

**ВЛАДИМИР КРАВЦОВ — ЗОЛОТО WPO НАШЕ!**

# Мир Силы

Power World 4'2005

ISSN 1606-8718



muscle2000@mail.ru

**Сергей Бадюк: лифтер может  
и должен быть бойцом!**

**Самооборона лифтера — без пощады к себе и врагам!**

**Луи Симмонс — американский взгляд на тренинг**

**Чемпионат Европы GPC — восточная экспансия**

**Кубок России WPC — Тольятти на высоте**

**Игорь Гольдман — что такое мировой рекорд?**

**WDFPF — второй чемпионат России без допинга**

**Соревнования в 2006 году: IPF, WPC, WDFPF**

**и многое другое...**

*General Sport Nutrition*

**ВЫБОР  
ЧЕМПИОНОВ**

**MEGA BLAST**



*made in USA*

# СОДЕРЖАНИЕ

## НОВОСТИ

4

## СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования в 2006 году

6

Путь в WPO! Кубок России WPC-2005

7

Чемпионат Европы по версии GPC-2005

14

II Чемпионат России WDFPF в отдельных  
упражнениях 17–18.09.2005, Санкт-Петербург

22

## ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Разговор с Сергеем Бадюком

29

## ТРЕНИНГ

Курс самообороны для качков и троеборцев  
обрел реальную жизнь и имя. Часть 4

34

Организация тренинга. Вестсайдский подход

38

## РАЗМЫШЛЕНИЯ

Самые сильные люди Земли

41

Штампы: «Разрешенное» и «Запрещенное»

46

## ФИЛОСОФИЯ

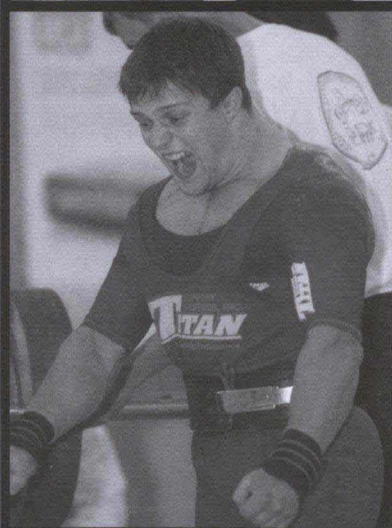
Философия пауэрлифтинга. Часть III

48

## ЮМОР

Юмор от Даниила Широкова

48



## КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



**Николай Виткевич и Юрий Устинов**

Здравствуйтесь, друзья!

Вот и подошел к концу 2005 год.

Что он нам принес? Новые рекорды, новые победы, новые планы на будущее.

В России полноправно работают три федерации пауэрлифтинга: IPF, WPC и WDFPF. Хорошо это или плохо? На мой взгляд хорошо. Спортсмены получили право ВЫБОРА, они сами решают где и как им выступать. Жаль только, что на это ПРАВО постоянно посягают чиновники. Уже дан приказ «дисквалифицировать» не только спортсменов, замеченных в «преступных» связях с «нехорошими» Федерациями WPC и WDFPF, но и клубы в которых те занимаются. Правда пока этот т.н. приказ в глаза никто не видел, но «работа» на местах уже ведется. Что можно сказать по этому поводу? Все в наших с вами руках. Если мы будем идти на поводу прошлого, ставить козни своим же товарищам лифтерам, «закладывать» их, петь под дудочку людей, которые считают, что они единоличных хозяева судеб и карьер спортсменов, то мы сами проиграем. Все в этом мире взаимосвязано. Не для этого наша страна очищалась от тоталитаризма, не для этого мы выбирали Свободу, чтобы нами опять понукали. Есть федерации со своими правилами и особенностями, и только САМОМУ лифтеру решать где и как ему выступать. Мы должны бороться за свои права и отстаивать их. Помните, что право заниматься спортом гарантировано нам Конституцией Российской Федерации. И никто это право у нас отнять не может.

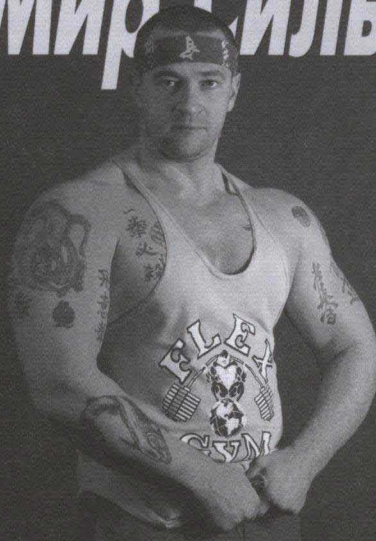
Уже имеются прецеденты, когда спортсмены и тренеры защищают свое конституционное право на занятия спортом в суде. В следующих номерах журнала мы обязательно расскажем об этих процессах. Пока же нам остается надеяться, что все таки среди нас, пауэрлифтеров будем мало «крыс», которые считают своим долгом «заложить» своего товарища. Которым нравится что либо «запрещать и пытаться всех «строить». Как бороться с «крысами»? А как борются везде — их давят. Изучайте курсы самообороны для пауэрлифтеров, регулярно публикуемые в нашем журнале, кто знает, быть может это пригодится в жизни...

Недавно известнейший человек не только в стране, но и в мире, Генеральный директор всероссийского банка генов, чемпион и рекордсмен мира Игорь Львович Гольдман выступил с инициативой создания в России Союза пауэрлифтеров, организации, которая объединит представителей всех федераций пауэрлифтинга и послужит неким новым импульсом для дальнейшего развития пауэрлифтинга. Кто знает, может в дальнейшем, когда у руля всех федераций будут стоять здравомыслящие люди эта идея и воплотится в жизнь. И пауэрлифтинг, минуя подводные камни «указов» и судов, начнет развиваться более динамичными шагами... Ответы на эти вопросы нас ожидают впереди.

А пока от лица редакции поздравляю ВСЕХ пауэрлифтеров и тренеров нашей Родины. В этом году все наши команды стали ПЕРВЫМИ в мире. Мы в который раз доказали, что россияне самые сильные в мире. Надеемся, что в этом есть и скромная заслуга нашего издания.

Всегда Ваш, Юрий Устинов.

# Мир Силы



На 1 стр. обложки Сергей Бадюк.  
Фото Елены Грабовской и Владимира Сомова

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 4 (26)/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	Андрей ДВОРОВКИН
КОРРЕКТОР	Александра АНДРЕЕВА

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ШПРИНЦ Л.Д.	Заместитель главного редактора, Москва
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.

Заказ журнала по почте: silnyi@narod.ru

# ПОДПИСКА

Для оформления подписки в приведенном подписном купоне необходимо:

- указать фамилию, имя, отчество, почтовый индекс и полный адрес, на который будет производиться отправка выписанных изданий, а также телефон (по желанию);
- заполнить графы «Подписной индекс», «Период подписки» и «Сумма» в соответствии с указанной информацией. (Например: МС 0612; 1–6 мес. 2006 г.; 115 руб.00 коп.);
- вырезать купон и оплатить его в любом филиале Сбербанка в удобное для вас время.

Внимание! В связи с новыми требованиями Сбербанка, при оплате подписки необходимо иметь при себе паспорт.

Все суммы включают в себя НДС, стоимость услуг Сбербанка по перечислению денежных средств и услуг по доставке изданий заказными бандеролями по почте.

По вопросам подписки через Сбербанк и отправки изданий обращаться:

тел.: (095) 363-42-62.

Адрес: 125284, г. Москва-284, а/я 25, ООО «С-инфо», отдел подписки; e-mail: stimul9@si.ru

Наименование комплекта	Периодичность выхода изданий	Подписной индекс	Цены на 1-е полугодие 2006 г.	
			1 мес.	6 мес.
Журнал «Качай Мускулы»	5 раз в полугодие	КМ 0534	72,45	362,25
Журнал «Мир Силы»	2 раза в полугодие	МС 0612	57,50	115,00

Извещение	ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225		
	(ф.и.о., адрес плательщика)		
Кассир	Назначение платежа		
	Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
	С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «__» ____ 2005 г. (подпись плательщика)		
Квитанция	ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225		
	(ф.и.о., адрес плательщика)		
Кассир	Назначение платежа		
	Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
	С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «__» ____ 2005 г. (подпись плательщика)		



**Джин Рычлак и Ронни Колеман**

**Gene Rychlak не справляется с весом, но приобретает фанатов на «Олимпии».**

По словам обладателя мирового рекорда в жиме лежа, Джина Рычлака (Gene Rychlak), он наконец-то добился уважения как спортсмен-пауэрлифтер, но это произошло, как ни странно, после неудачной попытки. К сожалению, для Рычлака это уважение не исходит из лифтерской среды.

«До «Олимпии» я никогда не участвовал в событии, где мне было бы так комфортно, где я бы чувствовал, что мне рады и ценят за то, что я делаю», — сказал Рычлак по телефону после выступлений, «Здесь каждый желал мне только добра. Это стало для меня новым ощущением. Жаль, что наш спорт (пауэрлифтинг) не может стать таким».

Рычлака пригласили на показательное выступление в жиме лежа, прошедшее под эгидой IPA (International Powerlifting Association, Международная ассоциация пауэрлифтинга) как часть «Олимпии». Это событие освещала звезда WWE Triple H (WWE — World Wrestling Entertainment, Triple H — звезда рестлинга, ведущий шоу), и оно проходило на основной сцене и транслировалось по платным каналам на всей планете.

Рычлак нагнал страха на зрителей и на братьев по «железу» (представителей силовых видов спорта) во всем мире, когда во время второй попытки он потерял контроль над штангой, и 1015 фунтов (460 кг) жестко обрушились на правую сторону его груди/живота.

В первой попытке Рычлак пожал 982 фунта (445 кг), но между «Олимпией» и IPA была договоренность, что это — неофициальная попытка. Если бы она была официальной, то этот жим стал бы вторым в истории. «Была договоренность, что засчитывается только мировой рекорд» — сказал Рычлак.

Он также сказал, что он не обвиняет кого-либо или что-либо в неудачной попытке на 1015 фунтов. «Никаких извинений, попытка неудачная. Есть причины на то, но это не смертельно, я справлюсь».

Рычлак сказал, что он потерял 9 фунтов (4 кг) за последнюю перед «Олимпией» неделю, и его майка для жима (Double Inzer Phenom) оказалась слишком свободной. Он сказал, что потерял вес из-за стресса и из-за работы в оргкомитете соревнований в Пенсильвании за неделю до «Олимпии». По словам Джина его правая рука скользнула внутрь майки для жима, когда он начал движение вверх, и из-за этого штанга ушла вправо.

Хотя Рычлак не смог продолжить выступление, он не получил серьезной травмы. Его отправили в госпиталь, там его обследовали, и отпустили обратно на «Олимпию».

Когда Мистер «Олимпия» 2005 Ронни Колеман взял микрофон и сказал зрителям, что Рычлак в порядке, то весь зал аплодировал стоя. Джин сказал, что ощущения, пережитые на «Олимпии», он никогда не забудет.

«Напряжение, которое я испытывал, проходя через занавес, слыша кричащую толпу, мою лю-

бимую музыку и Triple H (звезда рестлинга, ведущий шоу) на сцене — все это было невероятно», — сказал Рычлак. «Он подошел ко мне и здорово приободрил меня. Теперь я понимаю, через что он проходит, когда выходит к зрителям. После всего этого, Арнольд Классик кажется спокойным событием — здесь, на «Олимпии» в 10 раз больше напряжения».

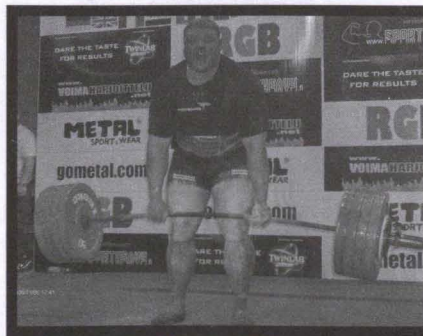
Рычлак сказал, что к нему подходили разные люди, которые просто хотели встретиться с ним. «Могу сказать, что я волновался не меньше, чем эти люди», — сказал Рычлак, гигант ростом 184 см и весом 168 кг.

Спортсмен сообщил, что он с нетерпением ожидает новых соревнований и возможности побить собственный рекорд. Он бы хотел вернуться на «Олимпию», соревнования IPA и на любые другие соревнования, дающие ему возможность быть великим. Но он также вспомнил, что люди, склонные умалчивать его успехи, могут продолжать это делать.

«Они могут отпускать любые скользкие шутки, какие захотят», — сказал Рычлак. «Они никогда не узнают, что значит быть мной, и делать то, что делаю я. Легко прятаться за вымышленным именем и поливать меня грязью. Это всего лишь зависть. Я буду продолжать выступать, чтобы они все замолчали».

© Al Thompson

Перевод Андрей Д.А. Логинов



**Бенедикт Магнуссон**

**В октябре 2006 года Бенедикт Магнуссон (22 года) зафиксировал на тренировке в становой тяге 426 кг.**

Спустя месяц он доказал, что в становой тяге ему нет равных на планете, вытянув на полуфинале WPO 440 кг! Об этом и многом дру-

гом — в следующих номерах журнала.



## Сборная России WPC - 2005

Сборная России вернулась с чемпионата мира WPC, полуфинала WPO и Bench Bash WPO.

### Итоги выступления

#### Чемпионат мира - 2005 WPC:

29 золотых медалей,  
11 серебряных наград,  
8 бронзовых наград.

#### Абсолютные чемпионы мира:

Илья Кокорев — пауэрлифтинг.  
Владимир Кравцов — жим лежа.  
Ракчеева (Павлова) Анастасия — жим лежа.

#### Полуфинал WPO:

Василий Цветков — легкий вес, второе место.

Алексей Вишницкий — тяжелый вес, четвертое место.

#### Bench Bash WPO:

Владимир Чадков — легкий вес — первое место.

Сергей Кошкин — легкий вес — третье место.

Руслан Бодрый — средний вес — четвертое место.

Владимир Кравцов — тяжелый вес — первое место.

#### Квалификация на «Арнольд Классик»:

Василий Цветков,  
Алексей Вишницкий,  
Владимир Чадков,  
Владимир Кравцов,

Отрадно, что абсолютного чемпиона мира - 2005 в жиме лежа, профессионала WPO Владимира Кравцова на вокзале г. Саратова встречал министр спорта и туризма Саратовской области Михаил Григорьевич Вулах.



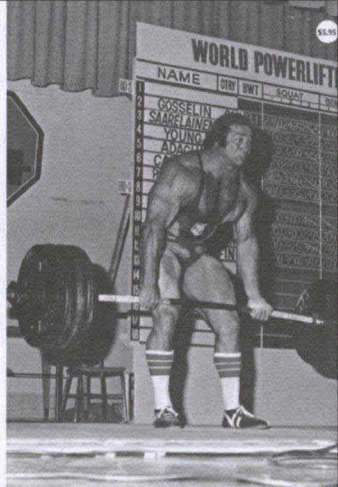
## Тини Миккер

18 ноября 2005 г. на чемпионате мира по версии WABDL в г.Рено, штат Невада, США, Тини Миккер выжал 395 кг.

Он использовал однослойную майку INZER Rage-X. В настоящее время это самый мощный жим в однослойной майке.

## TERRY TODD

inside powerlifting



## Дон Янг

В начале октября нас покинул легендарный пауэрлифтер прошлого Дон Янг.

Янг скончался в возрасте 61 год в результате инфаркта. Произошло это во время его обеда с другими известными лифтерами Терри и Яном Годдом. «Золотым» веком Янга были 70-е годы прошлого века. Он выступал в весовых категориях 100 и 110 кг. Его лучшие результаты со-

ставляли 327,5 кг в приседе, 335 кг в тяге и 277,5 кг в жиме лежа.

Напомним, что жимовых маек тогда не существовало.

На чемпионате Японии по версии IPF зафиксированы новые мировые рекорды в жиме лежа:

-75 kg Kodama 281,0 kg,  
+125 kg Midote 340,5 kg.



## Микко Хамалайнен

В самом начале октября, в Финляндии, известный финский жимовик Микко Хамалайнен, выступая на национальном первенстве Финляндии WPC, выжал 370 кг.

Стоит отметить, что жал Микко в двойном Rage-X от Inzer. Ранее, используя другой бренд, он смог покорить только 345 кг.

В настоящий момент это самый мощный жим в Европе.

Еще одна хорошая новость из Хельсинки. Шестеро членов сборной команды России WPC стали судьями международной категории WPC. Это Наталия Эрхан, Руслан Датлы, Виталий Пономарев, Владимир Чадков, Роман Соболев и Юрий Устинов. Мало того, Роман Соболев и Юрий Устинов получили квалификацию судей WPO и приняли участие в судействе Bench Bash и Semifinal WPO.



## Кравцов и министр спорта



## Новые судьи WPC

## Соревнования в 2006 году

### ФПР (IPF)

- |  |   |
|--|---|
| 1. Открытый чемпионат г. Москвы, посвященный памяти ЗМС М.П.Косарева (зона России) 20 – 22 января ДК МАИ |   |
| 2. Открытый чемпионат г. Москвы среди работников милиции   | 23 февраля по назначению                |
| 3. Чемпионат России (финал)  | 28 февраля – 5 марта г. Уфа (по вызову) |
| 4. Первенство г. Москвы (юниоры)   | 17 – 18 марта по назначению             |
| 5. Чемпионат России (ветераны)   | 22, 23 – 26 марта г. Санкт-Петербург    |
| 6. Чемпионат России по жиму лежа   | 21 – 26.03/28.03 – 2.04 г. Владимир     |
| 7. Московские студенческие Игры  | 13 – 16 апреля МАИ (?)                  |
| 8. Первенство России (юниоры)  | 19 – 23 апреля г. Бийск (Алтай)         |
| 9. Чемпионат мира по жиму лежа   | 19 – 23 апреля г. Майями (Флорида)      |
| 10. Кубок г. Москвы по жиму лежа, Мемориал С. Ананьевского   | май (6 или 13) ДК МАИ                   |
| 11. Чемпионат Европы (мужчины + женщины)   | 9 – 14 мая г. Брно, Чехия               |
| 12. Открытое первенство г. Москвы (юноши + девушки)  | 9 – 10 июня по назначению               |
| 13. Чемпионат Европы (юниоры)  | 14 – 18 июня Словакия                   |
| 14. Первенство России (юноши + девушки)  | 12 – 16 июля Ижевск /Назарово           |
| 15. Кубок и чемпионат г. Москвы в отдельных упражнениях  | 21 – 23 июля ДК МАИ                     |
| 16. Чемпионат Европы по жиму лежа  | 10 – 13 августа Франция                 |
| 17. Кубок России   | август – сентябрь г. Сыктывкар          |
| 18. Чемпионат мира (субюниоры + юниоры)  | 5 – 10 сентября г. София                |
| 19. Чемпионат ЦС «Буревестник»   | уточняются                              |
| 20. Чемпионат мира (мужчины + женщины)   | 5 – 12 ноября Норвегия                  |
| 21. Открытый Чемпионат г. Москвы по жиму лежа  | 16 декабря ДК МАИ                       |
| 22. Чемпионат г. Москвы (ветераны)   | уточняются                              |
| 23. Чемпионат г. Москвы (инвалиды)   | уточняются                              |

**P.S. Возможны изменения сроков соревнований.**

**Прием заявок заканчивается за 15 дней до начала соревнований.**

### WPC/WPO Россия

- |   |   |
|---|---|
| 1. Чемпионат России WPC (пауэрлифтинг и жим лежа) все возрастные группы   | 7–18 февраля, г.Новороссийск                        |
| 2. Суперфинал WPO (квалифицированные атлеты, пауэрлифтинг)  | март Коламбус, США                                  |
| 3. Бенч Баш WPO (квалифицированные атлеты, жим лежа)  | март Коламбус, США                                  |
| 4. Чемпионат Европы GPC (пауэрлифтинг и жим лежа) все возрастные группы   | май Франция   |
| 5. Чемпионат Европы WPC (пауэрлифтинг и жим лежа) все возрастные группы   | май – июнь Украина (проект)                         |
| 6. Кубок Европы WPC в рамках Кубка России WPC (пауэрлифтинг и жим лежа)   | все возрастные группы<br>16 – 20 августа г.Тольятти |
| 7. Семифинал WPO (квалифицированные атлеты, пауэрлифтинг)   | октябрь США   |
| 8. Бенч Баш WPO (квалифицированные атлеты, жим лежа)  | октябрь США   |
| 9. Чемпионат мира WPC (пауэрлифтинг и жим лежа) все возрастные группы   | ноябрь США  |
| 10. Региональные чемпионаты по версии WPC: Саратовская область, Ростовская область, Краснодарский край, Курская область, Волгоградская область, Челябинская область и др. |   |

**Принимаются заявки на включения соревнований в календарь Федерации. [wpc@wpc-wpo.ru](mailto:wpc@wpc-wpo.ru)**

**Уточнения по срокам проведения, а также Положения будут доступны на сайте [www.wpc-wpo.ru](http://www.wpc-wpo.ru)**

### WDFPF Россия

- |   |   |
|---|---|
| 1. I Открытый чемпионат Москвы. Троеборье             | 4 – 5 марта г. Москва                     |
| 2. IV Чемпионат России. Троеборье                     | 7 – 9 апреля г. С.-Петербург              |
| 3. Чемпионат Европы WDFPF. Отдельные упражнения       | 12 – 14 мая Fagnano Osona (Varese), Italy |
| 4. II Чемпионат России. Жим лежа                      | 9 – 10 июня г. Москва                     |
| 5. Чемпионат Европы WDFPF. Троеборье                  | 24 – 25 июня Maromme, France              |
| 6. II Открытый чемпионат Москвы. Отдельные упражнения | 19 – 20 августа г. Москва                 |
| 7. III Чемпионат России. Отдельные упражнения         | 22 – 24 сентября По назначению            |
| 8. Чемпионат мира WDFPF. Троеборье                    | 11 – 12 ноября Cork, Ireland              |
| 9. Чемпионат мира WDFPF. Отдельные упражнения         | Australia                                 |

**Дополнительная информация на сайте [www.silnyi.narod.ru](http://www.silnyi.narod.ru) и форуме <http://forum.silnyi.ru>**



# ПУТЬ В WPO!

## Кубок России WPC - 2005



### Юрий Устинов

Итак, на этот раз богатырей WPC Россия принимал гостеприимный город Тольятти.

Более 150 спортсменов практически из всех регионов нашей страны стекались в начале сентября в Самарскую область.

Кубок принимал новый спортивный комплекс «Акробат». Организаторы, в лице Константина Витальевича Рогожникова, Светланы Рогожниковой, Дмитрия Скибина и других, сделали все возможное и невозможное для того, что бы Кубок прошел на самом высоком уровне. В самый последний момент стало известно, что генеральный спонсор

отказал оргкомитету в помощи, но тем не менее проявился этот отказ только в виде отсутствия заявленного призового фонда. В остальном мероприятие прошло на высоте.

Просторный зал, отличное оборудование, табло с проектором, компьютерное обеспечение, световая сигнализация, слаженная работа ассистентов... Организаторы предоставили отличные награды для победителей и призеров. Памятные подарки получили и спортсмены, впервые выполнившие нормативы МС и МСМК WPC Россия, а также рекордсмены. Отрадно, что призовой фонд пополнился сертификатами на

получение бесплатной призовой экипировки от «Inzer». Можно смело сказать, что этим Кубком был заложен новый стандарт WPC чемпионатов в России.

### Официальный статус

С каждым годом рейтинг наших турниров растет на глазах. Так и на этот раз Кубок России был признан всемирной WPC единственным квалификационным турниром WPO в Европе. Т.е. выступая на Кубке России, лифтеры из разных стран могли получить допуск на WPO турниры. Стоит напомнить и о том, что на наших чемпионатах и куб-

## СОРЕВНОВАНИЯ



**Марина Бимова**

как фиксируются европейские и мировые рекорды. Благодаря этому факту удалось привлечь на Кубок такого именитого украинского спортсмена, как Александр Кутчер.

Правда, не все было гладко с его приездом. Представители «WPC/WPO Украины» непрерывно названивали мне с требованием не допускать этого спортсмена к соревнованиям. Кутчер, у которого нет никаких контрактных обязательств перед «WPC/WPO Украины», естественно, был допущен руководством нашей федерации и успешно прошел квалификацию WPO.

Непонятно почему, но этот факт вызывал особую озлобленность «WPC/WPO Украины». В мой адрес даже звучали угрозы «стать врагами». Но эти господа забыли, что WPC – организация спортсменов, созданная именно для спортсменов и никто не может диктовать спортсменам, где и как им выступать. Этот вопиющий факт попытки «утопить» талантливого атлета был доведен до руководства всемирной WPC. Реакция была резко отрицательной. Мировая WPC поддержала наше решение о допуске этого атлета. И не зря: чуть позже, на полуфинале WPO, Кутчер, квалифицированный в WPO в Тольятти, действительно доказал, что он великий атлет. Но это уже другая история.

### Судейство

Скажу сразу. Судейство на этот раз было неоправданно жестким. Лично я не одобряю многих решений судей, показанных на этом чемпионате. На будущее решено провести судейский семинар, дабы избежать подобного. Судить строже, чем судят на Чемпионатах мира и Европы – неоправданная роскошь. Бессмыслица. Будем работать над этим.

Хотя с другой стороны – глядя на уровень судейства на этом Кубке, никто не упрекнет WPC Россия в излишней лояльности. Не было таковой... Обилие «баранок» тому подтверждение.



**Лидия Багина**



**Игорь или Олег Артемьев**



**Андрей Шараров**



**Награды ждут чемпионов**

## СОРЕВНОВАНИЯ

### Кубок России в жиме лежа

У девушек сразу обозначился лидер — это дебютантка соревнований WPC Оксана Лобачевская из Москвы. Известная бодибилдерша решила попробовать себя и в жиме лежа. Итог — абсолютное первенство с результатом 130 кг в весовой категории до 75 кг. Запас силы у Оксаны очень большой, и мы ждем от нее золотой медали на предстоящем Чемпионате мира в Финляндии.

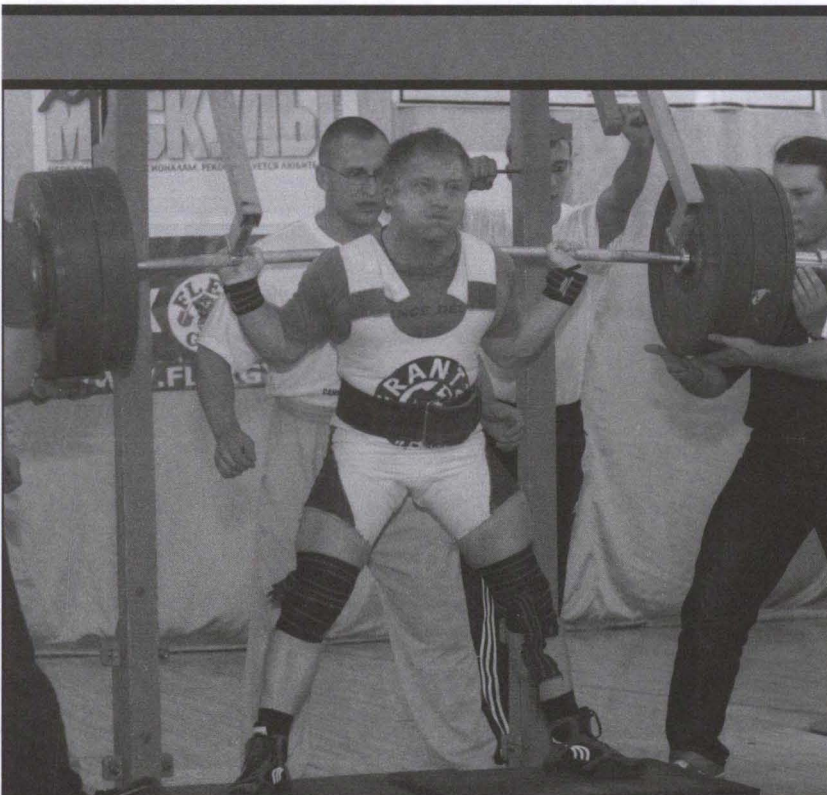
У юношей отличные результаты показали Давид Варганов из Курска (145 кг, в.к. 60 кг), его земляк Иван Иванов (167,5 кг, в.к. 67,5 кг). У этих ребят отличные перспективы на международном почете WPC.

Среди юниоров безоговорочным лидером был Владимир Макеев из Саратова. Его результат 260 кг в категории до 140 кг. Неплохо показали себя Александр Каргаполов — 205 кг в весовой 100 кг, Алексей Попов из Челябинска — 190 кг в весовой категории до 82,5 кг.

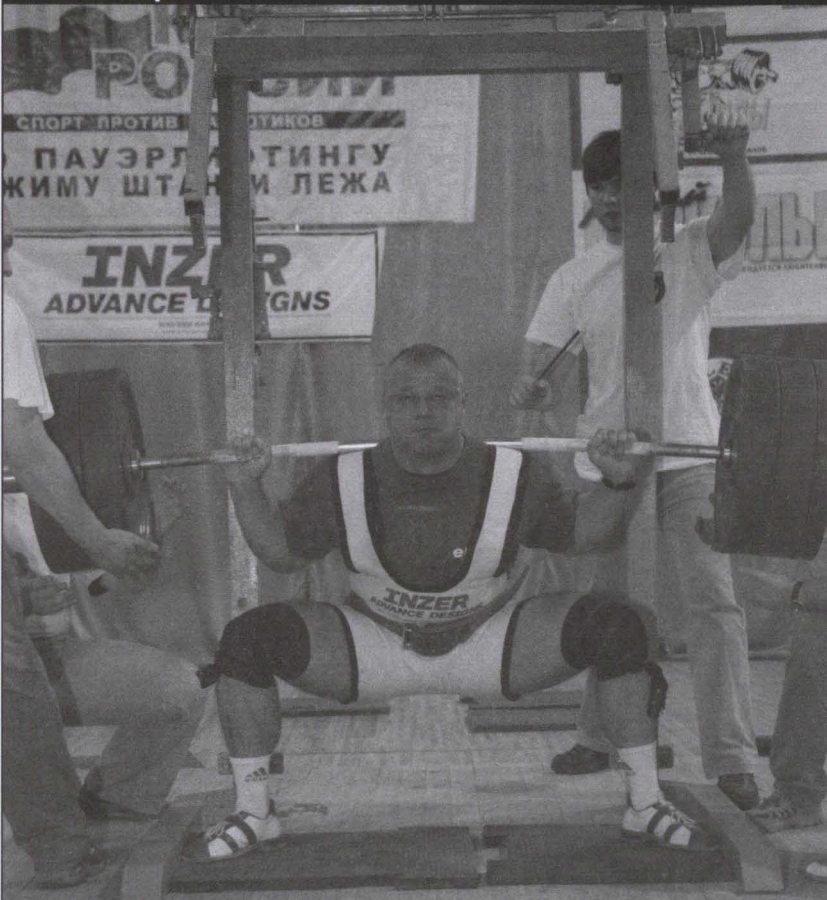
Среди мужской группы хотелось бы выделить Игоря и Олега Артемьевых из г. Глазов, ставших первыми в весовых категориях до 56 и 60 кг с результатами 145 и 160 кг соответственно. Игорь Курлов из Таганрога прекрасно справился с 215 кг в весовой категории до 75 кг. Налицо явный прогресс: плюс 25 кг от прошлого чемпионата России.

На этот раз довольно удачно выступил Сергей Кошкин. Выжав 220 кг, он прошел квалификацию WPO и, заняв первое место в весовой категории до 82,5 кг, решил поберечь силы для будущих побед.

Одним из самых ярких украшений Кубка стало выступление легендарного атлета из Челябинска — Владимира Чадкова. Позволил себе немного лирики... В 2000 году я, впервые увидев таблицу мировых рекордов WPC, с ужасом смотрел на мировой рекорд в категории до 90 кг — 277,5 кг. Принадлежал этот рекорд легендарному ученику великого Луи Симмонса — Кенни Паттерсону. Если бы мне тогда сказали, что, спустя пять лет, этот рекорд падет, причем падет на русской земле, падет под

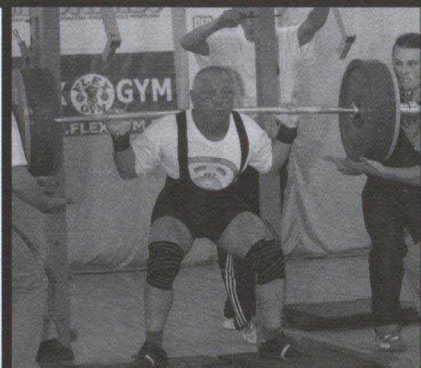


Илья Кокорев



Александр Грачев

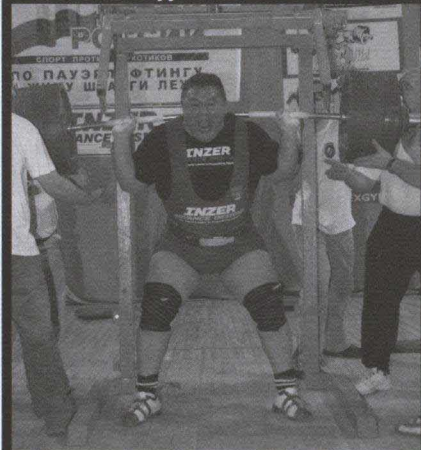
# СОРЕВНОВАНИЯ



**Юрий Чепец**



**Евгений Вдовкин**



**Игорь Настынов**



**Настрой чемпионов**

напором силы нашего парня... Я, конечно, патриот, но я бы, мягко говоря, не поверил этому пророчеству. И вот, на глазах у всех Владимир Чадков мощно и уверенно «снимает» достижение хваленного американца. Владимир — очень сильный и серьезный спортсмен. Главное его качество как жимовика — стабильность выступлений и неуклонный рост результата. Хочу отметить, что с переходом в WPC у него открылись многообещающие перспективы на мировом помосте. Конечно в WPO. В любом случае впереди его ждет WPO Bench Bash в Финляндии и новые победы.

В весовой категории до 100 кг не было равных Сергею Громову из Белгорода. 260 кг и новый рекорд России.

Отличились белгородцы и в 110 кг. Чемпион Европы 2005 года Руслан Бодрый, атлет, состоящий только из мускулов, сделал серьезную заявку на будущий успех. 280 кг, и лишь небольшой отрыв таза не дал зафиксировать ему 300 кг. Руслану надо научиться справляться с волнением, и его ждут высокие результаты. А пока квалификация WPO и подготовка к WPO турниру.

Перед Владимиром Кравцовым — нашего чемпиона мира из Саратова, стояла одна задача: подтверждение квалификации WPO. Задача была выполнена блестяще — 317,5 кг и абсолютное первенство. Более высокие результаты Владимир оставил на ноябрь. Впереди чемпионат мира и WPO Bench Bash.

В тяжелых весовых категориях первенствовали Валерий Снегирев из Ставрополя (255 кг, весовая категория 140 кг) и Олег Козырев из Волжского (270 кг, весовая категория +140 кг).

У ветеранов отличные результаты показали: Алексей Неклюдов (Москва, 257,5 кг, весовая категория 110 кг), Андрей Лучков (Люберцы, 261 кг, весовая категория 110 кг), Вячеслав Рахманов (Саратов, 260 кг, весовая категория 110 кг), Виталий Пономарев (Тверь, 240 кг, весовая категория 90 кг), Петр Пургин (Владивосток, 180 кг, весовая категория до 82,5 кг), Юрий Чепец (Липецк, 165 кг, весовая категория до 75 кг).

## Мировые рекорды WPC в жиме лежа, установленные на Кубке России

**Мужчины:**  
90 кг — 280,0 — Чадков Владимир.

**Тинейджеры (18–19):**

60 кг — 145,0 — Варганов Давид

**Сабмастера (33–39):**

56 кг — 145,0 — Артемьев Игорь

90 кг — 280,0 — Чадков Владимир

**Ветераны (45–49):**

100 кг — 243,5 — Пономарев Виталий

**Ветераны (60–64):**

75 кг — 165,0 — Чепец Юрий

## Кубок России WPC Пауэрлифтинг

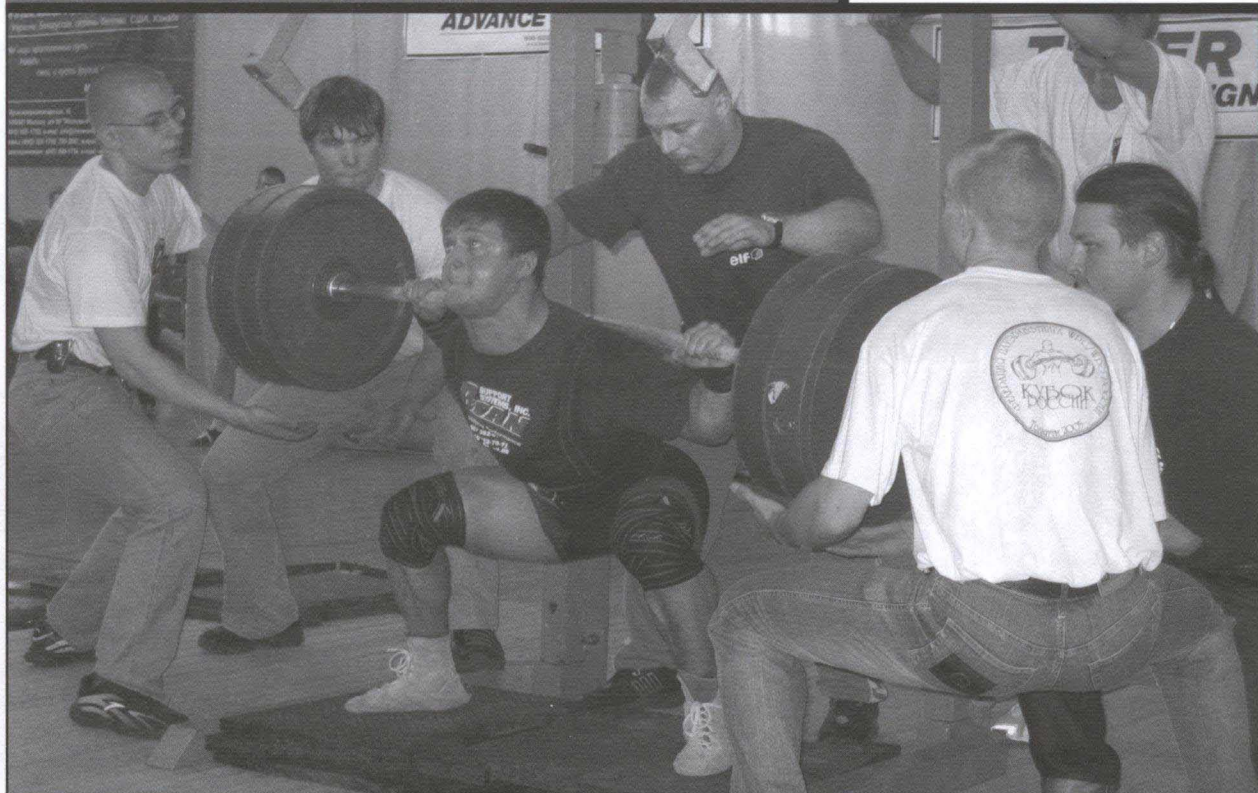
У юношей абсолютное первенство завоевал Михаил Цацулин из Москвы. В весовой категории до 82,5 кг он показал 215 кг в приседе, 125 кг в жиме и 215 кг в тяге.

Среди юниоров не было равных МСМК из Минеральных Вод Андрею Айвазову. Хотя Андрей пришел на Кубок не в лучшей своей форме, тем не менее он сумел встать с 320 кг, выжать лежа 170 кг и потянуть 330 кг.

В который раз абсолютной чемпионкой Кубка России среди женщин стала МСМК Лидия Багина из Тольятти. Всего за полгода, прошедших с чемпионата России в Минеральных Водах, Лида сумела очень неплохо прибавить. И в этом несомненна заслуга ее тренера К.В. Рогожников. Так, в приседе Лидии покорились 202,5 кг, в жиме лежа 90 кг и в становой тяге 157,5 кг. Неплохую конкуренцию ей составила Марина Бемова из Твери. Ее результаты: 180 кг в приседе, 95 кг в тяге и 167,5 кг в тяге.

У мужчин-легковесов опять отличились братья Артемьевы из Глазова. Игорь в весовой категории до 56 кг собрал 520 кг в сумме, а Олег в весовой до 60 кг — 530 кг.

Илья Кокорев из Ярославля был как всегда на высоте. Немного «почудив» в приседе и зафиксировав 300 кг, Илья уверенно выжал 196 кг, новый рекорд Европы, и вытянул 270 кг. Суммы 765 кг хватило ему, чтобы стать абсо-



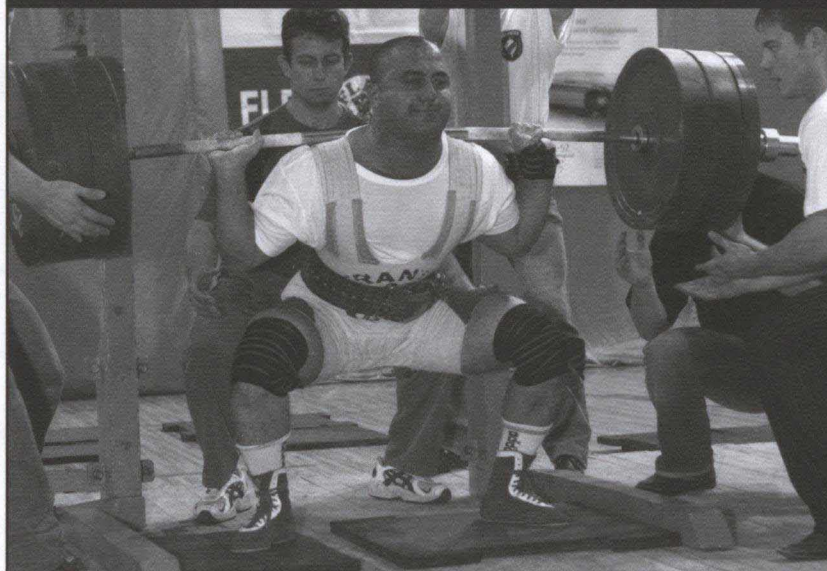
**Присед Кутчера**

лютым чемпионом по формуле Рейшела.

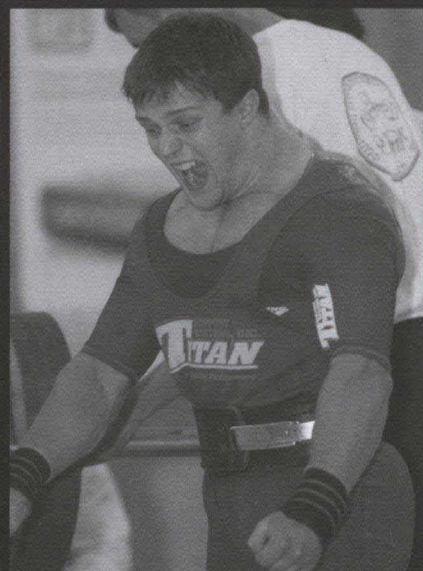
Как я уже писал выше, несмотря на все препятствия, чинимые Александру Кутчеру руководством «WPC Украина», спортсмен прибыл в Тольятти в компании новых друзей из WPC Россия. Задача тренера, заслуженного трене-

ра Украины, Сергея Рыжука была одна — квалификация WPO. Сергей лично просил меня следить за выступлением Саши и на большие веса его не пускать. С этой задачей блестяще справились атлеты из России, помогавшие выводить Кутчера. 300+210+290. 800 кг в сумме и квалификация WPO.

Программа-минимум выполнена. Тем не менее Саша стал первым в весовой категории до 75 кг. Неудачей обернулось выступление Василия Цветкова. Впервые надев новый для себя комбез «Инзер Левиафан», Василий решил начать приседы с 330 кг. Один раз он все же встал,



**Эммин Мамедов**

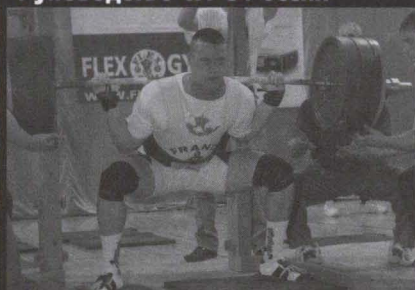


**Александр Кутчер**

## СОРЕВНОВАНИЯ



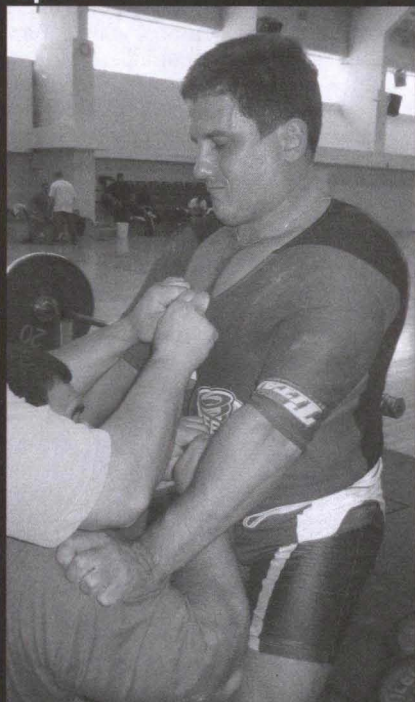
Руководство WPC Россия



Андрей Айвазов



Оргкомитет



Владимир Чадков

но вес два к одному засчитан не был. «Баранка». Обидно. Но впредь будет урок, лучше «баранка» дома, чем на международном турнире. Василий сделал правильные выводы из случившегося и приступил к подготовке к полуфиналу WPO, куда он был квалифицирован еще весной.

Далее в борьбу включились спортсмены весовой категории до 82,5 кг. Здесь не было равных МСМК Андрею Шарапову из Тольятти. 325 кг в приседе, 210 кг в жиме лежа и 275 кг в тяге. 810 кг — сумма не очень большая, но у Шарапова другой прицел — чемпионат мира.

Эммин Мамедов, сильный атлет из Тольятти. Так и на этот раз МСМК Мамедов подтвердил свой высокий класс и собрал 870 (355+225+290) кг в весовой категории до 90 кг. Итог выступления — путевка на чемпионат мира.

Неприятный сюрприз МСМК Александру Грачеву из Старой Купавны преподнес Константин Рогожников в лице своего ученика Евгения Вдовкина. Присед у Грачева не заладился изначально. Всего 330 кг он смог зафиксировать, что очень мало. Тем временем Вдовкин встает с 370 кг. Из-за старой травмы грудной мышцы (отрыв) Александр никогда не отличался сильным жимом, но на этот раз он показал хороший для себя результат — 220 кг, вот что значит борьба. Вдовкин жмет 215 кг. В тяге Грачев фиксирует 300 кг и стремится в остальных подходах (370 кг) догнать Вдовкина. Авантюра не увенчалась успехом, и он финиширует вторым. Евгений с тягой 340 кг и суммой 925 кг первый. С Александром, как с членом сборной команды, была проведена воспитательная работа, и он, сделав выводы из своего выступления, приступил к еще более серьезным тренировкам. Ну а Вдовкин стал собираться на чемпионат мира как №1 в своем весе.

ЗМС Украины Алексей Вишницкий — член сборной WPC Россия. Напомню, что на чемпионате России Вишницкий получил сильнейшую травму — надрыв приводящей мышцы бедра. Огромный синяк не сходил с ноги около месяца. Но самое плохое в этом случае — это психо-

логический страх перед приседом. Незадолго до Кубка Алексей получил подарок от фирмы «Inzer» — новое трико «Левиафан». Он успел опробовать его как на приседе, так и на тяге, и рвался в бой. Основной задачей для Вишницкого стояла квалификация WPO. Больше всего я переживал за присед этого талантливого спортсмена.

Все-таки после таких травм тяжело начинать... Но Вишницкий держался молодцом и зафиксировал 380 кг во втором подходе. От третьего он отказался. В жиме атлет зафиксировал 250 кг и, легко вытянув 380 кг, он впервые перешагнул рубеж в 1000 кг, собрав 1010 кг. Вторым в этом весе стал МСМК из Тольятти Александр Похлебкин (380+250+330).

Порадовал зрителей своим выступлением ветеран из Калмыкии Игорь Настынов. 402,5 кг в приседе, 230 кг в жиме и 330 кг в тяге. У Игоря очень большие перспективы на международном ветеранском помосте.

Не могу не упомянуть великолепное выступление в троеборье ветерана (60 — 64) Юрия Чепца из Липецка. 241 кг (рекорд) в приседе, 167,5 кг в жиме лежа и 200 кг в тяге. И это в весовой категории до 75 кг! Феноменально.

### Мировые рекорды WPC в пауэрлифтинге, установленные на Кубке России

#### Юниоры

90 кг

330,0 — тяга — Айвазов Андрей

Сабмастера (33—39)

56 кг

520,0 — сумма — Артемьев

Игорь

Ветераны (60—64)

75 кг

241,0 — присед — Чепец Юрий

167,5 — жим лежа — Чепец

Юрий

608,5 — сумма — Чепец Юрий

#### Конгресс

На Кубке состоялся очередной Конгресс WPC Россия.

Был утвержден Генеральный секретарь федерации — Дмитрий Касатов (Москва).

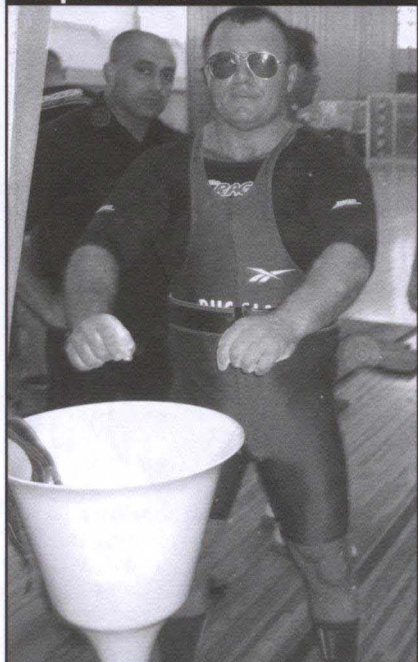
## СОРЕБНОВАНИЯ



**Вишницкий и Грачев**



**Юрий Устинов**



**Виталий Пономарев**

В остальном Президиум WPC/WPO Россия остался неизменным. Сейчас он выглядит так:

Почетный президент WPC/WPO Россия – Валерий Андреевич Самойлов (Москва),

Президент WPC/WPO Россия – Юрий Устинов (Новороссийск),

Вице-президент WPC/WPO Россия – Николай Виткевич (Брянск),

Генеральный секретарь WPC/WPO Россия – Дмитрий Касатов (Москва),

Председатель коллегии судей – Виталий Пономарев (Тверь),

Старший тренер мужской команды по пауэрлифтингу – Константин Рогожников (Тольятти),

Старший тренер мужской команды в жиме лежа – Владимир Кравцов (Саратов),

Председатель ветеранского комитета – Игорь Львович Гольдман (Москва),

Регистратор рекордов и статистик WPC/WPO Россия – Вячеслав Карпов,

Советник по PR и рекламе – Алексей Курков (Химки),

Секретарь – Наталия Эрхан,

Официальный представитель WPC/WPO Россия в Украине – Роман Соболев (Харьков).

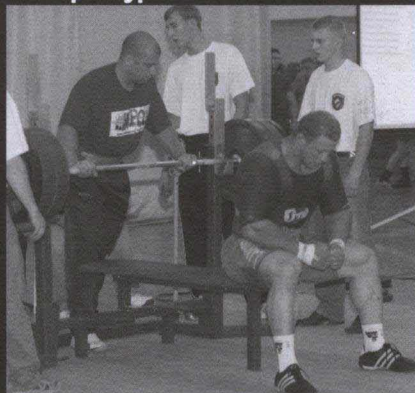
Утверждена и одобрена работа Федерации за прошедшие пол года, подведены итоги и составлены планы работы на следующий год. А работы нас ждет много. Это и проведение Кубка Европы WPC, и продвижение ведущих атлетов в WPO, и организация новых турниров.

А пока, спасибо Тольятти за отличный турнир. А нас ждут новые дела и свершения.

Более подробно с протоколами Кубка, а так же с нашей Федерацией, можно познакомиться на [www.wpc-wpo.ru](http://www.wpc-wpo.ru)



**Игорь Курлов**



**Руслан Бодрый**



**Владимир Кравцов**



**Алексей Вишницкий**

# Чемпионат Европы по версии GPC 2005



**Юрий Устинов**

Итак, мы победили! Да, впервые за всю десятилетнюю историю движения WPC в России мы сумели выставить столь многочисленную сборную. 18 атлетов! И 17 медалей различного достоинства. Без медали остался только Устинов. Ну и правильно — надо лучше и больше тренироваться, а не статьи в журнал писать.

Обо всем по порядку....

Когда мне сообщили, что наш генеральный секретарь Дмитрий Касатов попал в больницу и не сможет забрать паспорта членов сборной из посольства Словакии, я, признаться, растерялся. Словакия, видимо, на-

столько секретная страна, что одним из правил сдачи документов в ее посольство является наличие именной нотариально заверенной доверенности на сдающего. В нашем случае — на Дмитрия. Что делать? И тут на помощь пришел председатель ветеранского комитета Федерации Игорь Львович Гольдман. После душевной беседы Гольдмана с консулом, посольством Словакии было принято решение отдать Игорю Львовичу ВСЕ документы, которые он только попросит!

Я знаю, как это было не просто, поэтому от лица всей сборной хочу выразить Игорю Львовичу и Диме Касатову наши благодарности.

**Жилина**

До Словакии сборная добиралась тремя группами. На удивление все таможенные коридоры были для нас открыты, все формальности мы прошли максимально быстро. Особенно впечатлил всех Руслан Бодрый, «пан Бодрый», как называли его тамошние пограничники. Пан Бодрый вез в Словакию 110 кг сухих мышц.

Поезд прибыл на станцию Жилина в три ночи. Словаки проявили верх гостеприимства и в первый день встретили нашу самую многочисленную группу на целой кавалькаде машин. Не хватало только полицейских машин с мигалками. Ко времени встречи второй группы систе-



матическое недосыпание выдержал только сам Ян Сиська — организатор турнира, и мы, коротая ожидание поезда, мило побеседовали с ним на смеси словацкого, английского и русского языков. Ну а на третью ночь Ян сказал, что он «зомби» и никого даже под страхом расстрела встречать не поедет. Ну а мне было не привыкать — все полицейские вокзала уже знали, что по ночам тут ходит какой-то странный русский и встречает огромных парней. Вокзал стал мне домом родным. Размещение в кампусе студенческого городка, в котором, кстати, и проходил чемпионат Европы, не могло не радовать — всё рядом. Всё под рукой. Даже какая-то андеграундная дискотека в подвале бомбоубежища.

Ну а пока я бегал по вокзалам, стартовал чемпионат Европы.

## Россия — вперед!

Соревнования в жиме лежа, как всегда, начались с женской группы. Уже с первых минут стало ясно, что здесь не будет равных нашей Анастасии Павловой из Москвы. Настя, при собственном весе 67 кг, установила целую череду мировых и европейских рекордов и финишировала с результатом 140 кг. В четвертой попытке Настя фиксирует новый рекорд мира среди сабмастеров и Европы среди женщин — 142,5 кг. Она же



**Анастасия Павлова**

завоевала и абсолютное первенство в жиме среди женщин. Павлова прогрессирует от старта к старту, и каждое ее выступление это настоящий праздник для зрителей и ценителей пауэрлифтинга.

У мужчин одним из первых вышел на помост Анатолий Нефедов из Сыктывкара. В весовой категории до 60 кг среди ветеранов 40—44 года он стал первым с результатом 120 кг.

Роман Соболев, выступавший в весовой категории до 90 кг в группе тинэйджеров, стал первым с результатом 150 кг. Среди юниоров в весовой категории до 75 кг первенствовал Василий Цветков из Дубны. Вася, решивший только «прикинуться» в жиме и имевший прицел исключительно на троеборье, неожиданно для себя показал отличный результат в 190 кг и взял юниорскую «абсолютку» в жиме лежа! Победа не далась ему легко: в очень напряженной борьбе он обошел по собственному весу Угиса Смирновса из Латвии (190 кг) и Александра Мартынюка из Украины (160 кг).

В весовой категории до 90 кг, в юниорской группе, первым стал Андрей Айвазов из Минеральных Вод — 182,5 кг. Серебро в открытой мужской категории 75 кг принес нашей команде Александр Бурденый

из Сыктывкара, ну а в весовой категории 82,5 кг развернулась настоящая битва между двумя сильнейшими соперниками — Сергеем Кошкиным из Ставрополя и Александром Кутчером из Украины. Сергей, неудачно выступивший на чемпионате России в Минеральных Водах, должен был реабилитироваться, ну а Кутчер, впервые выступавший на WPC/GPC соревнованиях, имел прицел на удачный дебют. Кутчер начинает с 210 кг, Кошкин с 212,5. Оба с легкостью справляются с весом. Так как Сергей тяжелее Александра, то автоматически он проигрывает ему 2,5 кг. На этом и была построена тактическая борьба с прославленным украинским чемпионом. Вторым подходом Кутчер заказывает 220 кг, Кошкин 222,5. Легко. Все решилось в третьем подходе. 232,5 Кутчера были уже не столь легки, а Кошкин, имеющий личный рекорд в 250 кг, уверенно давит 235 кг и в четвертой попытке 236 кг — новый мировой и европейский сабветеранский рекорд. Это была захватывающая и красивая борьба, которая стала настоящим украшением этого чемпионата.

В весовой категории до 90 кг среди мужчин второе место с хорошим результатом 242,5 кг занял председатель коллегии судей нашей WPC Россия, судья международ-



**Роман Соболев**

# СОРЕВНОВАНИЯ



**Андрей Айвазов**



**340 кг Цветкова**



**Виталий Пономарев**



**Наталья Эрхан**

ной категории GPC Виталий Пономарев из Твери. Несмотря на свой ветеранский возраст, Пономарев заявился в открытой возрастной группе и, как оказалось, не зря. Первым в этом весе стал поляк Анджей Садковский с 255 кг. Немного позже Виталий выиграл и ветеранское первенство, легко выжав 180 кг без жимовой рубашки. Этого результата ему хватило, что бы стать чемпионом Европы среди ветеранов 45—49 лет.

Настоящая баталия развернулась в весовой категории до 100 кг. Основными претендентами на победу в этом весе были Сергей Громов из Белгорода и украинский атлет Сергей Полутин. Громов в первой попытке не может опустить на грудь 235 кг. Слишком туга новая майка Double Rage-X от «Инзер». Полутин выжимает 252,5 кг. Советуемся с Громовым и заказываем 250 кг. Сергей продавливая майку и фиксирует вес. Появился шанс бороться за золото. В украинской команде заметно усилилась нервность. Громов спокоен и невозмутим. Полутин фиксирует 257,5 кг. Так как он тяжелее Громова, мы принимаем решение заказать этот же вес, так как в случае его покорения у Сергея есть шансы стать первым. Полутин идет на 260 кг. Громов фиксирует 257,5 кг и выходит в лидеры, Полутин выходит на помост, выжимает 260 кг, но... После того как он ушел с помоста Ли Маршал, технический офицер GPC, обратил внимание на неправильно надетую жимовую майку. Напомню, что в GPC запрещен разрез задней части воротников жимовых маек. А у Полутина мало того, что воротник был разрезан, так еще и сама майка была спущена ниже линии подмышек, т.е. практически к самому низу грудины, что категорически запрещено правилами GPC. Старшим судьей на помосте был Мартин Сиська — молодой словак, слабо разбирающийся в экипировке и тонкостях технических правил. Именно из-за того, что он допустил атлета в неправильно надетой экипировке на помост (а такое надевание дает неоспоримые преимущества в результате), и воз-



**Александр Грачев**



**Сергей Кошкин**



**Илья Кокорев**



**Громов и Бодрый**

ника дальнейшая неразбериха с медалями и местами. Увидев нарушение, Ли Маршал проинформировал о нем атлета и, подойдя к секретарям, отменил эту попытку. Представители Украины проигнорировали всю эту ситуацию и даже не удосужились проверить итоговый протокол. Хотя я ребят понимаю: выезжая на соревнования без представителей Федерации, им тяжело самим все контролировать. Я всегда по мере возможности помогаю им, но когда дело касается моих спортсменов, то, конечно, я принимаю сторону наших ребят. На награждении золотую медаль торжественно и, как я считаю, заслуженно вручают Сергею Громову. Для украинцев это — как гром среди ясного неба. Начинается скандал. Поднимают видеозаписи. На ней видно, как после подхода Полутина зажигаются белые огни, но также и видно, что Полутин выступает, нарушая правила GPC (не путать с правилами WPC, где разрезы воротников допускаются). Собирается совет из руководства GPC. Стоит шум, гам... Европейцы не привыкли к таким эмоциям и уступают то одной, то другой стороне. В конце концов, находят пункт

в правилах, согласно которому если вес засчитан и атлет ушел с помоста, то отменить результат уже нельзя. На третий день было принято решение оставить в протоколах результат украинца в 260 кг и наградить его золотом, но и у Громова титул чемпиона Европы и золотую медаль не отбирать. Так, из-за досадной ошибки и неграмотности судьи, а также из-за отсутствия какой-либо информации по разрешенной экипировке, в украинской сборной был спровоцирован большой скандал, а я, активно защищавший русского атлета, стал врагом номер один для украинской сборной. Что я могу сказать по этому поводу? Только одно — учите правила, господа, а руководству украинской сборной неплохо было бы оторваться от своих проблем насущных и немного проинструктировать членов своей сборной о нововведениях в правилах и также проконтролировать экипировку спортсменов сборной. Вот тогда и не будет никаких скандалов и недопонимания. Забегая вперед, скажу, что российская сборная была экипирована лучше всех. К нам подходили и немцы, и англичане, с завистью рассматривали двойные майки, брезентовые комбезы... то есть мы по-

пали в ситуацию, обратную той, когда наши атлеты лет 15 назад с завистью рассматривали экипировку заезжих атлетов из Америки. Теперь в Европе именно WPC Россия диктует моду на лифтерское снаряжение.

Но мы немного отвлеклись. Пришло время выступлений категории до 110 кг. От России в этом весе было заявлено два атлета: Руслан Бодрый из Белгорода и Олег Зайцев из Переславля. Из весов, заказанных на первые попытки, стало ясно, что борьба развернется нешуточная. Так, Бодрый попросил 250 кг, Зайцев 247,5, ну а третий претендент на победу — Иварс Озолс из Латвии 242,5. В первом подходе все трое успешно фиксируют вес. Вторая попытка. 260 — у Бодрого, 257,5 — у Зайцева и 255 — у Озолса. Удачно. На третью попытку мы заказываем Руслану 270 кг, но неожиданно и латыш идет на этот же вес, причем тактически его поступок трудно объяснить. Он тяжелее Бодрого, и даже при успешной фиксации веса золото ему не светит, а вот для второго места ему достаточно было заказать 265 кг. Тем не менее оба атлета справляются с 270 кг и занимают первые две ступеньки пьедестала. Зайцев, выжавший 262,5 кг, стал третьим. Сразу после выступления Руслан Бодрый бодро скинул с себя жимовую майку и провел устрашающую акцию для оставшихся атлетов, продемонстрировав прекрасно сложенное тело и огромные мышцы плечевого пояса. Некоторые атлеты из особо цивилизованных стран стали тихо переодеваться и уходить из зала. Но это шутки, а на помосте уже атлеты тяжелых весов.

В категории до 140 кг нашу страну представлял вице-президент WPC России Николай Виткевич. Основным соперником Николая стал Сильве Рукер из Германии. Будучи не в самой лучшей физической форме, Николай начал с 220 кг. Неудачно... Рукер, громадный немец, также «мажет» на 247,5 кг. Во второй и Николай, и Рукер фиксируют эти веса. Рукер, уже не считая Виткевича за соперника, заказывает 255 кг, ну а Николай спрашивает у меня, есть ли шансы на победу.



Наталья Эрхан

## СОРЕВНОВАНИЯ

Отвечаю, что есть шанс, только при условии, что он выжмет 247,5 кг, а Рукер не справится с 255. Но от себя добавлю, что шансов практически нет, т.к. 220 кг во втором подходе пошли довольно тяжело. На что Виткевич ответил: «В КОИ не сдаются!» Напомню, что Виткевич является специалистом в области боевых искусств и в настоящее время специализируется в беспощадной и жестокой дисциплине под названием КОИ. Там разрешено всё, даже приемы на выдавливание глаз и боевые укусы. Стоить ли объяснять, что запретить этому человеку подойти на какие-то 247,5 кг я не мог. Это был шанс, и у Николая горели глаза: «Я сделаю это! Я порву немца!» Снимаю 247,5

кг на руки Виткевичу и ухожу с помоста. Я думал, что и смотреть будет не на что. Не хотел видеть, как штанга не покорится моему товарищу, но не тут-то было... Медленно и неуклонно снаряд пошел вверх! Еще мгновение — и вес зафиксирован! Это было что-то! Мы всей сборной поздравляли Виткевича с новым личным рекордом, а немец, уже понявший свою ошибку, не справился с 255 кг и занял второе место. Ну а Николай Виткевич — чемпион Европы в открытой возрастной группе.

Ну а победную точку в выступлении нашей сборной, как всегда, с мировым рекордом, поставил наш прославленный атлет Игорь Львович Гольдман, из Москвы.

150 кг и новый рекорд ГРС в возрастной группе 70—74 года весовой категории до 100 кг.

### Пауэрлифтинг

Удивили мы прогрессивную европейскую общественность не только нашими экстра-живовиками, но и не менее убойными троеборцами. Ну а главными нашими ОРУДИЯМИ ПОБЕДЫ стали Илья Кокорев из Ярославля и Василий Цветков из Дубны.

Илья, впервые пробовавший себя на международном помосте, поначалу немного опешил перед новомодными стойками Монолифт, изготовленными самим Яном Сиськой. На Мо-



Джерард МакНамара

# СОРЕВНОВАНИЯ



Игорь Гольдман



Олег Зайцев

## СОРЕВНОВАНИЯ



**Николай Виткевич**



**Оружие победы - Руслан Бодрый**



**Судья международной категории Виталий Пономарев**

нолифте гордо реяла надпись — «SISKA». Очевидно, она немного смутила Илью, и он смог зафиксировать только 290 кг в приседе. В жиме Илья остановился на результате 190 и вытянул 275 кг (европейский рекорд). Сумма 755 кг, что также является новым европейским достижением. Это прекрасный результат, но даже он позволил чемпиону Европы Илье Кокореву стать только вторым в «абсолютке». Почему? Да потому что на Европу приехал экс-IPF чемпион мира, давний обидчик нашего Виктора Фуражкина, Александр Кутчер. Этот сверхчеловек (иных эпитетов у меня не находится) смог удивить даже меня. А меня, поподавшего множество различных турниров и спортсменов, удивить довольно сложно. Что же натворил Кутчер? Читайте дальше!

Наталья Эрхан, выступая в весе до 67,5 кг, смогла принести нашей стране еще одну золотую медаль — 175 + 90 + 165. Совсем немного ей не хватило для того, чтобы зафиксировать 100 кг в жиме лежа. Но тем не менее ее результаты растут. И медали «от Эрхан» поступают в копилку нашей сборной от старта к старту.

Роман Соболев из Харькова, выступающий за нашу команду, сумел навести порядок в юношеской группе. Выступая в весе до 90 кг, Роман установил юношеский европейский рекорд в приседе — 290 кг, превысив почти на 10 кг предыдущее достижение Григорьевса из Латвии. Жим в 160 и тяга 245 кг в итоге дали ему возможность стать абсолютным чемпионом Европы среди юношей.

Ну а что там Василий Цветков, выступление которого мы анонсировали выше? После выступления на чемпионате России в Минеральных Водах у меня были большие надежды на его выступление в этом чемпионате. И во многом оказался прав. Хотя Вася и сделал большую ошибку, выступив за несколько недель до «Европы» на областном первенстве IPF. Тем не менее в своем арсенале юниор Цветков привез просто фантастический присед в 340 кг! И это в весовой категории до 75 кг! Столько в России еще в 75 не вставал никто. В жиме лежа — 185

кг и 256 кг в тяге. Все — европейские юниорские рекорды. Василий поверг в шок всех зрителей и участников чемпионата, с такой легкостью он низвергал годами стоявшие рекорды. Так, в приседе он превысил предыдущее достижение итальянца Деветака почти на 100 кг! Надо ли говорить, что Цветков стал и абсолютным победителем чемпионата Европы среди юниоров в пауэрлифтинге.

Не менее удачным было выступление чемпиона России 2005 года, юниора Андрея Айвазова из Минеральных Вод. В весовой категории до 90 кг Андрей собрал прекрасную сумму 855 кг, установив при этом новое европейское достижение в приседе среди юниоров — 345 кг, превысив тем самым предыдущий рекорд финна Пералы на 10 кг! Жим лежа в 185 кг и тяга 325 кг дали возможность уверенно завоевать звание чемпиона Европы.

Перейдем к выступлениям взрослых атлетов. Настоящим триумфом стал дебют на профессиональном помосте украинца Александра Кутчера в категории до 75 кг. Это было что-то нерально-фантастическое. Уже в приседе Александр сумел справиться с 341 кг, тем самым превысив достижение Цветкова и закрепив «взрослый» рекорд Европы за собой. Пришел черед жима лежа... И тут Кутчер устроил что-то невероятное, справившись с 235 кг! И это в весовой категории до 75 кг. На тягу Александра собрались смотреть все спортсмены и зрители, кто находился на этот момент в спортивном комплексе. 340 кг в 4-й попытке! Напомню, что в GPC в зачет идут и рекордные попытки. Итак, Александр собрал умопомрачительную сумму 908,5 кг! Феноменально! Все подъемы Кутчер выполнял в IPF-экипировке и с безукоризненной техникой. Можно смело сказать, что именно это выступление стало визитной карточкой чемпионата. Серебро в этом весе с результатом 705 кг взял Сергей Айвазов.

Лично я был против выступления Сергея Кошкина в троеборье на этом чемпионате. Почему? Да

## СОРЕВНОВАНИЯ

нашего пребывания в Жилине помогал атлетам сборной на разминке, Грачев смог найти в себе силы и показать 885 кг в сумме (365+190+330).

Своим выступлением Александр поставил победную точку в выступлении нашей сборной.

### Итоги

Всего через полтора года работы обновленной Федерации WPC Россия мы сумели добиться успеха и признания на международной арене. Глядя со стороны на этот чемпионат Европы, можно было сказать, что в Жилине выступали русские, украинцы, а также все «остальные»... Хочу заметить, что это только начало. Впереди у нас много целей. Это прежде всего чемпионат мира WPC в Финляндии, финал WPO и Bench Bash WPO.

У нас много задач, но пока нас поддерживают спортсмены и тренеры, пока к нам идут люди — мы уверены: перспективы развития WPC Россия самые оптимистические. У нас все впереди, но уже есть что вспомнить.

А этим временем все тренеры и спортсмены переместились на банкет, на котором русские атлеты были также вне конкуренции!



**Александр Кутчер**

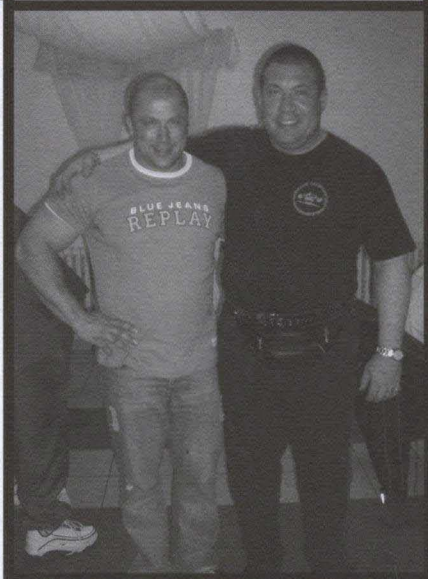
попросту потому, что я знаю, насколько травмирован позвоночник этого спортсмена, да и попытки выступлений в троеборье на Кубке и чемпионате России в последнее время заканчивались снятием атлета с дистанции по причине сильных болей в спине. На этот раз Сергей смог уговорить меня заявить его в троеборье. Был шанс снять очередной мировой рекорд в троеборском жиме. Рекорд Димы Соловьева из Украины.

Начинаем осторожно приседа. 270 кг... 290 кг..., хватит. У Сергея начинает идти носом кровь. Зубы сцеплены от боли. Начинаем жим. В итоге легко фиксируем 245 кг и устанавливаем рекорд Европы среди мужчин и сабветеранов. Начиналась тяга. Внимательно изучив рабочий протокол, я понял, что у Сер-

гея есть реальный шанс стать чемпионом Европы в троеборье. Но для этого надо немного «упереться» в тяге. А как, если спину пронзает острая боль? Но надо потерпеть, и Кошкин терпит. С огромным трудом он фиксирует 230 кг и становится чемпионом Европы. Совершенно неожиданно для себя и для нас.

В весовой категории до 90 кг победу с прекрасным результатом 962,5 кг одержал Эдгарс Рексне из Латвии. Используя только IPF-экипировку, Эдгарс сумел зафиксировать 365 кг в приседе, 242,5 кг в жиме и 355 кг в тяге. Третье место в этот вечер занял Андрей Сизов из города Минеральные Воды.

В 100 кг не было равных Александру Грачеву из Подмоскovie. Несмотря на отравление и то обстоятельство, что Саша все дни



**Руководство федерации довольно!**

# II Чемпионат России WDFPF в отдельных упражнениях

17–18.09.2005. Санкт-Петербург

А.Дворовкин, А.Теряев, Л.Шпринц. Фото: В.Клевер

Долгожданный сентябрь и II Чемпионат России WDFPF в отдельных упражнениях. По традиции, чемпионат принимал Санкт-Петербург и проводились они в уже известном многим спортсменам просторном, светлом помещении атлетического клуба «Прогресс».

Время каникул и отпусков и относительно небольшой (чуть более четырёх месяцев) перерыв после весеннего чемпионата России WDFPF в троеборье не позволили многим спортсменам принять участие в этих соревнованиях либо подойти к ним в лучшей форме. Но, несмотря на это, количество участников превзошло самые смелые ожидания — в

соревнованиях приняли участие более ста спортсменов из разных регионов России. Для наиболее комфортного выступления атлетов соревнования прошли в два дня, надо отметить, что это впервые за историю существования российского WDFPF (не считая чемпионата Москвы в отдельных упражнениях в августе этого года), что говорит о явном росте интереса к Федерации. В этих соревнованиях разрешалось участвовать в одном из трех движений, и, естественно, наибольшее количество спортсменов заявилось в жиме.

В первый день соревновались спортсмены-мужчины без экипировки, весовых категорий до 90 кг включительно. Вообще соревнования проходили размеренно,

без опозданий и суеты. Все шло четко по графику, и за это спасибо организаторам Максиму Тихонову, Андрею Вендику, Юлии Сегал и всем, кто им помогал. Организаторы постарались сделать все для удобства спортсменов и зрителей. Соревнования прошли на очень высоком уровне.

К сожалению, в рамках журнального репортажа нет возможности рассказать обо всех результатах или привести полные протоколы соревнований — с ними вы можете ознакомиться в Интернете (<http://silnyi.ru/wdfpf/2005/0917russia.html>) или в бюллетене Московской Федерации пауэрлифтинга, свободного от допинга (МФПДС) «Сильный народ» №1, сейчас готовящемся к выпуску.

В этом отчете мы будем говорить о лучших результатах без учета возрастных групп, т.е. о категории «орен». Расстановка же мест по возрастным группам может быть иной (на соревнованиях WDFPF определение мест идет по всем возрастным группам и отдельно в категории «орен»).

В категории 56 кг наибольший присед показал спортсмен из СК «Колтуши» (Ленинградская область) Евгений Павлов — 102,5 кг. Его результат в жиме 65 кг, в тяге — 120 кг.

В категории 60 кг на присед появился лишь один участник — Роман Лапшин из подмосковного клуба «Спорт-Сервис», показавший 105 кг. В жиме в этой категории победителем стал юниор из СК «Альфа» Кирилл Евлегин с результатом 115 кг. В тяге первенствовал Лапшин с результатом 140 кг.

Категория 67,5 кг. Здесь в приседе наибольший вес одолел ветеран из «Колтушей» Владислав Надеждин, показавший 125 кг. Но хочется также отметить выс-



Андрей Мочалов



## СОРЕВНОВАНИЯ



Николай Жуков



Андрей Мочалов

тупление юноши Ивана Храпова из московского клуба «Вешняки», показавшего в этом движении 120 кг. В жиме лежа первым стал Андрей Логунов, спортсмен СК «Спорт-Студия», (120 кг). В тяге борьба за первое место в категории «орел» разгорелась между Иваном Храповым (юноша) и Владиславом Надеждиным (ветеран). Во второй попытке оба потянули по 150 кг. Иван заказывает 160, Владислав – 155. Иван не справляется с весом, а Владислав свой вес фиксирует. В итоге первое место с результатом 155 кг у ветерана Владислава Надеждина.

Начиная с категории 75 кг, количество участников в категориях значительно возросло. Присед здесь с большим преимуществом выиграл уже известный нам Андрей Мочалов из Костромской области, показавший 212,5 кг. В третьей попытке пошел на 220 кг, но, к сожалению, не справился с весом. Остальные результаты оказались очень плотными – 175, 170 и 170 кг. Соответственно у Дмитрия Михайлова, Ильи Вознюка и Виталия Егорова. И в жиме лежа в этой весовой категории за второе и третье места пришлось побороться. Первым с большим преимуществом стал спортсмен из подмосковных Люберец Дмитрий Михайлов, пожавший 145 кг. В борьбе за второе место во второй попытке Мочалов жмет 112,5 кг. Его соперники – Андрей Петров и Виталий Егоров жмут по 115 кг. В третьей попытке Мочалов жмет 117,5 кг. Оба его соперника идут на этот же вес, но не справляются с ним. В итоге – Мочалов второй, Петров, как более легкий – третий и Егоров – четвертый. В тяге первым стал Мочалов с прекрасным результатом 265 кг, вторым – юниор из СК «Вешняки» Виталий Желудев с результатом 230 кг. Виталий во второй и третьей попытках ходил на 240 кг, но, к сожалению, на этот раз вес ему не покорился, хотя на чемпионате Москвы он его поднимал. Третьим стал Виталий Егоров из «Спорт-Сервиса» с результатом 220 кг.

В категории 82,5 кг явным лидером был Николай Жуков из

## СОРЕВНОВАНИЯ

известного московского клуба МАИ. В приседе он показал 235 кг. Причем ходил на 242,5 кг в третьей попытке, но не справился с весом. Второе место занял Артем Куц, юниор из «Спорт-Сервиса» — 205 кг. Упорная борьба разгорелась за третье место. Два атлета — юниор Олег Римша из «Вешняков» и Александр Жаворонков из «Авангарда» во второй попытке зафиксировали по 170 кг и заказали по 175 кг. Иван Вознюк (юноша) из «Авангарда» показал 165 кг во второй попытке и заказал 170 кг в третьей. Иван справляется со 170 кг, а Олег и Александр вес не берут. В итоге у всех троих по 170 кг, но Римша, как самый легкий, становится третим, Жаворонков — четвертым, а Вознюк — пятым (не забывайте, что речь идет об открытой возрастной категории).

В жиме лежа в этой категории разгорелась борьба за первое место между Николаем Жуковым и Максимом Сёмушкиным из СК «Киниф». Оба пожали во второй попытке по 165 кг. На третью попытку Максим заказывает 170 кг, а Николай 167,5 кг. И оба свои веса не жмут. В итоге у них по 165 кг, и, как более легкий, первым становится Сёмушкин, вторым Жуков, третьим, с результатом 150 кг — Владимир Лапаев из СК «Уралспорт» (г. Березняки). В тяге первым снова стал Жуков с результатом 242,5 кг. В третьей попытке ему не покорились 250 кг. Вторым, с небольшим отрывом, финишировал юниор Артем Куц — 235 кг, а третьим стал Олег Римша, потянув 205 кг.

Финалом первого соревновательного дня стало выступление спортсменов весовой категории 90 кг. Здесь в приседаниях первым стал спортсмен клуба «Хорс» Максим Тарасов с результатом 207,5 кг, вторым Сергей Ковалев из «Авангарда» — 185 кг, третьим — ветеран Сергей Морозов — 140 кг. В жиме лежа уверенно победил, отработав все три попытки, жимовик из Ростова-на-Дону Михаил Вебер с результатом 175 кг. Вторым стал юниор из Москвы Иван Полухин, пожавший 165 кг, третьим — Максим Тарасов с результатом 157,5 кг. В тяге первенствовал Кова-



Иван Вознюк

лев, он потянул 252,5 кг. Второй результат показал Денис Викульев из «Кинифа» с результатом 250 кг. Денис ходил во второй и третьей попытках на 270, но вес ему не покорился. Третий результат в тяге показали Андрей Сачков из подмосковной «Мелодии» и Владимир Котов из «Адониса». Оба спортсмена потянули по 240 кг, но так как они имели одинаковый вес, а выступали в разных возрастных группах, то перевешивать их не стали. Поэтому можно сказать, что они поделили 3-е место в открытой категории.

Второй день соревнований начался с выступления женщин всех весовых категорий двух дивизионов — безэкипировочного и экипировочного.

Сначала о выступлении безэкипировочного дивизиона.

В категории 48 кг в приседе первой стала Мария Мельникова из «Спорт-Сервиса» — 67,5 кг. Второй — Светлана Казаева из «Мелодии», отставшая на 2,5 кг. В жиме наибольший результат показала юниорка из СК «Хорс» Марина Леменовская, выжав 50 кг. Второй стала Мария Мельникова с результатом 40 кг, третьей — Казаева с результатом 37,5 кг, пожав их только в третьем подходе и тем самым

уйдя от «баранки». В тяге единственная участница этой категории Мария Мельникова показала результат 85 кг.

Спортсменки категории 52 кг были также немногочисленны. В приседаниях первенствовала спортсменка из Купавны Надежда Заболоцкая с результатом 70 кг. Второй с минимальным отрывом финишировала Юлия Ткач — спортсменка клуба «Хорс», присев 67,5 кг. В жиме расстановка мест следующая: 1-е место с результатом 55 кг Заболоцкая, 2-е — Лариса Чернышева из «Колтушей» — 45 кг, третье место — ее одноклубница Светлана Домолецкая с результатом 40 кг. В тяге первой, вытянув 105 кг, стала Заболоцкая, второй результат у Ткач — 90 кг.

Категория до 56 кг представлена не была.

В категории 60 кг первой в приседаниях стала спортсменка клуба «Спорт-Сервис» Вероника Кудисова — 67,5 кг. В жиме лежа ей пришлось побороться за первое место с Мариной Сычиковой. Пожав во второй попытке по 45 кг, в третьей попытке спортсменки улучшить результаты не смогли. В итоге по собственному весу выиграла Вероника, а Марина стала второй. В тяге Вероника показала 95 кг.

## СОРЕВНОВАНИЯ



**Анатолий Дубров**



**Призеры объединенной весовой категории +125 кг**

Категория 67,5 кг. В приседе участниц не появилось. В жиме лежа первой с результатом 47,5 кг стала Наталья Захарова, спортсменка из «Вешняков». Второй результат показала Елена Сотникова из «Колтушей» — 37,5, третий результат у Евгении Максимовой — 35 кг. В тяге также никто не появился.

Теперь об экипировочном дивизионе женщин.

Категорию 48 кг в приседе выиграла Марина Леменовская с результатом 92,5 кг. В жиме участниц в этой категории не оказа-

лось, а в тяге Марина тоже стала первой, потянув 110 кг.

В категории 52 кг в приседаниях золото взяла Надежда Заболотская — 100 кг, серебро — Юлия Болотина из «Адониса» — 80 кг. В жиме и тяге Надежда стала также первой, выжав 67,5 кг и потянув 122,5 кг (!)

А в категории 60 кг во всех трех движениях первенствовала Ирина Пименова, показав в приседе 85 кг, в жиме 47,5 кг, в тяге 105 кг.

На этом выступление женщин завершилось и в борьбу всту-

пили мужчины. Первыми на помост вышли спортсмены безэкипировочного дивизиона категории 100 кг. Спортсменов в этой категории было маловато. В приседаниях первым стал перешедший из 90 кг Андрей Дворовкин из «Авангарда» с результатом 240 кг, вторым — ветеран клуба «Колтуши» Валентин Васильев, присевший 200 кг, третьим — ветеран того же клуба Алексей Мышьяков с приседом 195 кг. В жиме лежа первенствовал Дворовкин, по-жав 167,5 кг, вторым — ветеран, тренер СК «Хорс» Георгий Зобач — 160 кг, третий результат показал ветеран спортклуба «Бранд Пауэр» Василий Франчук — 160 кг, проигравший Георгию по собственному весу. В тяге первым стал Андрей Дворовкин, потянувший свои неизменные 240 кг, вторым стал Мышьяков — 225 кг и третьим Васильев — 210 кг.

В категории 110 кг результаты оказались очень плотными. В приседе победил Алексей Тераев из «Авангарда» с результатом 210 кг, вторым стал Павел Малышев из «Уралспорта» — 205 кг, третьим, с результатом 200 кг, стал Дмитрий Клименко из «Спорт-Сервиса». В жиме лежа золото взял Михаил Артемьев из «Кинефа» — 170 кг. Серебряным призером стал Малышев — 160 кг, бронзовым — Роман Романов из «Колтушей» — 155 кг. В тяге лучший результат — 272,5 кг показал Малышев, вторым, с результатом 250 кг, стал Игорь Рыжов из «Хорса», третьим, с результатом 235 кг — Игорь Соловей из «Уралспорта».

Категории 125 кг и 145 кг оказались малочисленными, но очень интересными. Здесь были показаны наибольшие абсолютные приседы среди безэкипировочных спортсменов, и, впервые на соревнованиях, был зафиксирован присед в 300 кг без экипировки. Но обо всем по порядку.

В категории 125 кг в приседе соревновались двое — Григорий Поляков из «Авангарда» и Олег Васюченко из «Уралспорта». В итоге у Григория уверенные, с запасом 247,5 кг — второй присед соревнований, у Олега — уверенные 230 кг. В жиме лежа пер-

## СОРЕВНОВАНИЯ

вое место у Владимира Тимофеева из «Уралспорта», он пожал 180 кг – лучший абсолютный безэкипировочный соревнований, вторым стал Андрей Спивак из «Колтушей» – 160 кг, третьим – Олег Васюченко из «Уралспорта», пожавший 150 кг и опередивший по собственному весу ветерана Льва Шпринца, пожавшего в первом подходе те же 150 кг. В тяге первым стал Васюченко – 260 кг, вторым – Поляков, вытянув 225 кг.

И, наконец, категория 145 кг. Здесь настоящим украшением соревнований стало выступление тяжелою Василием Сушак из подмосковного города Купавна – единственного участника в этой весовой категории. Про него по праву можно сказать – спортсмен-универсал. Большой стаж тренировок и выступлений, звание МСМК по тяжелой атлетике, участие в «Стронгменах», а также выступления по пауэрлифтингу в IPF, и вот теперь очередная запись в его послужном списке – чемпионат России WDFPF. Нужно сказать, его выступление произвело впечатление! Первые в истории российских чемпионатов был показан безэкипировочный присед 300 кг, причем с запасом 10–15 кг, если не больше. К сожалению, травма плеча не позволила Владимиру удачно пожать, но тем не менее он не отказался от участия в этом движении в обоих дивизионах, и в майке он пожал довольно неплохо, но об этом позже. В безэкипировочной тяге ему легко покорились 305 кг. Очевидно, спортсмен берег силы для выступления в экипировочном дивизионе.

В абсолютном зачете в безэкипировочном дивизионе следующая картина. В приседаниях абсолютным чемпионом стал Владимир Сушак, вторым Николай Жуков, третьим – Андрей Дворовкин. В жиме золото взял Михаил Вебер, серебро – Максим Семушкин, бронзу – Жуков. В тяге золото у Андрея Мочалова, серебро у Владимира Сушака, бронза у юниора Виталия Желудева.

Пришло время выступления спортсменов-экипировочников. По сравнению с безэкипи-



**Виталий Желудев**

ровочным дивизионом участников здесь было гораздо меньше.

Категория 67,5 кг в приседе была представлена единственным участником Андреем Логуновым. В приседе он справился с весом 160 кг. В жиме к нему присоединились юниор Дмитрий Сосов из «Кинефа» и Сергей Батуев из «Альфы». В итоге Дмитрий показал лучший результат – 140 кг, Андрей – 125 кг, Сергей – 122,5 кг. В тяге Андрей опять оказался один и потянул 170 кг.

Категорию 75 кг в приседе выиграл уже известный вам, неутомимый Андрей Мочалов – 260 кг, вторым стал Константин Кузнецов – 240 кг, третьим – Вячеслав Достовалов из «Кинефа» (230 кг). В жиме лежа в этой категории первенствовал Кузнецов с результатом 152,5 кг, вторым стал Андрей Коган из «Хорса» – 145 кг, а третьим в открытой категории стал проигравший по собственному весу Андрей Мочалов – 145 кг. В тяге снова не было равных Мочалову – 280 кг, второй результат у Кузнецова – 227,5 кг. А третьим стал, показав феноменальный для своего возраста результат, вете-

ран – 64-летний Анатолий Дубров из «Адониса», который потянул 225 кг. Это притом, что рекорд мира в его возрастной группе равен 212,5 кг!

В категории 82,5 кг – в приседе первым стал Никита Плащевский из «Хорса» – 210 кг, вторым – Андрей Калинин из этого же клуба – 205 кг. В жиме лежа с результатом 175 кг победил Максим Семушкин, вторым стал Юрий Жуков из «Адониса» – 155 кг, третьим – Калинин – 145 кг. В тяге наилучший результат показал юниор Николай Ярмаки – 235 кг. Калинин, опередив по собственному весу Плащевского, стал вторым, Никита третьим. Оба потянули по 200 кг.

В категории 90 кг в приседаниях заявился один участник – Владимир Закатимов из «Хорса». Он показал 180 кг. Зато жим лежа получился зрелищем не для слабонервных. Причиной этому стало чуть было не сорвавшееся выступление Михаила Вебера, явившего пример умения настроиться и перебороть трагически складывающиеся обстоятельства. Заказав 195 кг в первом подходе, он не жмет на разминке 180 кг. Новая майка не дает почувствовать движение. Не успев переза-

## СОРЕВНОВАНИЯ



Алексей Теряев



Владимир Сушак

казать первую попытку, но тем не менее уверенный в своих силах, Михаил выходит жать — неудачно. Вторая попытка — жмет тяжело, но штанга упирается в стойки и еще одна попытка сорвана! Третья попытка — медленно, на пределе, но чисто выжимает штангу Михаил. Вес на прямых руках! Три белых огня. Одна успешная попытка и он — абсолютный чемпион соревнований в жиме! Второй результат — 180 кг показал Евгений Погодин из «Кинефа», третий — юниор Владимир Закадимов с результатом 150 кг. В тяге с отличным результатом 290 кг победил юниор из «Кинефа» Денис Викульев, вторым стал Закадимов, потянув 200 кг.

В категории 100 кг прекрасный результат в 275 кг показал юноша (!) из «Кинефа» Олег Тихонов, став первым. Второй результат показал ветеран Георгий Зобач — 225 кг, третий — Вячеслав Седов — 150 кг. В жиме лежа Зобач показал 160 кг. В тяге единственный участник Вячеслав Седов потянул 190 кг.

По традиции, интересным было выступление спортсменов категории 125 кг. Здесь сошлись два давних соперника — Максим Тихонов и Эдуард Блинов из «Топ-Джима». В итоге в приседе Максим первый — 325 кг, Эдуард второй — 300 кг. В жиме аналогичная расстановка мест — у Максима — 210 кг, у Эдуарда — 190 кг, но в тяге Эдуард обыгрывается — 310 против 300 Максима Тихонова.

А в категории 145 кг выступил Владимир Сушак, поддержав практику двойного участия — в безэкипировочном, а затем в экипировочном дивизионе, что продемонстрировали многие спортсмены на этих соревнованиях — остается только удивляться и восхищаться возможностями этих спортсменов. В приседе Владимиру покорились 370 кг. И это после перенесенной два месяца назад операции по удалению аппендикита! В жиме лежа удалось несколько реабилитироваться за безмясный жим, но травма и здесь не позволила показать свои возможности в полной мере — в итоге 207,5 кг. Причем Владимир чуть было не получил «баран-

ку». Привычка отрывать голову при жиме сыграла с ним злую шутку (в WDFPF после хлопка судьи это запрещено). Первые два подхода не были засчитаны, не без вины судьи, который не имел права давать команду к жиму пока атлет не примет правильную исходную позицию. В случае с Владимиром такая команда подавалась, и каждый раз подход не был засчитан без объяснения причины. Но, слава богу, все было улажено, ошибки учтены. Владимиру пре-доставили пополнительную попытку, он собрался и «баранки» избежал, правда, не реализовав последний подход — та же ошибка теперь уже справедливо не позволила засчитать его. В экипировочной тяге Владимир показал 315 кг.

Подведем итоги абсолютно-го зачета среди экипированных спортсменов.

В приседе первым стал Владимир Сушак, вторым — Максим Тихонов, третьим — Андрей Мочалов. В жиме лежа первый Михаил Вебер, второй — Тихонов, третий — Семушкин. В тяге первый Мочалов, второй — Викульев, третий — Сушак.

В командном первенстве кубок за первое место взяла команда «Хорс» (Санкт-Петербург), второе место — «Авангард» (Москва) и третье место — команда «Спорт-Сервис» (Реутов).

Чтобы отчет не показался чересчур идеалистичным, разбавим его констатацией некоторых негативных моментов. Во-первых, это судейство. Начиная от незнаний тонкостей правил, до отсутствия у судей официальной формы одежды. У судейских бригад чувствовалась некоторая неуверенность в принятии решений, влияние на эти решения авторитетов. Зачастую судьи выбирали позицию для обзора, с которой, например, было неудобно наблюдать глубину приседа. Спорным выглядело решение организаторов определять командное первенство, объединив результаты экипировочников и безэкипировочников, что, конечно, повлияло на командные итоги соревнований. Но это не испортило атмосферы праздника, к тому же руководство Феде-

рации пообещало в дальнейшем этот вопрос пересмотреть.

И еще немного негатива. Не всегда спортсмены адекватно воспринимали свое участие в финансировании соревнований. Да, согласимся, стартовые взносы высоки. Но у молодой федерации нет пока других источников существования, кроме средств самих спортсменов. А люди, организующие эти соревнования, всю работу делают абсолютно бесплатно, компенсируя свои временные и физические затраты лишь тем моральным удовлетворением, которое дает им факт продвижения в массы идей бездопингового пауэрлифтинга.

Кстати, о допинге. По итогам соревнований были взяты допинг-пробы у 10 спортсменов. Со списком проб вы можете ознакомиться в Интернете (<http://silnyi.ru/wdfpf/doping.html>) или в бюллетене МФПСД «Сильный народ» №1.



**Григорий Поляков**



**Михаил Вебер**

Незадолго до соревнований стали известны результаты проб, отобранных ранее. К сожалению, среди них оказались две положительные — у Дмитрия Ерушина из Ленинградской области (станазолол) и Александра Кондратьева из Москвы (клен-бутерол и метандиенон). Это очень грустно.

**В заключение хочется поблагодарить всех участников соревнований, которые не пожалели ни сил, ни времени, ни денег (а надо сказать, что стартовые взносы были не очень маленькие, да и поездка стоила денег, особенно это ощутимо для спортсменов из регионов) и своим участием поддержали развитие идей WDFPF в России, внесли свой вклад в развитие бездопингового (а также безэкипировочного) лифтинга. И мы надеемся увидеть на следующих соревнованиях и новых приверженцев этого спорта, готовых честно сражаться за победу и открыто смотреть в глаза товарищам по помосту. Надеемся, что WDFPF в России соберет в своих рядах истинных поклонников чистого спорта, готовых доказывать правильность своих убеждений без оглядки на временные трудности. А нечистоплотные спортсмены будут рано или поздно навсегда изгнаны из Федерации, и не потому, что они принимают запрещенные препараты (это личное дело каждого спортсмена), а потому, что они пытались обманывать своих коллег по помосту. И вообще, стоит ли победа на одном-двух соревнованиях того, что бы на всю жизнь быть отлученным от этой прогрессивной разновидности пауэрлифтинга, за которой, мы верим — большое будущее!**

**Желаем всем новых удач на помосте и до встречи на соревнованиях!**

# Разговор с Сергеем Бадюком

**Николай Виткевич**

**Сергей Бадюк. Бизнесмен, каратист, пауэрлифтер.**

6 дан карате Киокушинкай Будо Кай Кан, 5 дан ИКО, мастер спорта СССР по рукопашному бою, мастер спорта СССР по гиревому спорту. Сильные результаты на солидном пауэрлифтерском уровне. С этим интереснейшим человеком о жизни и спорте беседует Николай Виткевич.

**Николай Виткевич:** Сергей, расскажи о себе, родителях, школе.

**Сергей Бадюк:** Все, как у всех. Родился в 1970 г. в маленькой украинской деревне в Винницкой области. Рос, учился, много работал физически. Отец работал в милиции, поэтому выделялись мы редко, мама была сельской учительницей английского языка. К пятнадцати годам получился из меня долговязый мальчик-отличник, со всем набором подростковых проблем. И как я себя ни успокаивал, было совершенно понятно, что даже мой дневник с одними пятерками — это еще совсем не аргумент для тех пацанов, кто так или иначе не давал мне спокойно жить. Я быстро нашел решение. Отличник все-таки. Аргумент один — это сила!!!

**В:** У меня в школе было все так же, один в один, только четверок было много, пятерки в институте появились, качаться начал в седьмом классе, а ты когда начал заниматься спортом?

**Б:** Спортом я начал заниматься ровно в 15 лет, на свой день рождения. Как и ко всему в своей жизни, подошел к этому очень основательно. Немыслимыми усилиями раздобыл книгу Тенно «Атлетизм», собрал все ржавые гантели и гири в деревне, наменял у друзей фотографии по каратэ, всем громогласно объявил, чтобы готовились, и приступил.

Мне сильно повезло. Несмотря на нашу глушь, я встретил двух великолепных тренеров. Юрий Федоришин стал моим первым тренером по карате, а тренером по гиревому спорту и борьбе стал Петр Коваль, человек феноменальных

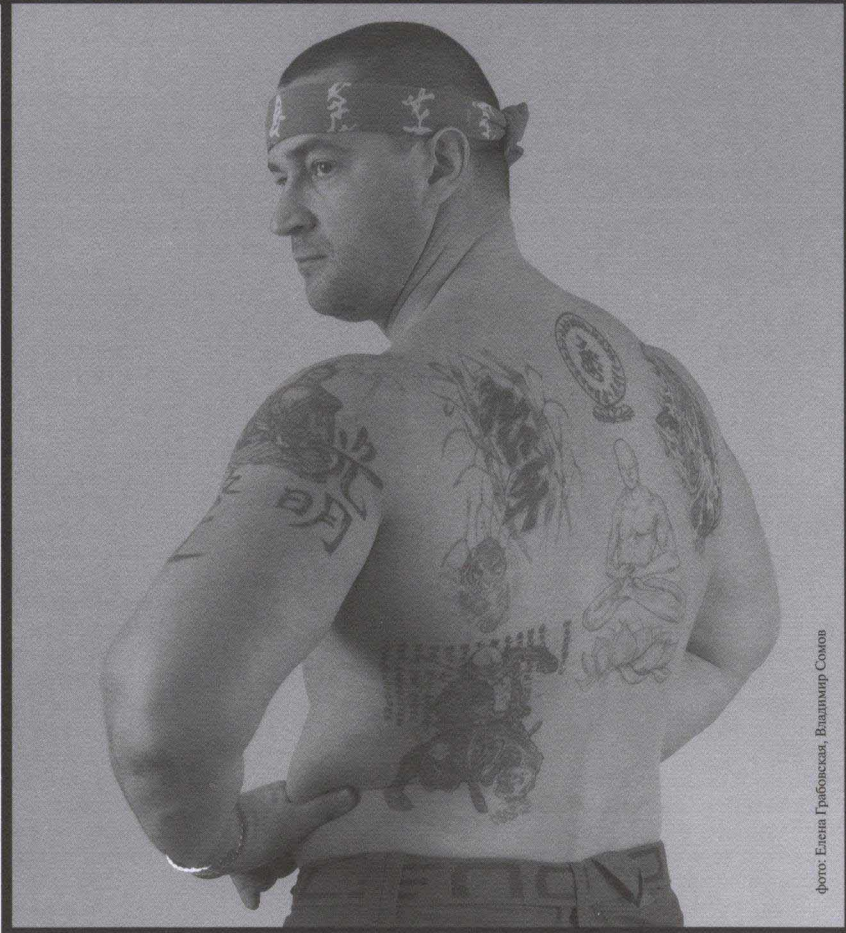


фото: Елена Грабова, Владимир Соков

физических данных, отличный тренер, который воспитал уже не одно поколение чемпионов Украины по силовым видам спорта и борьбе. На службе в армии я уже был КМС по гирям и достаточно прилично делал базовую технику каратэ.

**В:** Я, кстати, тоже впервые чемпионат Брянской области выиграл именно по гиревому спорту в 1982 г. Были такие первые соревнования «Богатыри России», тоже потом дошел до КМС. Тогда были совсем другие правила, троеборье: жим одной гири, толчок двух гирь с груди и рывок одной и много всяких заморочек в правилах. Сейчас, наверное, никто уже и не вспомнит всех подробностей судейства. В армии тоже по гирям выступал несколько раз. Еще жонглировал гирями,

очень полезный, хотя и сложный, снаряд.

**Б:** Помню и сам жонглировал. Силу и выносливость гири развивают феноменально. Причем по доступности равных гирям снарядов я не знаю. Была, правда, одна проблема. Осенью все мои гири в один день пропадали, моя бабушка использовала их как гнет в бочках с квашеной капустой, и, чтобы не обижать старушку, приходилось находить булыжники и втихаря менять на гири, правда, до сих пор не понимаю, как она поднимала их на эти бочки.

А соревновался я уже в двоеборье, толчок двух гирь и рывок попеременно без остановки, с зачетом по слабейшей руке. Тогда же и понял, что такое планирование и

стратегия на соревнованиях, когда надо было точно рассчитать возможности левой и правой руки. Причем очень важно комбинировать упражнения с гириями с турником и брусьями, они прекрасно дополняют друг друга.

**В:** Какой смысл ты вкладываешь в понятие «карате»? Не секрет, что в погоне за коммерческим успехом многие школы очень далеко ушли от понятия БИ — непонятные танцы, без реального контакта и завершающих приемов — это явно не твой путь.

**Б:** Для меня карате это рукопашный бой без ограничений с установкой на один решающий удар — иккен-хиссацу — одним ударом наповал, это девиз карате. Но, Николай, нельзя все школы причислять под одну гребенку. Если у школы есть последователи — значит им это надо. Каждый идет за своим. Мы тут с Максом Дедиком обсуждали эту проблему, и он сказал, по моему, очень правильную вещь. Он сказал, что не видел, чтобы люди, практикующие айкидо, дрались на улице, значит они эту проблему для себя уже решили, они научились от нее уходить.

То же касается спорта, возвращаясь к Кёкусин карате, почти все говорят — нет ударов в голову, нет партера и т.д. Согласен. Тогда давайте и в классическую борьбу добавим захват за ноги и удары головой... Я веду к тому, что это красивый вид спорта для очень мужественных людей, спорт со своими правилами, а работа без ограничений — это удел профессионалов,

поэтому парни-чемпионы Пеплов, Дедик, другие идут дальше в турниры «Ичигеки», «К-1», «Прайд». То есть, Николай, я считаю, что хорошо то, что есть много школ, есть выбор, а каждый свой путь определяет сам.

**В:** Расскажи подробнее о Юрии Федоришине, на семинаре, который вы с ним помогли организовать школе КОИ «Koi no takinobori gu» — А.Кочергина, его работа произвела на всех огромное впечатление:

**Б:** Как я уже говорил, моим первым тренером по карате был Юрий Федоришин. Уже двадцать лет мы идем вместе. За эти годы я тренировался у многих очень сильных мастеров, но людей его уровня я встречал единицы. Михальч (Федоришин — *Прим. ред.*) — шестой дан по Кёкусин будокайкан, мастер спорта по рукопашному бою, восьмикратный чемпион Украины по рукопашному бою в тяжелой весовой категории, профессиональный инструктор спецназа и т.д. Но дело даже не в регалиях, самое главное, мы поныне учимся и нам это интересно.

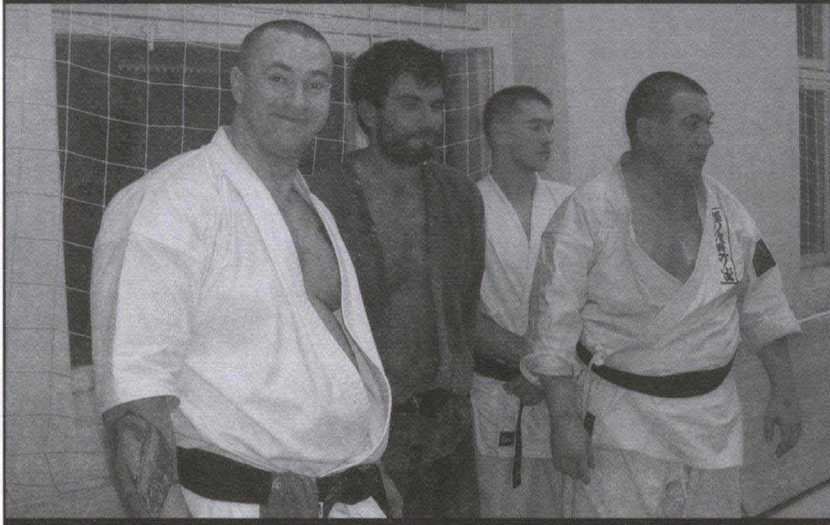
Я помню, как все ждали, что вот сейчас приедут японцы и всему научат. Ага! До сих пор ездят и учат, а в основном разводят. Я не вру, мы выучили карате по книгам и на улице, и до всех «секретов» добрались сами. Я хорошо помню офигевшие лица японцев, когда мы с Михальчем показали нашу тренировку с макиварой у них дома, в Японии, и их вопросы о том, кто научил, и

полное неверие в то, что мы вроде как сами достигли всего. Не без того, там есть великие мастера, но уж больно понтов много и мистики, без этого деньги не получается по миру собирать. Ну, да не об этом. Нам, кстати, недавно снова повезло. Много слышали, а тут довелось мало того, что пообщаться, так еще и потренироваться вместе с основателем «Koi no takinobori gu» Андреем Кочергиным. Ну что сказать: Андрей — феноменальный мастер и гениальный тренер. Не хочу и не буду рассыпаться в абсолютно заслуженных комплиментах, а лучше мой вам совет: хоть раз в жизни почувствуйте или хотя бы поприсутствуйте вживую на семинаре Кочергина. Во-первых, вы увидите настоящее карате, а во-вторых, будете в старости внукам рассказывать: «Я... Кочергина видел!..». После знакомства с Андреем я окончательно укрепился в своей идее, что карате — это русский национальный вид спорта, и мы здесь «номер один» в мире.

**В:** Целиком и полностью подтверждаю. Кстати, у нас в Федерации пауэрлифтинга WPC/WPO России уже взяли на вооружение подготовку психики по А.Кочергину. Он тоже несколько напугал японцев, отказавшись от защитных накладок и шлемов, которые назвал «признаками малолушья» и убрав в поединках почти все ограничения. Ты представляешь в России организацию карате Блюминга, наверное, потому, что он в свое время вместе с Коленбахом наводил ужас на японцев и практи-







ковал реальное, прикладное карате, которое именно в России понимают лучше всего?

**Б:** Николай, я не буду петь дифирамбы Блюмингу, неправильно поймут. Скажу одно: Блюминг и Кочергин — это для меня близнецы-братья, разный возраст, разные страны... дух настоящего будока — один. У них есть короро-дух. Блюмингу 72 года, он воевал, был ранен, сидел в тюрьме... но поныне выходит на татами и не включает заднюю. Прочитайте о нем отличную книгу «От уличного хулигана до 10 дана». Если бы не Блюминг о Кёкушине в Европе никто бы и не знал поныне. Он не простой, с безумно сложным характером, но он очень искренний человек, без двойного дна, и самое главное, он боец, а это признают даже его враги. Кстати, на последнем семинаре он на спор сделал мне болевой на руку за пять секунд, и это видели все, наши кондиции сравнивать нет смысла, главное все-таки дух.

**В:** Кстати, и ты, и А.Кочергин независимо друг от друга пришли к выводу, что для бойца-контактника необходима серьезная силовая подготовка и занялись пауэрлифтингом. Расскажи подробнее о своих силовых тренировках, результат их, мягко говоря, виден невооруженным глазом.

**Б:** А чего ж тут приходиться? Один раз мое «смертельное касание» не сработало, второй — супостаты слегка подкорректировали внешний вид — вот тебе и вывод

готов. Штанга и гири — основа карате.

А если серьезно, принцип иньянь работает и здесь, должен быть баланс, и когда братья-близнецы Майкла Джексона машут ручками и ножками, выигрывать они могут только бесконтактные чемпионаты, а в ближайшем к моему дому баре «Труба», где совсем другие правила, извините, их нет.

И с другой стороны, если цель одна — пожать 300 кг, то это уже тоже не карате, хотя рецептов нет, все очень индивидуально. Что касается пауэрлифтинга, тут два резона: первый — отработанная как часы методика развития силы, второй — наличие очень квалифицированного тренерского состава у нас в России и общая относительная доступность этого спорта.

Свои тренировки я строю циклами и исключительно на базовых упражнениях. Провожу 2–3 тренировки в неделю по 50–60 минут максимум, но очень интенсивно. Если есть один или два месяца более-менее свободных, могу дать четыре тренировки в неделю, но за счет уменьшения интенсивности тренировок по карате. Научитесь себя слушать, организм сам подскажет, что делать.

**В:** Где учился и работал после школы?

**Б:** После школы в результате просмотра фильма «В зоне особого внимания» решил идти служить в ВДВ, попал служить в восьмую отдельную бригаду специального назначения ГРУ ГШ. После служ-

бы в армии поступил в Высшую школу КГБ СССР. Окончил ее, работал в органах ГБ, параллельно получил второе высшее образование в Финансовой академии при Правительстве РФ. Потом уволился, работал в разных больших компаниях, потом снова учился, окончил Executive MBA of CHICAGO UNIVERSITY GSB в Америке и снова работал. И все эти годы единственное, что меня никогда не подводило, всегда держало на плаву — это были мои тренировки по карате и силовые тренировки.

**В:** Бытует мнение, что удел спортсменов — работа вышибалой, а в жизни многие люди успешно опровергают этот штамп.

**Б:** Вышибалой говоришь... Поработал и им. Опыт, доложу тебе, уникальный, через день съемки «Кровавого спорта». А по поводу штампов могу сказать всем, кто сомневается в своих силах — забейте на все, учитесь и много работайте, и будет вам счастье.

**В:** Я тоже особенно в начале карьеры перепробовал разные занятия, был сам себе и директор, и охранник, и грузчик, и не вижу в этом ничего зазорного, такой опыт полезен, зато сейчас я не теряюсь в нестандартных ситуациях.

**Б:** Главное — не ставить себе рамок, и не останавливаться на достигнутом, только сам человек определяет свой потолок.

**В:** Как-то все у тебя все получилось как в сказке, мальчик из деревни, да на работу в большие компании, или не любишь говорить о трудностях, ведь ничего не падает с неба на блюдечко.

**Б:** Да, блюдечко пока не нашел. Но нашел что-то другое. Всем, чего я добился в жизни, я обязан карате. Оно научило меня не отступать и не сдаваться. Я не занимаюсь карате — я им живу. А когда вы умеете делать что-то одно хорошо, остальное осваивается гораздо быстрее.

**В:** Наверняка было много забавных случаев, связанных с твоей внешностью, как правило народ не ожидает от таких людей даже умения читать, а тут MBA ...

**Б:** Смешных случаев было предостаточно. Я помню мы с Михалычем, ставили ножевые драки в «Антикиллере-2» у Егора Кончаловского. Потом по ОРТ показали фильм о том, как снимали «Антикиллер», и минуты две на экране были я и Михалыч, в жесткой динамике с плохо скрываемым удовольствием режущих друг друга, плюс все наши татуировки. А наутро все рабочие и управляющий персонал завода в Питере, где я на тот момент был генеральным директором и, естественно, носил каждый день аккуратный костюмчик, донимали моего зама: «Наш это был директор или нет!?!»

**В:** А есть еще планы в кино? Кстати, на экране часто можно видеть Павла Бадырова, ты с ним не знаком? Я ничего не имею против тех актеров, которые сейчас играют в нашем кино героев действия, но, по-моему, ты или Павел будете убедительнее смотреться в этих ролях, чем Харатьян например...

**Б:** Павла я, к сожалению, лично не знаю, но много о нем слышал и, так сказать, чую, человек правильный, мне нравятся его стиль изложения (читал его отзывы на сайте KOI- [www.koicombat.org](http://www.koicombat.org)) и выдержанность в общении (опять же по сайту KOI). Что касается кино, я сейчас консультирую создателей одного фильма, а буквально пару

недель назад Игорь Филиппович Петрухин пригласил меня сниматься в своем новом проекте, так что ждите на экранах страны.

**В:** Как дальше прогрессировал в спорте?

**Б:** Что касается моих спортивных достижений, в армии я выполнил норматив МС СССР по гилям и потом с 1990 по 1995 года беспрерывно выигрывал открытые чемпионаты ВШ КГБ СССР. В 1990 году выиграл Первое открытое первенство профсоюзов СССР по Таэквондо WTF в тяжелом весе. В 1991 и в 1992 годах был чемпионом Москвы по Таэквондо WTF в тяжелом весе. С 1990 по 1995 — неоднократно был призером и победителем первенств КГБ по рукопашному бою. Пока все.

**В:** С твоими силовыми данными можно попробовать и в пауэрлифтинге или жиме выступить, точно не затеряешься, сюрприз будет.

**Б:** Николай, ты провокатор. Ладно, если поможешь советами, давай по жиму подготовлюсь. Думаю, 250 для меня реальная цифра и никаких шлемов, тьфу, маек!

**В:** Будет настроение отдохнуть от карате, с удовольствием потренируюсь вместе с тобой, подготовимся к жиму, и выступишь. Кстати, сейчас и безэкиперовочные тур-

ниры проводят и шоу жимовые. Ты мне в ответ, что-нибудь свое, фирменное, из карате покажешь, я и так уже перенял на семинаре, как ты противника загружаешь захватом за левое плечо и подводишь под удар правой или локтем.

**Б:** Договорились, Николай.

**В:** Каким образом тебе удалось при такой мышечной массе сохранить подвижность и гибкость?

**Б:** Как, как!?! Тренируюсь много. С гибкостью мне очень сильно помог Влад Фадеев, сам великолепный мастер карате и йоги. Когда я понял принципы растяжки и все пропустил через свои тренировки, появился и результат. Скорость и подвижность помогают держать комплекс упражнений с теннисными мячами и баскетбольным мячом.

Из большого количества упражнений я отобрал те, которые работают для меня, и составил из них свой комплекс, то есть для меня это определенная система тренировок, которая работает на конкретный результат и занимает разумное количество времени, так как, поверь, работать придется очень много, и вопрос времени и его эффективного использования — вопрос номер 1. Николай, а если попроще, хочешь сидеть в шпагате — садись, хочешь жать 200 — жми, хочешь уметь драться — дерись, то есть — все в сад, то есть в зал.

**В:** Расскажи про московский Будокан.

**Б:** Место, где проходил последний семинар А. Кочергина, понравилось всем присутствующим. Это «московский Будокан». «Московский Будокан» — это детище Сергея Косоротова, не все знают, что он продал свою квартиру, чтобы сделать этот Додзё. Мы с Сергеем много обсуждали саму идею такого зала и пришли к тому, что это должно быть место, где преподаются разные стили боевых искусств и нет места выяснению отношений, чье карате самое-самое. Сергей один из самых авторитетных мастеров боевых искусств в России, он ЗМС, чемпион мира, чемпион Европы по дзюдо, обладатель восьмого дана по дзюдо. Я очень рад, что



Сергей дал мне возможность что-то делать для Будокана. Я думаю, что нам еще есть куда расти, и у всех будет возможность это увидеть.

**В:** Зал действительно отличный, мне очень понравилось оборудование для силовых тренировок, кстати, там еще на стене висят поломанные вашими ударами бруски, наверное, японцы пожевались, на них глядя. Расскажи еще о необходимости серьезного силового тренинга для успеха в единоборствах.

**Б:** Возвращаясь к теме силового тренинга и его сочетания с единоборствами. Двадцать лет назад это сочетание считалось полной ересью, но уж больно хотелось быть и Арнольдом и Брюсом в одном флаконе. И что самое главное — получилось.

Сейчас мне 35 лет, я вешу 130 кг. при росте 189 см, жим лежа — 210 кг (хочу и доведу до 250) (без экипировки. — *Прим. ред.*), сижу во всех шпагатах, чего-то там выигрывал по единоборствам, но главное не это — я себя чудесно чувствую в любой ситуации на улице или в баре... И поверьте, чем вы больше, тем больше идиотов желают за ваш счет самоутвердиться. Не давайте им этого шанса.

Как и в любом процессе, здесь очень важно понимать технологию самих тренировок и технологию их сочетания. В ближайшее время мы вместе с тобой постараемся написать цикл статей, посвященных этой проблеме.

**В:** Отличная идея, я готов. А как питаешься, восстанавливаешься?

**Б:** Питаюсь отдельно, кроме периодов работы на силу. В эти периоды употребляю аминокислоты, витамины и 90% протеин. Ем много мяса, кроме свинины. В восстановлении главное сон. Если есть возможность, обязательно сплю днем. Ну и главное, с помощью специальных техник научился практически не нервничать, несмотря ни на что. Ну, а если нервы в покое — восстанавливаешься моментально.

**В:** Ты сказал, что научился управлять своей психикой, несколько слов об этом.

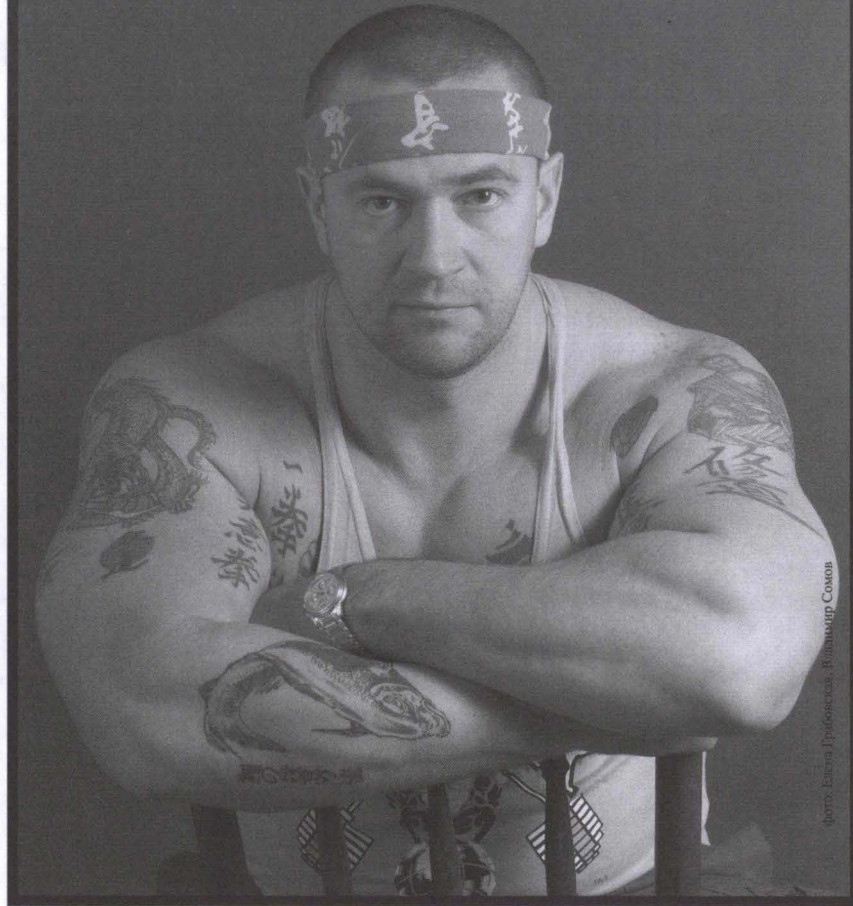


фото: Елена Губовская, Владимир Соков

**Б:** Это невозможно объяснить в статье, поверь, я не выпендриваюсь. Скажу так. Существуют методики и йоговские и китайские, но это опять же вопрос учителя и собственной готовности. Человеку могут читать лекции Нобелевские лауреаты, а он не готов, не созрел. Я отвечаю более подробно на такие вопросы во время своих семинаров в «Будокане», для того, чтобы об этом говорить, мне глаза ЛЮДЕЙ ВИДЕТЬ НАДО. Эзотерики в этом нет, есть практика и опыт.

**В:** В боевых искусствах сейчас столько течений и направлений, что неподготовленному человеку сложно во всем этом разобраться. Как новичку понять, где учат реальным вещам, а где морочат голову?

**Б:** Давай так, определим для себя, что «реальные вещи» — это способность и навыки эффективно

противостоять противнику в условиях уличной схватки, потому что для кого-то «реальная вещь» — это пластика и красота движений. Итак, если мы определились, то я рекомендовал бы новичку занятия КОИ, Кёкусин-карате, Ку-до, тайским боксом, боевым самбо. То есть любым из этих стилей при условии наличия квалифицированных тренеров.

**В:** Чем увлекаешься, помимо спорта, как отдыхаешь?

**Б:** Все свободное время занимают книги, любимые сигары, мотоцикл и друзья.

**В:** Твои пожелания читателям.

**Б:** Самое главное — чудес не бывает, если нет правил и нет дороги назад — побеждает сильнейший. Приседайте, жмите, избивайте мешок и берегите себя!

# Курс самообороны для качков и троеборцев обрел реальную жизнь и имя

## Часть 4

Николай Виткевич

После публикации части 3, в полном соответствии с ее рекомендациями, я продолжил добросовестно заниматься в школе КОИ в Москве. Естественно, при любой возможности стараясь посещать семинары Андрея Николаевича Кочергина. В силу открытости к конструктивному сотрудничеству со всеми школами и мастерами, практикующими полный контакт, КОИвцы часто с удовольствием тренируются, участвуют в соревнованиях других школ или, в свою очередь, принимают их представителей у себя. Так я познакомился с бойцом и йогом Владом Фадеевым, а затем с мастерами Кекусинбудокан Сергеем Бадюком и Юрием Федоришиным.

Августовский семинар А.Н.Кочергина проходил в «Московском Будокане» и был посвящен подготовке к турниру по Хокутоки (свободным боям) по самой жесткой из всех ныне существующих версий боев без правил — КОИвской. Часть семинара была посвящена танто-дзюцу — бою на ножах. Сказать, что семинар стал событием в мире боевых искусств, значит сказать очень мало. Попробуйте только представить себе: на татами готовить бойцов вместе с руководителями школы КОИ А.Н. Кочергиным и В.Б. Кушнириком вышли С.Н. Бадюк и Ю.М. Федоришин. Открыл семинар вместе с ними основатель «Московского Будокана» чемпион мира и Европы по дзюдо С.Косорогов (8 Дан).

На семинаре рассматривались следующие вопросы:

1. Условные бои с ножом — спарринги, направленные своими ограничениями:

- на управление дистанцией;
- на злые ноги и принципы перемещений;
- на атаку вооруженной руки;
- на занятие положения «руки сверху»;

- на тотальную защиту от ножа, не сходя с места;

- на защиту от ножа безоружно;

- на формирование атакующих связок;

- на подбор индивидуального арсенала;

- на психическое подавление в бою с ножом;

- на производство одиночного укола-пореза с максимальной скоростью.

2. Условные бои в Хокутоки:

- право вхождения на ударную дистанцию;

- злые ноги, как стандартный способ управления дистанцией и психическое подавление противника;

- левая рука как инструмент управления дистанцией;

- формирование принципиальных связок с учётом алгоритма ведения свободного боя;

- подбор индивидуального арсенала;

- пассивная защита;

- активная защита, не сходя с места;

- психический тренинг;

- борьба в стойке, как элемент активной защиты;

- право на удар ногой;

- принципы поведения в партере;

- «корейский взрыв» с места;

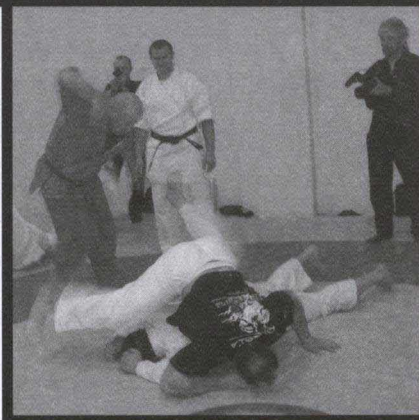
- уход с директории атаки, сабаки;

- тактические «подлянки» (в рамках правил).

Несмотря на регулярные тренировки в КОИ, где отрабатывались многие из перечисленных тем, лично я сразу взял для себя на вооружение четыре новые для меня вещи:

1. Подзатыльник от Андрея Николаевича — штурмовой удар ладонью.

2. Загрузку левого плеча и атаку на голову локтем от Сергея Бадюка.



3. Прием ударов на корпус с поворотом от Юрия Федоришина.

4. Удары крестами от Виталия Кушнирика.

Следующим грандиозным событием 2005 г. стал приезд в Москву для проведения семинара в «Московском Будокане» великого Иона Блюминга — 10 Дан карате и 9 Дан дзюдо, миллионы бойцов во всем мире были бы счастливы даже в том случае, если бы просто издали смогли посмотреть на него своими глазами. Естественно, я тоже мечтал об этом, а тут как раз в это же время в Москве в «Лужниках» проходил великолепно организованный чемпионат мира по карате, где собрались представители разных направлений единоборств: от представителей разных школ карате (что естественно) до знаменитых боксеров Майка Тайсона и Константина Дзю. Я тоже специально прилетел на день раньше в Москву из Тольятти, где проходил Кубок России по пауэрлифтингу WPC/WPO.

Руководители школы КОИ и мастера «Московского Будокана» отправились на чемпионат вместе. И там Сергей Бадюк представил меня Иону Блюмингу. Не будет никаким преувеличением сказать, что я полностью потерялся и оробел, подойдя к Блюмингу, ведь

до этого я только читал о нем и не мог до конца поверить в реальность происходящего. Ни у кого не повернется язык назвать Блюминга стариком, несмотря на его 72 года. Рост более двух метров. Широкие плечи. До сих пор на своих семинарах он сам показывает все приемы, да так, что даже отличные бойцы поеживаются, вспоминая об этом. На пиджаке орденские планки (с войны в Корее Блюминг вернулся с 14 боевыми наградами, его автобиографическая книга «От уличного хулигана до десятого дана» интереснейшего приключенческого романа). Сбравшись с духом, я приблизился, поклонился и попросил оказать честь нашей Федерации пауэрлифтинга WPC/WPO России, приняв футболку с ее символикой. Сергей перевел, что я пауэрлифтер, и тут Блюминг не только пожал мне руку, но и обнял меня, сказав, что очень любит и уважает наш вид спорта и его лучший ученик, 3-х кратный чемпион мира по самбо и чемпион мира по боям без правил Крис Долман — многократный чемпион Голландии по пауэрлифтингу. Именно Блюминг системно ввел в тренировки бойцов пауэрлифтерские методики для базовой силовой подготовки. Синтез силы, массы и техники — это та смесь, которая порождает реального бойца. Благодаря тотальному физическому подавлению Блюминг избивал на тренировках японских

мастеров до такой степени, что ему иногда не удавалось найти никого, кто бы рискнул стать с ним в пару. Потом таким же образом готовил своих учеников, среди которых олимпийские и мировые чемпионы. Вообще заслуги голландских бойцов в распространении карате в Европе и мире, пожалуй, не меньше, а возможно, и больше, чем самих японцев (многие из нынешних японских небожителей мира карате в свое время натерпелись от Блюминга и его учеников). На Московском чемпионате мира, несмотря на всю таинственность японцев, их просто вышибли в тяжелых весах более атлетичные наши, тоже самое происходит во всех полноконтактных видах.

Сам собой напрашивается вывод о создании специальной методики силовой подготовки бойцов на основе пауэрлифтинга и специального курса по подготовке лифтеров к боевым действиям с максимальным использованием своей силы и массы. В принципе, нечто подобное было и раньше, ведь невозможно изобрести велосипед в том, чем люди занимаются на протяжении всей своей истории, например, знаменитые цирковые атлеты прошлого и поднимали тяжести, и боролись, да и мы в 80—90 годы в подвалах качались и учили еще то, самодельное уличное карате, следуя народной мудрости о том, что мужчина должен быть сильным

и уметь драться. Сейчас вот появилась возможность использовать все новейшие методики. Также тренирует в КОИ А. Кочергин, а С. Бадюк — это просто живая иллюстрация огромного потенциала силового тренинга, который неизбежно приводит к подготовке очень серьезных бойцов-контактников. Чем больше мы с Сергеем обсуждали такой подход, тем яснее становилась необходимость предпринять дальнейшие шаги. Для этого всё есть: горячее желание читателей цикла статей «О самообороне для качков» перейти к практическим занятиям; лучшие мастера с реальным боевым опытом; системный подход сверхжесткой школы КОИ.

- Как это назовем? — спросил меня Сергей.

- ЛИФТФАЙТИНГ, — не задумываясь ответил я первое, что пришло в голову.

- О! То, что надо, — одобрил Сергей, и мы приступили к организации семинара.

Идею семинара поддержали три спортивные организации: Федерация карате Киокушинкай Будокайкан, Международный союз боевого карате «Koi no takinobori gu», Федерация пауэрлифтинга России WPC/WPO.

Скоро на всех основных пауэрлифтерских сайтах появились афиши и объявления:

«В связи с множеством задаваемых вопросов есть возможность проведения практического семинара по обучению пауэрлифтеров и представителей силовых видов спорта приемам реальной уличной драки. Идея семинара принадлежит Сергею Бадюку, 6 Дан Киокушинкай Будо Кай Кан, МС по нескольким видам спорта и в прошлом офицеру спецназа ГРУ ГШ.

### ПЛАН СЕМИНАРА

Цель: дать самой незащитной части нашего общества шанс выжить и победить.

Ограничения:  
минимальный вес — 90 кг, минимальный жим — 150 кг.

Форма одежды повседневная, обувь — борцовки или чешки.

### ПЛАН

1. Вводная часть. Пояснение принципов максимального ис-





пользования массы и физической силы в уличном бою.

2. Психология уличного поединка. Психологическое подавление противника.

3. Арсенал ударной и борцовой техники для лифтеров, пассивная безопасность.

Удары локтем.

Удары головой.

Удар "молот".

Удары ладонью.

Удары предплечьем.

Удары коленом.

Сбивание в партер и добивание.

Принципы управления балансом и работа против борцов.

Завершающие болевые и травмирующие приемы.

Удушения.

4. Ведение наступательного рукопашного боя и маневрирование.

5. Заключительная часть. Домашнее задание».

Предложенные темы вызвали у пауэрлифтеров живой интерес. Всего на семинар пришло более 50 человек, почти половина из них рискнули выйти на татами. Вместе с Сергеем Бадюком семинар вели инструкторы Юрий Федоришин (6 Дан) МС по рукопашному бою, Влад Фадеев (3 Дан) и Михаил Кокин (5 Дан), МС по самбо. Были также представлены тренеры КОИ Николай Ежелев (1 Дан), Тарас Кияшко (1 Дан), Дмитрий Селивахин (1 Дан), которые со второго семинара будут преподавать ножевой бой. В ходе занятий на татами вышел ЗМС, чемпион мира и Европы по дзюдо Сергей Косоротов (8 Дан) и пообещал в

ходе последующих занятий дать приемы в партере и бой на земле. В числе зрителей были замечены Олег Емельянов и Доктор Любер, их спортсмены тоже приветствовали, ну, а когда появился Джамал Аджигирей, некоторые из присутствующих просто были потрясены.

Сергей Бадюк начал объяснять и показывать действия в различных ситуациях. Народ едва успевал «поднимать с пола челюсти», настолько все было ясно, четко, просто и эффективно. Естественные перемещения, четыре страшных удара руками, из них ни одного кулаком, удары головой, ногами, пальцами в глаза, захваты за кожу, всё совершенно не так, как представляется по традиционным фильмам и книгам. Всё с завершающими приемами, добиваниями, заламами и удушениями. Парни просто на глазах вооружались тем самым оружием, которое всегда будет с ними. Команды следовали одна за другой: «стали в пары», «работаем», «поменялись парами». Инструкторы внимательно следили и исправляли ошибки. В заключение все получили домашнее задание, выполняя которое самостоятельно, смогут превратить свои руки и ноги в снаряды, которые крушат кирпичи или убивают противника одним ударом.

Возникает вопрос: почему таким вещам нигде не учат? Те, кто занимается спортивными единоборствами, не используют эти техники, поскольку они не вписываются в установленные правила-рамки. Даже наиболее жесткие версии боев по смешанным правилам, хотя и называются «боями без правил», ввели довольно жесткие ограничения, чтобы обезопасить здоровье спортсменов, и это правильно. Но здесь идет речь не о спортивных поединках, а об уличных. Какие там ограничения? Кроме того, некоторые наши вещи вообще не очень укладываются в рамки того, что как бы «подобает делать мужчине». А между тем, например, боевые укусы целиком меняют представление, например, о поединке в партере. Попробуйте провести замок на руку, которым так чисто выигрывают поединки в UFC, бойцу, который кусается и притом специально обучен

этому, а потом расскажите, что получилось... Если речь идет о жизни и смерти в подворотне, вам нужно не благородство, а решимость и готовность идти до конца. Как ни смешно, но в специальных подразделениях и в полициях некоторых стран ограничили прикладные занятия КОИ А.Н. Кочергина в связи с их крайней жестокостью. Подумать только: полицейским, которых готовят для борьбы с вооруженными преступниками, может быть на занятиях некомфортно или, не дай Бог, больно... А потом у них общественность негодует по поводу того, что их впечатлительные стражи порядка, столкнувшись с последствиями стихийных бедствий или массовых волнений, вместо того, чтобы действовать, кончают жизнь самоубийством. К счастью, наши парни покрепче и морально, и физически, и на второй семинар пришло еще больше народу. До этого Сергей Бадюк провел аналогичный первому по содержанию семинар в Новосибирске и потом дал несколько уроков в Лондоне. Просто талант у человека убеждать в эффективности показываемых техник буквально с первого удара, потом уже от желающих учиться просто отбой нет. И вот в СК «Канон» на татами вышли уже 32 бойца и 9 инструкторов (к работавшим на первом семинаре инструкторам присоединились технический директор КОИ Виталий Кушнирик (5 Дан), МС по рукопашному бою и МС по карате, Олег Бессуднов (3 Дан Ашихара-карате) и я с недавно заработанным на чемпионате Москвы по бою на ножах коричневый пояс (это помимо моих мастерских регалий за пауэрлифтинг). Совершенно нельзя обойти вниманием и десятого тренера — умного и бесстрашного стаффордширского терьера Даню, прибывшего на семинар в сопровождении хозяйина МС по боксу и МС по дзюдо Алексея Сердюка. На КОИвских семинарах по лифтфайтингу впервые применена методика преподавания, которая получила название «КОИ-интенсив», когда преподавателем не один мастер, а ведущему высокопрофессиональных инструкторов, которые корректируют работу занимающихся, и получается практически индивидуальная по качеству

работа с каждым занимающимся, с одновременным использованием всех практических и психологических преимуществ работы в группе, традиционной для единоборств. Если посчитать, в среднем на каждого из наших инструкторов приходится по 2-3 звания мастера спорта плюс мастерские степени (даны) в единоборствах и опыт службы в различных (в том числе и специального назначения) армейских частях. Среди «учащихся» тоже большинство подготовлено неплохо, есть и КМС, и МС, с первого семинара успехами отличился генеральный секретарь Федерации WPC/WPO России МСМК WPC Дмитрий Касатов. Присутствие зрителей мы намеренно ограничили, были только приглашенные, поскольку время праздного наблюдения прошло — или занимайся, или не мешай. «Мы драться не умеем но очень любим!», — сказал когда-то Александр Павлов (именно ему принадлежит рекорд в стоянии в упоре лежа на одном кулаке — 26 минут) Андрею Кочергину, и каждый из «учащихся» с удовольствием бы подписался под этим лозунгом! Кстати, А.Н. Кочергин готовит отдельную системную базу именно для «Лифт-файтинга»® с учётом пониженной выносливости и силовой направленности двигательного типа. Теперь Liffighting — в дословном переводе «силовая драка» — официальный прикладной раздел по уличному бою школы Koi по takinobogi guo рассчитанный на людей, обладающих большой физической силой и мышечной массой.

Бойцов ждала совсем уж не спортивная программа.

### План второго семинара в городе Москва:

- 1-я часть
  - танто-дзюцу (ножевой бой);
  - сертификация ножей, системы их ношения.
- 2-я часть
  - парная отработка базовой техники;
  - акцент на принципах максимального использования силы и массы;
  - оценка ситуации и первый удар;

- пояснение принципов защиты от группового нападения;
- отработка защиты от группового нападения;
- защита от группового нападения инструкторов.

3-я часть

- психологическая подготовка;
- обкатка собакой;
- специальные упражнения;

И вот началось.

Ножевой бой — сначала принципы, потом основные действия и перемещения, потом учебный бой против инструкторов КОИ (к чести последних, они выиграли все схватки). Пролилась первая кровь. Деревянное танто — это, конечно, не нож, но тушу барана протыкает насквозь легко, что и было продемонстрировано, поэтому без травм тренировки, и тем более бои по танто-дзюцу, не обходятся. Но иначе нельзя, если заменить деревянные ножи резиновыми, как делают в некоторых наших и зарубежных школах, занимающиеся не воспринимают контакт с лезвием как фатальный. А удар деревянным танто хотя и не убивает, а «всего лишь» рассекает кожу, отбивает ногти или ломает ребра, поэтому и получать его совсем не хочется, и бойцы максимально мобилизуются, что и требуется для обучения реальным боевым искусствам. Кстати, на КОИвских семинарах категорически запрещено оказывать травмированным помощью до окончания семинара. Полилась из носа, лба, рта, конечностей и т.д. кровь (нужное подчеркнуть) — в уличной драке ты же не будешь просить перерыв на медицинскую помощь, и здесь не пытайся. Если хочешь — можешь уйти, но совсем, обратно не пустят. А так, после окончания занятия вымоешь за собой татами, и в следующий раз не захочешь подставляться.

Дальше стало еще веселей. Бойцов учили вести бой против группы стоя и лежа. Оказалось, что если знать как, можно продержаться некоторое время, хотя инструкторы нападали и с голыми руками, и с палками. Две палки сломали, но никто не жаловался, наоборот, был общий восторг, потому что все стали понимать: «И я тоже это могу!!!»

Во время короткого перерыва, а семинар шел почти 4 часа, пред-

ставители известной фирмы — производителя разнообразных ножей «Викинг Норвеж» очень интересно рассказали о сертификации ножей как предметов хозяйственно-бытового назначения. Если нож сертифицирован, то он юридически не является холодным оружием. В конце семинара участникам предстояло нос к носу дышать в лицо (точнее, морду) разозленному размахиванием палки в сторону хозяина стаффу Дане. При этом принцип «ни шагу назад» обеспечивал стоящий сзади испытуемого Сергей Бадюк с бейсбольной битой. Если кто до этого случая и боялся собак, то предпочел об этом умолчать. Испытание выдержали все, Сергей еще объяснил, как правильно себя вести в случае нападения собаки. Расходились с семинара хромающими, но счастливыми то ли от сознания что не оплошали, то ли от счастья, что этот беспрерывный экстрим наконец закончился. А на следующих семинарах участников ждут еще более веселые вещи: бой на льду и в темноте, на лесничьих площадках и в замкнутом пространстве, в ресторане и вагонах поездов, забрасывание камнями у стены, палка и бита, разрешенное оружие и против оружия, перемещения в ограниченном пространстве и в городе, преодоление препятствий (КОИвцы начали совместно тренироваться с трейсерами из PAWA — Ассоциации паркура) и еще много всего вкусного...

А во дворе перед СК «Канон» играл Дания, запрыгивая на бетонный блок с бревнышком средних размеров в зубах...

**Милости просим, ВЕЛКОМ!**



# Организация тренинга Вестсайдский подход

## Часть 2

Эдуард Блинов

В первой части мы коснулись тех проблем, с которыми приходится сталкиваться атлету, строящему свой тренинг по линейной модели периодизации. Было упомянуто также, что возможным способом разрешения этих проблем может стать сопряженная периодизация, в частности, в том виде, в каком ее применяют сторонники вестсайдской школы пауэрлифтинга. Во второй части мы более подробно рассмотрим ключевые моменты данного подхода.

Сопряженная периодизация (или метод сопряжения) подразумевает то, что различные качества атлета тренируются параллельно, в то время как при линейной модели их тренинг разделен во времени. Весь Вестсайд стоит на трех китах — трех основных методах развития силы:

1. Метод максимальных усилий.
2. Метод повторений.
3. Метод динамических усилий.

### Метод максимальных усилий

По праву считается многими тренерами и атлетами наилучшим способом развития силы. Предъявляет высочайшие требования к координированному взаимодействию как структур внутри самих мышц, так и целых мышечных групп между собой, одновременно являясь сильнейшим раздражителем для центральной нервной системы (ЦНС). Описанные процессы выводят атлета на новый уровень адаптации, и, как следствие, он становится сильнее.

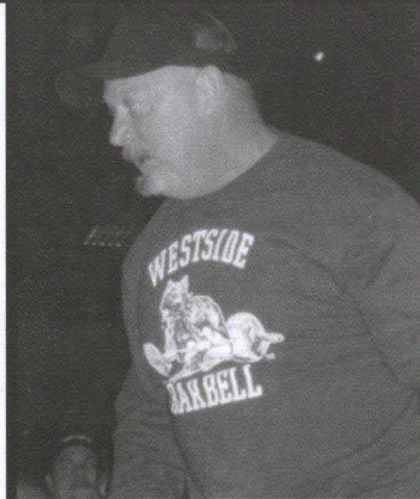
Использование метода максимальных усилий «растормаживает» ЦНС, что приводит к активации максимального количества

моторных единиц мускулов (моторная единица — это группа мышечных волокон, управляемая одним нервным окончанием) с оптимальной частотой импульса (Защиорский). Существенным препятствием на пути применения метода служит невозможность тренинга с весами, превышающими 90% РМ (разового максимума), намного дольше, чем в течение трех недель. В противном случае ЦНС перегрузится, и, соответственно, снизятся силовые показатели.

В Вестсайте нашли способ получить положительный эффект от максимальных усилий без риска перетренироваться. Выходом из ситуации стала смена упражнений, где такие усилия проявляются, каждые 1—3 недели. Это позволило применять описываемый метод на постоянной основе.

Как же именно это осуществляется? Вы выбираете одно основное упражнение, в котором вам предстоит выходить на максимум в течение ближайших 1—3 недель. После надлежашей общей разминки вы начинаете продвигаться к планируемой рекордной попытке небольшими шагами, работая в каждом подходе в 3 повторах. Как только «трешки» станут тяжелыми, переходите на синглы. Продолжайте повышать вес снаряда, пока не достигнете своего максимума. В следующий раз вам надо будет пытаться его улучшить.

Здесь очень важно использовать метод только в одном упражнении за тренировку и не чаще одного раза в неделю для каждого упражнения. В Вестсайте практикуется один день максимальных усилий для жима (среда) и один день для приседа и тяги (понедельник).



Так как многие из мышц, работающих в приседе, задействованы и в тяге, то все они тренируются в один день. По этим же причинам вестсайдеры вообще редко делают становую тягу в чистом виде.

Лучшими движениями максимальных усилий для приседа и тяги являются гудмонинги, приседы на низкий ящик и варианты становой тяги. Гудмонинг, возможно, является самым удачным упражнением для развития общей силы, поэтому он выполняется в 70% тренировок максимальных усилий. Существует несколько вариантов исполнения гудмонинга, при которых меняется глубина наклона, высота положения грифа на спине; используются грифы различных форм.

Довольно часто гудмонинги выполняются со штангой, подвешенной в силовой раме на цепях (гудмонинг Андерсона), где вам изначально приходится наклоняться, чтобы расположить гриф на спине и впоследствии выпрямиться с ним. Данная модифика-



ция достаточно близко воспроизводит условия, возникающие в случае становой тяги: и там, и там вы начинаете движение без предшествующей негативной фазы (опускания снаряда).

Лучшими упражнениями максимальных усилий для жима являются жим лежа на полу, жим с досок, жим узким хватом, жим

Блэкли (JM жим) и жим в силовой раме. Все они могут выполняться в разных вариантах, и все они преследуют специфические цели.

Жим лежа на полу, например, исключает из движения ноги, что приводит к возникновению дополнительной нагрузки на грудные, дельты и трицепсы.

Наклонный жим узким хватом оставляет не у дел широчайшие и заставляет больше работать дельты и трицепсы. Жим с досок также выключает из работы широчайшие и позволяет отработать различные участки траектории жима.

Как было указано выше, мезоцикл максимальных усилий в одном конкретном упражнении должен длиться от 1 до 3 недель, причем чем опытнее атлет, тем короче этот срок. Это обуславливается тем, что, во-первых, продвинутый спортсмен способен включить в работу большее число моторных единиц, а во-вторых, он уже в полной мере овладел техникой выполняемого движения. Новичку вполне по силам устанавливать рекорды на протяжении 3 недель подряд, тогда как опытный атлет после удачной попытки на 1-й неде-

Таблица 1

Интенсивность	90 — 100%
Количество упражнений	1
Число повторов в сете	1 — 3
Время отдыха между сетами	2 — 5 мин
Частота применения (раз в неделю)	1 (день приседа/тяги) и 1 (день жима)
Период применения	1—3 недели



Чак Вогепул

ле может «забуксовать» на 2-й и 3-й. В последнем случае выход прост — меняйте упражнение каждую неделю! Это позволит выходить на максимальные веса еженедельно без риска перетренироваться!

Если вдруг запланированный вес не покорился, то это не может быть поводом для расстройств. Гораздо важнее нагрузить мышцы в требуемом режиме предельного усилия. И наоборот, если вы вдруг легко справились с рекордным весом, то имеет смысл сделать еще подход (несколько подходов) к более тяжелому снаряду, чтобы описанное выше условие нагрузки было выполнено.

Итак, подводя итоги вышесказанному, суммируем параметры, определяющие условия применения Вестсайдом метода максимальных усилий, в таблицу 1.

## Метод повторений

Данный метод широко распространен в среде бодибилдинга и является, вероятно, наилучшим способом стимулирования роста мышечной массы. В Вестсайде метод повторений применяется в дополнительных и подсобных упражнениях. В оригинале он предполагает работу с умеренным весом до отказа, когда по причине

Таблица 2

Интенсивность	60—80%
Количество упражнений	Все доп. упражнения и подсобка
Сеты/повторы	5—8/6—15
Время отдыха между сетами	1—3 мин
Частота применения (раз в неделю)	На каждой тренировке
Период применения	1—5 недель

накопленной усталости в работу включается максимальное число моторных единиц.

Тот факт, что последние повторения происходят на фоне существенного утомления, делает данный метод менее эффективным в плане развития максимальной силы по сравнению с другими способами. Другой его недостаток — работа до отказа, которая со временем делает трудновыполнимой задачу увеличения объема и работоспособности, так как атлету требуется значительное время на восстановление. Кроме того, повторения на грани отказа чреваты нарушением техники и, как следствие, травмами.

В Вестсайде модифицировали метод повторений таким образом, что упражнение прекращается, как только появляются

нарушения в технике. Помимо этого, всегда должен оставаться запас в одно-два повторения. Это касается всех дополнительных и подсобных упражнений, которые должны лишь дополнять тренировочную программу, а не становиться ее основной частью. Тренируясь же до отказа в каждом сете, вы будете отклоняться от назначения данных упражнений, а именно, от повышения с их помощью работоспособности.

Параметры рассматриваемого метода могут значительно различаться, так как некоторые получают прирост мышечной массы от высокого числа повторов, а некоторые — от относительно низкого. В Вестсайде находят приемлемыми 5—8 сетов по 6—15 повторов. В любом случае атлет и/или его тренер должны сами определить, в каком диапазоне следует работать.

Интенсивность нагрузки должна быть в рамках 60—80% РМ. Рекомендуется также менять упражнения каждые 1—5 тренировок. Другим способом избежания привыкания является регулярная смена интенсивности (в указанном выше диапазоне) и/или объема. Это может быть выражено в добавлении на какой-то срок дополнительных сетов, либо в планомерном наращивании интенсивности с последующим разгрузочным периодом и т.п.

Рассмотренные параметры можно свести в таблицу 2.

*(Продолжение следует)*



Кенни Паттерсон

# Самые сильные люди Земли



**И.Л. Гольдман**

Утверждаю, как профессиональный генетик: соперничество мужских особей между собой запрограммировано в генах. Это гениальное изобретение природы имеет своей целью обеспечить рождение жизнеспособного потомства. В дикой природе никакой самец, скажем, с пороком сердца, бой за самку не выиграет. У людей дело обстоит несколько по-иному. Получив возможность мыслить, человек перестал зависеть от естественного отбора. Женщин теперь завоевывают не только своей статью. Однако ген соперничества от этого никуда не делся, продолжает в нас прочно сидеть и постоянно напоминает о себе выработкой соответствующих гормонов. Трудно даже представить, что было бы с человечеством, если бы оно не придумало спорт,

который основан на соперничестве. Люди поделились на спортсменов и болельщиков. Первые между собой соревнуются, вторые за этим наблюдают. И этого оказалось достаточно для того, чтобы погасить сидящую в нас природную агрессию. Победа любимой футбольной команды умиротворяет десятки тысяч пришедших на стадион людей и миллионы прильнувших к телевизору. Болельщики проигравшей команды нередко находят выход неизрасходованной энергии в потасовках. К слову сказать, те, кто специально занимается вопросами поведения людей на спортивных состязаниях, не должны забывать и о биологической составляющей поведения человека.

Видов спорта много. Постоянно изобретаются новые. Главное, что-

бы при этом сохранялся дух соперничества.

Самыми сильными принято считать пауэрлифтеров, т.е. тех, кто способен присесть, жать и тянуть, используя большие веса. И если они в этом самые лучшие, то непременно рекордсмены мира.

## Так что же такое мировой рекорд?

Это заветное магическое словосочетание для каждого профессионального спортсмена. Задумывались ли вы над его содержанием? А ведь только он дает ему право считаться в своей дисциплине лучшим на Земле. Такое не гарантирует ни звание чемпиона мира, ни даже звание олимпийского чемпиона, если, конечно, при этом не был побит чей-то мировой рекорд.

Победителей соревнований самого высокого ранга много, а мировых рекордсменов — единицы. Стать мировым рекордсменом одинаково трудно в любом виде спорта.

Если результат спортсмена нельзя выразить в точно измеряемых величинах (время, расстояние, вес), то в таких видах спорта мировые рекорды не регистрируются. По этой простой причине не может быть мировых рекордсменов ни в футболе, ни в гимнастике, ни в боксе. Обделены мировыми рекордами даже горные лыжи, хотя там учитывается время, затраченное спортсменом на прохождение трассы определенной длины. Но эти результаты не сопоставимы между собой. Все горы разные. Аналогична ситуация и в прыжках на лыжах с трамплина, где регистрируется только рекорд данного сооружения.

Звание рекордсмена мира равнозначно званию олимпийского чемпиона, поскольку оно тоже пожизненное, в отличие, например, от звания чемпиона мира, которое привязано к определенному году.

В табели мировых рекордов имя каждого очередного рекордсмена навечно занимает свое почетное место.

Вот что такое мировой рекорд и кто есть мировой рекордсмен.

Во многих видах спорта признается только один абсолютный рекорд. Например, в прыжках в высоту и длину, в тройном прыжке, в прыжках с шестом, в метании диска, молота, копья, толкании ядра, в беговых дисциплинах, в плавании.

В спортивной среде все мировые рекорды одинаково уважаемы. В них есть разница лишь для болельщика. Одни спортивные достижения воспринимаются им с восторгом, другие равнодушно. Все зависит от того, насколько хорошо он понимает то, что делает спортсмен.

Наверное, нет уже теперь таких стран, где не было бы тренажерных залов. Во всем мире их посещают миллионы людей. В каждом из них обязательно есть штанга и стойки, с которых можно выжать ее лежа на скамье или присесть с весом на плечах. Поэтому многие хорошо

понимают, что собой представляет вес в 100, 200, 300, 400 или 500 кг.

Силовые упражнения со штангой, называемые пауэрлифтингом, как зрелищный и внесезонный вид спорта, в нашей стране пока недостаточно раскручен, хотя он хорошо вписывается в российский менталитет. Однако успехи российских пауэрлифтеров на международной арене позволяют оптимистично смотреть в будущее.

## Мировые рекорды в пауэрлифтинге

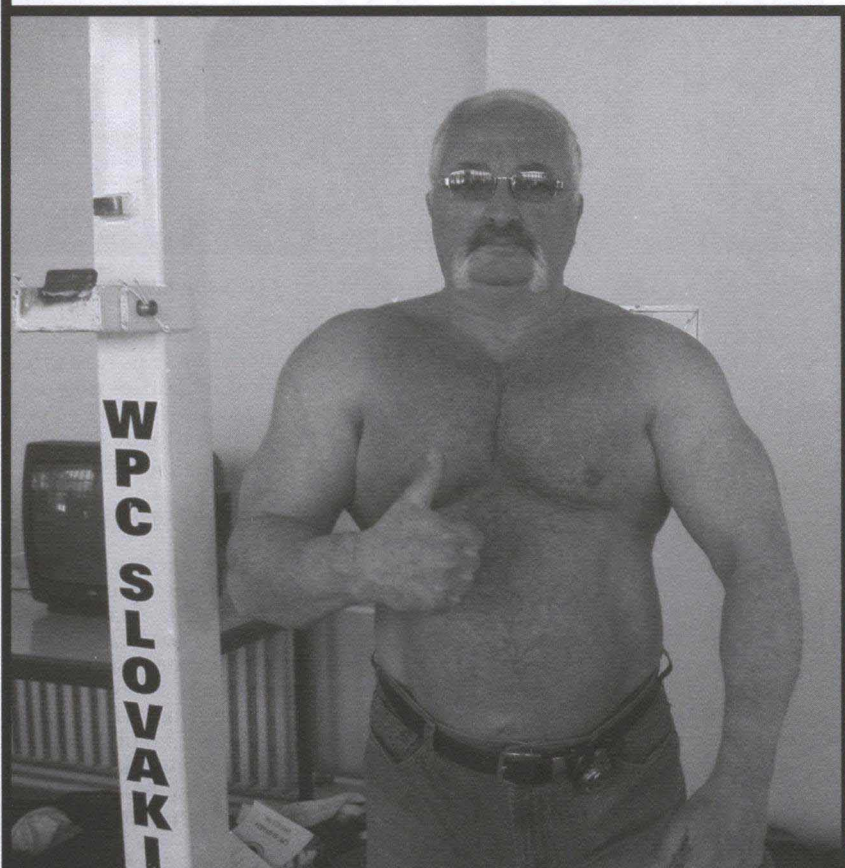
Сильным людям повезло. В пауэрлифтинге мировых рекордсменов королевская рать. Этот демократичный вид спорта собирает под свои знамена людей от мала до велика. В каждой возрастной и весовой категории царствуют свои мировые чемпионы и устанавливаются свои мировые рекорды. Пауэрлифтеры, кроме того, соревнуются в разных федерациях, которые имеют разные правила соревнований, требования к экипировке, характеру подготовки спортсменов.

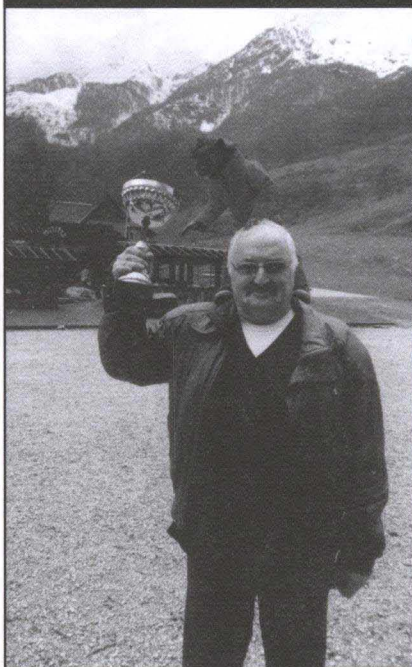
Абсолютные рекорды в пауэрлифтинге связаны с небольшой группой левофланговых спортсменов, которых объединяет Федерация WPO, возглавляемая фанатом мирового пауэрлифтинга американцем Кейраном Киддером. Они составляют всего лишь 1% всех пауэрлифтеров мира, но именно эти Огромные Железные Воины создали пауэрлифтерский "Олимп".

Результаты абсолютных феноменов мира поражают воображение даже специалистов силовых видов спорта.

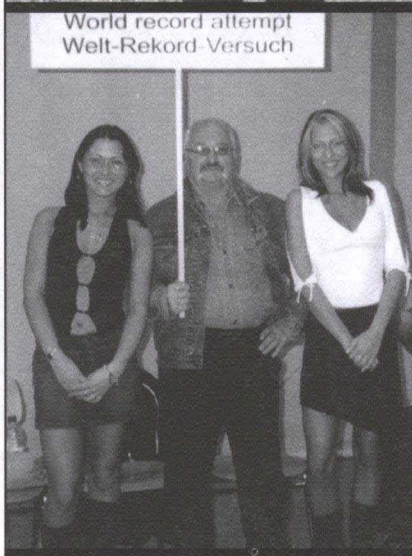
Наивысшие достижения пауэрлифтеров — супертяжей выглядят следующим образом: жим штанги лежа за 400 кг — Жене Рычлак (WPO) — 450 кг (2005 г.), приседание за 500 кг — Brent Миккельсен (WPO) — 517,5 кг (30.11.03). Абсолютный рекорд в троеборье принадлежит Гарри Франку (APF/WPO): 492,5+380,0+400,0, что в сумме дает 1272,5 кг (03.04.04). Возможно, что к моменту опубликования этого материала в пауэрлифтинге будут уже другие герои.

**В чем секрет мировых рекордов пауэрлифтеров?**





World record attempt  
Welt-Rekord-Versuch



Рассматривая, например, жим штанги лежа, в первом приближении можно выделить несколько групп факторов, могущих определить конечный результат.

При прочих равных условиях преимущество должен получить спортсмен с высокой грудной клеткой и относительно короткими руками. От этого зависит расстояние, которое должна пройти штанга. Чем оно будет короче, тем меньший объем работы придется выполнить спортсмену. Не случайно поэтому раздаются голоса в

пользу того, чтобы в правилах пауэрлифтинга обозначить какой-то допустимый минимум хода штанги в жиме лежа.

Выдающийся немецкий спортсмен Маркус Шик (73,2 кг) лежа выжимает четыре собственных веса (!) Природа сильно обидела этого жизнерадостного приветливого человека. Он гипофизарный карлик. Всего лишь 1 м 40 см роста и имеет по-детски короткие руки. Пауэрлифтеры — люди сильные и благородные. Они не замечают его бед, однако соревноваться с ним спортсменам, имеющим нормальное анатомическое строение, трудно.

Нельзя также сбрасывать со счетов природную общую и взрывную силу мышц спортсмена.

Высшие достижения в пауэрлифтинге невозможны без фармакологической поддержки. Тут имеет значение ее качество и опять же индивидуальная реакция на нее спортсмена.

Немаловажную роль играет система тренировки спортсмена и общее время занятий этим видом спорта.

Осталось упомянуть экипировку — специальную зимовую майку.

Я узнал мнение на этот счет многих весьма известных в тяжелоатлетическом мире людей.

На первое место они единодушно поставили одаренность спортсмена, а на второе — экономический фактор.

В любом виде спорта, в том числе и в пауэрлифтинге, мировых вершин достигают только природные уникалы. Глубоким заблуждением является расхожее мнение о том, что при помощи фармакологических препаратов можно уровнять наследственные качества спортсменов. Требуется особая организация работы головного мозга для того, чтобы стать выдающимся музыкантом или чемпионом мира по шахматам. Нужно иметь соответствующий вестибулярный аппарат для того, чтобы завоевать мировое первенство в тех видах спорта, где важна координация движений. Тонкое строение мышц, их сократительная способность и выносливость у всех людей тоже разные. Так что, кому от Бога не дано стать чемпионом мира, тем более рекордсменом в силовых видах спорта, он

им никогда не станет. Другое дело, что полностью раскрыть возможности спортсмена можно, лишь одолев трудную дорогу на пути к вершине пирамиды спорта.

Стоимость затрат на подготовку спортсмена класса WPO к соревнованию была оценена специалистами в районе 15—20 тысяч долларов США. Эти затраты складываются из оплаты услуг тренера, страхующих помощников, врачебного корпуса (диетолог, фармаколог, массажист). Приплюсуйте сюда стоимость высококачественного питания, специальных пищевых добавок, дорогостоящих медицинских препаратов, обязательной страховки.

Для наших спортсменов такие суммы пока неподъемны. Да и на другой стороне Земли что-то не видать, чтобы их рекордсмены от пауэрлифтинга полностью обеспечивали свои выступления за счет призовых или участия в рекламных компаниях. Там в ход идут либо собственные накопления, либо средства спонсоров с меценатами.

Сама собой напрашивается необходимость интеграции отечественного пауэрлифтинга с фитнес-движением. Таким примером может быть американская WPC/WPO, функционирующая во взаимосвязи с фитнес-империей Кейрана Киддера.

Если не пытаться идти по этому пути, всегда будут побеждать те, кто побогаче.

Уникальные достижения силачей, членов клуба Гиннеса и Стронгменов также заслуживают большого внимания и уважения, но они выходят за рамки традиционного спорта.

## Что могут старики?

На правом фланге мирового пауэрлифтинга стоят ветераны. Для широкой публики они привлекательны тем, что демонстрируют возрастные возможности человека. Такой вот социальный феномен.

Сошлюсь на собственный пример. Как действующий спортсмен, чемпион России, Европы и мира в жиме лежа по версии WPC среди ветеранов, многократный рекордсмен мира, я вдруг оказался в эпицентре внимания средств массовой информации: телевидения, цен-

тральных газет и журналов. Мои скромные спортивные успехи неожиданно стали интересными для многих людей, среди которых было немало таких, кто только теперь впервые узнал, что пауэрлифтинг — это три силовых упражнения со штангой.

Выдающиеся результаты моих товарищей почему-то меньше волнуют публику. Наверное, считают, что для молодых спортсменов это как бы само собой разумеющееся дело.

Контакт со средствами массовой информации обычно заканчивается плачевно. От того, что о тебе потом напишут, часто краснеешь сам, и появляется повод для пересудов. Иногда такие материалы появляются за подписью людей, которых ты и в глаза не видел.

Вот, например, выдержка из недавней публикации «Мосспорта» ([www.mossport.ru](http://www.mossport.ru)): «Сегодня Россия не может похвастаться футболистами европейской или мировой величины. Зато всегда наша держава была богата теми, кого велича-

ли силачами». Далее поминаются мифологические: Микула Селянинович, Илья Муромец, Александр Пересвет, наши дореволюционные кумиры во главе с Иваном Поддубным, герои советского времени: Юрий Власов, Леонид Жаботинский, Василий Алексеев. После слов «сегодня силу в ее чистом виде демонстрирует пауэрлифтинг» называется такая троица: Владимир Волков, Игорь Львович Гольдман (меня из уважения к возрасту приводят с отчеством), Юлия Зауголова.

«Илья Муромец! Пора завтракать!», — посмеиваясь, приглашает меня теперь на кухню супруга, с которой в будущем году мы будем отмечать золотую свадьбу.

«Экспресс газета» миллионным тиражом показала меня в тренажерном зале с такой вот подписью: «Дед — ученый, 150 кг жмет за просто», однако из всех сделанных снимков для публикации выбрали тот, где у меня в руках гриф с двумя желтыми дисками по 15 кг. Читате-

ли резонно спрашивают: «А где еще 100 кг?»

В другом месте, ради красного словца, меня назвали «Самым сильным в мире дедом». На форуме «Powerlifting.ru» это инициировало большую дискуссию.

На восьмом десятке лет я все еще нахожусь в здравом уме и ясной памяти для того, чтобы себя таким не считать и не обольщаться насчет своих скромных спортивных результатов. В моем возрасте уже не бывает звездной болезни, как ветрянки или скарлатины. И медали мне для самоутверждения не нужны. Я уже состоялся как научный работник. И, если далеко в пенсионном возрасте я завернул в тренажерный зал, то исключительно в качестве примера другим. Глядишь, они туда тоже потянутся. Больше будет здоровых людей. На российском фоне мои спортивные результаты выглядят следующим образом. Если бы в этом году я выступил на весеннем ветеранском чемпионате России (IPF) по жиму лежа, прошедшем в Калуге, то был бы первым, даже среди 60 — летних спортсменов (категория М3). Победитель в жиме лежа показал там результат 150 кг, а на прошедшем вслед весеннем чемпионате России (WPC) в г. Минеральные Воды, я легко выжал 152,5 кг.

Предполагал я выступать и по IPF. Да вот оказалось, что нельзя. Постановлением президиума федерации пауэрлифтинга России (IPF) от 21 сентября 2004 года за №1/2 меня неожиданно дисквалифицировали сроком на один год. Поскольку метанадростенолон я вместе с членами этого самого президиума не ел и на допинг-контроль меня никто не проверял, то сделано это было исключительно из-за банальной ревности по поводу того, что я успешно выступил за рубежом по линии общественной Федерации WPC-Россия. По элементарной логике следовало бы поступить совсем наоборот. Позвать заслуженного пожилого человека (ветерана труда, орденоснца, лауреата премии Совета Министров и других правительственных наград), поблагодарить за золотые медали европейского и мирового достоинства, внесенных в копилку российского пауэрлифтинга.



Мой 14-летний внук спросил меня: «Дедушка, а чем этот самый президиум там вообще занимается, если от начала января до конца сентября прошлого года у них прошло всего два приказа №1 и №1/1. Неужели только дисквалификациями: кого на год, а кого пожизненно?» Даже ребенок понимает, что нападать из-за угла на своих соотечественников, энтузиастов пауэрлифтинга (а только такие люди им и занимаются), некрасиво.

В советские времена могли бы ответить: «Ты что, на партию обиделся?» С какой стати обижаться на уважаемую и самую массовую IPF. Только вот к тому, как у нас управляют этой Федерацией, есть претензии. Возможно, что государственные чиновники от спорта, даже сами бывшие ранее спортсменами, незаметно для себя заболевают какой-то общей чиновничьей болезнью. И вместо того, чтобы сообща серьезно разбираться, почему это хорошие спортсмены стали разлетаться от них в разные стороны, пытаются их отстреливать.

Я старый человек. Много в жизни повидал. Что же касается пауэрлифтинга, то своим делом подтвердил приверженность этому виду спорта. Когда вам пойдет восьмой десяток лет, поймете, каково в этом возрасте продолжать активно работать и тренироваться до седьмого пота по три раза в неделю, да еще ездить на соревнования, выигрывать и при этом ставить мировые рекорды.

Мне скажут, есть Устав IPF — кровью расписывались сохранять в чистоте свою избранность и кастовость. А у меня есть другое мнение, которое я вправе высказать, поскольку, как налогоплательщик, в некотором роде тоже финансирую эту организацию.

Полагаю, что в борьбе за массовость спорта IPF, как государственная федерация, сама должна была начать образовывать вокруг себя различные общественные структуры. Ну не протестует же Российская академия наук против того, что теперь каждый норовит называть себя Академией. Чем больше будет у нас здоровой молодежи, тем сильнее будет наше государство. Или в IPF уже перестали читать газеты и не знают, какое у нас тревожное положение с допризывниками. Не-

сти спорт в массы, разве это не достойная цель.

Наверное, так бы оно и было, если бы пауэрлифтеры-общественники не надумали безо всякого на то спроса представлять за рубежом РОССИЮ! Это нашим функционерам сильно не нравится. Данную часть спорта они монополизировали и хотят рулить ей по своему усмотрению. В смысле, ездить за рубеж самим и посылать туда, кого они назначат. Не ими эта деятельность была основана. В доперестроечное время дверь нашему пауэрлифтингу в широкий мир открыл руководивший этим ведомством Валерий Андреевич Самойлов, мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР и кандидат педагогических наук. Потом на общественных началах он несколько лет, пока не захворал, вывозил наших пауэрлифтеров за рубеж. Большую часть золотых медалей нам привозили ветераны. Где они теперь, эти ветераны, и кто теперь получает наши не состоявшиеся золотые медали?

Смотрю на итоговую часть европейского ветеранского чемпионата IPF, прошедшего в августе 2004 года в Люксембурге. По женщинам: М-1 Россия на 16-м месте, по М-2 опять на 16-м месте. По мужчинам: М-1 мы на 6-м месте, по М-2 на 17-м, по М-3 — на 16-м месте. Из чемпионов — один Владимир Волков.

Вопрос, какую организацию мне представлять за рубежом, для меня уже давно решен: это клуб «АНТЕЙ», дома культуры «Звезда» Юго-Западного административного округа Москвы, расположенный рядом с моим

домом в Раменках. На общественных началах там уже вырастили двух классных спортсменов. Один из них всем известный многократный чемпион Европы и мира по армрестлингу Андрей Юньков, другой — чемпион России, Европы и мира, мировой рекордсмен в жиме лежа среди ветеранов по версии WPC, ваш покорный слуга.

Ну, а кто на самом деле самый сильный в мире 70-летний дед, знаю точно. Это наш прославленный тяжелоатлет Юрий Власов (1935 года рождения), у которого в этом году круглый юбилей.

В интервью корреспонденту газеты «За Калужской заставой» (орган префектуры Юго-Западного административного округа Москвы) он недавно рассказал, что до сих пор не расстается с «железом» и в жиме лежа ему иногда покоряются 185 кг. Ни я, ни другие атлеты моего возраста такой вес пока осилить не могут.

Рекордсменами не становятся, ими рождаются.

SUPPORT SYSTEMS, INC.  
**TITAN**

**INZER**  
ADVANCE DESIGNS

HOUSE OF PAIN

IRONWEAR

## Все для пауэрлифтинга

Экипировка / Обувь  
Аксессуары / Одежда (S - XXXXL)

Новое поколение экипировки NXG:  
Titan-Fury, Centurion, RageX

Санкт-Петербург

ул. Восстания д. 12  
тел. (812) 272 05 57

Каменноостровский пр. д. 52  
тел. (812) 234 54 76

# ШТАМПЫ: «РАЗРЕШЕННОЕ» И «ЗАПРЕЩЕННОЕ»

Андрей Логинов

## Подлежишь ли ты суду?

Кушать горстями «разрешенные» препараты (здесь и далее: препараты — лекарственные средства, используемые атлетами для улучшения/поддержания результатов) кажется безумием — тогда к не слишком выраженному эффекту получишь неизведанный букет возможных побочных эффектов. Для любителей нет «запрещенных» и «разрешенных» препаратов, есть соотношения полезный/побочный эффект и цена/качество. Для профессионалов к этому добавляются сроки вывода и маскирующие препараты, но сейчас не об этом: большой спорт живет по своим законам.

Жизнь не стоит на месте, список «запрещенных» препаратов главным образом пополняется. Тем не менее не исключено, что однажды его заметно уменьшат, или начнут оговаривать максимально разрешенные дозы того или иного препарата. Именно поэтому «запрещенные» в кавычках — это определение зависит от времени: «разрешенное» сегодня станет «запрещенным» завтра, или наоборот. Подлежишь ли ты суду, если нарушил ненаписанный еще закон?

Пауэрлифтеру не составит труда представить себе такую ситуацию: нечто подобное происходило с экипировкой фирмы «Маратон». Еще несколько лет назад она официально признавалась Международной федерацией пауэрлифтинга (IPF), потом из-за неуплаты взноса фирмой-производителем экипировка «Маратон» на год стала нелегальной, потом на год возстала из мертвых благодаря уплате взноса третьими лицами (спортсменами, заинтересованными в использовании этой экипировки) и вновь канула в лету.

Нечто подобное может произойти и с «запрещенными препаратами»: они внезапно могут оказаться «разрешенными». Подлежишь ли ты амнистии, если статью, по которой ты сидишь, отменили?

## А судьи кто?

Умный человек от мудрого отличается лишь тем, что мудрый не совершает тех ошибок, на которых учатся умные. Внимательный читатель может заметить, что бывают критические ошибки, приводящие к фатальному исходу. Как ты назовешь мудреца, совершившего фатальную ошибку? Ты назовешь его мертвым.

Об абсолютной безвредности и несомненной пользе тех или иных «запрещенных» препаратов любят рассказывать дилеры — те, кто занимается распространением и продажей. Они материально заинтересованы, поэтому всей правды от них ты не услышишь. «Разрешенные» препараты — поле деятельности производителей пищевых добавок. В США, основным борцом за чистоту физкультуры и спорта, на баночках с пищевыми добавками где-нибудь внизу красуется надпись «не проверено в тестах, не подтверждено Министерством здравоохранения». Говоря

простым языком, ты покупаешь это на свой страх и риск.

Стоит ли верить заинтересованным лицам? Или нужно подходить к любой информации критически, пытаясь отделить зерна от плевел? Будешь ли ты покупать то, что не действует? Будешь ли ты покупать то, что действует, но решая одну проблему, принесит массу других? Вопросов много. Ответов еще больше.

## Спорт, физкультура или больничная койка?

На мой взгляд, для любителя-пауэрлифтера в тренировочном процессе важны несколько составляющих:

1. Отсутствие серьезных травм: когда желания совпадают с возможностями, а техника близка к правильной.

2. Прогресс в базовых движениях: упорные тренировки по грамотно составленным планам, разумное восстановление.

3. Стабильная работа организма как единой системы: отсутствие перетренированности, проблем на гормональном уровне, проблем с внутренними органами.

Применяемые при этом восстановители важны ровно настолько, насколько они работают, не нанося при этом вреда. Штампы «можно» и «нельзя» для любителя существуют только в его сознании, ведь допинг-контроля нет.

Бороться с идиотами невозможно: если можно сделать что-то плохо, всегда найдется тот, кто сделает еще хуже. Таких людей используют как козырных тузов, вовремя вынимая их из рукава, чтобы подать ту или иную информацию под правильным углом зрения. В других областях деятельности, таких, как косметическая промышленность, это





списывается на «индивидуальную непереносимость».

Путь к вершине тернист: неосторожное движение может сорвать тебя к подножию, и чем выше ты взобрался, тем большее будет падение. Ошибка может привести к серьезной травме, несовместимой с дальнейшими занятиями спортом даже на любительском уровне. Это как игра в русскую рулетку: если патрон уже в барабане, то рано или поздно он окажется на разрушительной для тебя свободе, тебе нужно только нажимать на курок.

Есть подкласс спортсменов, ратующих за «натуральные» тренировки. Под этим понимается отказ от использования («запрещенных») препаратов.

К сожалению, каждую хорошую идею можно извратить до неузнаваемости. Ряд «натуральных спортсменов» пытается найти «волшебную таблетку», главное — чтобы действовала

и не была запрещена. Побочки при этом неважны. Иногда это заканчивается «фармацевтической кашей»: объект складывает несколько десятков таблеток в стакан, заливает их медом, толчет и съедает получившуюся кашу. Выглядит аппетитно?

Начиная поедать «разрешенные» препараты, такие горе-натуралы наносят себе больший вред, чем от классического метана в малых дозировках.

Я ни в коем случае не призываю использовать «химию», равно как и не агитирую против неё. Каждый решает сам. Спортсмен-любитель — в силу изложенных выше причин, профессионал же играет по правилам большого спорта: делай все, что нужно для победы, но не попадайся на допинг контроле.

**Думай. Оценивай. Действуй**

Мир разнообразен, и его цвета не ограничиваются черным и

белым. Деля препараты на «запрещенные» и «разрешенные», ты делаешь свой мир черно-белым. Добавь красок или хотя бы оттенков, не следуй правилам околоспортивных чиновников, производителей препаратов, дилеров, ведь это — твое тело, твое здоровье, твоя жизнь.

Все — яд, вопрос только в дозировке. Для здоровья смертельно опасна сама жизнь. Если Ты родился, Ты уже не избежал этой опасности. Жалее ли умирающий человек о том, что родился? И да, и нет — умирают только те, кто жил. Станешь ли ты жалеть об избавлении от навязанных тебе штампов?

**Не нужно ударяться в дегустацию «волшебных» таблеток. Не нужно намеренно избегать того, что поможет твоему телу справиться с нагрузками. Смотри вокруг. Получая советы, делай выводы. Думай. Оценивай. Действуй.**

**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 - \$135**  
**Hard Core - \$140**  
**Ремни "Inzer" от \$45**  
**Наколенные бинты - \$28**

[www.inzernet.ru](http://www.inzernet.ru)  
e-mail: [shop@inzernet.ru](mailto:shop@inzernet.ru)  
тел 8-918-947-04-62

# ФИЛОСОФИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА

(печатается с продолжением)

## Часть III

Лев Шпринц

В процессе приобретения и умножения твоей силы физические возможности всегда (за исключением, пожалуй, начального периода занятий) будут идти вслед за психикой. Дело в том, что сила растет настолько, насколько ей позволяет состояние твоей психической системы. Вот красноречивый пример ее участия в пауэрлифтинге; решительно настроиваясь перед подходом, спортсмен достигает сверх-концентрации — такого состояния, когда чувство страха перед весом практически отключается, что играет далеко не последнюю роль в успешности попытки. Это очень важное свойство психики и его нужно уметь использовать для достижения максимального спортивного результата.

Именно поэтому в тренировочном процессе заботиться о тренировке психики также важно, как и о развитии силы. С самого начала нужно выработать позитивный стереотип общения со штангой. Пусть каждая, даже небольшая, победа над весом оставит положительный след в твоём сознании, подготавливая плацдарм для покорения новых

весов. Поэтому по возможности избегай неоправданных, авантюрных подходов на веса, на которые ты еще не готов. Неудачи могут нарушить сложившийся стереотип, сбить благоприятный эмоциональный настрой.

Конечно, это совсем не значит, что нужно заранее пасовать перед любым весом, показавшимся тебе тяжелым; необходимо воспитывать в себе и психологическую устойчивость ко временным неудачам, не позволяя возобладать негативу.

И от общего психологического настроя в спорте тоже зависит очень многое. Прогрессирует только тот, кто все свои помыслы и устремления направляет в одно единственное русло — достижение максимального результата и для кого спорт становится главным и единственным содержанием жизни.

Важно научиться и бережно расходовать свои психические возможности, ибо они не безграничны. Нужно уметь вовремя собираться и в нужный момент расслабляться, тем самым давая своей психике отдых, также ей необходимый, как и всему орга-

низму. Чем глубже ты научишься расслабляться, тем большей концентрации в нужный момент ты сможешь достигнуть.

Развивать психику можно во время тренировок, собираясь перед подходом и расслабляясь в перерывах между ними. Примерно также, как ты научился переключать физическое напряжение с одной группы мышц на другую при выполнении упражнений.

Вообще, на основании многочисленных наблюдений можно сделать вывод: кто силен психически — тот силен и вообще, именно этим и объясняется тот факт, что спортсмен с совершенно скромными внешними данными поднимает веса, которые не снились иным атлетам с умопомрачительными проявлениями анаболизма. Конечно, здесь свою роль играет и генетика, и отменное качество связок, но главное — этот спортсмен имеет отлично подготовленную к тем гигантским весам психическую систему, ибо:

**СИЛА — ПОНЯТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ!**

## ЮМОР

# ЮМОР ОТ ДАНИИЛА ШИРОКОВА

\*\*\*

- Как хорошо он жмет лежа! — так отзываются о пауэрлифтере NN его многочисленные поклонницы.

\*\*\*

Внушительную сумму собрал мастер спорта Андрей К., выби-

вая долги из несговорчивых коммерсантов.

\*\*\*

-Так низко я еще никогда не опускался! — признался лифтер X. после того как ему только в третьем подходе засчитали присед.

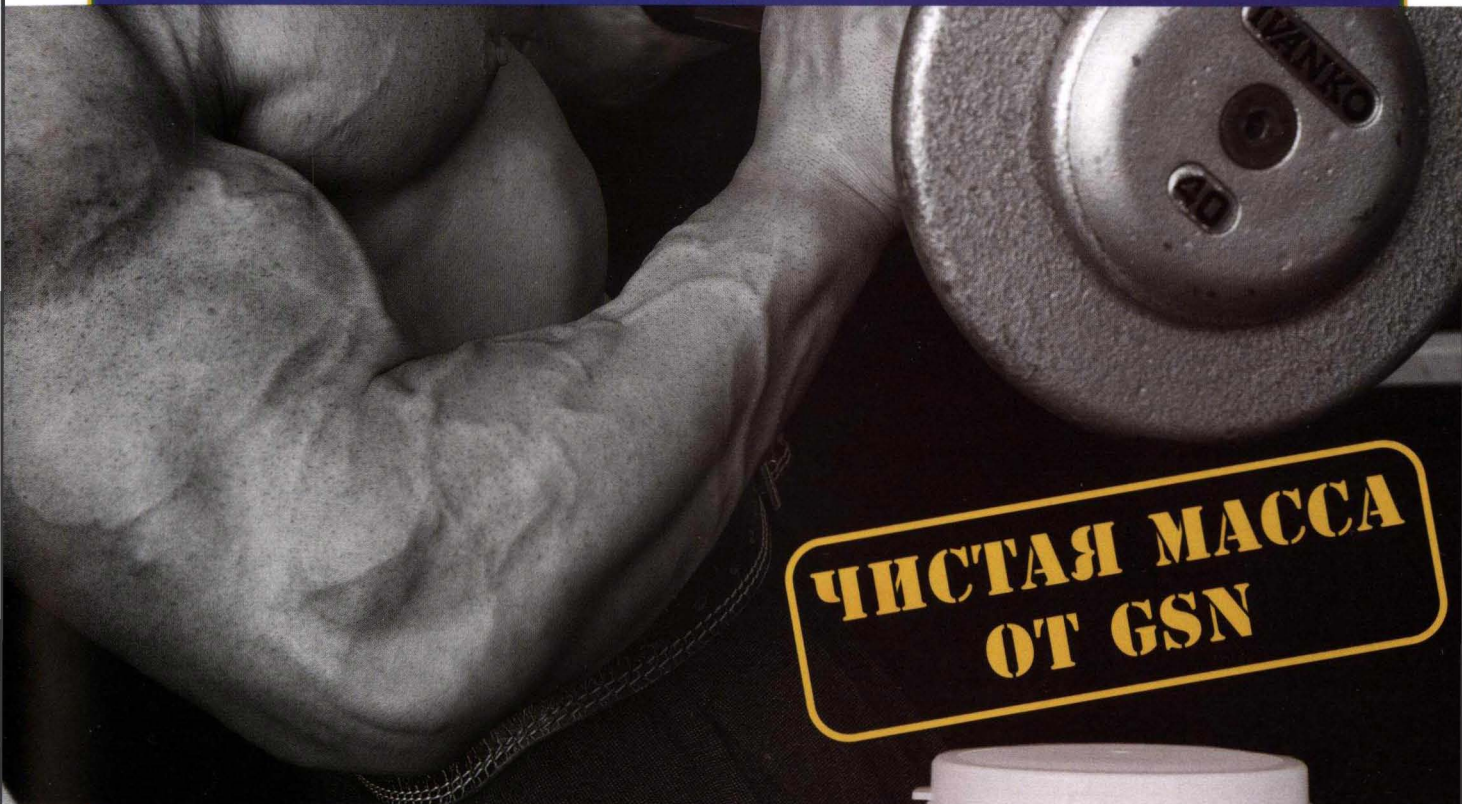
\*\*\*

Из сообщений прессы: «В спортзале шахты «Отпадская» произошел крупный выброс метана».

\*\*\*

Тело свое культуристы колят и лелеют.

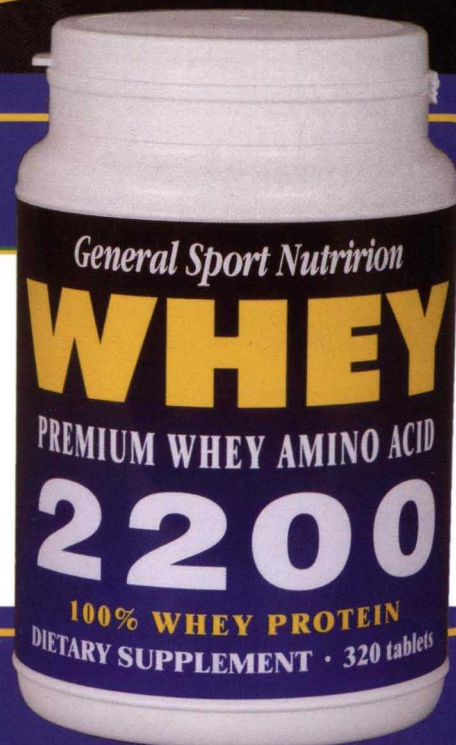
# СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!



**ЧИСТАЯ МАССА  
ОТ GSN**

## Высококачественная сывороточная аминокислотная смесь

Каждая таблетка **WHEY AMINO\*** содержит 2200 мг 100% натурального изолята сывороточного белка, специально обработанного ферментным способом. **WHEY AMINO** изготавливается из высококлассного ультрафильтрованного выделенного сывороточного протеина. Изолят сывороточного белка имеет наивысшую биологическую ценность, улучшает усвоение протеинов и всасывание аминокислот в кровь. Аминокислотный состав сывороточных белков наиболее близок к аминокислотному составу мышечной ткани человека, а по содержанию незаменимых аминокислот и аминокислот с разветвленной цепью, они превосходят все остальные белки животного и растительного происхождения.



# MEGA BLAST

\* Эксклюзивный представитель в России компания Flex Gym (095) 783 7460