	3,14*	5,7	2,6*	3,8	5,1
Фенилаланин+Тирозин	6,0	11,1	11,3	8,2	9,0	8,6	8,2
Треонин	4,0	5,8	4,9	5,2	3,8	3,5*	4,5
Триптофан	1,0	1,7	1,7	2,2	1,3	1,4	1,1
Валин	5,0	7,7	7,2	5,7	5,0	6,1	5,0

* Лимитирующая кислота.

Таблица 4. Биологическая ценность белков

Наименование пищевого белка	Биологическая ценность	Чистая утилизация, %	Перивариваемость, %	Коэффициент эффективности
Белки молочной сыворотки	104	95	98	3,5
Цельный белок куриного яйца	100	97	100	3,9
Яичный альбумин	88	95	95	3,4
Казеин+сывороточный белок	85	82	96	3,1
Казеин	77	70	87	2,5
Соевый белок	74	61	83	2,3
Белок риса	59	57	89	2,2

са тела равна 72 кг) и тренирующегося 3 (три) раза в неделю (фактор интенсивности равен – 1,4), дневная потребность в белке составляет $72 \times 1,4 = 101$ г.

Это одно мнение. Но при выполнении физических нагрузок обмен веществ резко увеличивается, поэтому у атлетов потребность в белках, по-моему, должна быть выше, чем у не занимающихся спортом. 2–2,5 г на 1 кг веса тела, а в период высокоинтенсивных тренировок, во время использования анаболических стероидов либо каких других анаболизаторов организм нуждается в повышенном количестве белка, в отдельные периоды тренировочного графика – от 3 до 5 г белка на 1 кг веса тела в сутки. Естественно, эту потребность не удовлетворить лишь приемом обычной пищи, в данной ситуации поможет прием кристаллических аминокислот и протеина (но последний не обязательно).

На этом я закончу тему о белке.

В следующий раз поговорим об углеводах, как составной части питания, являющегося, в свою очередь, составной «медико-биологических средств восстановления работоспособности».

Удачи!

**РАЗГОВОР С ПЕРВОПРОХОДЦЕМ
WPC-РОССИЯ,
ПОЧЕТНЫМ ПРЕЗИДЕНТОМ
WPC/WPO РОССИЯ
ВАЛЕРИЕМ
АНДРЕЕВИЧЕМ
САМОЙЛОВЫМ**



Беседовал И. Гольдман

С Валерием Андреевичем Самойловым я познакомился в тренажерном зале московского бассейна «Чайка». Приходящий сюда новичок с первого взгляда безошибочно определял, кто тут хозяин.

Валерий Андреевич по-спортивному подтянут, гладко выбрит и модельно пострижен. Те, кто не знал, что он имеет звание мастера спорта, заслуженного тренера и кандидата педагогических наук, могли принять его за отставного кадрового офицера. Он никогда не использует в разговоре ненормативную лексику. Замечания, просьбы, советы старшего тренера всегда были четкими, краткими и звучали, как армейские команды. Ему безоговорочно подчиняются и сейчас, когда после перенесенной болезни он передал бразды правления своим молодым коллегам.

Заведенный Валерием Андреевичем в тренажерном зале строгий порядок неукоснительно всеми поддерживается, что делает занятия действительно комфортными и по-настоящему безопасными.

Благодаря его заботам тренеры постоянно находятся в рабочем состоянии. Ни один из них не скрежещет и не скрипит. Кстати, тщательный подбор тренеров тоже был сделан по его указанию.

А о том, как Валерий Андреевич одевается, ходят легенды. В любой день его можно сфотографировать для обложки модного спортивного журнала.

Мужская половина тренажерного зала уважает его за профессионализм и порядочность, женская считает за честь, когда в знак приветствия он подставляет щеку для поцелуя.

Несколько раз в году Валерий Андреевич вдруг неожиданно ненадолго исчезал. Сначала думали, что хворает. Когда увидели, что после этих отлучек он возвращается отдохнувшим, часто загоревшим, решили, что за стенами бассейна у него есть какая-то другая спортивная жизнь. К тому же к нему периодически заходили крепкие парни.

Однажды он рассказал, что является руководителем организации с непонятным тогда назва-

нием WPC-Россия, которую сам и создал в 1995 году. Приносил для нашего просвещения американский журнал «Пауэрлифтинг».

Валерий Андреевич Самойлов — человек скромный, немногословный, да и деловая обстановка в тренажерном зале не располагает к долгим беседам, поэтому тут приведены фрагменты наших разговоров разных лет, которые я попытался систематизировать.

Любовь к железу

Валерий Андреевич считает ее непостижимой, сродни внезапно вспыхнувшей любви к женщине. Когда в один прекрасный день человек понимает: это мое. И тогда он начинает отдавать своей страсти все свободное время. Жертвует ради нее многими удовольствиями. Если потребуется, рискует здоровьем. У некоторых, как и у него, она органично превратилась в профессиональное занятие, которому пришлось посвятить целую жизнь.

— Озарение снизошло на меня в тот самый момент, считает Валерий Андреевич, — когда будучи подростком подмосковного города Клин, я впервые увидел выступление своего земляка, чемпиона XVII Олимпийских игр по тяжелой атлетике Евгения Минаева. Этот малыш (соревновательный вес 60 кг) семь раз становился чемпионом СССР, четыре раза был чемпионом Европы, два раза завоевывал звание чемпиона мира. За время выступлений Минаев установил 10 рекордов мира и 15 рекордов СССР, стал заслуженным мастером спорта СССР.

Я был примерно тех же фактурных кондиций, что и Евгений Минаев, поэтому сразу же примерил все это на себя. Начал серьезно заниматься тяжелой атлетикой. В подтверждение того, что я не ошибся в своем выборе, довольно скоро пришли первые спортивные успехи.

В 1958 году я поступил в Ленинградский институт физкультуры имени П.Ф. Лесгафта, который окончил в 1962 году по кафедре тяжелой атлетики, борьбы и бокса.

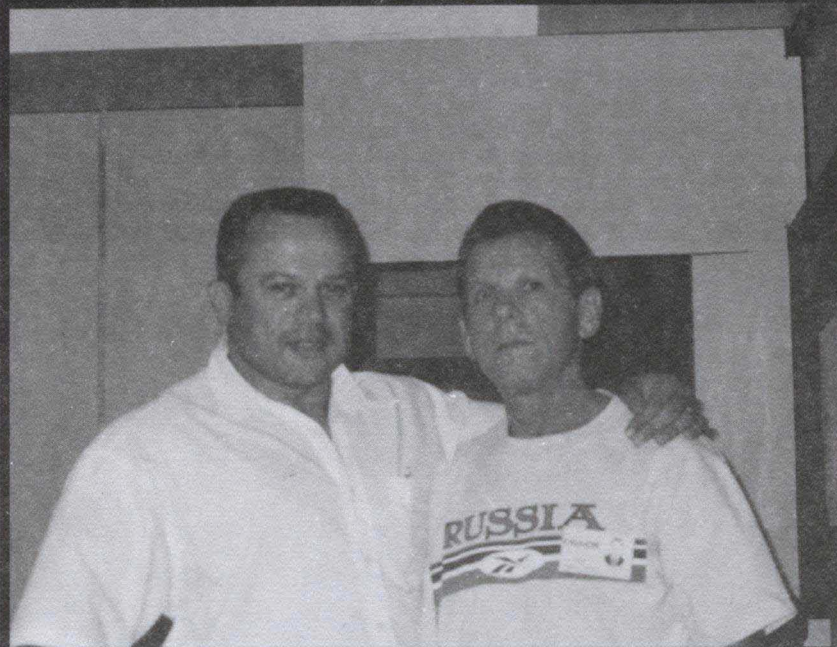
Все годы обучения я прожил в институтском общежитии, находившемся напротив ленинградского Мариинского театра.

После интенсивных занятий со штангой постоянно хотелось есть. Одной стипендии на полноценное питание не хватало. Материальной помощи ждать было неоткуда. После ранней смерти отца мать растила меня с пяти лет одна. Пришлось искать работу в вечернее время.

Первым местом службы для меня стал Мариинский театр. Сначала я был зачислен работником сцены. Однако, спустя некоторое время, там поняли, что такелажник из меня вряд ли получится. Быстро ставить и убирать по ходу спектакля тяжелые декорации и инвентарь под силу только сто-килограммовым мужикам. Мне предложили перейти в осветители, и я, недолго думая, согласился.



Сборная WPC-Россия на чемпионатах мира в Дурбане и Кейптауне (ЮАР).



Чемпионат мира в ЮАР (2000 г.). С президентом пауэрлифтинга г.Кейптаун.

Балет

В Мариинском театре я с головой окупился в незнакомый для меня мир оперы и балета. У какого молодого человека от этого не закружится голова!

Одухотворенные движения человеческого тела в классичес-

ких балетах, способные в специфическом танцевальном преломлении передать возвышенные чувства, завораживали. Пластический язык балета снимал языковые барьеры, делал всем понятными изображаемые человеческие характеры и судьбы, поднимался до воплощения

больших идей и событий общественной жизни. Я влюбился вторично. На этот раз в балет.

В балет обычно приходят с младенческих лет. Время это я уже упустил. Пришлось смириться с тем, что на предмет своего нового обожания я был теперь обречен смотреть только из зрительного зала. Однако некоторые последствия для меня в связи с этим все же наступили.

Я всегда любил танцевать. Теперь же перестал ходить на танцы. Знакомые девушки обижались. Так продолжалось до тех пор, пока я не окончил специальную школу танцев. Говорили, что когда я танцевал, то на это было приятно смотреть со стороны. Совершенствование в танцах я, по возможности, постоянно продолжал и горжусь тем, что нередко получал за это разные местные призы.

После окончания института попросил направить меня (тогда было обязательное распределение выпускников) в город, где есть театр оперы и балета. И меня послали туда, куда никто не хотел ехать, — в Пермь.

Занимался я там общей физической подготовкой школьников, учил молодежь поднимать штангу, тренировался сам.

В 1965 году я получил звание мастера спорта по тяжелой атлетике.

Один из моих учеников, пермяк Геннадий Четин, выступавший в весе до 56 кг, вырос в классного спортсмена. Пять раз он становился чемпионом СССР, дважды победителем Кубка СССР. Установил два рекорда мира и 6 рекордов СССР.

В 1972 году за подготовку чемпиона и рекордсмена я стал самым молодым заслуженным тренером, сначала РСФСР, а потом и СССР.

Мне полагалось отработать в Перми три года, после чего ты вольная птица. Лети куда вздумается. Но я задержался в этом городе на 14 лет.

Притягательным для меня оказался Пермский театр оперы и балета. И по сей день — это один из лучших театров страны. Но это уже совсем другая история.

Продолжение тяжелоатлетической карьеры

В Москву я вернулся в 1976 году и был принят старшим преподавателем на кафедру тяжелой атлетики Центрального института физической культуры, которой заведовал наш прослав-



Сборная WPC-Россия на чемпионатах мира в Дурбане и Кейптауне (ЮАР).



Чемпионат мира в Финляндии. Вместе с Беккой Свенсон.

ленный штангист Аркадий Воробьев. Рассказывать об этом замечательном человеке можно бесконечно. Заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР, доктор медицинских наук, профессор. Двукратный чемпион XVI и XVII Олимпийских игр. Пятикратный чемпион мира. В среднем и полутяжелых весах он установил 21 рекорд мира. В 60-е годы был старшим тренером сборной команды СССР по тяжелой атлетике. Он-то и приобщил меня к спортивной науке.

Я начал собирать материал для кандидатской диссертации, посвященной подготовке тяжелоатлетов высокой квалификации к чемпионатам мира и Олимпийским играм, которую успешно защитил в малаховском институте физкультуры в 1980 году.

Похоже один на другой годы сменяли друг друга. Время стремительно летело вперед. В 1988 году меня поджидал новый поворот судьбы — административная работа в Госкомспорте.

Госкомспорт

В сферу моих обязанностей входила забота о развитии бодибилдинга и пауэрлифтинга в СССР. Эти виды спорта тогда только начинали у нас культивировать, поэтому потребовалась большая организационная работа по созданию нормативной базы (квалификационные нормы, судейство, присвоение званий, награждения) и многого другого, без чего не может жить большой спорт. Своим основным достижением на данном посту считаю то, что мне удалось обеспечить выход этих дисциплин на международный уровень.

За многими хлопотами незаметно пролетели еще четыре года.

После развала СССР моя должность была автоматически упразднена. Друзья шутили: «Валерий Андреевич, теперь вы с Михаилом Сергеевичем Горбачевым оба безработные».

Я целиком переключился на тренерскую работу.

Рождение WPC-Россия

У меня оставались прежние дружеские связи со многими спортсменами, которые попросили помочь им в организации выступлений по версии WPC. Не скажу, что все они рвались к бесконтрольному использованию биостимуляторов. Скорее на первый план выдвигалась мотивация поехать на крупное международное соревнование без бюрократических проволочек, как раз не используя допинг для того, чтобы предварительно выполнить какие-то там обязательные нормативы. Открывалась заманчивая перспектива посмотреть мир.

Я написал письмо Эрни Францу. Он быстро ответил согласием. В 1995 году мы зарегистрировали нашу организацию, после чего российским спортсменам предоставили возможность участвовать в чемпионатах, проводимых федерацией WPC.

Соревнования по версии WPC — это всегда праздник для спортсменов. Они собираются из разных концов света померяться силой. Кто за свои собственные средства, кто при финансовой поддержке спонсоров. И это существенно отличается от того, как если бы они делали то же самое за казенный счет. А патриотизма нашим спортсменам не занимать. Если россиянин на каком-либо международном соревновании занимает первое место, ставит мировой рекорд, то этим он славит свою Родину. Зачем притворно закрывая глаза делать вид, что этого на самом деле не существует, если спортсмен выступает не по государственной, а по общественной федерации? Это что, способствует развитию массовости спорта и улучшению здоровья нации?

Я даже во сне не могу себе представить, чтобы какая-либо другая федерация, кроме WPC-Россия, на месте проведения соревнования приняла в свои ряды соотечественников, постоянно или временно проживающих за границей. А к команде WPC-Россия они как бабочки на свет постоянно прибываются. И не

только они, но и спортсмены практически всех стран СНГ. Дружба народов от этого только крепнет.

В WPC никто ревнивым оком не приглядывает и не следит за теми спортсменами, которые хотят выступить на каком-либо соревновании, выходящем за рамки этой федерации. Вольному — воля.

За то время, пока я стоял у руля российской организации WPC, мы объехали десятки стран. И никогда не возвращались домой без медалей, поэтому я полагаю, что историю WPC-Россия не стоит переписывать заново, а продолжать. Для каждой номинации, пока это еще не забылось, надо составить постоянно пополняемые списки призеров, победителей и рекордсменов, отличившихся на европейских и мировых чемпионатах, с обязательным указанием места, откуда эти спортсмены прибыли.

К моему сожалению, по многим причинам нам не удалось тогда начать проведение регулярных чемпионатов России. Хорошо, что это время уже позади.

Не так страшен допинг, как его малюют

Спортсмены теперь сплошь пошли образованные и сами понимают, что такое хорошо и что такое плохо. Для многих из них допинговые препараты просто не востребованы. Поясняю почему.

Выдающихся силовых результатов способны добиться лишь единицы генетически одаренных спортсменов. Специальная экипировка и «химия» им только помощники. Не более того. Президент WPC/WPO Киеран Киддер в своем обращении ко всем пауэрлифтерам мира (посмотрите журнал «Мир Силы» №1 за 2003 год) открыто написал, что лифтеры, которые преуспевают в WPO (собрание абсолютных силовых феноменов), составляют лишь 1% всех пауэрлифтеров мира.

Объективная оценка собственных физических возмож-

ностей в нашем виде спорта происходит довольно рано. Тогда же для подавляющего большинства спортсменов пропадает мотивация использования допинга.

В WPC-Россия тренерский состав работает на общественных началах. Нет «спущенного сверху» плана подготовки разрядников, мастеров спорта, международников, чемпионов и рекордсменов. Благодаря этому нет абсолютно никакой необходимости в массовом масштабе подкармливать своих питомцев чем-либо из-под полы для быстрого достижения требуемых показателей.

Я знаю, о чем говорю, когда берусь утверждать, что в тех федерациях, где с пеной у рта пытаются проповедовать свободу от допинга, главным является не неукоснительное следование этому принципу, а страх быть пойманным за руку. Число дисквалифицированных по этой причине ведущих спортсменов там всегда оставалось и остается за кадром.

Специфика чисто силовых видов спорта такова, что для преодоления застоя, «пробития» результата с целью физиологической стимуляции организма в разных формах периодически используется допинг. И это обязательно сертифицированные медицинские препараты.

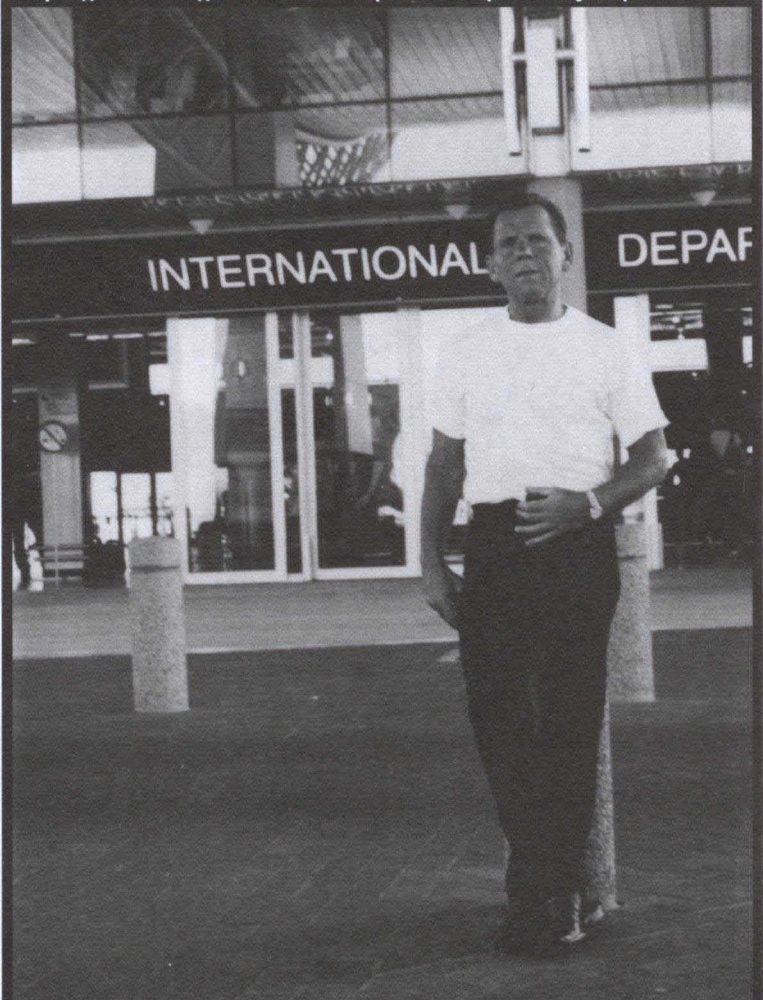
Во всяком случае, в Федерации WPC никто не травит себя сомнительными суррогатными ингибиторами для того, чтобы скрыть применение допинговых средств.

Такой пример — в США охрана здоровья нации, как известно, один из краеугольных камней государственной политики. Там ведется серьезная борьба с курением, пьянством, наркотиками, допингом и другими вредными привычками. На это выделяются миллиарды долларов. Однако в Америке никто не пикетирует чемпионаты пауэрлифтеров и жимовиков, которые проводятся по версии WPC, только потому, что небольшая верхушка этого айсберга в погоне за сверхрезультатами использует допинг. Напротив, в залах, где проводятся такие соревнования, всегда очень много зрителей, так что не протолкнуться.

Я готов по мере своих сил помогать возрожденной Федерации WPC-Россия, которая, считаю, идет правильным курсом. Наша общая задача определена: способствовать массовому развитию спорта, сплочению спортсменов и прославлению России.



На чемпионате мира WDPF (1994г.) в Миннеаполисе (США).
Награждение команды WPC-Россия за развитие мирового пауэрлифтинга.



В международном аэропорту Кейптауна.

Сергей Журавлев

А. Фомин. Заслуженный тренер России



Прощание с большим спортом Сергея Журавлёва

19 апреля 2003 года в городе Ульяновске в спорткомплексе «Торпедо» проходило пышное сценическое зрелище с участием спортивных звёзд. Торжественное мероприятие «Шоу чемпионов пауэрлифтинга» было посвящено чествованию заслуженного мастера спорта, первого российского чемпиона мира по пауэрлифтингу (1992 г., Дания), трёхкратного чемпиона Европы, многократного призёра чемпионатов мира и Европы, восьмикратного чемпиона России, рекордсмена Европы, России, СССР Сергея Николаевича Журавлёва. Он покидал большой спорт. 25 лет – таков спортивный стаж Сергея.

Друзья, любители спорта и почитатели таланта этого атлета были приглашены в украшенный разноцветными воздушными шарами зал спорткомплекса.

На специальном стенде можно было увидеть множество кубков, медалей, завоеванных этим именитым спортсменом на протяжении четверти века, а также любители живописи могли полюбоваться картинами художника-любителя Сергея Журавлёва. Вот такой он: многогранная талантливая личность.

Об истории пауэрлифтинга и о том, что спортивный клуб «Торпедо» находится в центре развития этого вида спорта в Ульяновске и России, об выдающихся лифтерах из Ульяновска рассказывала ведущая шоу Наталья Левицкова.

Неоднократно прославляли Россию на спортивных международных аренах Сергей Журавлёв, Оксана Белова, Елена и Татьяна Фомины, Алексей Сидоров, Ирина Аюгина, Елена Петрунина, Диана Сидорова.

«Сергей Журавлёв отдал спорту 25 лет, покоров самые высокие

его вершины, – отметил в своём приветствии председатель спортивного клуба «Торпедо» мастер спорта СССР по тяжёлой атлетике В.Н.Курсанов. – Сергей Николаевич – один из самых титулованных спортсменов Ульяновской области. Он добывал спортивную славу и спортклубу УАЗ, и городу, и области, и России. За это ему – большое спасибо!»

По профессии Сергей слесарь-лекальщик. Вот уже 27 лет работает в инструментальном цехе Ульяновского автозавода. Несмышленным мальчишкой пришёл работать он на УАЗ, а теперь стал специалистом высокого класса. Ему присвоено звание «Ветеран УАЗ». Все свои громкие спортивные достижения он штурмовал без отрыва от производства. Сергей – никогда не был профессиональным спортсменом! Все тренировки проходили после тяжёлой рабочей смены у станка. Порой надо ехать на соревнования, а



заменить Сергея просто нечем. Золотые руки Журавлёва знает весь УАЗ! Коллектив цеха всегда с радостью и надеждой ждал возвращения Сергея с любого чемпионата, а затем поздравляли его с очередными победами и гордились его успехами. На автозаводе все знают Сергея Журавлёва. Кроме основной рабочей специальности у Сергея два главных хобби — штанга и живопись. Уже в 1984 году он завоевал звание чемпиона области по тяжёлой атлетике, через два года стал бронзовым призёром чемпионата России, затем были другие награды и присвоение звания «Мастер спорта СССР».

В своё время любовь к рисованию привела Сергея в Московский заочный институт искусств на оформительское отделение, но тоска по штанге, которая даже снилась ему по ночам, перетянула чашу весов в свою пользу. Он снова оказался в автозаводском спорт-

клубе «Торпедо» и стал воспитанником тренера Сергея Козлова.

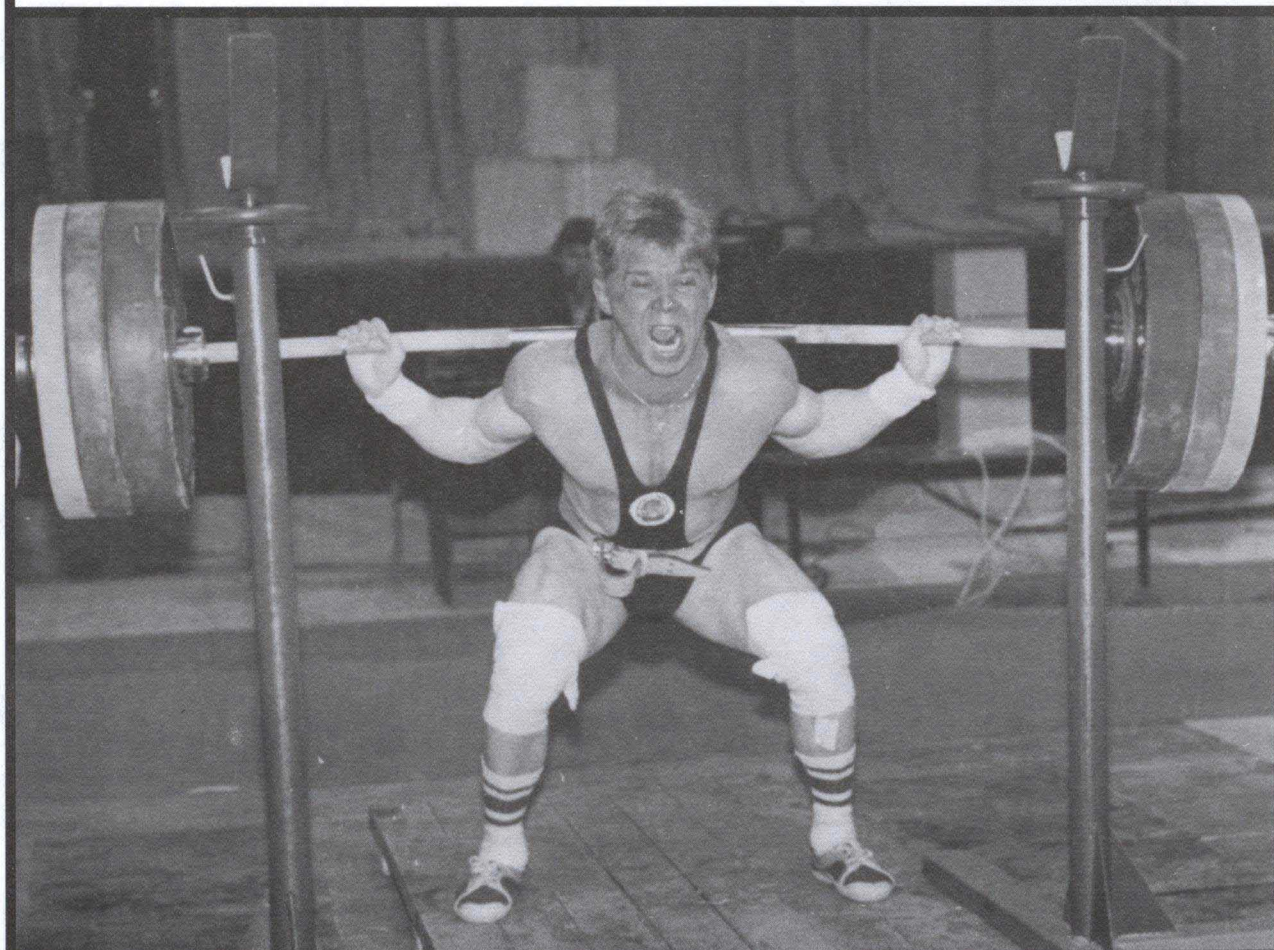
Но уже по пауэрлифтингу. Тандем двух Сергеев оказался удачным, и только они знают, каких трудов стоило им достижение вершин спортивного мастерства. Нужно было пройти все «ступени» — чемпионаты России, СССР, Европы, прежде чем стать первым российским чемпионом мира, заслуженным мастером спорта, а его тренер стал заслуженным тренером России. Но был в жизни Сергея период, когда он «выходил из игры», но тренажёрный зал не бросал. А когда новый наставник Альберт Фомин предложил Сергею участвовать в чемпионате страны по пауэрлифтингу, он не смог устоять. И опять были победы: чемпион России 1999–2001 гг., чемпион Европы 1999 г., призёр чемпионатов мира и Европы 1997–2001 гг.

Ведущая шоу-программы задавала юбиляру вопрос: «Сколько раз

приходилось тебе, Сергей, после выступлений на помосте подниматься на пьедестал почёта?» На что Сергей с юмором ответил: «Столько — сколько семечек в мешке!»

В адрес виновника торжества звучало много слов благодарности, были подарки, приветственные телеграммы, а от своего родного цеха Сергей получил памятную медаль, которая пополнила коллекцию спортивных наград.

Для Сергея и его гостей в этот день танцевали пары титулованного ансамбля спортивного танца ДК УАЗ «Вариант». Танцоры то плавно кружились в ритме вальса, то зажигали зал темпераментными латиноамериканскими танцами. На смену им выходили юные артисты цирка: велофигуристы, воздушные гимнасты, девочка-змея. Такие подарки Сергею Журавлёву подготовил коллектив ДК УАЗ. Порадовал своим искромётным выступле-



нием ансамбль современного танца «Экспромт».

А когда на подиум вышел многократный чемпион России, Европы и мира по бодибилдингу среди ветеранов Александр Яшанькин, зал просто ликовал. Конечно же, свой показательный номер Александр посвятил своему другу по тяжелоатлетической команде Сергею Журавлёву, с которым вместе выступал на помосте в 80-х годах. Сам Александр, несмотря на свой пятидесятилетний возраст, выглядел просто молодцевато! Овации переполняли зал, а Яшанькин пожелал Сергею не прощаться со спортом совсем, а, немного отдохнув, возвращаться на ветеранский помост.

Номера художественной самодеятельности были своего рода заставками в перерывах между выступлениями спортсменов, рекорсменов и чемпионов пауэрлифтинга. Открыла эти показательные выступления Елена Ни-

кулина, мастер спорта России международного класса, многократная чемпионка Урала и Поволжья. Она присела с весом 180 кг при собственном весе 56 кг: 3 собственных веса — это её личный рекорд! В этот день было установлено немало рекордов.

Так, к примеру, самый юный мастер спорта Ульяновской области 17-летний Павел Гашенко покорил в приседании штангу весом 317,5 кг, что является взрослым рекордом области в категории «до 100 кг».

Результат выше мирового ветеранского рекорда на 10 кг — штангу весом 180 кг в тяге — подняла трёхкратная чемпионка Европы среди ветеранов Татьяна Фомина. Порадовали зрителей своими выступлениями и мастер спорта Константин Емец, чемпионка мира и Европы, МСМК — Елена Фомина, чемпион мира среди юниоров, многократный призёр чемпионатов мира и Европы —

Алексей Сидоров. Все свои спортивные достижения они посвятили виновнику торжества — Сергею Журавлёву.

Много хороших слов в адрес Сергея и его мамы Анастасии Фёдоровны прозвучало от Комитета по физической культуре и спорту администрации Ульяновской области, от профкома УАЗ, от друзей и коллег, тренеров-наставников.

Не только Сергей и его мама были растроганы такой теплотой сказанного, но и весь зал смахнул слезу.

Последний, прощальный подход Сергея Журавлёва к штанге весом 155 кг стал кульминацией всего праздника. Легко, 5 раз подряд, он с улыбкой вытянул штангу, доказав всем пришедшим к нему на праздник, что он в очень хорошей спортивной форме. И хотя он прощается с большим спортом, но со штангой — никогда!

Это — его судьба.



ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ В БЕЗЭКИПИРОВОЧНОМ ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Дворовкин А., Шпринц Л.

Что такое тренировка без экипировки? Это когда чувствуешь каждую мышцу, чувствуешь их слаженную работу, когда полностью контролируешь свое тело. В каждой фазе движения ты знаешь, какие мышцы работают, какие расслаблены. Но, конечно, при условии, что ты владеешь совершенной техникой.

Зачастую можно видеть, как спортсмен, решивший отказаться от экипировки, продолжает тренироваться по той же методике и используя ту же самую «экипировочную» технику. Та же проблема и у новичков, изначально решивших не прибегать к помощи экипировки, но при этом копирующих методику тренировок и технику выполнения упражнений своих экипированных коллег по залу.

Поэтому мы решили обсудить здесь особенности тренинга без экипировки. В одной статье рассмотреть подробно все аспекты этой проблемы нереально, поэтому в конце приводится список рекомендуемой литературы, из которой можно получить дополнительную информацию. Мы же хотим только обозначить основные вехи на пути постановки техники и основных принципов безэкипировочного тренинга.

Рассмотрим особенности техники отдельных движений и методику их тренировки, а затем попытаемся сформулировать рекомендации по питанию и восстановлению.

ПРИСЕД

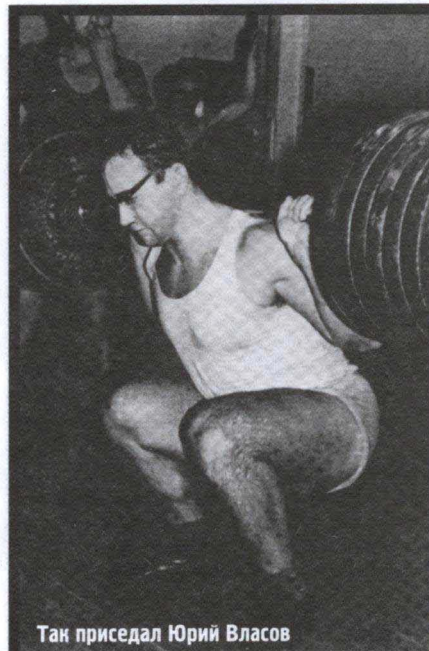
Давайте вспомним, какова техника выполнения приседа в экипировке (бинты, комбинезон). В пер-

вую очередь она характеризуется высокой скоростью движения вниз и отдачей в нижней точке (используя упругость комбеза и бинтов). В чем отличие приседа без комбеза и бинтов? Основное заключается в том, что в виду отсутствия помогающей экипировки, при нарушении правильной техники выполнения движения, значительно увеличивается нагрузка на суставно-связочный аппарат колена и тазобедренного сустава и при этом любая отдача в нижней точке становится весьма опасной. Возникает риск серьезной травмы связок. Поэтому в безэкипировочном приседе движение вниз должно быть плавным, с торможением снаряда в нижней точке, и как можно более мощный подъем. Причем, если в экипировке прохождение угла осуществляется в основном за счет бинтов и комбеза, то в случае отказа от них угол вам придется проходить силой собственных мышц, что потребует соответствующего подбора упражнений для мышечных групп, работающих в этой фазе, и четкого выполнения движения на тренировках. При этом не нужно надеяться, что если на тренировках вы не проходите угол, то на соревнованиях вам это удастся сделать, как это часто происходит в экипировочном лифтинге, где за вас работают бинты и комбез.

Другая проблема, которая может возникнуть во время приседаний без экипировки, это удержание спины. В случае с комбезом, который помогает в этом, здесь вся нагрузка ложится на ваши собственные мышцы. Поэтому при переходе из опускания к подъему вы должны очень четко контролировать положение спины.

Таким образом, рекомендации по безэкипировочному приседу можно сформулировать так:

- плавное, без ускорения движение вниз;
- выработка навыка прохождения угла без отдачи, силой собственных мышц;
- строгий контроль за положением спины, особенно в нижней точке;
- недопущение сведения коленей, а также выхода проекции колена за пределы стопы во избежании перегрузки суставно-связочного аппарата;
- строгий контроль за положением общего центра масс системы штанга — спортсмен. (Уход центра масс вперед дополнительно нагружает спину, уход назад нагружает колени и тазобедренный сустав.)



Так приседал Юрий Власов

В соответствии с этими рекомендациями необходимо подобрать упражнения, направленные на устранение слабых мест.

ЖИМ ЛЕЖА

Специфика тренировки жима лежа «под майку» состоит в том, что большее внимание уделяется финальной части — дожиму. В этом случае подбор упражнений направлен на отработку движения штанги в верхней части амплитуды. В безэкипировочном жиме спортсмен лишен выталкивающего действия майки. И это переносит нагрузку (в нижней точке траектории) на мышцы груди и переднего пучка дельт. Также, чтобы создать надежную опору при срыве с груди, дополнительного развития требуют широчайшие мышцы спины. Эти мышцы, конечно, пригодятся и при жиме в майке, но их развитие становится просто критичным при жиме без нее. В связи с этим можно дать следующие рекомендации по тренировке безмаечного жима:

- основной жим всегда выполняйте с паузами;
- уделяйте должное внимание проработке срыва штанги с груди, развивайте грудные мышцы, дельтоиды и широчайшие. Создав сильный мышечный и связочный корсет, вы к тому же уберетесь от травм;
- совершенствуйте «мост»;
- тренируйте жим с ускорением;
- обязательно задействуйте при жиме силу ног.

Набор вспомогательных упражнений зависит от индивидуальной техники жима и от положения вашей «мертвой» точки и включает в себя, как и в случае приседа, упражнения, направленные на улучшение техники жима, на устранение слабых мест, и упражнения общефизического характера.

СТАНОВАЯ ТЯГА

Как известно, благодаря комбинации значительно облегчается отрыв штанги от помоста. Также комбинезон помогает держать спину в прогнутом положении, однако он же несколько затрудняет полное распрямление и фиксацию штанги в финальной позиции. Соответственно, при отказе от ком-

бинезона ноги вынуждены развивать большее усилие при срыве снаряда с помоста. При этом от вас потребуются и больше усилий на сохранение постоянного угла наклона спины, чтобы не позволить ей отставать от ног при движении вверх. Зато фаза фиксации, полного распрямления со снарядом, дается значительно легче в силу отсутствия трения лямок комбеза о плечи спортсмена. Хотя, конечно, трудности, возникающие при подъеме штанги, зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. Исходя из этого и должны подбираться вспомогательные упражнения. Для успешной тренировки безэкипировочной тяги можно дать следующие общие рекомендации:

- уделяйте должное внимание тренировке отрыва снаряда от помоста (выбор упражнений зависит от стиля выполнения тяги — в «сумо» больше работайте над приводящими, при тяге в классическом стиле — над квадрицепсами;
- не допускайте выполнения тяг с отбивом от помоста;
- подъем штанги всегда начинайте с движения ног.

ДРУГИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Не пренебрегайте разминкой. Разминка должна быть полноценной, что называется «до первого пота». Она должна включать в себя и упражнения аэробного характера, вращательные движения во всех суставах, легкие упражнения на растягивание, маховые движения.

Не пренебрегайте принципом постепенности, нагрузку от подхода к подходу, от тренировки к тренировке повышайте равномерно, не допускайте резкого ее повышения. Очень внимательно следите за состоянием вашего организма, и в частности — опорно-двигательного аппарата. В случае появления дискомфорта в мышцах, суставах, связках — снизьте нагрузки, и если нежелательный симптом не исчезнет в течение нескольких дней, обратитесь к врачу (лучше спортивному специалисту, например, в физкультурно-спортивный диспансер по месту жительства). При резких болях обращайтесь к врачу немедленно. В случае повторного возникновения травм проанализи-

руйте свой тренировочный план. Вероятно, нагрузка слишком велика, либо время восстановления недостаточно. Экспериментируйте, но очень аккуратно. Внимательно прислушивайтесь к своему организму.

Не забывайте об общеразвивающих упражнениях, упражнениях на гибкость, общую выносливость, координацию. Доля и набор таких упражнений определяются индивидуальными особенностями спортсмена. Но чем обширнее будет общефизическая база, фундамент ваших силовых тренировок, тем лучше.

Из пищевых добавок и фармакологических препаратов можно посоветовать прием циклами поливитаминных комплексов с добавлением минералов и микроэлементов. Обязательно следите за сбалансированностью вашего пищевого рациона. В период особенно тяжелых тренировок, при подготовке к соревнованиям, используйте биодобавки, содержащие коллаген. Для профилактики травм суставно-связочного аппарата рекомендуется использовать препараты хондроитина и глюкозамина.

Перед каждой тренировкой пользуйтесь согревающими мазями. Они помогут подготовить ваши мышцы и суставно-связочный аппарат к предстоящей работе.

И не забывайте о таких факторах, как дисциплина и самоотдача на тренировках и, конечно, о полноценном отдыхе.

Удачи вам на помосте!

Список рекомендуемой литературы:

1. Бельский И. В *Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг*. — Мн.: 000 «Вида-Н». 2002.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. *Гигиена физического воспитания и спорта*. — М.: Академия. 2002.
3. Дубровский В.И. *Валеология. Здоровый образ жизни*. — М.: RetriKa-A. 2001.
4. Кулиненков О.С. *Фармакология спорта*. — М.: Советский спорт. 2001.
5. Шейко Б.И. *Пауэрлифтинг*. — М.: Издательский отдел ЗАО ЕАМ Спорт Сервис. 2004.

СТАТИСТИКА

Пауэрлифтинг. Клуб 1100+ кг. Подготовил Крапов Вячеслав

1.	FRANK Garry	USA	140+	1272.5 (492.5+380.0+400.0)	03.04.04	APF
2.	BOLTON Andrew	Great Britain	140+	1190.5 (505.5+285.0+400.0)	09.11.03	WPO
3.	MOORE Beau	USA	140+	1160.0 (455.0+340.0+365.0)	06.03.04	WPO
4.	GOGGINS Steve	USA	125	1150.0 (500.0+250.0+400.0)	28.02.03	WPO
5.	CLARK Anthony	USA	140+	1148.5 (468.0+349.5+331.0)	19.11.95	IPA
6.	CHILDRESS Paul	USA	140	1145.5 (477.5+313.0+355.0)	09.11.03	WPO
7.	MIKESELL Brent	USA	140+	1140.0 (502.5+272.5+365.0)	28.06.03	APF
8.	MILLER Mike «Mule»	USA	140+	1138.5 (476.3+365.1+297.1)	17.04.04	IPA
9.	RUGGIERA Mike	USA	140+	1136.3 (476.3+299.4+360.6)	03.04.04	IPA
10.	SMITH Matthew	USA	140+	1135.0 (457.5+307.5+370.0)	06.03.04	WPO
11.	TURTIAINEN Ano	Finland	140	1130.0 (490.0+250.0+390.0)	01.03.03	WPO
12.	COAN Ed	USA	110	1117.5 (455.0+260.0+402.5)	20.12.98	USPF / WPL
13.	PASANELLA Dave	USA	125	1115.0 (467.5+260.0+387.5)	28.03.89	APF / WPC
14.	SIDERS Brian	USA	140+	1112.5 (425.0+317.5+370.0)	11.07.04	USAPL / IPF
15.	HOLDSWORTH J. L.	USA	125	1105.0 (410.0+330.0+365.0)	06.06.04	APF / WPC
16.	PAPAZOV Vitaliys	Ukraine	125	1103.0 (420.0+300.5+382.5)	06.03.04	FPU / IPF
17.	WILSON O. D.	USA	140+	1102.5 (454.5+250.5+397.5)	16.02.89	USPF
18.	BADENHORST Gerrit	South Africa	140	1102.5 (450.0+250.0+402.5)	14.10.90	WPC
19.	WARE John	USA	140+	1100.5 (447.5+272.0+381.0)	29.01.89	APF
20.	KAZMAIER Bill	USA	140+	1100.0 (420.0+300.0+380.0)	31.01.81	USPF / IPF
21.	THOMPSON Don, Jr.	USA	140+	1100.0 (447.5+287.5+365.0)	09.11.02	WPO

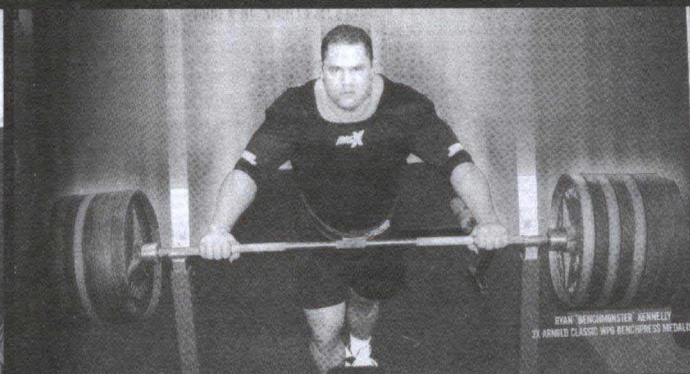
Жим лежа. Клуб 350+ кг. Подготовил Крапов Вячеслав

1.	RYCHLAK Gene, Jr.	USA	140+	437.7	11.07.04	IPA
2.	MENDELSON Scott	USA	140	397.0	12.07.03	APF
3.	LATTIMER Shawn T.	USA	140+	390.0	06.03.04	WPO
4.	KENNELLY Ryan	USA	140	387.8	10.07.04	Hi - Test
5.	FRANK Garry	USA	140+	380.0	03.04.04	APF
6.	FIEDLER Andy	USA	125	375.0	07.08.04	APF / WPO
7.	MILLER Mike «Mule»	USA	140+	365.1	17.04.04	APF
8.	MEEKER Paul «Tiny»	USA	140	363.1	26.06.04	APA / WPA
9.	CRAWFORD Bill	USA	125	363.0	06.03.04	WPO
10.	CLARK Anthony	USA	140+	362.9	01.03.97	WPC
11.	GILLESPIE Bill	USA	140+	355.0	26.06.04	WABDL
12.	HOLDSWORTH J. L.	USA	140	351.5	24.04.04	APF
13.	ISAAC Tim	USA	125	350.0	02.03.96	?
14.	HARRIS Jamie	USA	140+	350.0	23.06.01	?

Брент Майкселл



Райан Кеннели



ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА

Голофаст Виктор Александрович: 24 года, магистр права, работаю юристом. Не женат.

Итак, неплохо было бы заняться популяризацией пауэрлифтинга. Более того, это наш долг. На досуге я набросал план мероприятий как это сделать.

— Любой грамотный «пиар» предполагает создание в головах обывателей впечатления полезности пауэрлифтинга. Итак запускаем на телевидение серию роликов сделанных в формате «ДО» и «ПОСЛЕ». Т.е. вначале показываем тощего рахита, страдающего диареей, работающего, ну, скажем, учеником младшего скотника в деревне под Крыжоподем. У него проблемы в личной жизни, точнее таковая отсутствует, никто его не уважает, он тупой, не умеет читать и писать. Далее идет нехитрый текст, типа «Когда впервые услышал про пауэрлифтинг, то сначала не поверил, но когда попробовал, то вскоре...» Далее показываем похожего лицом накаченного нефтяного магната, на «мерседесе», с олимпийской медалью на шее, доктора философских наук, в окружении толпы фотомоделей, владельца европейского футбольного клуба. Да, не следует забывать о правдоподобности, поэтому клуб должен быть попроще, ну, например, «Андерлехт».

— Разворачиваем деятельность по активизации самих лифтеров. Запускаем рекламную акцию типа «Приведи в зал двух новичков, натренируй их, пошли их на соревнования и получи от судей прибавку в жиме 20 кг! Каждый сотый получит прибавку в тяге 50 кг! Торопитесь прибавок всего 200! Самому активному суперприз - халявные корочки МСМК!»

— Далее создаем впечатление модности пауэрлифтинга. Засылаем несколько лифтеров во все реалии-шоу. Прежде всего, на «Фабрику звезд». Вокальные данные значения не имеют. Дело даже не в фонограмме. Просто никто не посмеет их выгнать. Здесь надо научиться во время голосования незаметно показывать «фабрикантам» свой огромный кулак. Десяток лифтеров в зрительном зале также

обеспечат аплодисменты в нужные моменты. Кроме того, во время проживания в звездном доме 2—3 лифтера (или один на «курсе» витаминов) мгновенно съедят все запасы еды, и остальные «фабриканты» просто ослабнут от голода.

— Далее создаем впечатление «умности» лифтеров. Участвуем в интеллектуальных играх, например, «Кто хочет стать миллионером?». Принцип тот же. В затруднительные моменты надо показать ведущему свой огромный кулак и попросить сделать в семнадцатый раз звонок другу.

— Проникаем в шоу-бизнес. Забираем места всей подтанцовки. Зрителям давно надоели полуголые девчонки, что кривляются на заднем плане у всех поп-звезд. Все с удовольствием посмотрят, как на их месте несколько полуголых лифтеров в блестящих плавках (уж извините, суровые законы шоу-бизнеса) будут выполнять троеборские упражнения. Кстати, тем, кто будет на подтанцовке у Моисеева, надо добиться каждому по дополнительному страхующему. Ну, вы понимаете. Чтобы прикрывать тылы от «пра-а-ативных» поклонников.

— Не обойтись без нескольких скандалов. Надо проникнуть на светские тусовки, попасть на страницы желтой прессы. Для этого подстраиваем несколько сюжетов, типа «В сауне с работницами коммерческого секса был задержан человек, похожий на генпрокурора, а также несколько человек, похожих на лифтеров».

— Договариваемся в Министерстве обороны, и всех физически подходящих отправляют служить в Пауэрлифтерские войска.

— Расширяем влияние. Врачи в поликлиниках будут прописывать больным стантовую тягу и выдавать направление в тренажерный зал. Там лифтеры в белых халатах будут приобретать население к спортивному образу жизни.

— Вторгаемся в сферу развлечений. На фейс-контроле престижных клубов ставятся скамьи для

жима. В клуб пропускаются все, кто выполнит хотя бы 2-й взрослый разряд. Поначалу получится просто спортивная тусовка. Но цель не в этом, мы и так могли бы собраться. Смысл в том, что бизнесмены на спортивных тачках, с огромными лопатниками мерзнут на улице, наблюдая, как спортсмены спокойно проходят внутрь. На следующий же день они все пойдут тренироваться, прихватив своих длинноногих подружек-фотомоделей (иначе подружек-то не пропустят).

— Добиваем население просто на бытовом уровне. Например, по нашему наущению все компьютеры делают в чугунных корпусах, и все компьютерщики вынуждены качаться, чтобы иметь возможность их передвигать. Ну, или просто разыгрываем такую сцену: зима, час пик, толпа народу на автобусной остановке. Тут подходит шикарный огромный теплый автобус. На нем табличка «Только для лифтеров». Открываются двери, и в полной тишине 2—3 лифтера заходят в автобус. Там мягкий свет, тепло, играет музыка. Официантки подносят шампанское. Лифтеры садятся в большие мягкие кресла, двери закрываются, автобус уезжает. В толпе проносится восторженный шепот «Это потому, что они лифтеры... Лифтеров повезли... Вот это дела... Может и нам пойти лифтингом заняться...»

— Создаем партию лифтеров и баллотируемся в Думу. Создаем впечатление, что лифтеры скоро придут к власти. Это окончательно привлечет всех колеблющихся и нерешительных, как в старом анекдоте: «В советские времена возвращается муж с приема у врача. Жена: «Ну, что врач спрашивал?» Муж: «Ну, спрашивал, не являюсь ли я онанистом. Я сказал, что всегда был только коммунистом». Жена: «Дурак, а вдруг завтра к власти онанисты придут?» (Кстати, надо принять закон, обязывающий чиновников половину взяток отдавать в детские спортивные школы.)

(Продолжение следует...)

АЗБУКА ЛИФТЕРА

Даниил Широков

А **БСОЛЮТКА** — предел мечтаний каждого лифтера, но достается А. только одному.

Б **АРАНКА** — полная противоположность «абсолютке» — нулевой, с горьким привкусом, результат соревнований.

В **РАЧ** — человек, мешающий занятиям пауэрлифтингом советами: «Не поднимать слишком тяжелые штанги».

Г **РИФ** — основная часть штанги, имеет большое количество непонятных непосвященным эпитетов, — жесткий, лысый, злой, и т.д.

Д **ИСКИ** — бывают обрезиненными, металлическими и межпозвоночными. Последние рекомендуются беречь особо.

Е **ШКА** — вышедшая из моды жимовая рубашка.

Ж **ИМ** — упражнение пауэрлифтинга и отдельный вид спорта. Состязания по Ж. состоят всего из 3-х подходов.

З **АМКИ** — небольшие металлические украшения на концах штанги, весом по 2,5 кг каждый. З. обязательны на соревнованиях.

И **НЗЕР** — фирма-производитель экипировки, значительно облегчающая... карманы спортсменов.

К **ОЛЕНИ** — одна из самых проблемных частей тела лифтера.

Л **ЯМКИ** — с их помощью лифтер привязывается к штанге, не в переносном, а в прямом смысле этого слова.

М **АСТЕР** — форма массового самоутверждения лифтеров.

Н **ОЛЬ** — синоним «баранки».

О **ТХОДНЯК** — специфическое состояние спортсмена после соревнований. О. характеризуется отсутствием "живого места" на теле атлета.

П **ИРАМИДА** — изощренный способ самоистязания в пауэрлифтинге.

Р **АУНД** — то же, что и в боксе — часть поединка лифтера со штангой.

С **УМО** — один из двух стилей тяги. С. особенно эффектно смотрится в исполнении женщин.

Т **РИКО** — основной «прикид» лифтера. Для каждого упражнения существует свой фасон Т.

У **ГОЛ** — плохо поддающийся рациональному объяснению параметр приседаний, придуман специально, чтобы испортить жизнь лифтерам.

Ф **УРА** — разрешенная рубашка для жима лежа и запрещенное фармакологическое средство.

Х **ВАТ** — способ соединения атлета со штангой. Существует несколько видов Х.

Ц **ИКЛ** — определенный порядок, которому подчинена вся жизнь лифтера, независимо от его половой принадлежности.

Ш **ТАНГА** — основной объект любви в пауэрлифтинге.

Э **ЛЕУТЕРОКОКК** — популярный в пауэрлифтинге крепкий алкогольный напиток.

Ю **МОР** — непосредственного отношения к пауэрлифтингу не имеет, но полноценный тренинг без него невозможен.

Я — последняя буква в пауэрлифтинге.

КАЧАЙ МУСКУЛЫ

ЖУРНАЛ ДЛЯ СИЛЬНЫХ

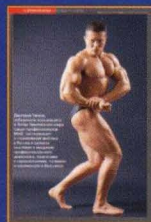


Журнал «Качай Мускулы»

является единственным изданием, подробно освещающим все события в мире отечественного бодибилдинга и фитнеса и тесно сотрудничающим со спортивными федерациями.

В каждом номере:

- Новости
- Соревнования
- Тренинг
- Питание
- Здоровье



Дмитрий Чижов - «Mr. Fitness»



Подписные индексы (каталог агентства «Роспечать») **82814, 82815**

Периодичность издания – 10 номеров в год Тираж – 24 000 экземпляров

121500, Москва, ул. Новорублевская, 11-44

Тел./факс: 783 7460 E-mail: muscle-pump@mail.ru www.muscle-pump.ru