

# МИР СИЛЫ

№2.2019



# Слово редактора



В человеческой природе всегда была заложена тяга к совершенству и... разрушению. Вдумайтесь, люди каждый раз создавали что-то новое, потом разрушали это и на обломках выстраивали еще краше и лучше. И всегда были недовольны плодом своих рук. Мы покоряли природу, раздвигали границы сознания, перестраивали этот мир под себя, начали осваивать космос. И всегда, всегда мы оставались чем-то недовольны. Таков уж он, наш путь: стремиться к совершенству, оставаясь при этом несовершенными. И это, на самом деле, здорово.

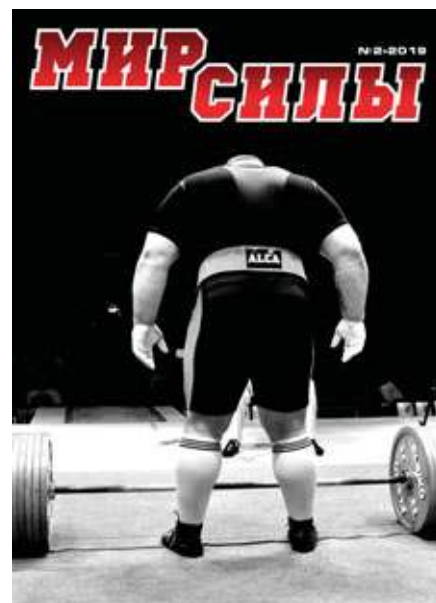
Потому как только в движении, постоянном стремлении к чему-то непознанному мы познаем самих себя и окружающую нас действительность. И это тоже в нашей природе. И именно так мы чувствуем себя счастливыми — создавая. Если проводить аналогию с Богом-создателем, мы, являясь его малыми отражениями — сами создатели. Мы создали этот мир, в котором живем.

Перед Вами — второй выпуск реанимированного из руин культового в свое время журнала «МИР СИЛЫ». Он создавался такими же, как и Вы, несовершенными людьми, в нем еще много шероховатостей и он крайне далек от идеала. Но он создан теми и для тех, кто искренне любит железный спорт, любят мир, созданный нашими руками — МИР СИЛЫ.

# МИР POWER WORLD СИЛЫ

№2 • 2019

- 4 Владимир Калиниченко: «Как через мясорубку меня прокрутили...»
- 10 Современный взгляд на построение тренировочного процесса
- 14 Наука побеждать
- 18 Carlos Cansado Sola (Карлос Кансадо Сола): «Пауэрлифтинг подобен жизни...»
- 24 Питание при силовых тренировках
- 30 Салават Масыгутов: «Победу в пауэрлифтинге одерживает тот, кто одинаково силен во всех движениях...»
- 40 Психология в пауэрлифтинге
- 50 Вехи жизни в спорте и вехи спорта в жизни  
Б. И. Шейко
- 64 Пауэрлифтинг «ПИРАМИДА»
- 68 Джин Рычлак



Независимый журнал по силовым видам спорта

№2 • 2019

ИЗДАТЕЛЬ



Редакция:

Главный редактор  
Денис Пикляев  
Дизайн, верстка  
Алексей Курков

Над номером работали:  
Д. Пикляев, С. Масыгутов, Ю. Шакирова

Отдел рекламы:  
mirsily@russia"powerlifting.ru

За содержание рекламных объявлений редакция  
ответственности не несет.

Мнение редакции не всегда совпадает  
с мнением авторов.



PER ASPERA AD ASTRA

# WORLD RAW POWERLIFTING



**5<sup>th</sup>**  
ANNIVERSARY

**6-8 DECEMBER**  
MOSCOW 2019 RUSSIA



[WWW.WRPF.PRO](http://WWW.WRPF.PRO)

Откровенное интервью с известнейшим российским пауэрлифтером и стронгом о секретах подготовки в разных видах спорта, экипировке, допинг-контроле, страшной аварии и многом другом...



**Досье:** Калиниченко Владимир, род. 6 ноября 1972 года в городе Макеевка Донецкой области.

В спорте с восьми лет.

МСМК по пауэрлифтингу, многократный рекордсмен и чемпион России, неоднократный победитель и призер международных стартов по силовому кстриму и пауэрлифтингу.

Атлет P.L.S.E/Профессиональной Лиги Силового Экстрима.

## Владимир Калиниченко: «Как через мясорубку меня прокрутили...»

*Беседовал Пикляев Денис*

**— Володя, здравствуй. Итак, с учетом твоих регалий и достижений в пауэрлифтинге и силовом экстриме, вопрос, наверное, закономерный: кем ты себя больше ощущаешь — лифтером или стронгом?**

**Владимир:** Конечно, я считаю себя пауэрлифтером. Это всегда на первом месте. Именно пауэрлифтинг дал мне дорогу в силовой экстрим.

**— Насколько, кстати, тяжело было для тебя перейти из троеборья в экстрим? Насколько долгой была адаптация и с какими основными проблемами столкнулся?**

**Владимир:** Особых проблем с переходом в силовой экстрим не было. Конечно, масса нестандартных упражнений. Силы было много. Тяжело давались эстафеты и подъемы шаров из-за маленького роста.

**— Как ты вообще оказался в силовом экстриме?**

**Владимир:** В 2006 году как раз в конце апреля мы попали в аварию. Прошло вот 13 лет. Весь я поломался, но сильнее всего пострадала правая рука. Локтевой сустав был побит сильно. В локте много сколов было от самого сустава. Рука быстро высохла. Объем бицепса упал до 39–40 см. А в то время я делал жим 315 кг и объем руки был 57–60 см...

Левое колено побито было. Но ничего не сломано. Жидкость долго держалась в колене. Пальцы рук были сломаны. Все перечислять если, то и шейные позвонки были выбиты. Плечи выбило от сильного удара. На самой кисти левой руки пару косточек маленьких сломано. Нос сломан. Скальп немного был снят. В общем, как через мясорубку меня прокрутили.

И в таком состоянии я начал ходить в зал. Вязался веревками, что не мог держать руками, и тянул, поднимал. Жим, конечно, мой пропал. Поэтому меня отвели в силовой экстрим. А помог мне Береснев Юрий.

Вот такое было начало моей карьеры в экстриме. Раз не мог жать, решил все пока таскать на себе...

**— Если мы говорим о подготовке к ПЛ и СЭ — к чему готовиться легче/сложнее? Насколько по тебе разная специфика у данных видов спорта?**

**Владимир:** Такого понятия у нас нет — куда готовиться легче. В моей спортивной карьере слишком большие веса были везде. И сравнивать даже нет смысла, где было легче.

Подготовка в силовом экстриме всегда шла через пауэрлифтинг. Базы никто не отменял. А если надо было готовиться к пауэрлифтингу, то просто добавлял жим лежа.

**— В одном из интервью ты упомянул, что у тебя просто гигантское количество разных программ подводки к стартам и самих этих стартов невероятное количество. Могу предположить, что программы Владимира Калиниченко основаны на интуитивном методе. Так ли это?**

**Владимир:** Хорошо готовиться, когда старты далеко друг от друга. А когда старты буквально подряд...

Сегодня экстрим, а завтра пауэрлифтинг. То тут основное уже — это восстановиться и не получить травму на тренировке.

У меня много своих мыслей по подготовке. И, конечно, отдельно могу много рассказать о наборе силы.

Сейчас я много тренирую и готовлю ребят к стартам.

**— В том многообразии стартов, какой наиболее памятный можешь выделить? Может тот, который дался максимально тяжело...**

**Владимир:** Все самые тяжёлые старты были в самом начале моей карьеры, потому что не было просто тупо денег. Экипировка старая, питание... на что денег хватало.



Кубок России 2005 года, Чемпионат России 2006... Самый тяжёлый старт 2004 года в Красноярске. Вот там была жёсть. Я был просто голодный. В этот период менялась моя жизнь. Была куча проблем. Но все сделал правильно и ни о чем не жалею. Мои самые близкие и любимые люди со мной. Это **МОЯ СЕМЬЯ!!!**

Самый тяжёлый старт в силовом экстриме был командный Чемпионат мира по экстриму 2008 год. Травма бедра была. Но присесть пришлось в силовой раме. На раме была установлена машина. Давление в кг на спортсмена было 362 кг...



**— Володя, частенько в СЭ видно, что приходится в буквальном смысле много бегать... С твоей богатырской комплекцией, согласишься, это — не особо приятное времяпрепровождение или нет? Как решал вопрос кардио? Причем силового такого...**

**Владимир:** Вопросы с функционалкой решал только методом скидывания собственного веса. И велосипед в зале. Диета. Все зависело от старта.

**— Какое любимое из движений троеборья у тебя? И в СЭ — какая дисциплина вот прям твоя?**



**Владимир:** Любимые движения: в пауэрлифтинге — приседания, в экстриме — гантель.

Было время, когда я рекорд России установил в подъёме гантели и на этапах Лиги Чемпионов бился с чемпионами в этом упражнении. И тоже выигрывал. Подъём гири — 85 кг. Тоже показывал высокий результат.

**— Твое отношение к введению в СЭ весовых категорий. Также интересуют уже производные от данного вида спорта, такие, как, скажем, кросслифтинг. Имеет место быть, Володь?**

**Владимир:** Категории в силовом экстриме я приветствую, но только одну — до 105 кг. И потом уже тяжи. Все остальные категории абсолютно не нужны.

Такой вид, как кросслифтинг... я даже не знаю, что это такое. Видимо, это уже совсем другой вид спорта. Для более легких ребят. Ведь СИЛА — это совсем другой мир. У нас дикие веса. И по силам только маленькому кругу спортсменов.

**— Вообще, вот это выполнение упражнений на время с жестким таймингом — не противоречит ли, на твой взгляд, с самим позиционированием СЭ — как вида спорта самых сильных людей. Сильных ведь, Володь, не быстрых...**

**Владимир:** Силовой экстрим — есть силовой экстрим. У нас очень много упражнений и дисциплин. В том числе и разные правила на каждом старте. А если работаем на время, лимит — это зрелищно, для народа стараемся. И, конечно, веса ставим не маленькие. Мои рекорды, скажем: 320 кг становая тяга классическая за 60 сек. 10 повторов. Также подъем гантели 92 кг на 10 раз за 75 сек.

**— Как относишься к независимому пауэрлифтингу и тем многочисленным дисциплинам, которые сейчас активно продвигаются федерациями? Не считаешь, что это уже очень далеко ушло именно от самого пауэрлифтинга?**

**Владимир:** Я за весь пауэрлифтинг. А за новые виды — это уже просто бизнес. И, конечно, народу интересно в новых видах себя пробовать — не все сильны в лифтинге. Пусть реализуется в других видах/дисциплинах, почему нет?

**— Володь, наболевший вопрос: есть ли смысл дивизиона с ДК в альтернативе? Ну ведь столько скандалов... нормативы такие, что даже не смешно... А кто показывает достойные результаты в дивизионе — сам понимаешь, принимают и будут принимать...**

**Владимир:** Я не думаю, что допконтроль в альтернативе очень качественный. И масса спортсменов принимают допинг, выступают в дивизионе с прохождением ДК... Процедура эта дорогостоящая. И самой федерации надо иметь чуть ли не свою лабораторию. Тогда что-то сдвинется с места.

**— Без спец средств вообще реально поднимать много? Насколько допинг позволяет поднимать больше? Насколько имеет смысл у большинства (подчеркну: не ТОПов, большинства) сам прием «витаминов»?**

**Владимир:** Сейчас огромная масса всего. Раньше такого выбора не было. Спортсмены из олимпийских видов перешли только на гормон роста и иные препараты, далеко не стероиды. Но все это стоит больших денег.





До МСМК можно дойти без приёма ААС. Но сейчас приём ААС настолько стал ранним, что организму не дают отработать самому...

Результаты на уровне фантастики, по моему мнению, без ААС невозможны. Но каждый выбирает для себя, стоит или нет.

**— Перейдем к теме питания. Чтобы поднимать больше — жрать нужно больше? Володь, и если есть — что есть? Какой еды?**

**Владимир:** Если ты тяж — то жрать надо много и все. Единственная моя позиция — это ограничить себя в сладком.

Если ты грамотный атлет, ты будешь кушать правильно, не забывая о том, что нам надо хорошо тренироваться. А питание — это больше половины от твоих результатов.

**— Имеет ли смысл вообще прием БАДов?**

**Владимир:** Я за огромный приём спортивного питания. Покупайте хорошее качественное питание и будет Вам Победа!!!

**— Вопрос постепенного отмирания экипировки — вопрос решенный? И почему? Ведь появилась экипа, с которой можно «снимать» очень неплохо, а все-равно непопулярен дивизион...**

**Владимир:** Если брать ФПР, то там слабаков нет. Я за экипу именно однослойную. Но также приветствую классику. Тем более, сам выступал в экипе и без. Но нас, универсалов, мало. Я мог показывать большие результаты как в экипе, так и без неё. Сейчас можно выбирать, где хочешь выступить.

Выступая в классике, тебе не надо кого-то просить тебя выводить. Работаешь и трудишься сам. Без чьей-либо помощи. На экипу надо огромное терпение. Показывать большой результат в экипе — это адский труд. В экипе ты начинаешь себя испытывать гораздо больше.

И, конечно, сейчас пауэрлифтинг стал очень популярен. Он прям в пике популярности... По мне — все-равно в классике легче

**— Что из экипировки ты сам приемлешь?**

**Владимир:** Из экипы всегда любил в майке делать жим. Плохо, что авария меня откинула от рекордных жимов в новых майках. Думаю, мои результаты в F6 315-325 кг в 2005–2006 годах сейчас бы превратились в огромный жим. Учитывая, что на тренировках без экипы я поднимал 240 кг на 3–4 повторения...

**— Штудировал информацию по СЭ... Ведь уже давно существует данный вид спорта, а информации настолько мало... С чем, Володь, это связано, на твой взгляд?**

**Владимир:** В России нет хороших топовых атлетов. Один единственный атлет профессионал Михаил Шивляков, кто сейчас выступает на международных стартах. Мартыненко и Савин получили тяжелейшие травмы коленей...



Может я и ошибаюсь, но думаю, что и сама лига СЭ особо не парится о своей популярности. Они есть, о них где-то слышат... Видимо это всех устраивает

**— Сам что думаешь о том, как сейчас развивается железный спорт у нас в стране? И чтобы ты хотел видеть в ближайшее время в плане развития СЭ и ПЛ в России?**

**Владимир:** Пауэрлифтинг потерял значимый турнир — КУБОК ТИТАНОВ. И очень мощный был старт в Архангельске — БИТВА ЧЕМПИОНОВ. Взамен, как по мне, пока нет таких стартов. Сильно радуется Сарычев Кирилл. Он просто вытаскивал пауэрлифтинг и продолжает радовать народ. Одобряю дружбу федераций Сарычева и Сергея Длужневского. Получается очень круто.

Я не слежу сейчас за всем движением пауэрлифтинга. Извините за это. Давно уже не выезжал на старты... А по силовому экстриму ответил в предыдущем вопросе...

**— Чем сейчас живет Владимир Калиниченко? В жизни и спорте?**

**Владимир:** Чем я сейчас занимаюсь? Много тренирую и работаю в этой же сфере. Готовлю ребят на старты, мотивирую народ.

Много времени ушло на лечение тазобедренного сустава. Сначала артроскопия, потом все-таки замена. Прошло уже 1,4 месяца. Тренируюсь. Поднимаю железо. Вес сейчас 134–138 кг. Прошу прощения, что не особо веду свои страницы в ВК и инстаграме.



# Современный взгляд на построение тренировочного процесса

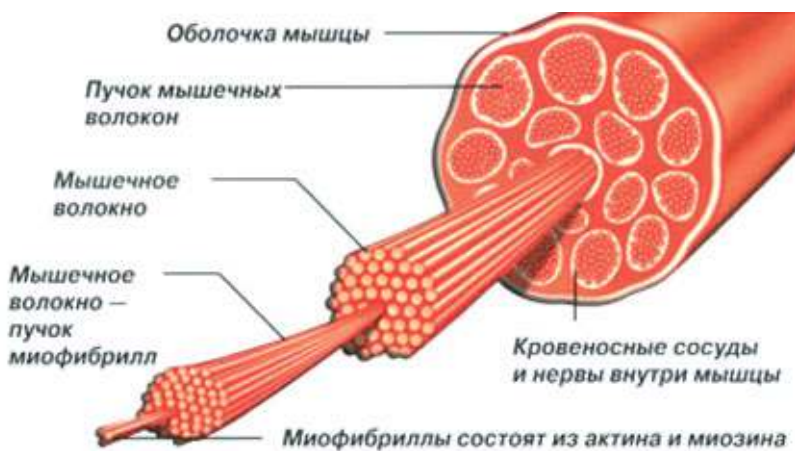
*Какой тренировочный объем необходимо выполнять? Какие использовать упражнения, а какие нет? Нужны ли аэробные нагрузки в силовом спорте? В наш век интернета, казалось бы, в информации нет недостатка, но стоит лишь сформулировать вопрос, как тут же начинается череда бесконечных, переписанных друг у друга заметок и статей. Кто-то предлагает тренироваться по субъективным ощущениям, приводя «неоспоримый» довод «Я так чувствую». Другие признают метод преемственности, «Деды так тренировались и я буду также». Для кого-то важен авторитет, «Вася сказал, а он спортсмен сильный, наверняка знает как надо». И каждый тянет одеяло на себя, как в известной басне, про лебедя рака и щуку. Но как же дело обстоит в реальности? И главное, почему именно так?*

Для начала давайте разберемся, что такое скелетная мышца, как она устроена и функционирует. Мышечные волокна соединяются в пучки, а так же друг с другом формируя сократительную часть мышцы, так называемое брюшко. От брюшка отходят сухожилия, с помощью которых мышца крепится к костям. Между пучками мышечных волокон проходят сосуды и нервы.

*В рамках данной статьи не будем углубляться в строение мышечных волокон, лишь для наглядности посмотрим на рисунок 2. Саркомер — это, говоря простым языком, сократительная часть миофибриллы. При сокращении мышечной ткани расстояние между двумя Z — пластинами уменьшается, а при растяжении мышцы — увеличивается.*

Мышечные волокна и мышца в целом покрыты соединительными оболочками, которые связывают мышечные волокна между собой, а так же с сухожилием и скелетом, заставляя работать их как единое целое.

Приводятся в движение мышцы путем нервных импульсов, в результате чего запускаются различные биохимические процессы внутри мышечных клеток, высвобождается фермент АТФ-аза, который расщепляет АТФ (универсальный источник энергии для всех биохимических процессов), высвобождая энергию. За счет высвободившейся энергии, миофибриллы (*удлиненные белковые структуры внутри мышечной ткани, за счёт которых происходит ее сжатие*) сокращаются. При расслаблении, опять-таки с помощью энергии АТФ мышцы приходят в исходное положение, миофибриллы удлиняются.



Строение скелетной мышцы

Внимательный читатель, разумеется, сразу выскажет своё замечание — «Ведь в каждом виде спорта, тренируются различные качества — сила, скорость, выносливость. Да и внешний вид спортсменов весьма различается, взять, к примеру, тяжелоатлета и марафонца — разница очевидна. Наверняка не все так просто и существуют разные типы мышечных волокон». И действительно мышцы различаются по скорости сокращения и способу синтеза АТФ.

Волокна делятся на быстрые (*гликолитические*), промежуточные и медленные (*окислительные*). Это разделение происходит на основании скорости работы АТФ-азы, кстати, активность данного фермента задается генетически и тренировкам не поддается. Быстрые волокна нередко толще медленных и содержат больше миофибрилл, несложно догадаться, что именно они будут развивать и большую силу. Разберемся во всем по порядку.

Окислительные волокна — синтезируют АТФ преимущественно аэробным путем. Данные волокна имеют не слишком большую силу, однако они долго утомляются. Собственно они выполняют работу при беге на длинные дистанции и других видах спорта, где важна длительная, непрерывная работа.

Промежуточные — волокна синтезируют АТФ, и аэробным, и анаэробным путем. Они могут частично переходить либо в окислительные, либо в гликолитические.

Гликолитические — синтезируют АТФ преимущественно анаэробным путем. Такие волокна развивают большую силу, однако быстро утомляются. Собственно за счёт хорошо развитых волокон этого типа мы и способны развить предельное усилие с максимальным весом.

Соотношение волокон так же является генетической составляющей. С помощью биопсии, можно определить ваши предрасположенности к тем или иным видам спортивной деятельности, что бы не истязать себя понапрасну (*хотя возможно кому-то это и понравится*).

Каждое мышечное волокно иннервирует один мотонейрон, однако он может давать ответвления на тысячи других волокон. Таким образом, все волокна, которые иннервирует мотонейрон, называются двигательной единицей (*далее ДЕ*). ДЕ вступают в работу в определенном порядке, однако если нагрузка невелика, то импульсы слабые и реагируют на них только высоковозбудимые нейроны. По мере роста нагрузки растет и число подключаемых ДЕ. Таким образом, некоторые волокна активны при любом напряжении, а некоторые только при действии экстремальной нагрузки, скажем одноповторного максимума.

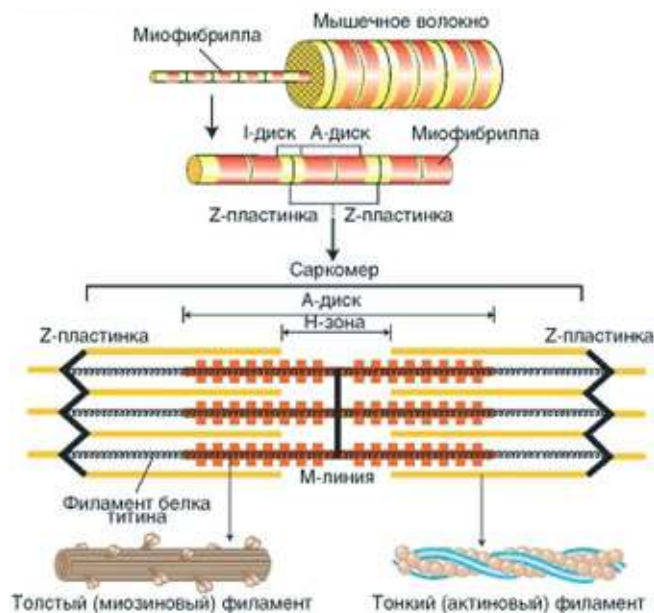
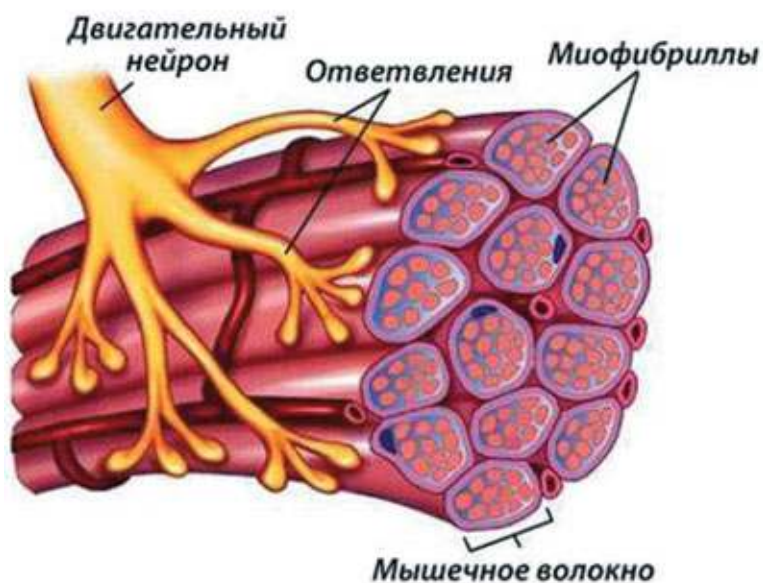


Рисунок 2

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ ЕДИНИЦА



Планируя различные тренировочные циклы, необходимо учитывать и моменты долгосрочной адаптации. Это как раз те изменения, за счёт которых, атлеты силовой направленности отличаются большей мышечной массой, а бегуны — марафонцы стройные и поджарые. Такие реакции обусловлены тем, что постоянно повторяющаяся нагрузка определенного типа запускает в организме процессы перестройки как общие, так и локальные. Например, увеличиваются запасы источников

энергии — креатинфосфата, гликогена, жиров. В скелетных мышцах и сердце увеличивается количество капилляров, увеличивается объем легких и глубина дыхания, происходит гипертрофия скелетных и сердечной мышцы. Однако есть ещё одно явление, которое называется перекрестная адаптация. Это такая реакция организма, когда функции натренированные для одних целей, помогают нам в других. Например, при тренировках в условиях низкого содержания кислорода в воздухе увеличивается объем легких, а в мышцах возрастает количество капилляров, затем, когда организм возвращается в обычные для себя условия, работоспособность мышц остается повышенной за счет большей возможности питания их кислородом.

Исходя из изложенной выше информации, мы можем сделать основополагающий вывод, что современный взгляд на составление тренировочного плана учитывает огромное количество различных факторов. Во всем многообразии выполняемых нагрузок, приоритет отдается тем, которые являются нашей непосредственной соревновательной составляющей (*сами соревновательные движения*). Вспомогательные упражнения и аэробная нагрузка распределяются по остаточному принципу.

В момент начала подготовки, мы должны увеличить мышечную массу, ликвидировать отстающие мышечные группы, отработать технические нюансы соревновательных движений, а тем же скоростью и выносливостью. Тренировки должны заложить прочный фундамент, который будет эффективно справляться с поставленными задачами. Ближе к концу цикла, возрастает интенсивность, забирая у организма большую часть адаптационных ресурсов. Для успешного преодоления этого этапа тренировок необходимо планомерно уменьшать «лишнюю» работу, постепенно сводя ее количество к нулю и сосредоточиться на технически верном выполнении работы основной. В конце цикла отлаженная функциональная система, обладающая достаточным запасом выносливости, где мозг, нервная система и опорно-двигательный аппарат работают слаженно, позволит нам выйти на новый уровень мастерства и показать достойный результат.

## SIIMB ПРЕДСТАВЛЯЕТ ВАМ АВТОРСКИЕ МЕДАЛЬНИЦЫ (MEDALHOLDER), ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ВАШИХ НАГРАД И СОЗДАНИЯ НЕПОВТОРИМЫХ КОМПОЗИЦИЙ С НИМИ



+7 (926) 024-4-024



+7 (977) 523-24-94



[www.siimb.ru](http://www.siimb.ru)



[info@siimb.ru](mailto:info@siimb.ru)



[siimb\\_accessory](https://www.instagram.com/siimb_accessory)

**А ТАК ЖЕ** все для пауэрлифтинга и силовых видов спорта:

Экипировка **Inzer, Titan, Metal**

Слингшоты **T90, Ярость**

Кистевые и коленные бинты

Налокотники и наколенники из неопрена и ткани

Гетры, трико, пояса

Штангетки и обувь для зала **Reebok, Addidas, Sabo, PL**

Тематические футболки и одежда

Продукция «5%»

Тематические украшения из ювелирных металлов

и натурального камня

Спортивное питание и уникальные пищевые добавки



# 16.11.2019



## ФИНАЛЬНАЯ БИТВА!

2 ДИВИЗИОНА (2 И 3 ПЕТЛИ!)

20 СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ

БОЛЕЕ 150.000 РУБЛЕЙ ПРИЗОВОЙ ФОНД!



# Наука побеждать

«Победи себя — будешь непобедим...»

А. Суворов.

Время... Время... Стянулось в тугую жесткую пружину и ждет, затаилось... Тик-так, тик-так, отсчитывают часы неумолимый свой бег, гонят, режут мысли, рвутся наружу неумолимыми скакунами, переходят на взбесившийся галоп, нет для них преград: нельзя не думать, нельзя отрешиться, нельзя обуздать норовистых... Пронесется прошедшие года перед глазами, не отпускают... Тик-так, тик-так...

...Он хорошо помнил тот день, день, когда, казалось бы, ему оторвало душу... Это было страшно... Подлая подсечка и удар под дых, когда только научился вдыхать этот мир полной грудью, когда вот она, жизнь, лежит перед твоими стопами, когда столько дорог, и все их хочется пройти маршем победителя, когда...

Выдернуло из привычного, разбило, срезало, растоптало... Бессонные ночи и глухой хрип в подушку... За что? Почему я? Нет, не может быть, не со мной это, проснись, очнись, вырвись из забвения, страшный, страшный сон, не могу больше, нет, очнись, очнись же... Утро не приносило покоя — индальгенции простым смертным не выдают, все заново, все опять, все по-прежнему...



«Не смогли врачи вернуть кисть, теперь с культей вот, пацан молодой...» — шептались за спиной, и он ненавидел себя и ИХ за жалость, простую человеческую жалость... Снова закрытая дверь, темная комната, мягкая постель, снова ночь без сна и мерзкий вкус страха и безысходности во рту... Четыре месяца пытки — изощренной, предательски жестко и цинично выверенной...

А потом — пустота выскобленной набело души, освобождение из оков заржавленной полуяви коротким, твердым приказом-молитвой: «Борись!». Без жалости, без сомнений, на всю катушку, без оглядки, без опаски — БОРИСЬ! Ты человек, мужчина, добытчик, воин, защитник — БОРИСЬ! Когда уже нет шансов на победу, когда окрест только мерзлая земля сомнений и несбывшихся надежд, обрывая, ломая ногти, хвататься за каждую пядь, бороться за каждый клочок, и... ПОБЕЖДАТЬ!

Он резал по-живому, не оставляя себе шансов обернуться назад, сжигал мосты. Только не думать, только не оглядываться, только не жаловаться и... ЖИТЬ.

...Тик-так, так-так. Часы продолжали свой выверенный бег, бежали стрелки бодрой рысью, барабанной дробью отзывались на мерное гудение сердца. Он жил, до боли сжав лицо в нарочито-спокойную маску,

торопливо пытаюсь успеть, не остановиться, не споткнуться на извилистом пути, отмеренному судьбой. Возобновил тренировки, закончил универ, вновь встал на свои любимые лыжи, освоил бильярд... Холодный морозный декабрь бросил в жар — изготовили протез. Осознание своей никчемности и горемычности подернулось размытым маревом, уступая великой силе — человеческой ВОЛЕ. Он возмужал, окреп, расправил плечи, по уголкам глаз стали проглядывать первые морщинки — признаки выстраданной тяжелой первой победы над собой.

...Он подал заявку, он был готов сдать экзамен, он был собран и спокоен — тихий оплот посреди клоковатой бури. На взвешивании коротко срезал: «Со всеми!» — и с вызовом посмотрел на секретаря. Тот молча отвел взгляд и чуть заметно кивнул. До заветного выхода оставалось считать минуты.

...Тик-так, тик-так. А время, словно нарочно играя с запутавшейся в ее сети игрушкой, обыденно набегало волна за волной, волна за волной, волна...

— На помост приглашается Лосев Виктор! — бодрому голосу объявившего ответила звенящая тишина. Они увидели. Виктор, глядя невидящими глазами в одну точку, подошел к скамье. Тик-так, ти... Время для него остановилось. Не было пути назад, он осознанно сделал свой выбор, он готовился к этому часу, он ждал его, и он был готов.

...Три отрывистые команды судьи, в едином движении взметнувшиеся вверх руки с белыми флажками,

зрительские овации, взорвавшие накаленную до предела атмосферу того дня — и за долгое время сладкий и терпкий вкус победы над собой.

...Пришла пора награждений. Пусть и не высшая, но ступень пьедестала, создавала ощущение





тяжелого и правильно сделанного дела, победитель, крепкий коротко стриженный парень, до узких щелочек сузив глаза, широко улыбнулся и протянул руку:

— Спасибо!

— ??? — Виктор на секунду опешил.

— Спасибо, говорю! За победу! Свою победу! Я выиграл, а ты ПОБЕДИЛ! Улавливаешь?! — и, хлопнув легонько Лосева по плечу, растворился в толпе.

Виктор коротко усмехнулся — он только начинал постигать НАУКУ ПОБЕЖДАТЬ...



**Прим. редакции:** Лосев Виктор в возрасте 21 года потерял кисть левой руки. Уже через четыре месяца возобновил свои тренировки. Через три года после трагедии впервые вышел на помост на Чемпионате города Великие Луки по классическому жиму, где выступая наравне со всеми, занял второе место. Спортсмен живет и тренируется в г. Великие Луки, Псковская обл.





**26-27.10.2019**  
**SAINT PETERSBURG**  
**RUSSIA**

# **EASTERN EUROPE CHAMPIONSHIP**

**WRPF/WEPF/WAF/WSF**

**POWERLIFTING**  
**SINGLE LIFTS**  
**FOLK BENCH PRESS**  
**ARMLIFTING**  
**STREETLIFTING**



# Carlos Cansado Sola (Карлос Кансадо Сола):

## «Пауэрлифтинг подобен жизни...»



Беседовали **Леонов Павел, Пикляев Денис**



*Интервью с известным испанским пауэрлифтером о ситуации с железным спортом у него на Родине, особенностях национального тренинга, внутренней мотивации и многом другом...*

**— Карлос, здравствуйте. Давайте немного познакомим нашу аудиторию с Вами: где и когда вы родились, как прошло Ваше детство, каким образом познакомились с железным миром, какие на сегодняшний момент имеете результаты и достижения в пауэрлифтинге?**

**Carlos Cansado Sola:** Здравствуйте, я родился в Героне 7 марта 1984. Мое детство характеризовалось частыми переездами и разными школами, потому что моя мама была учительницей...

Мне было трудно, когда дело дошло до спорта, потому что мои родители не были в восторге от самого спорта, и я не был близок к нему, хотя всегда отличался неплохими физическими качествами. До того, как удалось записаться в футбольную команду, скажем, я пережил множество приключений — меня никто не хотел брать...

### **Мои достижения на данный момент таковы:**

Чемпион Испании в жиме лёжа WPC 2017 (210 кг, в/к 110кг), второе место в Испании по становой тяге WPC 2017 (280 кг, в/к 110 кг), чемпион Испании по пауэрлифтингу WPC 2019 (в/к 125кг), чемпион турнира «Drums of War» по пауэрлифтингу WRPF 2019 (в/к 125 кг), абсолютный чемпион турнира «Drums of War» в жиме лёжа WRPF 2019 (232,5 кг, в/к 125 кг).

### **Лучшие результаты:**

Присед: 320 кг.

Жим: 232,5 кг.

Тяга: 315 кг.

**— Когда к Вам пришло четкое осознание того, что пауэрлифтинг — Ваш вид спорта?**

**Carlos Cansado Sola:** В юности я всегда хотел заниматься с железом, но там, где я жил, не было спортивного зала...

Начал заниматься бодибилдингом, при этом не гнался за эстетикой, меня интересовали общая масса и сила — именно так я тогда воспринимал бодибилдинг. После долгих лет упорных тренировок, я встретил Цезаря Агеру Саиза, который на тот момент всерьез увлекся пауэрлифтингом, он то и сказал мне, что бодибилдеры не поднимают тяжелые веса, на что я ответил ему, что всегда тренируюсь с тяжелыми весами. Однажды мы тренировались вместе, он был удивлен моими силовыми показателями, и пригласил меня попробовать свои силы в пауэрлифтинге.

Идея показалась мне интересной, именно тогда я и сконцентрировался целиком на развитии силы, хотя и не следовал определенной системе тренировок. Через несколько месяцев я впервые выступил в пауэрлифтинге и, приобретая новый опыт, вернулся домой, полный новых идей по поводу своего тренинга.

Тренировки по бодибилдингу перестали приносить удовольствие, перестали вызывать те эмоции, как это было раньше... Пауэрлифтинг... Это «наркотик», наполненный адреналином, самосовершенствованием и уважением к железу!



**— Как вообще развивается пауэрлифтинг в Испании? Насколько развита инфраструктура нашего вида спорта в Вашей стране?**

**Carlos Cansado Sola:** Пауэрлифтинг в Испании находится в дыре... это правда...

С развитием интернета и коммуникаций возросла его популярность, и это помогло сдвинуть дело с мертвой точки. Но самая большая проблема, которую я вижу, состоит в том, что не так много специализированных залов для занятий пауэрлифтингом, и это сильно ограничивает наш вид спорта. Как только ситуация изменится, развитие пауэрлифтинга выйдет на новую ступень...

**— Почему, на Ваш взгляд, пауэрлифтеров в Испании не так много, как хотелось бы?**

**Carlos Cansado Sola:** Я думаю, что есть несколько причин, первая — отсутствие специализированных спортивных залов.

Другая причина в том, что в Испании трудно получить всю информацию, необходимую для прогресса. Например, на начальном и среднем



уровне есть хорошие тренеры, но, если вы хотите сделать шаг дальше, вы оказываетесь перед неизвестностью. Ведь одно дело результат в троеборье: 250/150/300 и совсем другое: 350/240/350 или выше. Чтобы помочь выйти на по-настоящему высокий уровень, нет никого...

Последняя причина, возможно, более субъективная и личная, она заключается в том, что в Испании мало людей, которые готовы пожертвовать всем ради достижения цели, не заботясь ни о чем другом, в отличие от таких стран, как Россия или США, где это не так.

**— Ваше отношение к альтернативному пауэрлифтингу? Как Вы считаете, насколько федерации независимого пауэрлифтинга хорошо справляются со своей ролью быть альтернативой организации IPF и ее испанскому представительству?**



**Carlos Cansado Sola:** Прямо сейчас для меня есть только две ассоциации, где я собираюсь выступать: WRPF и WPC. Мне нравится философия независимого пауэрлифтинга. Работа в альтернативе по распространению железного спорта несравнимо лучше, чем в IPF, и я надеюсь, что так будет и дальше.

**— Не так давно Вы выступали на первом в Испании турнире «Drums of War», проведенном под эгидой WRPF. Просьба оценить уровень проведения соревнований. Насколько Вам понравилась данная организация?**



**Carlos Cansado Sola:** Это был хорошо организованный чемпионат, уровень самих атлетов был чрезвычайно высок прежде всего в средних категориях, организаторы турнира доказали своим отношением к делу, что они дышат пауэрлифтингом, любят его... А когда есть совокупность хорошей работы функционеров и сильных участников — всегда получается отличный старт.

**— Как Вы считаете, чтобы еще могло быть интересным для испанских пауэрлифтеров в плане добавления новых дисциплин?**

**Carlos Cansado Sola:** Разнообразие всегда интересно, но только в том случае, если во главе угла остается сам пауэрлифтинг.

**— Насколько нам стало известно, Вы выступаете в команде. Можете более подробно рассказать о своем коллективе?**

**Carlos Cansado Sola:** Я и Цезарь (с которым вы ранее брали интервью) возглавляем 323-ю команду. Наша команда основана на таких ценностях, как: настойчивость в преодолении своих слабостей, взаимное уважение, спортивное мастерство и дружеское общение внутри коллектива.

Успех одного из нас — это успех всей команды, мы всегда поддерживаем друг друга и хотим, чтобы каждый из участников уважал те ценности, которые мы пропагандируем.

**— Как ранее Вы выстраивали свои тренировки в пауэрлифтинге?**

**Carlos Cansado Sola:** В начале я просто уменьшал тренировку на гипотрофию и больше концентрировался на силе... За 6 месяцев до старта начинал заниматься с тренером, по той программе тренировок, которую разработал и конечный результат всегда был положительным.

Впоследствии в программу включил упражнения на подвижность и растяжки, которые были очень полезны. Более или менее, так как я начал соревноваться два раза в год.

Уже в начале своего пути я получил определенные травмы, которые очень сильно затормозили мой прогресс... Сейчас я работаю так, чтобы нивелировать старые болячки, лучше организовываю свои тренировки, планирую более строго свой соревновательный календарь.

**— На данный момент, как Вы планируете свой тренировочный процесс?**

**Carlos Cansado Sola:** Теперь я собираюсь потратить некоторое время, чтобы улучшить свое тело в отношении его функциональности, я все еще лечу болячки и работаю над оптимизацией мышечного дисбаланса прошлых лет. Это займет у меня некоторое время, но я надеюсь, что смогу снова участвовать в соревнованиях уже в ближайшее время.

Я уверен, что пока не нащупал, какая система тренировок для меня самая лучшая. В настоящее время я нашел тренера, и мы работаем над этим. Сейчас у меня волнообразная периодизация, чередование тяжелых недель и несколько более легких.



**— Какое, на Ваш взгляд, движение в троеборье у Вас является коронным, а какое тяжелее всего дается? Как Вы работаете над нивелированием своих слабых сторон?**

**Carlos Cansado Sola:** Трудно ответить на этот вопрос, потому что мои травмы затрудняли мне продвижение вперед в разное время моей спортивной карьеры...

Приседания всегда приносили мне много проблем, однако последний турнир показал, что работаю я в нужном направлении: новый для меня рекорд в 320 кг.

Жим лежа: у меня не хватает техники, я до сих пор плохо работаю ногами, и мне не хватает глубины грудного моста. Однако жим дается мне достаточно легко. Думаю, что если я улучшу свою технику, то это, безусловно, позволит мне показать гораздо лучший результат.

В тяге у меня было много проблем, я получил серьезную травму поясничного отдела... В последние месяцы мой результат поднялся с 280 кг до 300 кг, а затем и до 315 кг...

**— Если говорить о подсобных упражнениях, то Вы — сторонники большого арсенала вспомогательных движений или минималисты в этом вопросе?**

**Carlos Cansado Sola:** Я за вспомогательные упражнения, но всегда в пределах полезности, касательно троеборья.

**— Какая подсобка, на Ваш взгляд, является наиболее эффективной для троеборца? Если брать под каждое из движений троеборья?**

**Carlos Cansado Sola:** Для приседа — приседания с паузой. Для жима — дожимы с разной высоты брусков. Для тяги — тяга с паузой. Все это отлично на мне работает.



**— У Вас никогда не возникало проблем с мотивацией в спорте?**

**Carlos Cansado Sola:** Если вам нравится то, что вы делаете, вы всегда будете мотивированны. У меня были времена меньшей мотивации, но я никогда не останавливался, чтобы закончить тренировку или замедлиться, мой разум не позволяет этого.

**— Вопрос восстановления: можете рассказать, как Вы решаете данную проблему? Что выходит на передний план?**



**Carlos Cansado Sola:** То, что я должен был сделать в эти последние месяцы, это заставить себя спать 8 часов. В последние недели перед соревнованиями я стараюсь по минимуму сократить свою активность, хотя это несколько сложно. Также мне помогают физиотерапевт, массажист... Плюс больше упражнений на растяжку и подвижность.

Я также очень внимательно отношусь к своей диете и помогаю себе добавками.

**— Плохая генетика — не приговор? И если собрать все воедино — какие они, основополагающие факторы успешного спортсмена-пауэрлифтера?**

**Carlos Cansado Sola:** Генетика является основным фактором, определяющим спортивный успех, но если у человека очень хорошая генетика, но он не готов жертвовать, терпеть, он никогда не достигнет своего максимального потенциала, и именно здесь спортсмен с меньшей генетикой, но с большим желанием и решительностью имеет приоритет.

После генетики для меня самый большой фактор успеха — это настойчивость, стойкость ума и любовь к железу превыше всего.

**— Как семьи относятся к столь нетривиальному Вашему хобби? Кто является основным Вашим болельщиком?**

**Carlos Cansado Sola:** Моя семья никогда не поддерживала меня в этом, теперь они спрашивают меня, как прошел чемпионат, но они никогда не видели, чтобы я соревновался.

Мой главный поклонник... я не знаю... думаю, что у меня его нет или, по крайней мере, никто не дал мне знать до сих пор об этом. Обычно никто меня просто не понимает...

**— Если поступит приглашение из России принять участие на крупном международном турнире, мы вправе надеяться на Ваш приезд?**

**Carlos Cansado Sola:** Конечно, это было бы честью для меня. Хотя я думаю, что я пока не вышел на должный уровень, надеюсь, что когда-нибудь смогу выйти на него и соревноваться с сильнейшими.

**— Подытоживая нашу сегодняшнюю беседу, чтобы Вы хотели сказать нашей аудитории?**

**Carlos Cansado Sola:** Пауэрлифтинг подобен жизни, он учит настойчивости в достижении своих целей, поддерживает и учит через череду побед и поражений, учит не оборачиваться на мнение большинства и идти только своим путем.





# Питание при силовых тренировках

Если вы не следите за своим питанием, вы никогда не достигнете истинного потенциала ваших силовых возможностей, — именно так считает тренер по пауэрлифтингу и специалист по диетологии из США Джордан Сайатт. В этой статье мы поделимся его мнением об особенностях питания спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. Далее от первого лица.

Меня не волнует, насколько эффективен ваш тренировочный план, насколько сильно вы хотите добиться успеха или насколько вы одаренные в плане генетики. Если вы хотите стать сильнее, то вам обязательно нужно работать над улучшением вашей диеты.

Я не хочу вам навязывать строгую диету на протяжении каждого дня, чтобы вы мучились, но обязательно соблюдали тайминг и тому подобное. Я хочу предложить лучший рацион питания, который будет полностью зависеть от вас, ваших потребностей, целей и возможностей.

Мы пауэрлифтеры и наша цель — развитие силы. Не эстетика, не общее здоровье. Просто грубая и безграничная сила. Хотите стать сильнее? Читайте далее!



## Сколько мы должны есть?

Прежде чем мы перейдем к таким нюансам, как частота приемов пищи, время и ее состав, нам необходимо посчитать суточную норму калорий.

Ежедневное потребление нужного количества калорий и правильный состав пищи является одним из множества важных факторов успеха в развитии силовых качеств спортсмена. Сколько же нам надо есть?

Как мы уже отметили, все сводится к вашим целям. Главная цель — увеличение силы. Но в то же время всех спортсменов можно также разделить на 3 категории:

- **Сбрасывают вес;**
- **Увеличивают вес;**
- **Поддерживают вес.**

В зависимости от того, к какой категории ты относишься, мы посчитаем, сколько надо есть ежедневно и из какого количества белков, жиров и углеводов должен состоять ваш рацион.

## Сбрасывающие вес

Потеря силы во время скидывания веса недопустима! Ваше питание должно быть таковым, чтобы вы худели при тех же силовых показателях или даже увеличивали их.

Чтобы эффективно сжечь жир без ущерба для мышц, нам необходимо создать дефицит калорий. В то время как некоторые профессионалы создают дефицит за счет увеличения расхода калорий во время физической нагрузки, я предпочитаю делать это путем правильного питания.

Чтобы было проще, ниже я сделал таблицу, которую я использую для себя и своих клиентов во время похудения.

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Всего калорий в день*</b> | 22–26 калорий на 1 кг веса тела                     |
| <b>Белка в день**</b>        | 2,8–3,5 грамма на 1 кг веса тела                    |
| <b>Жиры в день***</b>        | 20–25% от общего калоража в день                    |
| <b>Углеводов в день***</b>   | остаток от вычета белков и жиров от общего калоража |

\* Вы не должны ежедневно употреблять в пищу столько калоража. Если вы предпочитаете, циклировать питание в зависимости от того, какой сегодня день — тренировок или день отдыха, то этот вариант тоже имеет место быть.

\*\* Во время похудения вы **никогда** не должны употреблять белка менее, чем 2,2 грамма на 1 кг собственного веса.

\*\*\* Углеводами и жирами вы можете манипулировать в меньшую или большую сторону, в зависимости от ваших предпочтений или потребностей.

Приведем пример расчета для спортсмена весом 80 кг:

Помним, что энергоэффективность 1 грамма белка и углеводов равна 4 ккал, а 1 грамм жира соответствует 9 ккал.

**Общее количество калорий:** 24 килокалорий x 80 кг = **1920 ккал/день;**

**Белки:** 3 грамма x 80 кг = **240 граммов;**

**Жиры:** 1920 ккал (общее количество калорий) x 22% = 422,4 ккал. Делим на энергетическую эффективность 1 грамма жира: 422,4 / 9 ккал = **47 граммов;**

**Углеводы:** 1920- (240 граммов белка x 4 ккал) — 422,4 ккал жиров = 517,6 ккал. Делим на энергоэффективность 1 грамма углеводов: 517,6 / 4 = **130 граммов.**

## Рост массы

Продолжаем серию публикаций с рекомендациями по питанию для пауэрлифтеров от американского тренера и диетолога Джордана Сайатта. Сегодня он поделится с нами, сколько калорий и БЖУ мы должны получать из пищи при наборе веса.

Увеличение массы часто используется как оправдание для того, чтобы есть все подряд



|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Всего калорий в день*</b> | 35–40 калорий на 1 кг веса тела                     |
| <b>Белка в день**</b>        | 2,2–3,3 грамма на 1 кг веса тела                    |
| <b>Жиры в день***</b>        | 20–25% от общего калоража в день                    |
| <b>Углеводов в день***</b>   | остаток от вычета белков и жиров от общего калоража |

\* Вы не должны ежедневно употреблять в пищу столько калоража. Если вы предпочитаете, циклировать питание в зависимости от того, какой сегодня день — тренировок или день отдыха, то этот вариант тоже имеет место быть.

\*\* Во время похудения вы **никогда** не должны употреблять белка менее, чем 2,2 грамма на 1 кг собственного веса.

\*\*\* Углеводами и жирами вы можете манипулировать в меньшую или большую сторону, в зависимости от ваших предпочтений или потребностей.

и нарастить дополнительные килограммы ненужного веса. Хорошо развитая в плане объема и массы мышечная группа уменьшит жировые отложения в этой области и в то же время увеличит силу.

Для увеличения массы нам необходимо создать и поддерживать адекватный калорийный профицит (избыток). Ниже я привожу таблицу по своим рекомендациям для достижения этой цели.

Приведем пример расчета для спортсмена весом 80 кг:

Помним, что энергоэффективность 1 грамма белка и углеводов равна 4 ккал, а 1 грамм жира соответствует 9 ккал.

**Общее количество калорий:** 37 килокалорий x 80 кг = **2960 ккал/день;**

**Белки:** 3,1 грамма x 80 кг = **248 граммов;**

**Жиры:** 2960 ккал (общее количество калорий) x 20% = 592 ккал. Делим на энергетическую эффективность 1 грамма жира: 592 / 9 ккал = **66 граммов;**

**Углеводы:** 2960- (248 граммов белка x 4 ккал) — 592 ккал жиров = 1376 ккал. Делим на энергоэффективность 1 грамма углеводов: 1376 / 4 = **344 грамма.**

### Поддержание веса

Итак, Вы уже набрали достаточно собственного веса и сейчас задача поменялась — Вам нужно поддерживать вес, чтобы он не менялся, а сила при этом росла. Ниже я привел таблицу по калориям и макронутриентам, которой пользуюсь сам и даю свою клиентам во время периода поддержания веса.

Очередной пример для спортсмена весом 80 кг:

Помним, что энергоэффективность 1 грамма белка и углеводов равна 4 ккал, а 1 грамм жира соответствует 9 ккал.

**Общее количество калорий:** 30 килокалорий x 80 кг = **2400 ккал/день;**

**Белки:** 3,1 грамма x 80 кг = **248 граммов;**

**Жиры:** 2400 ккал (общее количество калорий) x 22% = 528 ккал. Делим на энергетическую эффективность 1 грамма жира: 528 / 9 ккал = **59 граммов;**

**Углеводы:** 2400- (248 граммов белка x 4 ккал) — 528 ккал жиров = 880 ккал. Делим на энергоэффективность 1 грамма углеводов: 880 / 4 = **220 граммов.**



|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Всего калорий в день*</b> | 28–33 калорий на 1 кг веса тела                     |
| <b>Белка в день**</b>        | 2,2–3,3 грамма на 1 кг веса тела                    |
| <b>Жиры в день***</b>        | 20–25% от общего калоража в день                    |
| <b>Углеводов в день***</b>   | остаток от вычета белков и жиров от общего калоража |

\* Вы не должны ежедневно употреблять в пищу столько калоража. Если вы предпочитаете, циклировать питание в зависимости от того, какой сегодня день — тренировок или день отдыха, то этот вариант тоже имеет место быть.

\*\* Во время похудения вы **никогда** не должны употреблять белка менее, чем 2,2 грамма на 1 кг собственного веса.

\*\*\* Углеводами и жирами вы можете манипулировать в меньшую или большую сторону, в зависимости от ваших предпочтений или потребностей.

## Когда есть?

Итак, мы, наконец-то, обсудили, сколько мы должны есть, в зависимости от наших задач. Пришло время обсудить, в какое же время и как часто надо есть для максимального увеличения силы.

Как я уже отмечал выше, *общий калораж* и *содержание макронутриентов* — это наиболее важные моменты в питании. При этом я также считаю, что время приема пищи, особенно перед тренировкой, может также значительно повлиять на рост силы и восстановление между тренировками.

## Питание перед тренировкой

На мой взгляд, питание перед тренировкой более важно, чем после нее. До тренировки гораздо больше времени, чтобы ваш организм получил как можно большее разнообразие пищи и усвоил его. Таким образом, если мы будем употреблять сбалансированную пищу перед тренировкой, наш организм будет продолжать получать постоянный приток питательных веществ (особенно аминокислот) на протяжении всей тренировки и во время белково-углеводного окна после нее.

*Моя рекомендация: сделайте средний или большой прием пищи за 1–3 часа перед тренировкой.*

## Питание после тренировки

Если вы хорошо поели перед тренировкой, то нет причин спешить после тренировки, т.к. ваш организм еще будет получать питательные вещества. Тем более, так называемое «анаболическое окно» будет длиться до 24 часов после тренировки. Так что, если вы не планируете ждать целый день, чтобы поесть, то нет причин спешить принять пищу после тренировки.

*Сделайте средний или большой прием пищи после тренировки тогда, когда это будет вам удобно. Через час, 3 часа или 5 часов после тренировки, мне все равно. Просто убедитесь, что вы едите много белка, сложные углеводы и немного полезных жиров.*

## Питание в другое время

Вы знаете, что не имеет значения, когда вы едите в другое время. Вы можете не пропускать завтраки, или же периодически голодать и не есть после 8 часов вечера. Все это не имеет значения, если вы соблюдаете главное — потребляете нужное количество калорий и получаете правильный состав макронутриентов, соответствующих вашим целям.

*Ешьте всякий раз, когда это будет вам удобно. Еще раз повторюсь, это не имеет значения. Придерживайтесь такого режима приема пищи, который делает вашу жизнь проще и приятнее.*

## Что есть?

Не буду тратить ваше время, объясняя, как тот или иной продукт будет полезен для вашего организма, это тема для других статей. Вместо этого я просто поделюсь с вами списком моих личных любимых продуктов, разбитых по категориям: белки, жиры, углеводы. Именно эти продукты употребляю я и мои клиенты на регулярной основе.

Сразу хочу сказать, что вам не нужно каких-нибудь особенных продуктов. Они должны быть свежими, натуральными и питательными. Помимо увеличения силы этот рацион также будет соответствовать и питанию для поддержания здорового образа жизни.



| Белки                              | Жиры   | Углеводы     |
|------------------------------------|--|--------------|
| Говядина                           | Рыба   | Все овощи    |
| Рыба (лосось, тунец, пикша и т.д.) | Яйца   | Все фрукты   |
| Курица                             | Орехи, ореховое масло                        | Овсяная каша |
| Индейка                            | Авокадо                                      | Рис          |
| Яйца                               | Оливки, оливковое масло                      | Квиноа       |
| Греческий йогурт                   | Молочные продукты с высоким содержанием жира | Картофель    |

### Белок

Самый важный макронутриент в вашем рационе это белок. Он **должен** быть в каждом приеме пищи! Неважно, откуда вы его получаете, но обязательно ешьте его во время каждого приема пищи.

### Жиры

Жиры — один из самых непонятных и недооцененных элементов пищи. Он очень полезен для организма. Но вы должны получать жиры из высококачественных источников. Старайтесь добавлять жир из различных источников, согласно приведенной ранее таблице.

### Углеводы

Значение углеводов многими переоценивается. Да, они важны, но не являются самыми необходимыми для достижения успеха. Самое главное — включать их предтренировочный и послетренировочный приемы пищи.

### Пищевые добавки

Пищевые добавки из спортивного питания имеют место быть в вашем рационе. Но в то же время вы должны помнить, что они не смогут помочь вам больше, чем сбалансированное правильное питание. Никому не позволяйте обмануть вас, уверяя, что «спортпит» поможет вам компенсировать плохую диету. Настоящая еда на первом месте!

Вот список добавок, которые могут быть полезными для роста силы:

#### Креатин

**Витамин D** (если вы не живете в очень теплом или солнечном регионе).

**Кальций** (если у вас непереносимость лактозы и вы не едите молочные продукты).

**Рыбный жир** (если вы не едите рыбы по меньшей мере 3 раза в неделю).

**Протеиновый коктейль** (очень удобно).

### И напоследок:

Вы можете тренироваться лучше, чем остальные. Вы можете быть самым мотивированным пауэрлифтером в мире. Вы можете иметь самую лучшую систему тренировок. НО! Если ваше питание отстой, вы никогда не достигнете своего предела абсолютной силы.





“СОЮЗ ПАУЭРЛИФТЕРОВ РОССИИ” PRESENTS

# WORLD ARMWRESTLING CUP 2019

15<sup>TH</sup>-17<sup>TH</sup> NOVEMBER MOSCOW, DOLGOPRUDNY





## Интервью с [chocoman | Салаватом Масягутовым]

### Часть 3

# Салават Масягутов

**Досье:** Масягутов Салават Газизович,  
дата рождения: 17.07.1991.

Родной город — Кумертау (село Ермолаево).

Лучший результат в пауэрлифтинге — 700 кг, в жиме лежа — 295 кг в категории 93 кг в экипировке по версии ФПР.

Призер чемпионата России по жиму лежа ФПР, кандидат в мастера спорта по пауэрлифтингу ФПР.

Спортивный журналист, редактор/администратор информационных ресурсов СПР.

## «Победу в пауэрлифтинге одерживает тот, кто одинаково силен во всех движениях...»

Беседовал *Пикляев Денис*

**— Продолжим наш интереснейший, без сомнения, разговор. Салават, вот есть у нас два направления пауэрлифтинга: RAW и экипа. И если, по сути, в первом варианте на передний план выходит сила, во втором случае, все-таки, идет больше разговор о симбиозе силы и наработки, опыта и технического мастерства. Разделяешь ли ты такое мнение?**

**Салават:** Согласен с тобой, Денис. Безусловно, глупо говорить, что мастера работы в экипировочном пауэрлифтинге значительно уступают в силе классическим «безэкипировочникам». Конечно, если они после продолжительной экипировочной подготовки снимут экипировку и выполнят прикидку без нее, то результаты будут невысокие. В особенности, в приседании, из-за отсутствия поддержки тазовой области комбезом и момента упругости коленных бинтов. Чем выше уровень спортивного мастерства, тем больше будет эта разница.

Но как показывает история, многие рекордсмены в экипировке после специальной подготовки ставили рекорды и без нее. Кирк Карвоски (рекордсмен мира в приседании — 455 кг в однослойной экипировке и 375 кг без экипировки и наколенников), Влад Алхазов (567 кг в многослойной экипировке, 525 кг в бинтах),

Андрей Беляев, Сергей Федосиенко, Ростислав Петков, Андрей Маланичев, Алексей Малунин, Юрий Белкин, Алексей Никулин, Джо Мазза, Скотт Мендельсон — все эти люди поднимали сумасшедшие веса в экипировке и без нее, причем некоторые из них даже превысили свои экипировочные максимумы, сделав акцент на безэкипировочной работе.

**— Вот смотри: есть у нас достаточно короткорукый атлет и длиннорукий. Если мы будем говорить о классическом пауэрлифтинге, то, на мой взгляд, приоритет по сумме в трех движениях будет иметь длиннорукий, т.к. несопоставимы результаты в тяге и жиме RAW, если мы говорим об атлете, выступающем в троеборье. Тогда как в экипировке цифры будут примерно равны: из майки в жиме можно в буквальном смысле выжать больше, чем из комбеза в тяге, т.о. вот эта несправедливая антропометрия нивелируется. Как сам считаешь?**



**Салават:** Безэкипировочный пауэрлифтинг имеет гораздо меньше возможностей для роста соревновательного результата, чем экипировочный. В этом плане, более технически подготовленный спортсмен почти всегда одержит победу над более сильным, но менее использующим экипировку соперником. Ты привел очень интересный пример. Я, честно, навскидку не вспомню ни одного примера, чтобы ярко выраженный жимовик победил в классическом пауэрлифтинге соперника с длинными руками. В экипировке же, напротив, длиннорукий спортсмен значительно уступит в жиме и вряд ли сможет наверстать упущенное в тяге (если жимовик не карлик). Тем не менее, ни один ярко выраженный «тягун» или ярко выраженный жимовик не был рекордсменом мира в троеборье без экипировки.

Победы там одерживает тот, кто одинаково силен во всех движениях, а это допустимо при нормальной антропометрии без резких отклонений. В экипировке же приоритет смещается в сторону предрасположенных к приседанию и жиму лежа атлетам (7 рекордсменов мира из 12 в многослойном пауэрлифтинге имеют результат в жиме больше, чем в тяге). Все-таки прибавка от экипировки с запасом компенсирует провал в тяге от неудачных антропометрических углов спортсмена.

**— Многие называют более честным именно дивизион RAW, апеллируя это тем, что «экипа решает». Но мы ведь знаем, что для того, чтобы что-то решать, нужно еще и уметь... Так вот, насколько экипа решает?)**



**Салават:** Ты прав! Экипировка в пауэрлифтинге будет «решать» тем больше, чем лучше спортсмен освоит ее и научится использовать преимущества экипировки, «соплется» с ней в один организм.

Экипировочный пауэрлифтинг требует намного более точной, скоординированной работы в течение нескольких лет, а чаще всего



на протяжении всей карьеры спортсмена. Для многих экипировка — это способность выйти на новый уровень, почувствовать «драйв», испытать по-настоящему незабываемые ощущения.

Экипировочный пауэрлифтинг по большому счету уравнивает спортсменов различных антропометрических особенностей. Позволяет приверженцам «натурального» тренинга показывать достойные результаты и оставаться на плаву в течение многих лет.

**— Давай все-таки вернемся к более технической стороне дела. Вот есть у нас присед и тяга. И каждая тренировка одного из этих движений — нагрузка прежде всего на низ тела. Применимо к экипировке, не считаешь ли ты самой оптимальной систему Рогожникова, когда в 1 день делается сразу 2 этих движения, понятное дело, с разным уровнем интенсивности? Или все же лучше разделять по дням?**

**Салават:** Не могу назвать какую-нибудь из систем самой оптимальной, Денис. Систем много и, если они приводят к росту результата для конкретного спортсмена, значит она оптимальна для него. Я все время тренировался и тренировал по планам Бориса Ивановича Шейко по классической схеме: присед-жим, жим-тяга, присед-жим, жим-тяга. У Рогожникова

все ученики имели очень приличные результаты в приседании и тяге, а значит его система эффективная. Возможно, касательно жима лежа еще можно было эту систему доработать.

Еще дальше пошли тренеры, чьи спортсмены тренируют все 3 движения в неделю — Сергей Вислоцкий, Сергей Федосиенко, Михаил Фролов. Они устанавливают рекорды во всех упражнениях. Совсем свежий пример — победное выступление Максима Прохорова — ученика Михаила Фролова на чемпионате Европы, где он собрал 1120 кг в однослойной экипировке при собственном весе 148 кг.

**— Насколько сильно отличается техника приседа RAW с его экипировочным аналогом? Имеет ли смысл менять технику, скорость выполнения движения при переходе в экипировку? В чем вообще особенность приседа в экипировке?**

**Салават:** В большинстве случаев техника выполнения приседаний в экипировке требует изменения в постановке ног и немного другой согласованности движений в суставах. Если в безэкипировочных приседаниях мы, в основном, видим среднюю постановку ног или чуть шире, для оптимального задействования мышц ног и спины, то в экипиров-



ке спортсмены чаще всего ставят ноги широко и переносят значительную часть нагрузки на мышцы задней цепочки — бицепс бедра, ягодичные мышцы и приводящие мышцы бедра.

Комбез здесь выполняет опорную функцию и поэтому задача спортсмена — максимально использовать его натяжение во время опускания в нижнюю точку приседаний. Наличие комбеза позволяет спортсмену уменьшить угол сгибания в коленном суставе и увеличить наклон спины, перенеся нагрузку на тазобедренный сустав. Также заметна разница во времени выполнения упражнения спортсменом.

В безэкипировочном выполнении крайне важно добиться хорошей скорости, чтобы развить большую мощность. В экипировке спортсмен чаще всего относительно медленно опускается вниз, чем без экипировки.

**— Вопрос, который сразу возникает, особенно у новичков: насколько нужны штангетки в приседаниях? Или все зависит от техники выполнения движения? Ведь каблук, удлиняя по сути голень, определенным образом смещает центр тяжести, что не есть хорошо для тех, кто приседает с широкой постановкой ног. Можно ведь провести параллели с той же самой тягой сумо?**

**Салават:** Большинство новичков все же не начинают с очень широкой постановки ног в приседаниях. Обычно многие придерживаются околосредней постановки. К тому же большинство спортсменов на начальном этапе не обладают хорошей подвижностью голени и поэтому, если они будут приседать с плоской подошвой, то вероятнее всего нагрузка во время подъема будет смещаться на переднюю часть стопы. Что, в свою очередь, не позволит рационально направить усилие к снаряду от всех работающих мышц. Наличие каблука в этом случае позволит сохранить опору под пяткой при сгибании коленных суставов и сохранить распределение нагрузки по всей поверхности стопы.

Высота каблука также у разных моделей обуви различна, поэтому стоит подбирать под себя. Обратить внимание можно на пропорцию длины вашего бедра и голени. Если бедро длинное, а голень короткая, тогда можно попробовать высокий каблук. Если пропорции относительно нормальные, можно приседать в штангетках с каблуком средней высоты.

В России основное распространение получили штангетки со средней высотой каблука от фирм «Сабо» и Адидас «Пауэрлифт». Меньше отдают предпочтение Найкам Ромалеос с их очень высоким каблуком. Хотя тут еще немаловажен фактор цены. Найки все же





в несколько раз дороже штангеток из первого примера. Если проводить параллели с тягой сумо, то действительно спортсмены, приседающие в широкой стойке, отдают предпочтение обуви с небольшим каблучком или вообще с плоской подошвой.

**— Если мы говорим о начальном этапе для атлета, пробующего экипу, я бы сказал, что первое — это переход на присед в бинтах. Салават, с каких бинтов лучше начинать, когда стоит переходить на более жесткий вариант намотки/модели, как более правильно мотаться?**

**Салават:** Денис, согласен с тобой, что начинать лучше всего с бинтов. Для новичка наличие бинтов на коленях это большой отвлекающий фактор, к которому нужно привыкнуть. Преимущество нужно отдавать тянущимся моделям, аналогичным Inzer Z, Titan Titanium, Titan Orange PM, тренировочной модели SBD. Не стоит брать очень эластичные Inzer Red Devil и им подобные бинты, если вы планируете в дальнейшем работать именно на достижение высоких результатов. Не знаком с модельным рядом бинтов российских производителей Power Life и Russian Turbine, но думаю, там можно подобрать модели, аналогичным вышеприведенным. Эти бинты достаточно хорошо тянутся и не требуют постоянное наличие помощника, их можно без больших усилий намотать самим.

Способов намотки в интернете можно найти очень много и выделить какой-то из них сложно. Наверное, в начале достаточно простой намотки «а-ля труба», когда снизу вверх мотают 3–4 витка с наложением друг на друга и спускаются также вниз. Начинать надо под коленным суставом, не пережимаю икроножную мышцу, а заканчивать на нижней части квадрицепса. По мере привыкания к бинтам, можно вытягивать бинт сильнее и добавлять еще пару витков наверху или крест на коленном суставе.

Во время тренировок и подходов на субмаксимальные веса также стоит просить знающего помощника, чтобы он намотал вам бинты, т.к. сами себя вы никогда не наматаете жестко. Постепенно при желании можно перейти на более жесткие модели. В этом направлении большее распространение получили жесткие Titan Gold Signature и тянущиеся, но оказывающие значительное давление на ногу — соревновательные SBD. Их практически невозможно намотать одному, поэтому их мотают 1–2 помощника, но при желании можно вы-

тянуть хорошо и намотать очень большое бедро супертяжеловеса.

**— Коснемся еще бинтов в тяге — нужны ли они? И там же уже свой вариант намотки?**



**Салават:** Опять же вопрос очень индивидуальный и требует личного опробования спортсменом. Очень небольшой процент участников чемпионатов уровня страны — мира используют бинты при выполнении тяги. Но как вариант дополнительного драйвера для

результата можно попробовать. Основная проблема их использования в том, что штанга цепляется за бинты. Если все же решите попробовать, то придерживайтесь следующих моментов: нетолстые, эластичные бинты, намотка — непредельная, обычными витками сверху вниз, заканчивать бинт в задней части колена.

**— Краеугольный камень для приседа и тяги — работа животом. Новичку очень сложно разобраться, как вдохнуть, как вообще дышать в этих двух движениях, как правильно использовать ремень, чтобы широкий ремень помогал, а не душил атлета. Дашь совет?**



**Салават:** Ремень — один из основных элементов экипировки, поэтому при первой его покупке не стоит «дешевить» и брать зауженный спереди пояс из спрессованного картона или дешевого кожзаменителя. Лучше сразу взять хороший кожаный многослойный ремень, который прослужит вам и, возможно, вашим детям многие годы.

При надевании пояса ни в коем случае не надо втягивать живот, «надуть» грудь и затягивать максимально пояс. В таком случае наличие пояса будет предельно дискомфортным, и он не выполнит своей основной функции — поддержание внутрибрюшного давления. При выполнении приседаний или тяги очень важно создать жесткость в коре — части тела, связывающую и передающую энергию из нижней части тела к снаряду. Кор состоит из мышц живота и нижней части спины. Пояс для кора создает дополнительную поддержку.

Перед тем, как начать движение, атлет должен сделать вдох диафрагмой и «запереть» воздух, напрягая мышцы живота и дополнительно упершись животом в ремень. Это давление надо сохранять на протяжении всего времени нахождения под тяжелым снарядом. Такое использование ремня создает безопасное положение для позвоночника и органов брюшной полости, а также косвенно обеспечивает хорошую передачу усилия от ног к поднимаемой штанге.

**— Выбор комбеза для приседаний и тяги. Можно/целесообразно ли выступать в одном «скафандре»? Почему многие переворачивают задом наперед комбез в тяге? Или лучше купить отдельный комбез под тягу?**



**Салават:** Если спортсмен занимался пауэрлифтингом без экипировки и все-таки решил встать на путь «экипировочника», то, безусловно, надо начать с комбеза, а только потом купить жимовую майку. Комбез даст значительную прибавку сразу в двух упражнениях и, как показывает практика, намного быстрее, чем жимовая майка. Комбез намного проще в освоении и имеет значительно меньше способов для регулировки.

На начальном этапе нет большой надобности приобретать два комбеза, достаточно одного. Если вы купили комбез с рук или уже долгое время приседаете в нем, то, вероятнее всего, его задняя часть уже хорошо растянулась, поэтому на тягу имеет смысл переворачивать комбез задом наперед. Так можно добиться более жесткого «сидения» комбеза на теле.

Обычно комбез в приседании требует более жесткой регулировки за счет ушивания штанин и укорачивания лямок. Многие спортсмены в этом деле доходят до крайних случаев, когда комбез часами пытаются снять несколько помощников, из-за распухшего после приседаний бедра. Такой регулировке потакают особенности выполнения приседаний. Вы опускаетесь вниз уже под действием тяжелого снаряда, который помогает «продавить» комбез. В тяге же вы должны опуститься вниз за счет своих сил, поэтому комбез должен позволить вам дотянуться до грифа и, что более важно, вставить спину в выгодное положение для старта. Часто плотный комбез не позволяет спортсмену встаться на старте и тот начинает выполнять упражнение с согнутой спиной и затем не может раскрыться в финальной части тяги. Чтобы избежать этой проблемы спортсмены после приседаний расшивают лямки и, если комбез для приседаний настроен действительно экстремально, используют более свободный второй комбез.

**— Насколько плотно нужно ушивать лямки на комбезе? Ведь будут слишком свободными — спину не держат, очень ушьешь — задавит...**

**Салават:** На начальном этапе освоения комбеза лямки ушивать не стоит. По мере наработки можно под-



шить их на сантиметр и постепенно спускаться вниз. Более «сбитые» и невысокие спортсмены с коротким торсом способны ушивать лямки до предела, но тут надо видеть меру.

Лучше отдать предпочтение более активной динамике движения, чем предполагаемой выгоде от укорачивания лямок и возникшей из-за этого проблемы с достижением требуемой глубины приседаний. Опять же, если лямки ушиты коротко и не позволяют вам вдохнуть и создать необходимое внутрибрюшное давление, то это неравноценный обмен.

**— Резонно ли будет предположить, что комбез в тяге больше «дает» тем, кто тянет в сумо? И почему?**



**Салават:** Это действительно так. При занятии исходного положения в тяге сумо атлет «садится», используя комбез как упругую опору, которая при большем разведении ног в стороны и опускании вниз, только больше «заряжается» на мощный выстрел. Если спортсмен при этом создает грамотные углы в стартовом положении и правильно смещает центр тяжести на себя, то комбез окажет

максимальную поддержку при срыве штанги с помоста — в большинстве случаев самой сложной фазе тяги сумо. Дальше уже в работу вступает скорость и согласованность движений спортсмена.

В классической же тяге, благодаря узкому положению ног и более выгодному углу приложения усилия бедрами, спортсмен практически всегда отлично срывает штангу с помоста (с комбезом и без него), но когда ноги уже сделали свою работу и остается выпрямить спину при почти разогнутом положении в финальной фазе, комбез почти не натянут и не оказывает значительной поддержки.

**— Давай разберем особенности антропометрии: короткий корпус по сравнению с длиной ног, длинное бедро и короткая голень с длинным корпусом, короткие и длинные руки и т.д. Как выстраивать в этом случае свою технику выполнения упражнения, что в приседе, что в тяге? Можешь дать определенные рекомендации?**

**Салават:** Во время выполнения приседаний надо стараться, чтобы нагрузка распределялась по всей площади стопы, т.е. центр тяжести должен быть над серединой стопы. Чтобы добиться этого, людям с разными антропометрическими данными придется на самом деле выполнять совершенно разные приседания. К примеру, атлет с короткой голенью, длинным бедром будет сильно наклонять корпус вперед. Чем длиннее корпус спортсмена, тем больше будет наклон. Такому спортсмену стоит ниже класть штангу на спине и работать над подвижностью голени, также использовать штангетки с высоким каблуком. Во время приседаний у него будут активно работать мышцы разгибатели позвоночника, ягодицы и задняя поверхность бедра. Поэтому в подборе дополнительных упражнений надо особое внимание уделить их развитию.

Чем длиннее голень и короче бедро, тем нагрузка во время приседаний больше смещается на мышцы бедра. Такой спортсмен может приседать практически с вертикальной спиной, не оказывая большой нагрузки на низ спины. Тем не менее, скорее всего, тем более если у него будет длинный корпус, он будет испытывать трудности в стартовой фазе при выполнении становой тяги. Поэтому ему также придется уделить внимание развитию мышц задней цепи и выполнять специально-подготовительные упражнения для развития начальной фазы — тяга из ямы, тяга до колен, тяга с остановкой сразу после срыва и т.д.

**— Салават, безусловно, вопрос о том, как правильно просаживать комбез. Какие веса использовать? На каких процентах уже стоит одевать его? Есть ли какие-то определенные приспособления, позволяющие почувствовать фазу доседа?**

**Салават:** Если вы до этого тренировались в бинтах, то дойдите до рабочего подхода, выполните его и затем надевайте комбез. Вес можете оставить тот же или немного добавить. Не стоит при этом оперировать предполагаемой прибавкой, накиньте 10–15 кг не больше. Первое время можно надевать комбез, не накидывая лямки. Штанины при этом надо натягивать максимально высоко к паху. Не забудьте обязательно позвать ассистента, который будет страховать вас сзади во время выполнения упражнения. Соблюдая все технические особенности — дыхание, напряжение живота, жесткость верха спины, напряжение ягодиц, начните опускаться вниз. Почувствуйте, как вы тазом упираетесь комбез. Не обходите этот



момент, не позволяйте коленям уходить вперед, продавливайте комбез тазом. Опускайтесь вниз сколько сможете, сохраняя баланс и адекватные углы в коленном суставе и между бедром и голенью. Не нужно ложиться грудью на бедра, но в то же время не нужно и приседать с идеально ровной спиной коленями вперед.

Попросите товарища посмотреть за вами сбоку или снять на видео. Наверняка комбез не даст вам опуститься до нужной глубины, но вам и не надо ее достигать в первое время. Вы можете воспользоваться в первое время тумбой или высоким плинтотом, опускайтесь до касания его бедрами и вставайте как можно мощнее вверх. Постепенно уменьшайте высоту плинта, опускаясь глубже и сохраняя правильную технику. Обязательно следите за своей техникой. Не надо пытаться добиться доседа за счет большого наклона спины. Обращайте внимание на то, чтобы таз и грудь у вас опускались вниз одновременно. Не торопитесь, не надо обязательно «просесть» комбез на первой тренировке. Ваша цель почувствовать его, то, как он сидит, где сопротивляется, как работает и как подхватывать задаваемый им импульс.

**— Какие вспомогательные упражнения считаешь наиболее эффективными для экипировочных приседа и тяги? И насколько их набор отличается от арсенала атлета, выступающего в классическом пауэрлифтинге?**

**Салават:** При подборе вспомогательных упражнений надо в первую очередь отталкиваться от самого спортсмена. В какой фазе он испытывает трудности? Идеальна ли его техника движения? Если в ней есть огрехи, начать нужно с их исправления.



По большому счету арсенал подготовительных упражнений для «экипировочника» и «классика» будет схож.

В экипировочном приседании очень важно создать хорошее динамическое отталкивание от бинтов при прохождении нижней точки упражнения. И затем подхватить этот импульс и довести его до конечной фазы. Поэтому будет полезным выполнять приседания с цепями, приседания с паузой на полпути на опускании. Не стоит приседать с паузой внизу, в то время как в классическом приседании это упражнение было бы очень эффективным. Опять же надо смотреть, где у спортсмена слабые места.

В тяге в экипировке, если спортсмен хорошо срывает штангу и «теряет» ее при подъеме ему также стоит добавить в план тяги с цепями, тяги с резиной, тяги с плинтотом. Без экипировки же спортсмен, если спортсмен испытывает трудности с дотягом, то стоит добавить вышеназванные упражнения, если со срывом, то тяги из ямы различной высоты, тяги до колен, тягу до колен + соревновательную тягу и т.д.

**— Говорить о большей или меньшей травмоопасности в двух направлениях соревновательного пауэрлифтинга — вопрос риторический. Это спорт — а значит всегда есть риск. Но все же. Не кажется ли тебе, что экипировка при правильном ее использовании — определенная подушка безопасности?**

**Салават:** Экипировка берет на себя большую часть нагрузки, но, тем не менее, вес лежит на вас, а, если дело касается экипировочного пауэрлифтинга, зачастую этот вес значительно превышает максимально возможный без экипировки, поэтому нагрузка на позвоночник, суставы и связки возрастает. За счет хорошей фиксации в относительной безопасности находятся связки коленных суставов за счет коленных бинтов, связки паховой области за счет комбеза, плечевой пояс также «оберегается» жимовой майкой. В остальном увеличение нагрузки получают локтевые, лучезапястные суставы и позвоночник.

Спортсмен должен постоянно вести профилактическую работу, грамотно варьировать нагрузку, чтобы не перегружать какую-то область чрезмерно, уделять должное время восстановлению. Следует использовать максимум инструментов для восстановления после силовых тренировок — бани, массажи, МФР, растяжки и т.д.

По-хорошему, надо найти грамотного специалиста, который бы на ранних этапах видел у вас негативные последствия тренировок — забитость в мышцах, триггеры. Старайтесь всегда прислушиваться к возникающим болям, пытаться понять, почему они возникают и бороться с ними, не пускать на самотек.

**— Резонно предположить, что через какое-то время в IPF останется только один дивизион — классический пауэрлифтинг, пользующийся бешеной популярностью, что в самой организации, что и в федерациях независимого пауэрлифтинга? Есть ли к этому предпосылки, на твой взгляд?**

**Салават:** Денис, ты уже второй раз пытаешься выбить у меня ответ на этот вопрос. Я, честно, радею за развитие пауэрлифтинга в целом, как спорта. В каком виде он будет через 10 лет не важно, лишь бы был. Это потрясающий вид спорта, доступный практически каждому. Экипировочный пауэрлифтинг — это часть его истории, который прошли большинство из занимающихся спортсменов. Сейчас действительно классика перетягивает на себя одеяло, но и экипировка не сдается. В конце мая в Японии пройдет чемпионат мира по жиму лежа, где в экипировке будет выступать почти 500 человек, против 600 безэкипировочников. Я буду рад, если и в дальнейшем экипировка также будет занимать почетное место на соревнованиях по пауэрлифтингу.





# Психология в пауэрлифтинге



*Настрой, мотивация, эмоциональная стабильность — все это аспекты психологической подготовки спортсмена перед выходом. Наши эксперты делятся своим опытом в данном вопросе:*

**Артем Никитенко** — ПРО атлет WRP, МСМК.

**Алексей Дроздов** — ПРО атлет WRP, рекордсмен России IPF по жиму лежа.

**Кирилл Юршин** — врач травматолог-ортопед, МСМК по жиму лежа.

**Вячеслав Соловьев** — легендарный атлет, Элита России по жиму штанги лежа.

**— Поделитесь Вашим мнением, насколько важно хорошо в психологическом плане подойти к старту? И что это для Вас вообще такое: психология в пауэрлифтинге?**

**Артем Никитенко:** Очень важно. Надо быть на 100% уверенным в себе и в своих силах.

Психология в пауэрлифтинге для меня — это как и в жизни некоторый «стержень», который не дает внешним факторам влиять на внутреннее состояние.

**Алексей Дроздов:** День добрый. Психологический аспект очень важен. Уровень спортсмена определяется реализацией на помосте. Умение «придерживать» себя и идти строго по плану, а также адекватно оценить свою готовность на старте. Это и есть некие базисы, определяющие успех именно с точки зрения психологии.

**Вячеслав Соловьев:** Изначально, хочу сделать ремарку о том, что высказываю сугубо свое мнение, основанное на собственном опыте и наблюдениях за другими спортсменами.

Подводка к старту обязательно должна осуществляться не только в тренировочном, но и в психологическом плане. Осуществление внезапных стартов, как правило, ничего хорошего не несёт ни в моментном, ни в длительном периодах тренировочного процесса.

Психология в ПЛ, да и в любом спорте — это для меня, как цемент меж кирпичиками, которые закладываются на тренировках.

**Кирилл Юршин:** Психология — штука интересная. Для меня, как врача-травматолога, важно внутреннее спокойствие, собранность, погружение в процесс. Так же и со штангой. Сжать в кулак все страхи, синхронизировать все ощущения, откинуть лишние мысли. А на подготовке важно научиться оставлять все лишнее за стенами зала. Мне зал, как антистресс помогает. Прийти, расслабиться, оттянуться по полной с товарищами. Накидать пару тонн за тренировку и с чувством выполненного долга вернуться к каждодневным делам. Ещё важно, чтоб не было эмоциональных потрясений, депрессий и прочей гадости, что выбивает нас из колеи. Идеально, чтоб все было в ёлочку, но это утопия.

**— Если рассмотреть 2 переплетающихся фактора: физическую и эмоциональную составляющую, насколько важен этот баланс? И что лучше, когда идет превалирование: «физиухи» или головы?**

**Артем Никитенко:** Баланс очень важен. Атлет, либо его тренер, должны так выстроить тренировочный процесс, чтобы ко дню старта быть полностью готовым физически и максимально голодным морально. Смещение либо в одну, либо в другую стороны — это априори плохо. Все равно в какую из.

**Алексей Дроздов:** Физическая и эмоциональная составляющие идут рядом. Если ты физически готов, то и в голове есть уверенность. Главное — не переоценить себя.



**Вячеслав Соловьев:** В идеале нужен баланс. Спортсмен должен расти как в физическом, так и в эмоциональном плане. Если говорить о преобладании чего-либо, я бы более важной посчитал психологическую-эмоциональную готовность спортсмена.

**Кирилл Юршин:** Скажу так, важна физуха с головой. А голова без физухи много не поднимет. Тут, наверное, практики единоборцев надо заимствовать. Баланс силы и разума. Взрывное спокойствие. Удачи в железном спорте не бывает. «На дурака» ещё никто не поднял олтайм. Работать надо над собой, учиться контролировать и ловить волну.

**— Что значит для Вас — хорошо подойти к соревнованиям? Можете рассказать о каких-то секретах, может, определенных ритуалах, сложившихся годами?**

**Артем Никитенко:** Хорошо подойти к старту — это выстроить все тренировки так, чтобы компенсация и суперкомпенсация сошлись в один день, а также ЦНС была полностью восстановлена и готова к максимальным весам.

Ритуалов и секретов никаких нет. Планомерная разгрузка, использование НПВС, чтобы снять все воспалительные процессы, а также загрузка солями, чтобы задержалось максимальное количество воды — и на помост.



**Алексей Дроздов:** Залог успешного старта для меня — это продуманная выверенная подготовка, где нет срывов, «перегибов» по весам и отсутствие травм. Лично я, когда готовлюсь, чтобы много не думать — много работаю) Реально помогает.

**Вячеслав Соловьев:** Подойти идеально к старту — это полностью выполненный тренировочный план, желательно с запасом. При этом вы должны явно ощущать прогресс, а не эфемерно, опираясь лишь на сухие цифры, показанные на тренировках.

Вместе с физической готовностью, спортсмен должен иметь в крайние недели до старта здоровый сон, отличный аппетит и желание тренироваться. На фоне всего этого мы можем сделать вывод, что спортсмен и в физическом и в психологическом плане подошёл к старту оптимально. Зажечься, взорваться в день-час старта — это иной аспект психологической готовности.

Секретов никаких не обрел, к сожалению, могу сказать только, что дисциплина — это хорошо, но слушающий и чувствующий себя спортсмен гораздо лучше.



**Кирилл Юршин:** Хорошо подойти для меня — это вообще на них попасть. А так, чтоб не было перегрузов и перекосов в жизни. Чтоб дома было спокойно и хорошо. Тогда хоть на помост, хоть с парашютом прыгать.

— **Эмоциональная стабильность. Можно ли сказать о том, что новички гораздо менее стабильны, чем продвинутые атлеты?**

**Артем Никитенко:** Да, конечно. Чем выше уровень атлета, тем лучше его способность себя контролировать и беречь от сумбурных поступков в тренировках.

Как правило, новички подвержены сиюминутному желанию поднять побольше и залезть повыше, а этого делать нельзя.

**Алексей Дроздов:** Встречал и новичков, которые уверенно себя чувствуют на подготовке и на помосте. Слушают команды судьи, не суетятся, чувствуют запас. Когда таких ребят вижу, то сразу понимаю — пауэрлифтинг у них пойдёт априори. Эмоциональная стабильность опытных спортсменов зависит от текущей формы. Если появились сомнения в голове, «форма не та», «не готов», «не успеваю», то и голова задаёт сигнал всему организму. Лучше в этот момент абстрагироваться.

**Вячеслав Соловьев:** Безусловно в своей общей массе новички менее стабильны эмоционально, нежели опытные атлеты. Скажем так, в той ситуации, где до баранки один подход, я поставлю на опытного спортсмена.

**Кирилл Юршин:** Скажу за себя, я раньше психом был. Каждый раз, как перед экзаменом: не спал, волновался, диарея и прочие прелести. С опытом, безусловно, стал более спокойным психом.

— **Почему случаются «баранки» даже у чемпионов? Боязнь, страх, эмоциональная выхоленность, завышенные ожидания публики?**

**Артем Никитенко:** Никто не застрахован от эксцессов. Чем выше результат, тем сложнее донести форму до помоста и реализовать его. Показывать результат КМС — это одно, а результат выше МСМК — это другое. И во втором варианте, на мой взгляд, сложнее реализовать потенциал.

**Алексей Дроздов:** Баранка спортсмена — это следствие ошибок в подготовке. Тут перепахал, там перепахал, на тренировках поднимал, на помост вышел — и первым подходом закончил. Силу нужно копить, а если мы





ее растрчиваем на тренировках, то чего ждать? Но тут есть грань. В экипировке баранка это другое, нежели в классике.

**Вячеслав Соловьев:** Баранки у Чемпионов. Увы, но все люди, а не машины. Хотя и машины ломаются. Причин может быть множество. Если соблюден весь тренировочный план и нет никаких травм, человек адекватно оценивает происходящее и не воображает себя от плещущейся в крови смеси тестостерона и адреналина, то прокол будет только в психологической составляющей. Причем, оказать влияние может любая мелочь, нужно помнить, что подготовка и непосредственно сами соревнования — это сильный стресс для организма, и тут банальная удобная раздевалка, хорошая лавка-стойки-монолифт идут в плюс, поддерживая атлета, отсутствие каких-либо необходимых атрибутов, сформированных ожиданиями спортсмена, выбьет его из колеи.

**Кирилл Юршин:** Класть на публику. Есть штанга, есть спортсмен. Часто просто не готов к результату. Ещё чаще проблемы на подготовке: травмы, болезни... перегруз и прочее.

**— Часто встречается такое, когда спортсмен, даже опытный, «двоит», «троит» вес на тренировке, а на соревнованиях получает нулевую оценку, но через неделю-две — опять спокойно в зале уверенно справляется с весом. Как Вы думаете, почему так происходит и как с этим бороться?**

**Артем Никитенко:** Я такого не встречал) Если атлет троит 200 кг, а на помосте его 200 давит, значит он неправильно подошел ко дню соревнований, либо троил их как-то в отбив или не по правилам.

**Алексей Дроздов:** Такое бывает. Ошибки в подводке перед соревнованиями. Но если это проблемы психологического характера, то стоит проконсультироваться со специалистом (психологом). Многие крайне негативно к этому относятся, но, на самом деле, вещь нужная. Над головой надо работать.

**Вячеслав Соловьев:** Если не вдаваться в нюансы, то существует 2 причины: перетренированность, либо её ан-

тагонисты: завышенная самооценка и эмоциональная нестабильность. Когда атлет может даже на разминке идти по плану, однако на помосте получает нулевую оценку на начальном весе.

**Кирилл Юршин:** Не встречал таких, если честно. Не знаю, что сказать.

— **Сам старт. Как не перегореть, и что помогает справляться со стрессом?**

**Артем Никитенко:** Сменить вектор внимания. Отвлечься. Например, за неделю до старта, посвятить время отдыху с семьей, культурному развитию, чтению. При все при этом, строго следить за режимом и выполнять все необходимые процедуры перед стартом.

**Алексей Дроздов:** Отвлечься. Встретиться с друзьями. Сменить обстановку хотя бы на 2–3 дня. Все это отвлечёт и даст пользу.

**Вячеслав Соловьев:** Как не перегореть... Вопрос дико сложный лично для меня, в силу того, что обладаю крайне реактивной нервной системой, и любой пустяк норовит выбить из колеи. Следует помнить изначально: все люди имеют различные психотипы, в тоже время в одинаковых условиях могут иметь как одинаковый, так и различный эмоциональный статус.

Для себя у меня сложились 2 варианта к тушению пожара. Либо достаточно частые старты: тогда это становится в определенной доле рутинной, мы нивелируем до некоторой степени эмоциональную составляющую, но не на 100%. Думаю, что на 100% не гарантирует ни один из возможных вариантов. Снизив риск слома эмоционального, мы уходим сугубо в контроль тренинга, что сделать гораздо проще.

Второй вариант — это прием определенных препаратов в крайние недели перед стартом, потому как эффект нервного истощения (того самого «перегорел») нарастает именно ближе к дате старта. Какие это препараты, я акцентировать не буду. В их фарм свойствах основное — это подавление лабильности нервной системы, иными словами торможение ЦНС. Тут палка о многих концах: основной из них — это излишнее торможение, когда теряется сама возможность собраться на старте.

**Кирилл Юршин:** Книжки, фильмы, любимая жена, порубать в комп... занять голову чем-то сторонним и вовремя лечь спать.



**— Хотелось бы также коснуться вопроса мотивации. Нет мотивации — нет тренинга? Как считаете Вы?**

**Артем Никитенко:** Думаю, да. Есть желание (мотивация) — есть действие, нет — нет. Третьего не дано. Вопрос в том, кто какую мотивацию находит)

**Алексей Дроздов:** На каждый этап ставьте себе цель. Не важно, идёт подготовка к старту или нет. Запишите цель на листок, в заметки, куда угодно — и работайте. Мотивация придет.

**Вячеслав Соловьев:** Мотивация — это ваше ракетное топливо в погоне за рекордами. Совершенно определенно не имея ее, невозможно не только прогрессировать, но и показывать старые результаты.

**Кирилл Юршин:** Мотивация вообще очень интересная штука. Сегодня есть, завтра уже бесит все, послезавтра хочется тренироваться и прочее. А тренинг есть в любом случае. Просто его на период пресыщения железом можно видоизменить... кёрлинг... ну вы поняли. Иногда просто отдохнуть надо и снова желание заниматься появится. А так факт. Когда заряжен на тренировку и прет лучше. А когда все надоело и скучно, поднимается гораздо хуже.

**— Какие цели лучше ставить атлету: недостижимые, труднодостижимые, поэтапные, от старта к старту?**

**Артем Никитенко:** Цель должна быть одна — становиться лучше самого себя.

А сколько это будет — не важно. Будет это новый ОЛтайм или первая выжатая 100-ка: и то и то труд, приносящий плоды, а значит это хорошо.

**Алексей Дроздов:** Цель должна быть реальной, иначе «выгорите» полностью. И ваши ожидания пойдут Вам в минус.

**Вячеслав Соловьев:** На мой взгляд, во-первых, цели нужно ставить реальные, адекватные текущему положению дел и прогнозируемой перспективе. И затем уже поэтапно, плавно закладывать рост результатов.

**Кирилл Юршин:** Как какие цели? Вселенское величие, на меньшее я не согласен... а если серьёзно, то

превысить прошлый соревновательный или зальный результат. Вполне разумно и понятно. А недостижимые цели — прерогатива начинающих. Когда море по колено, и кажется, что вот я точно смогу превысить все современные достижения. С годами проходит.

**— Подытоживая. Понятно, что все индивидуально, но есть какой-то определенный рецепт того, как лучше настроиться перед соревнованиями и выходом на помост? Этакий «секрет силы»?**

**Артем Никитенко:** Секрет силы — вряд ли есть.



**Алексей Дроздов:** Самое главное именно перед выступлением — это «не перегрузить» себя весами. Не нужно выверять форму и заходить на веса постоянно. Работа на максимуме истощает ЦНС. Дайте отдых организму от весов — и голова разгрузится. Ошибки в конце подготовки множатся, тот период, когда мимо организма не пройдет. Потом спортсмены огорчаются, что расхождение по цифрам на подготовке и старте велико.

**Вячеслав Соловьев:** Секрет силы? Фанатичность! Готовность жертвовать всем в угоду достижения цели. Когда приходит настолько серьезное отношение к делу, люди начинают и к знаниям стремиться и к экспериментам, они готовы цепляться за любую мельчайшую возможность идти по пути прогресса. Самое главное оставлять где-то за спиной истовую фанатичности строгого надсмотрщика по имени «Разум».


**Кирилл Юршин:** Я музыку слушаю. Разнообразную. Ритм поймал — и пошел.





**POWER**  
**LIFE**®  
ATHLETIC TIME

 @LIFTING.RU  
@futbolki\_powerlife

 /VK.COM/ID69371091  
/VK.COM/LIFTING\_RU

 +79037434149

WWW.LIFTING.RU

ЭКИПИРОВКА ДЛЯ **ALL-TIME** РЕКОРДОВ!



# DESPERADO

## WEAR



[VK.COM/DESPERADO2019](https://vk.com/desperado2019)

[WWW.FACEBOOK.COM/DESPERADO2019](https://www.facebook.com/desperado2019)

[WWW.INSTAGRAM.COM/DESPERADOWEAR2019](https://www.instagram.com/desperadowear2019)



# Вехи жизни в спорте и вехи спорта в жизни **Б. И. Шейко**

## Часть 1

**КОРР.:** *Дорогие друзья, я думаю, что Вас ждет необычное, но интересное интервью с настоящим профессионалом своего дела Борисом Ивановичем Шейко, который в этом году отметил 30-летие тренерской практики в пауэрлифтинге. Я хочу построить беседу так, чтобы она принесла пользу не только мне, но и читателям. Хочу через субъективный взгляд (через вехи жизненного пути) проследить за этапами развития пауэрлифтинга в СССР и России.*

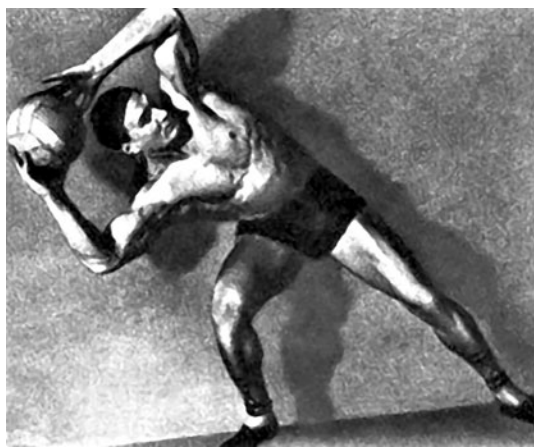
**Б.И.:** Интересный и необычный подход к интервью, естественно, что у каждого человека свой жизненный путь. Он разбит на временные отрезки, своеобразные вехи или циклы жизни. А жизнь не является статичной и однообразной, в ней постоянно случаются перемены, появляются препятствия, требующие преодоления, через которые идет постоянный рост и развитие. Поэтому мне кажется, что будет трудно параллельно рассказывать о себе и основных вехах развития пауэрлифтинга в СССР и России. Но давайте попробуем, может что-нибудь и получится.

**КОРР.:** *Итак, железный спорт в 50–60 годы XX века. Давайте вспомним основные даты и события развития атлетизма из глубины вашего познания и понимания.*

### **Б.И.:** Давайте!

Давайте все таки начнем немного раньше, с 1948 года, за год до моего рождения.

В Москве в концертном зале имени Чайковского в **1948 году** прошёл первый конкурс красоты телосложения. Победу среди выступавших одержал обладатель мускулистой фигуры воздушный акробат цирка Александр Ширай. Артист в те годы много позировал художникам и скульпторам, которые, используя его внешний вид, в своих работах изображали рабочих, шахтёров, спортсменов.



Александр Ширай

Большую роль в развитии гимнастики сыграло постановление Центрального Комитета ВКП (б) от **27 декабря 1948** года «О развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов». ЦК потребовал от партийных, государственных и профсоюзных организаций улучшить руководство спортивным движением, повысить качество идейно-воспитательной работы, вывести советский спорт на передовые позиции.

Выполняя решение партии, местные партийные, советские, комсомольские и профсоюзные организации стали больше вникать в жизнь физкультурных коллективов, усилили практическую помощь, наладили подготовку тренерских, инструкторских и судейских кадров, расширив сеть курсов, семинаров, учебно-тренировочных сборов. По всей стране развернулась

борьба за массовость физкультурного движения, повышение спортивного мастерства. Значительно расширился календарь соревнований. Для массового привлечения к тяжелоатлетическому спорту широкого круга спортсменов была введена новая форма соревнований — конкурсы силачей.

**В 1949 году** в СССР ввели Единую всесоюзную спортивную классификацию. В ней были определены новые разрядные нормативы, которые превышали прежние. Значительно увеличились нормативы для получения звания мастера спорта СССР.

Из многочисленных соревнований 1949 года наибольший интерес вызвало ведомственное первенство страны в Челябинске. Каждая команда была укомплектована 40 атлетами: по 5 — в легчайшем, полулегком, легком и среднем весе и по 10 — в полутяжелом и тяжелом весе. В зачет командного первенства входили килограммы, поднятые всеми вместе участниками команд.

Победу одержал сборный коллектив атлетов профсоюзов, армейцы заняли 2 место, «Динамо» — 3.

**1951 год. Май.** В Минске состоялся финал II Всесоюзного конкурса сельских силачей, в программе которого были жим, толчок штанги двумя руками и два упражнения с двухпудовыми гирями — рывок одной рукой и толчок двух гирь от груди. Победу одержала команда РСФСР.

**Сентябрь.** Чемпионат мира и Европы в Милане прошел без участия тяжелоатлетов СССР. Лавры победителей оспаривали атлеты девяти стран Европы и команды США, Египта, Ирана. Американцы легко выиграли первенство мира, а французы выиграли европейский приз. [344]

Популяризацией бодибилдинга и тренингов с отягощениями занимался в то время Бен Вейдер — канадский тренер, который навсегда останется в памяти мирового бодибилдинга.

В начале своей популярности Вейдер постоянно становился предметом многочисленных насмешек со стороны ученых и медиков, отмечавших бессмысленность тяжелых тренировок в зале и приема всевозможных пищевых добавок. В те годы бытовало мнение, что «спортивное сердце», которое развивается в результате силовых нагрузок, ни к чему хорошему не приведет. Более того, медики утверждали, что это ведет лишь к слабости, всяческим болезням и, наконец, к смерти. Тем не менее Бен верил, что все это вздор, а тренировки, наоборот, позволяют усилить здоровье и общий тонус тела. В своих стремлениях Вейдер исколесил свыше 100 государств. Так он привлекал людей, толкая о том, что к бодибилдингу стоит относиться как к полноценному виду спорта, а не простому хобби либо увлечению.

**В 1952 году** путешествуя по Европе, Бен Вейдер посетил страны Социалистического содружества — Чехословакию и Польшу, затем и Советский Союз.

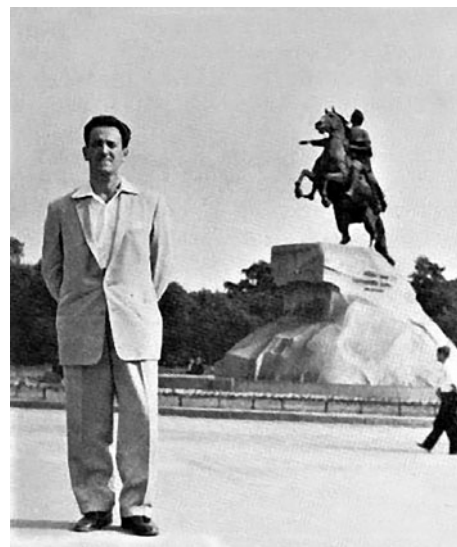
В СССР Вейдер приехал для сотрудничества с советскими учеными по разработке силовых программ. Его пригласил Председатель Комитета по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР Николай Романов, которому понравился «вейдеровский» метод развития мышечной массы и силы атлетов. Он понимал их ценность для советского спорта и надеялся, что спортсмены, используя «вейдеровские» программы в своих тренировках, смогут занять доминирующие позиции. Но на предложение Вейдера о вступлении Советского Союза в Международную Федерацию бодибилдинга и официально признать культуризм видом спорта у себя в СССР Романов пока вежливо отказался.



Бен Вейдер и Николай Романов 1952 год



**Бен Вейдер в Москве** (Фото из личного архива И. Ф. Петрухина)



**Бен Вейдер в Ленинграде**  
(Фото из личного архива  
И. Ф. Петрухина)

Путешествуя по России, кроме Москвы и Ленинграда, Вейдер посетил Киев, где встретился со знаменитым штангистом, великим украинским тяжелоатлетом, тренером сборной СССР Яковом Григорьевичем Куценко, который долго вспоминал этого великого человека.

Вернувшись в Канаду, Вейдер опубликовал в национальной прессе ряд статей, где рассказал, с какой страстью и энтузиазмом русские атлеты принялись за тренинг с отягощениями. Он писал, что «советы заинтересованы в разработке и совершенствовании «вейдеровской» программы в дополнение к своей методике обучения. Цель русских, — говорил Вейдер, — это достичь пика спортивных результатов во всех видах спорта» [19].

В 50-е годы в СССР стали строиться спортивные базы, больше появилось инвентаря, были созданы благоприятные условия для развития всех видов спорта, в том числе и атлетической гимнастики. Советские спортсмены стремительно выходили на международную арену. На Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 году они заняли второе место, отстав от американцев всего на 5 очков.

Самым популярным из всех советских спортсменов-тяжелоатлетов был в эти годы заслуженный мастер спорта СССР (1945 г.) Григорий Новак.

В 1946 году Григорий Новак участвовал в первом чемпионате мира, проводившемся в Париже. Чтобы попасть в команду, состоявшую из 10 штангистов, спортсмену пришлось прибавить несколько килограммов и перейти в тяжёлую весовую категорию (тогда — свыше 82,5 кг). Оказавшийся самым лёгким и малорослым участником, Григорий Новак, набрав в сумме троеборья (жим, рывок и толчок) 425 кг, установил новый мировой рекорд и занял первое место, став первым советским спортсменом, официально завоевавшим титул чемпиона мира.

Парижский триумф сделал Новака самым популярным из всех советских спортсменов. Он не разочаровал своих почитателей, став летом следующего 1947 года чемпионом Европы (Хельсинки, Финляндия), установив новый мировой рекорд. А в 1952 году на XV Летних Олимпийских Играх (Хельсинки, Финляндия) он стал серебряным призером, уступив первое место знаменитому американцу Норберту Шеманскому.



**Бен Вейдер и Яков Куценко в Киеве** (Фото из личного архива И. Ф. Петрухина)



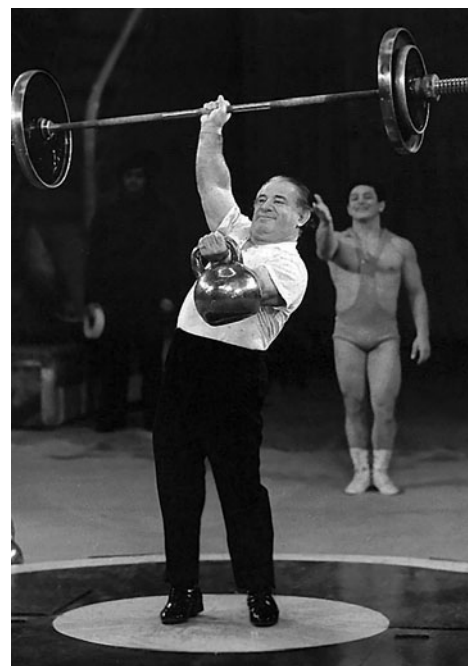
**Григорий (Гиршл) Ирмович Новак**  
(1919–1980)

**Чемпион мира (1946).**  
**Чемпион Европы (1947).**  
**Серебряный призер XV Летних Олимпийских Игр (1952).**  
**8-кратный чемпион СССР по тяжелой атлетике (1940–1951).**  
**Установил 23 мировых и 86 рекордов СССР.**  
**Заслуженный мастер спорта СССР (1945)**  
**Заслуженный артист РСФСР (1969).**  
**Награжден орденом «Знак Почета».**

В 1952 году выдающийся советский атлет Григорий Новак, проживавший тогда в Сталинграде, был вынужден уйти из спорта высших достижений. По приказу высшего спортивного руководства он был дисквалифицирован, лишён почётного звания, выплат за установленные мировые рекорды и возможности участвовать в соревнованиях. Формальной причиной дисквалификации являлось обвинение спортсмена в жульничестве: якобы он, несмотря на высокие спортивные достижения, использовал свой талант для денежных махинаций. За каждый мировой рекорд государство выплачивало спортсменам по 25 000 рублей. Чтобы заработать больше Новак специально увеличивал рекорды лишь на 0,5 кг, хотя мог с легкостью увеличивать свои достижения на 3–5 кг.

В 1953 году Григорий Новак вернулся к юношескому увлечению — стал артистом цирка, силовым жонглёром. Придя на арену цирка, Новак стал ещё более страстным агитатором за спорт, за тяжёлую атлетику. Он привнёс в цирковое искусство чисто спортивный дух.

В первый же год выступлений на цирковой арене создал оригинальный силовой номер с гирями и штангами, включавший элементы акробатики, в котором выделялся финальный трюк: лёжа на спине, Новак балансировал ногами тяжёлую металлическую конструкцию, по которой ездили на мотоциклах двое партнёров.



В 60-е годы Григорий Новак выступал на арене цирка с сыновьями: старшим Аркадием, мастером спорта и рекордсменом СССР по тяжёлой атлетике среди юношей, и младшим Романом. Выступая вместе, они демонстрировали не только артистическое мастерство, но и феноменальную, поистине неувядаемую с годами силу. Совершенство свои номера, первый советский чемпион мира в 1968 году поставил аттракцион «Атлетическая поэма», соединяющий элементы атлетики, акробатики и гимнастики, и в 1969 году добавил к своим спортивным титулам почётное звание «Заслуженный артист РСФСР».



Г. Новак с сыновьями на арене Государственного цирка

Оставив начатое дело сыновьям, Григорий Новак, посвятивший работе на арене цирка более 25 лет своей жизни, в 1980 году оставил выступления. Его главным занятием стала подготовка номеров программы к Олимпиаде-80. Но 10 июля 1980 года за несколько дней до её открытия Григорий Новак умер от инфаркта.



**24 марта 1956 года.** Комитет по делам физической культуры и спорту при Совете Министров СССР утвердил закон о присвоении почетного спортивного звания «Заслуженный тренер СССР».

Звание «присваивается тренерам, добившимся выдающихся успехов в воспитании и подготовке мастеров спорта, чемпионов и рекордсменов СССР, Европы и мира, а также за плодотворную многолетнюю деятельность по подготовке квалифицированных спортсменов, разработку передовых методов обучения и тренировки и активное участие в общественной жизни». Знак № 1 получил тренер по легкой атлетике Виктор Ильич Алексеев, заслуженный мастер спорта, подготовивший несколько известных метателей, в том числе, олимпийскую чемпионку 1952 года Галину Зыбину. Среди первых награжденных были и тренеры по тяжелой атлетике: Куценко Яков Григорьевич, Спарре Ян Юрьевич и Шатов Николай Иванович.

**В конце 50-х годов** первые соревнования по атлетической гимнастике в России были «совмещенными» с силовыми упражнениями. В учебнике для институтов физической культуры «Тяжелая атлетика и методика преподавания» (1986) под общей редакцией А. С. Медведева описывается первая организация соревнований по атлетической гимнастике. Медведев, в частности, напомнил, что «в соревнованиях по атлетической гимнастике в 1958 году у нас в стране не существовало единых все-союзных правил их проведения».

Так, первые соревнования в Москве проводились в два этапа в течение месяца и подразделялись на силовое двоеборье и вольные упражнения.

**В 1-й этап (тур)** соревнований входили прыжки с места в длину, подтягивание на перекладине, жим штанги на горизонтальной скамье, приседание со штангой на плечах. Жим выполнялся после фиксации штанги на груди только силой, без срыва и ударов о грудь. Запрещалось применять «мост», отрывать от пола и смещать стопы ног, жать с перекосом.

В приседании со штангой на плечах в исходном положении необходимо было располагать бедро горизонтально, причем, атлет должен присесть одним непрерывным движением без использования амортизации внизу. Порядок победителей определялся следующим образом: « В жиме штанги лежа за каждые 5 кг, поднятых свыше собственного веса атлета, участник получал 1 балл. В приседании со штангой на плечах за каждые 5 кг, поднятых свыше 150% собственного веса атлета, участник получал 1 балл.

**2-й этап (тур)** соревнований проводился после 1-го тура через 25–30 дней по обязательной программе с теми спортсменами, которые принимали участие в первом туре. Время для подготовки ко 2-му этапу давалось для того, чтобы атлет смог заняться специальной подготовкой: выработкой силовой выносливости (работа на рельеф), сгонкой лишнего веса, подбором композиции для вольной программы [21].

**В конце 50-х годов** ленинградцы одни из первых в стране проявили инициативу в организации массовых занятий атлетизмом. Так, Федор Феофанович Манько при Горном институте организовал первую секцию атлетизма в ДСО «Спартак».

Затем в церквушке на Стремянной он открыл спортзал, где под его руководством тренировались тяжелоатлеты. Среди спортсменов самым талантливым был Дмитрий Иванов, ставший в 1954 году чемпионом мира по тяжелой атлетике и получивший звание заслуженного мастера спорта СССР.

В последующие годы, к большому сожалению, Федора Феофановича Манько, Д. Иванов написал ряд статей, порочащих атлетизм-культуризм.

Так, культуризм в России, не успев зародиться, стал встречать на своём пути всевозможные препоны.

**1960 год.** В Свердловске прошли первые соревнования, кстати сказать, что в то время это были не соревнования (хотя в программу был включен **жим штанги лежа**), а обыкновенный «конкурс красоты человеческого тела», потому что результат в жиме лежа не влиял на распределение мест.

Первый конкурс на лучшее телосложение, целью которого было показать, как физическая культура и спорт формируют и развивают человеческое тело и мышечную систему. Оценка внешнего вида определялась жюри, состоящих из пяти человек, по десятибалльной системе (жюри измеряли у атлета плечо, шею и голень) и затем по специальной шкале определяли отклонение от «древнегреческих» канонов.

Председателем жюри был пятикратный чемпион мира и Европы, двукратный чемпион Олимпийских игр заслуженный мастер спорта Аркадий Воробьев. В конкурсе приняли участие 20 спортсменов (в том числе 4 студента и 2 школьника). Победителем стал студент Уральского Политехнического института Владимир Сдобнов, разносторонний спортсмен, имеющий первый разряд по парашютному спорту и шахматам, второй разряд по тяжелой атлетике и третий разряд по легкой атлетике. Второе место завоевал кандидат в мастера спорта по тяжелой атлетике Валентин Грач, обладающий красивой фигурой. Вскоре в **1961 и 1963** годах в лучшем зале Свердловска в присутствии сотен зрителей прошли еще такие же конкурсы.

**Октябрь 1961 год.** В новом спортивном зале Авиационного института имени С. Орджоникидзе прошла матчевая встреча вузов Москвы по атлетизму. Это был настоящий праздник силы и здоровья... В силовой части студенты соревновались в трёх движениях: жим штанги лежа (лучший результат 135 кг), поднятие на бицепсы (65 кг), приседание со штангой на плечах (230 кг). Кроме силовой программы было еще позирование и оценка пропорционального развития. Судьи оценивали достоинства участников по трем разделам: пропорциональность сложения, развитие мускулатуры, умение владеть ею. Четверо судей давали каждому оценку по пятибалльной системе.

Победил студент 5-го курса МАИ Виктор Харитов. Виктор приехал из Еревана, у него первый разряд по штанге.



**В. Сдобнов**



Начиная с **1962 года**, решение идеологической проблемы развития нового вида спорта — культуризма — в нашей стране осуществлялось под эгидой ВЛКСМ. Благодаря публикациям журнала «Спортивная жизнь России» атлетизм приобрел большую популярность. Были изданы книги, посвященные атлетической гимнастике, комплексы упражнений публиковались в журнале «Физкультура и спорт» и некоторых других изданиях. Были организованы первые соревнования, в программу которых входили приседания и жим лежа.

**Федор Феофанович Манько** Мастер спорта СССР по тяжелой атлетике, чемпион Черноморского флота по штанге — ещё в довоенные годы установил рекорды Ленинграда. Заслуженный тренер РСФСР Манько родился в Москве, но жил и работал в Ленинграде старшим тренером сборной команды по тяжелой атлетике. Он сочетал в себе прекрасные организаторские способности и высокий профессионализм в новом для него деле. В условиях полного отсутствия методической литературы по атлетизму Манько щедро делился редкими журналами по культуризму и своим богатым опытом тренера по тяжелой атлетике, творчески сориентированным на новые задачи. Его взгляд на атлетизм не ограничивался только тренировками с отягощениями, увеличивающими мышечную массу. Он стремился развивать у своих учеников гибкость, координацию движений, выносливость. С этой целью им были разработаны классификационные нормативы проведения соревнований, в которые кроме атлетического троеборья (жим лежа, приседания и становая тяга) входили кульбиты с трамплина через гимнастического козла, упражнения под музыкальное сопровождение (позирование). В позировании Федор Феофанович никогда не навязывал своего мнения, а терпеливо помогал реализовать разнообразные фантазии каждого.



**Ф. Ф. Манько (1912–1989)**



**Манько Ф. Ф. со своими учениками**

Плодом его труда стали успешные выступления атлетов ленинградского клуба в различных соревнованиях, в том числе и с участием команд Литвы, Латвии, Эстонии, Польши, Чехословакии, Москвы, Омска, Тюмени, Баку. В 1959 году на 2-й Спартакиаде народов СССР команда, возглавляемая Федором Феофановичем, заняла 3 место.

Лучшей памятью о Федоре Феофановиче Манко являются сотни его учеников, для которых атлетизм стал дорогой, определившей образ всей их жизни.

Самым ярким его учеником был Дмитрий Иванов, ЗМС, чемпион мира 1954 года по тяжелой атлетике. К сожалению, именно Иванов стал в 1973 году инициатором закрытия всех клубов и секций культуризма и каратэ на территории СССР и автором ряда статей в центральных газетах, порочащих атлетизм и культуризм.

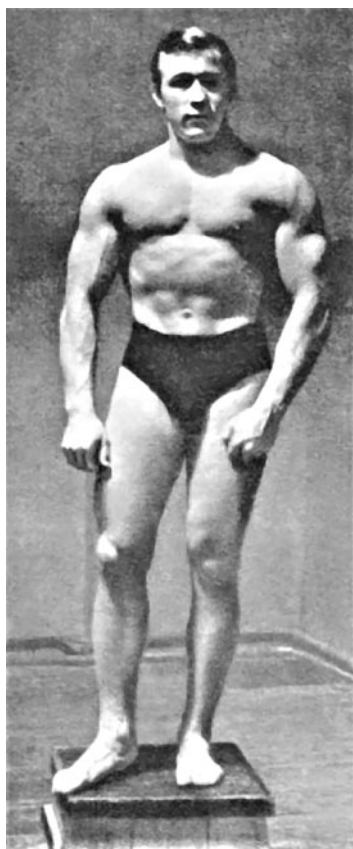
Кроме Иванова, Федор Манько подготовил: победителя молодежного первенства СССР Альберта Малакина, чемпиона Европы Владимира Вильховского и олимпийского чемпиона Федора Богдановского.

В 1962 году по инициативе Манько, Лукьянова и Рястолова на базе ДСО «Спартак» родилась первая секция атлетизма, которая объединила многие подвальные «качалки», в том числе нелегальные секции университетов ЛЭТИ, ЛИИЖТа и других вузов. Целый год эта секция атлетизма существовала без имени. Название клуба рождалось в очень жарком обсуждении, пока одна из девушек-спортсменок не предложила назвать ее «Атлант».

С первых месяцев в клубе «Атлант» работала женская секция. По словам Ф. Ф. Манько «слишком необычное сочетание «женщина и гантели» вызывало сомнения только первое время. Позже стало очевидно, что силовые упражнения — одно из лучших средств формирования женской фигуры. На тренировках были найдены такие сочетания упражнений, которые позволяли не только увеличивать мышечную массу, но и развивать координацию движений, гибкость и пластичность, выносливость и скорость.

В конце 60-х годов в «Атланте» открылась первая в стране юношеская секция. Со своими учениками Ф. Ф. Манько разработал для атлетов первых-третьих классов специальные нормативы, которыми руководствовались на первоначальных соревнованиях по атлетизму. В основе программы было всестороннее гармоничное развитие атлета по принципу того времени «От атлетизма к спорту». Занятия проводились по графику, но каждое воскресенье в 12 часов для занимающихся «Атланта» под руководством балетмейстера Кировского (теперь — Мариинский) театра проводился бесплатный мастер-класс по технике позирования.

Лучшим учеником, выполнившим норматив 1 класса, был Николай Илешин. Так, в среднем весе (75–82,5 кг), он набрал в сумме классического троеборья (жим, рывок, толчок) — 312,5 кг. Бег на 1000 метров — 2 мин.



Лучшие спортсмены Ф. Ф. Манько: Николай Илешин и Владимир Дубинин  
(Фото из архива А. Сухова и В. Дубинина)

45 сек. Выполнил: опорный прыжок через козла высотой в 170 см, прыжок кульбитом с разбега в высоту 120 см, сальто с разбега в высоту 100 см. Пропорциональность развития мышц у него соответствовало таблице от 8–10 баллов.

Кроме Николая Илешина клуб «Атлант» может также гордиться Михаилом Верховским, Валерием Кармазименко, Геннадием Малашевским и Владимиром Дубининым.

В условиях полного отсутствия методической литературы по атлетизму Ф. Ф. Манько щедро делился редкими журналами по культуризму и своим богатым опытом тренера по тяжелой атлетике, творчески сориентированным на новые задачи.

Создателем современной школы советской атлетической гимнастики или «родоначальником советского атлетизма» считают большого специалиста, энтузиаста и горячего пропагандиста атлетизма научного сотрудника ВНИИФК (Москва) Георгия Павловича Тэнно.

**Георгий Павлович Тэнно** родился в Санкт-Петербурге, рано потерял отца и, сбежав из дома, воспитывался несколько лет в детском доме города Брянска, пока мать не нашла его и не вернула домой. Ещё в детском возрасте Георгий был одарённым ребёнком. Он самостоятельно тренировал память, осваивал специальные приёмы и способы запоминания нужной информации в форме чисел и слов (мнемотехнику), интересовался математикой, любил гимнастику. В юности Тэнно занимался тяжёлой атлетикой. Во времена НЭПа выступал в цирке с акробатическими и силовыми номерами, использовал в концертных номерах со зрителями свою память, например, подбирал слова по согласным буквам, преобразовывал числа в образы.



**Г. П. Тэнно (1911–1967)**

Окончив военно-морское училище, Тэнно поступил в Военный институт иностранных языков, по окончании которого служил офицером военно-морского флота СССР как на гражданских, так и на военных судах. Во время Великой Отечественной войны служил офицером связи в британских конвоях, доставлявших грузы в Мурманск и Архангельск.

В 1948 году его обвинили в шпионаже по 58-й статье и арестовали вместе с женой и грудным ребёнком. Срок он отбывал в Казахстане. Будучи в заключении не мог мириться со своим положением, неоднократно участвовал в побегах, совершив пять попыток. Сокамерником Георгия Тэнно был писатель А. И. Солженицын, который вспоминал о Тэнно: «Он был самый сильный из нас. Самый храбрый и самый отчаянный». В романе «Архипелаг ГУЛАГ» Солженицын посвятил Тэнно две главы — «Убеждённый беглец» и «Белый котёнок». [20].

С 1956 года после освобождения и полной реабилитации Тэнно жил в Москве, работал сначала журналистом, а потом (до конца жизни) в Центральном научно-исследовательском институте физкультуры.



**Занятия в зале атлетического клуба «Атлант» на стадионе им. Ленина**

В 60-е годы его статьями, помещёнными в журналах, зачитывалась спортивная молодежь СССР. Будучи опытным спортсменом и талантливым тренером, а также имея склонность к научно-исследовательской работе, Тэнно написал книгу «Атлетизм», в которой описал методику тренировок и разработал упражнения для развития всех мышечных групп. В книге определённое место уделено спортивному питанию и восстановлению. Кроме этого он перевел с английского языка и опубликовал ряд работ иностранных специалистов. В журнале «Спорт за рубежом» Георгий Тэнно вел раздел по тяжелой атлетике.

В **1962 году** в Ленинграде впервые под его руководством был проведен семинар преподавателей атлетики.

Президент Федерации бодибилдинга России вице-президент ИФББ Владимир Дубинин в одном из своих интервью говорил: «Можно смело утверждать, что таким людям как Тэнно и Манько наш атлетизм многим обязан».

В **1963 году** в Свердловске прошел третий конкурс на лучшее телосложение. По всем показателям наиболее пропорционально сложенным атлетом (несмотря на небольшой рост в 160 см) оказался военнослужащий Борис Амелькин. Он занял первое место.

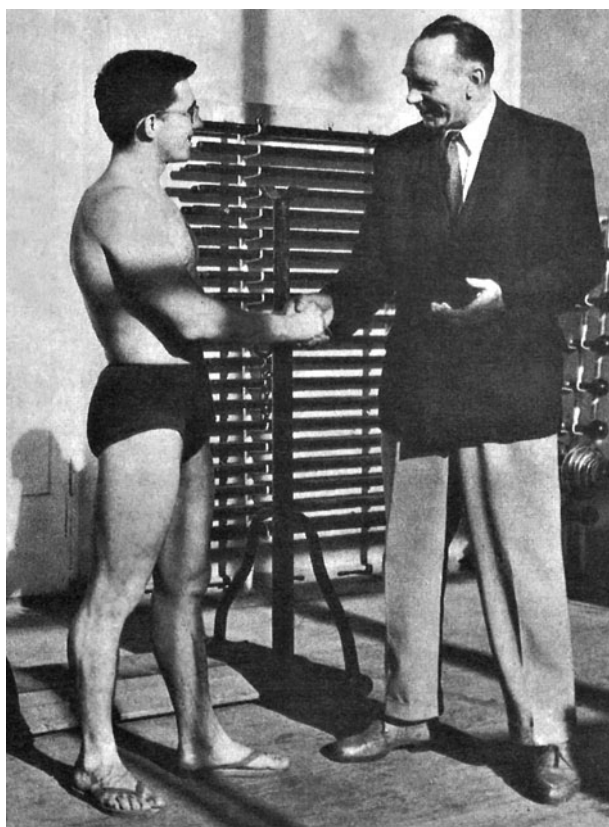
В **марте 1963 года** газета «Советский Спорт» в рубрике «Наука, спорт, здоровье» опубликовала статью кандидата педагогических наук, мастера спорта В. Зациорского «Нам чужд культуризм». В ней автор, в частности, писал: «Культуризм — это чуждое нам явление буржуазной культуры, но некоторые пытаются найти

*в методике наращивания мускулатуры для конкурсов красоты нечто рациональное. Более того, даже предлагают использовать эту методику в практике нашего массового физкультурного движения для гармоничного развития форм тела посредством физических упражнений». Далее автор рассуждал так: «Быть может, и останется такая методика, если под этим понимать целостную методическую систему, используемую культуристами. Но она заслуживает лишь отрицательной оценки как из-за своей узкой направленности (только на увеличение массы мышц), так и в силу присущих ей методологических недостатков. Эта методика не может обеспечить полноценного физического развития человека».*

**Владимир Михайлович Зациорский.** Является выдающимся ученым с мировым именем в области спорта. С 1960 по 1974 гг. работал в Центральном институте физической культуры (Москва). В 1974 году становится заведующим кафедрой биомеханики в Центральном институте физической культуры. В 1987 году становится директором Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры (Москва), а в 1989 году — заведующим кафедрой биомеханики ВНИИФК. Во времена перестройки уехал в США, где с 1991 года работает в Университете штата Пенсильвания. В настоящее время является про-



Г. П. Тэнно



Г. П. Тэнно и Г. Балдин (1962)

фессором кафедры кинезиологии Пенсильванского Университета (США), доктор педагогических наук. Консультировал сборные команды СССР а, позднее, США к Олимпийским играм. Автор 15 книг и более чем 350 научных статей.

В своей статье Зациорский даже попытался обличить культуризм: «Это «телостроительство» (так называют культуризм в США и Англии) несет на себе печать ничем не прикрытого бизнеса. Реклама, реклама и реклама.... С точки зрения культуристов: «красота тела — это лишь толстые мышцы и нечего больше». Поэтому «культуризм не может взрасти на нашей земле. Это детище буржуазного общества, буржуазной идеологии, а ее нельзя примирить с советской идеологией!»

Вскоре после этой статьи в 1963 году при тренерском совете Федерации тяжелой атлетики СССР была создана комиссия по атлетической гимнастике, в которую вошли: доцент, заслуженный тренер РСФСР Р. П. Мороз (председатель), заслуженный мастер спорта Д. И. Иванов, научный сотрудник ЦНИИФКа Г. П. Тэнно и другие. Главная задача комиссии — разработать мероприятия по дальнейшей пропаганде атлетической гимнастики, как средства укрепления здоровья, увеличения силы мышц, приобретения красивого телосложения. Но в первую очередь необходимо было выработать ряд положений о комиссиях по атлетической гимнастике в республиканских федерациях тяжелой атлетики, а также подготовить к изданию учебно-методические пособия, разработать и утвердить проекты по выпуску спортивного инвентаря и проведению семинаров для преподавателей атлетической гимнастики.

**Весной 1963 года** под трибунами большой спортивной арены в Лужниках усилиями Романа Павловича Мороза были открыты первые качалки.



**В. М. Зациорский** (1932 г. р.)

**Роман Павлович Мороз** работал проректором Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры (ГЦОЛИФК). Судья республиканской категории. Работал тренером в обществе «Крылья Советов». Автор более 30 статей по атлетической гимнастике в журналах «Спортивная жизнь России» и «Физкультура и спорт». В 1956 и 1957 году были изданы его учебные пособия по тяжелой атлетике. В начале 60-х годов Роман Мороз издал первую брошюру «Развивай силу». В 1968 году в соавторстве с Ю. К. Сорокиным он написал книгу «Атлетизм», которую в СССР иначе как «Библией для культуристов» не называли.

Эти пособия в 70–80-е годы помогали и мне в тренерской работе.

А первым тренером по атлетической гимнастике в Советском Союзе следует называть воспитанника Романа Мороза и Григория Новака мастера спорта по тяжелой атлетике, выпускника ГЦОЛИФКа Марка Шафрана, который руководил первыми группами атлетической гимнастики на Центральном стадионе им. Ленина.

В конце **1963 года**, окончив школу тренеров, в Лужники пришел работать Геннадий Балдин. Первое показательное выступление среди занимающихся организовал Московский городской комитет комсомола в кафе «Молодежное», что в центре Москвы. Вскоре соревнования



**Мороз Р. П.**  
(Фото из архива Коршунова А. М.)

провели в Лужниках, затем в Прибалтике. Во всех этих турнирах одним из лидеров, несомненно, был Балдин. А так как он являлся и наставником, поэтому зачастую выступал вне конкурса. Надо сказать, что в открывшиеся залы в качестве наставников потянулось много штангистов — выпускников институтов физкультуры. Общее число тренирующихся в шести залах под большой ареной и двумя летними площадками уже к лету 1964 года приближалось к 2000.

**1964 год** примечателен тем, что в нашей стране при Федерации тяжелой атлетики СССР была создана комиссия атлетической гимнастики, как новой формы общефизической подготовки. Председателем комиссии был избран М. Акопянц, а её членами — Д. Иванов, Р. Мороз, Б. Пустовойт, Ю. Сорокин, Г. Тэнно. После создания комиссии работа по развитию атлетической гимнастики оживилась. В стране ещё больше появилось атлетических клубов и секций, а соревнования проводились регулярно.

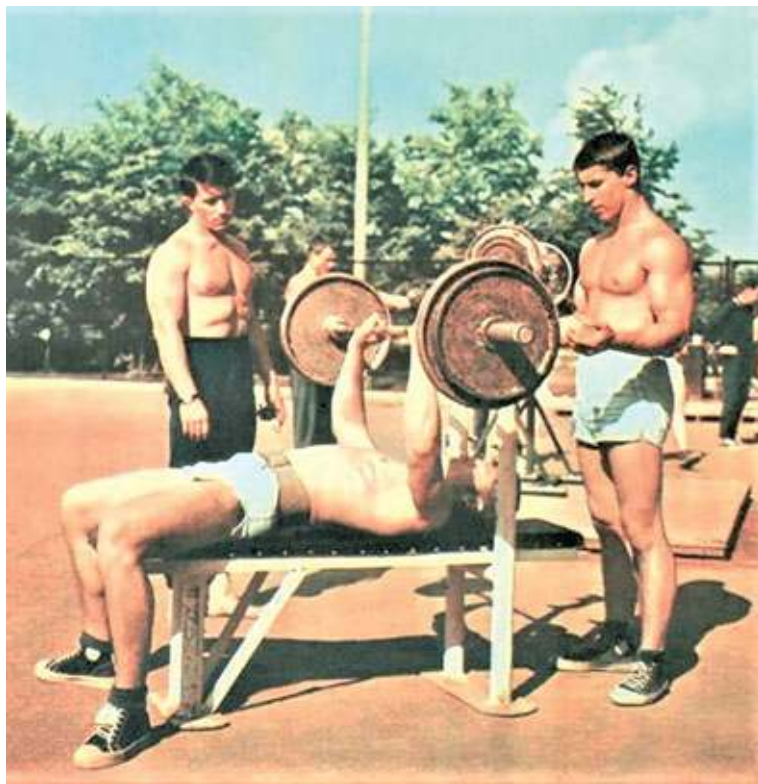
**Весной 1964 года** в Орджоникидзе (Северная Осетия) в полуподвальном игровом зале «Локомотив» при клубе ВРЗ открылся первый клуб атлетизма «Геракл». Многие годы атлетам клуба приходилось заниматься поздно вечером, когда другие секции заканчивали свою работу.

Первым и бессменным тренером «Геракла», популярность которого росла из года в год, был Александр Сергеевич Алоянц. Профессиональный художник и в прошлом штангист Алоянц был членом президиума Федерации атлетизма России по версии НАББА, первым заместителем президента Федерации атлетизма России НАББА, президентом Ассоциации культуристов Юга России и Северного Кавказа 1992 года, президентом Федерации атлетизма РСО–Алания.

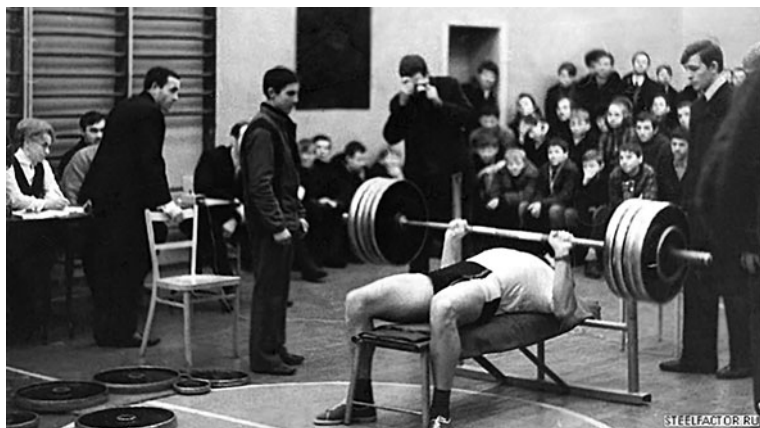
**В 1964 году** в Омске начала функционировать первая секция атлетической гимнастики, родоначальником которой был Владимир Дурненко. Работая в школе Омска учителем физкультуры, Дурненко был не только замечательным спортсменом и тренером, но и отличным организатором. На протяжении многих лет он проводил турниры под названием «Юный Геракл», с которых начинали свой спортивный путь многие именитые омские спортсмены, в том числе и он сам. Лучший результат в жиме лежа Владимира Дурненко равнялся — 192,5 кг, этот результат превышал рекорд Европы того времени, который в нашей стране не был зафиксирован. Данные установленного рекорда можно найти только в архивах зарубежных журналов «Спорт для всех» и «Тренер».



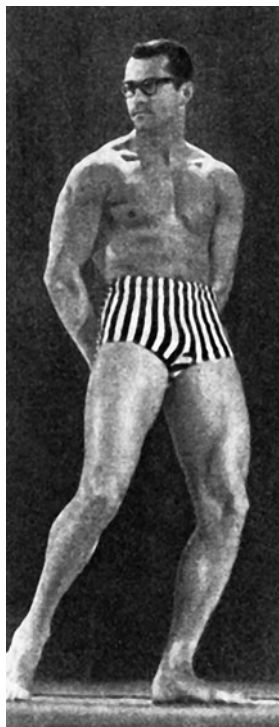
**Марк Шафран**  
(Фото из архива И. Ф. Петрухина)



**Стадион «Лужники» в Москве** (Фото из архива А. Суханова)



**В. Дурненко жмет 160 кг. Спортивный клуб «Геркулес»**  
(Фото из архива А. Черепанова)



**В. Дурненко**  
(Фото А. Суханова)

Многие ученики Дурненко продолжают его дело, выступают в соревнованиях, работают тренерами в атлетических клубах, пропагандируют здоровый образ жизни. В «Геркулесе» тренировались такие энтузиасты, как Евгений Колтун, Виктор Партола, Анатолий Генералов, Василий Пономарев, Николай Грабельников, Владимир Буряк, Владимир Мальцев, Юрий Степашкин и Алексей Чернавин.

В 1964 году в Калининграде по инициативе студентов Калининградского технического института (КТИ) благодаря энтузиазму Анатолия Тарасова, Владимира Житкова, Михаила Сыноква стали возникать атлетические клубы.

Осенью 1964 года в Каунасе зарегистрирован первый клуб в Латвийской ССР — «Яунисте». Вскоре в Калининграде по инициативе студентов КТИ (Калининградского технического института) благодаря энтузиазму Анатолия Тарасова, Владимира Житкова, Михаила Сыноква стали возникать атлетические клубы под разными названиями.

В этом же году Юрий Смоляков и его единомышленники создали клуб, который назвали «Мечта».

К сожалению, несмотря на положительные результаты в развитии атлетической гимнастики, в газетах и журналах культуризм продолжали называть «явлением буржуазной культуры»

Вот один из комментариев на эту тему: «...Нужен ли нам культуризм или нет? Давно уже сказано, что культуризм в том виде, в каком он преподается на западе, нам не нужен.

Идеологическая суть культуризма, в понятии советского человека, означает определенное течение буржуазной идеологии — идеологии сверхчеловека, культ силы возвышения отдельных личностей над обществом. Такая идеология никогда в нашей стране не может привиться и не привьется».

**Продолжение следует...**

\* Прим. редакции: вехи развития пауэрлифтинга взяты из будущей книги «Хронология пауэрлифтинга в России» Б. И. Шейко.

\*\* Прим. редакции: все фото из архива Б. И. Шейко.

\*\*\* Прим. редакции: просьба к ветеранам пауэрлифтинга — кто располагает фотографиями первых пауэрлифтеров и первых соревнований в городе, области, крае, просьба присылать информацию Б. И. Шейко.

В соц. сети ВК: <https://vk.com/id147638182> или на почту: [mr.sheikoo@mail.ru](mailto:mr.sheikoo@mail.ru)

**POWER  
LIFE**®  
ATHLETIC TIME

 @LIFTING.RU  
@futbolki\_powerlife

 /VK.COM/ID69371091  
/VK.COM/LIFTING.RU

 +79037434149

[WWW.LIFTING.RU](http://WWW.LIFTING.RU)



**С 2002 ГОДА  
ВЫБОР СИЛЬНЕЙШИХ!**



# Пауэрлифтинг «ПИРАМИДА»

1. Программа по пауэрлифтингу RAW/RAW в бинтах. Особенности: в одном мезоцикле три недельных микроцикла: восстановительный/легкий, объемный/средний (пирамида, только на тяжелой тренировке движения в микроцикле), силовой/тяжелый (пирамида, только на тяжелой тренировке движения в микроцикле).
2. Расчет идет, исходя из 100-105% от ПМ.
3. В легком микроцикле 3 жима, 2 приседа, 1 тяга; в среднем микроцикле 2 приседа, 2 жима, 1 тяга, в тяжелом микроцикле 1 присед, 1 жим, 1 тяга.
4. Веса в легком микроцикле остаются неизменными, тогда как в среднем и тяжелом микроциклах нелинейное увеличение % с уменьшением общего объема КПШ.
5. Тренировки рассчитаны на 3 раза в неделю: пн-ср-пт (вт-чт-сб). После каждого микроцикла 2 дня отдыха: сб-вс (вс-пн).
6. 60%\*8-10\*6 – означает 60% от ПМ, рассчитанного Вами, на 8-10 повторений в 6 подходах.
7. Полная программа от старта до выхода на помост составляет 18 недель.

*Прим. автора:* любые совпадения и пересечения с другими программами тренировок не случайны, опираясь на собственный спортивный и тренерский опыт, а также богатый опыт многих коллег по тренерскому цеху, работы известных методистов пауэрлифтинга.

**Хороших тренировок и без травм!**

С уважением, **Пикляев Денис**

|                    |                          | пн   | ср   | пт  |
|--------------------|--------------------------|--|--|---|
| <b>Мезоцикл 1:</b> | 1 неделя/<br>1 микроцикл | <b>Присед</b> 60%*8-10*6<br><b>Жим</b> 60%*8-10*6                                    | <b>Тяга</b> 60%*8-10*6<br><b>Жим</b> 55%*10-12*6                             | <b>Присед</b> 50%*10-12*5<br><b>Жим</b> 50%*12-15*5                               |
|                    | 2 неделя/<br>2 микроцикл | <b>Присед</b> 50%*10*2,<br>60*8*2, 70%*6*3, 60*8*2<br><b>Жим</b> 60%*8-10*5          | <b>Тяга</b> 50%*10*2, 60*8*2,<br>70%*6*3, 60*8*2                             | <b>Жим</b> 50%*10*2, 60*8*2,<br>70%*6*3, 60*8*2<br><b>Присед</b> 60%*8-10*5       |
|                    | 3 неделя/<br>3 микроцикл | <b>Присед</b> 50%*10*2,<br>60*8*2, 70*6*2, 80*4*3,<br>70*6*2                         | <b>Жим</b> 50%*10*2, 60*8*2,<br>70*6*2, 80*4*3, 70*6*2                       | <b>Тяга</b> 50%*10*2, 60*8*2,<br>70*6*2, 80*4*3, 70*6*2                           |
| <b>Мезоцикл 2:</b> | 7 неделя/<br>1 микроцикл | <b>Присед</b> 60%*8-10*6<br><b>Жим</b> 60%*8-10*6                                    | <b>Тяга</b> 60%*8-10*6<br><b>Жим</b> 55%*10-12*6                             | <b>Присед</b> 50%*10-12*5<br><b>Жим</b> 50%*12-15*5                               |
|                    | 8 неделя/<br>2 микроцикл | <b>Присед</b> 50%*10*2,<br>60*8*2, 70*6*2, 80*4*3,<br>70*6*2<br><b>Жим</b> 70%*6-8*5 | <b>Тяга</b> 50%*10*2, 60*8*2,<br>70*6*2, 80*4*3, 70*6*2                      | <b>Жим</b> 50%*10*2, 60*8*2,<br>70*6*2, 80*4*3, 70*6*2<br><b>Присед</b> 70%*6-8*5 |
|                    | 9 неделя/<br>3 микроцикл | <b>Присед</b> 50%*10*2, 60*8,<br>70*6, 80*4, 90*2*3,<br>80*4, 70*6, 60*8, 50*10      | <b>Жим</b> 50%*10*2, 60*8,<br>70*6, 80*4, 90*2*3,<br>80*4, 70*6, 60*8, 50*10 | <b>Тяга</b> 50%*10*2, 60*8,<br>70*6, 80*4, 90*2*3,<br>80*4, 70*6, 60*8, 50*10     |

|                    |                           | пн  | ср   | пт   |
|--------------------|---------------------------|---|--|--|
| <b>Мезоцикл 3:</b> | 4 неделя/<br>1 микроцикл  | <b>Присед</b> 60%*8-10*6<br><b>Жим</b> 60%*8-10*6   | <b>Тяга</b> 60%*8-10*6<br><b>Жим</b> 55%*10-12*6   | <b>Присед</b> 50%*10-12*5<br><b>Жим</b> 50%*12-15*5  |
|                    | 5 неделя/<br>2 микроцикл  | <b>Присед</b> 50%*10*2,<br>60*8*2, 70*6*2, 75*5*4,<br>65*6*2<br><b>Жим</b> 65%*8-10*5       | <b>Тяга</b> 50%*10*2, 60*8*2,<br>70*6*2, 75*5*4, 65*6*2                                  | <b>Жим</b> 50%*10*2, 60*8*2,<br>70*6*2, 75*5*4, 65*6*2<br><b>Присед</b> 65%*8-10*5   |
|                    | 6 неделя/<br>3 микроцикл  | <b>Присед</b> 50%*10*2, 65*8,<br>75*6, 85*3*4, 80*4,<br>75*6, 70*8, 60*10                   | <b>Жим</b> 50%*10*2, 65*8,<br>75*6, 85*3*4, 80*4,<br>75*6, 70*8, 60*10                   | <b>Тяга</b> 50%*10*2, 65*8,<br>75*6, 85*3*4, 80*4,<br>75*6, 70*8, 60*10  |
| <b>Мезоцикл 4:</b> | 10 неделя/<br>1 микроцикл | <b>Присед</b> 60%*8-10*6<br><b>Жим</b> 60%*8-10*6   | <b>Тяга</b> 60%*8-10*6<br><b>Жим</b> 55%*10-12*6   | <b>Присед</b> 50%*10-12*5<br><b>Жим</b> 50%*12-15*5  |
|                    | 11 неделя/<br>2 микроцикл | <b>Присед</b> 50%*10, 65*8,<br>75*6, 85*3*4, 75*6,<br>70*8, 60*10<br><b>Жим</b> 75%*5-7*5   | <b>Тяга</b> 50%*10, 65*8,<br>75*6, 85*3*4, 75*6,<br>70*8, 60*10                          | <b>Жим</b> 50%*10, 65*8,<br>75*6, 85*3*4, 75*6,<br>70*8, 60*10<br><b>Присед</b> 75%*5-7*5  |
|                    | 12 неделя/<br>3 микроцикл | <b>Присед</b> 50%*10, 60*8,<br>70*6, 80*4, 90*2*, 95*1,<br>90*2, 80*4, 70*6, 60*8,<br>50*10 | <b>Жим</b> 50%*10, 60*8,<br>70*6, 80*4, 90*2*, 95*1,<br>90*2, 80*4, 70*6, 60*8,<br>50*10 | <b>Тяга</b> 50%*10, 60*8,<br>70*6, 80*4, 90*2*, 95*1,<br>90*2, 80*4, 70*6, 60*8,<br>50*10  |
| <b>Мезоцикл 5:</b> | 7 неделя/<br>1 микроцикл  | <b>Присед</b> 60%*8-10*6<br><b>Жим</b> 60%*8-10*6   | <b>Тяга</b> 60%*8-10*6<br><b>Жим</b> 55%*10-12*6   | <b>Присед</b> 50%*10-12*5<br><b>Жим</b> 50%*12-15*5  |
|                    | 8 неделя/<br>2 микроцикл  | <b>Присед</b> 50%*10*2,<br>60*8*2, 70*6*2, 80*4*3,<br>70*6*2<br><b>Жим</b> 70%*6-8*5        | <b>Тяга</b> 50%*10*2, 60*8*2,<br>70*6*2, 80*4*3, 70*6*2                                  | <b>Жим</b> 50%*10*2, 60*8*2,<br>70*6*2, 80*4*3, 70*6*2<br><b>Присед</b> 70%*6-8*5  |
|                    | 9 неделя/<br>3 микроцикл  | <b>Присед</b> 50%*10*2, 60*8,<br>70*6, 80*4, 90*2*3,<br>80*4, 70*6, 60*8, 50*10             | <b>Жим</b> 50%*10*2, 60*8,<br>70*6, 80*4, 90*2*3,<br>80*4, 70*6, 60*8, 50*10             | <b>Тяга</b> 50%*10*2, 60*8,<br>70*6, 80*4, 90*2*3,<br>80*4, 70*6, 60*8, 50*10  |
| <b>Мезоцикл 6:</b> | 13 неделя/<br>1 микроцикл | <b>Присед</b> 60%*8-10*6<br><b>Жим</b> 60%*8-10*6   | <b>Тяга</b> 60%*8-10*6<br><b>Жим</b> 55%*10-12*6   | <b>Присед</b> 50%*10-12*5<br><b>Жим</b> 50%*12-15*5  |
|                    | 14 неделя/<br>2 микроцикл | <b>Присед</b> 50%*10*2,<br>60*8*2, 70%*6*3, 60*8*2<br><b>Жим</b> 60%*8-10*5                 | <b>Тяга</b> 50%*10*2, 60*8*2,<br>70%*6*3, 60*8*2   | <b>Жим</b> 50%*10*2, 60*8*2,<br>70%*6*3, 60*8*2<br><b>Присед</b> 60%*8-10*5  |
|                    | 15 неделя/<br>3 микроцикл | <b>Присед</b> 50%*6-8*4<br><b>Тяга</b> 50%*6-8*4  | <b>Жим</b> 50%*6-8*4   | <b>Пт-вс: соревнования.</b><br><b>Присед:</b> 95%-100<br>(102%)-102 (105%)<br><b>Жим:</b> 95%-100 (102%)-<br>102 (105%)<br><b>Присед:</b> 95%-100<br>(102%)-102 (105%) |

**Подсобка.** Выполняется, исходя из слабых мест атлета и в том объеме и режиме, подходящим каждому конкретному спортсмену. Упражнения на мышцы пресса — опциональны.

**Присед:**

1. Присед с остановками
2. Присед на тумбу
3. Полуприсед/съем
4. Гудмонинг со штангой
5. Любые упражнения на ноги

**Жим:**

1. Жим в слинг-шоте
2. Дожим
3. Жим с цепями/резиной
4. Брусья со слинг-шотом
5. Любые упражнения на грудные/трицепсы

**Тяга:**

1. Тяга с остановками
2. Тяга из ямы
3. Дотяг
4. Все варианты гиперэкстензий
5. Любые упражнения на спину



# ЧЕМПИОНАТ ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА



**НИЖНИЙ НОВГОРОД  
02-03 НОЯБРЯ 2019**

пауэрлифтинг | его отдельные движения  
силовое двоеборье | народный жим  
жимовое двоеборье | строгий подъем  
на бицепс | армлифтинг | стритлифтинг  
по версиям WRP/WEPF/WSF/WAF/CAP



Международная Олимпийская Академия Спорта  
г. Кстово, ул. Зеленая, д. 6

35

# POWER

89115147774

[novikov@russia-powerlifting.ru](mailto:novikov@russia-powerlifting.ru)



Андрей Палей:

## ДЖИН РЫЧЛАК

«Ушла ещё одна Легенда... Первый человек, пожавший 450 кг в мире!!

Я с ним познакомился в 2010 году на Чемпионате мира в Пенсильвании. Турнир проходил по правилам IPA, вице-президентом которой он и являлся.

Через полгода от него же я и получил аффилиацию на представление IPA в России, и мы стали сотрудничать. Очень необязательный, но невероятно добрый богатырь, живущий в какой-то параллельной реальности. Помешанный на собаках и таскающий их по всем турнирам. Когда-то в 2007 году я съездил на Арнольд Классик в качестве «помогающего»... и дал себе слово, что через год вернусь уже в качестве участника.

Через год результаты уже позволяли, но тот Арнольд из-за каких-то финансовых интриг оказался последним для WPC... И у меня появилась идея фикс: вернуть независимый пауэрлифтинг на Арнольд Классик. Понадобилось полтора года уговоров, чтобы раскатать Джина провести этот турнир. У него были хорошие личные отношения с Деном Дагги, президентом XPC, коалиции, в которую и входила IPA.

Дагги был из Коламбуса (Огайо), родины Арнольд Классик. Наконец усилия увенчались успехом, и в 2012 году мы объявили о турнире Арнольд Уикенд. Но об этом узнал Ю.В. Устинов, президент WPC России и злейший враг IPA России. Собственно, для этого IPA и была привезена в Россию, чтобы создать конкуренцию Устинову, который к тому времени, устранив всех единомышленников, единолично, напялив на себя корону, стал рулить WPC.

Устинов через подставных лиц написал письмо в головную IPF (в России это ФПР), где сообщил, что у них на Арнольд Классик появилась конкуренция. Конечно, никакой конкуренции не было. IPF и сейчас проводит турниры на Арнольде в отдельном небольшом зальчике и весьма кулуарно...

Альтернатива же всегда проводила свои соревнования на главной сцене, и это считалось главным пауэрлифтерским событием во всём мире... Туда съезжались самые из самых! Кенелли, Мендельсон, Рычлак, Луанда... В общем, на XPC подали в Арбитражный



суд за незаконное использование символики. На деле же просто Дагги не успел оформить внесение соревнований в список Фестиваля... Это была пустая формальность, потому как у Дагги были приятельские отношения с Ларимьером, организатором Арнольд Классик, все было решено. Но тем не менее, времени из-за кляузы уже не оставалось, и Арнольд Уикенд срочно пришлось переделать на Коламбус Уикенд.

В остальном же всё осталось по-прежнему, и мы провели турнир в том же месте, где и планировали. Тот турнир я выиграл с абсолюткой.

На следующий год всё было оформлено официально, и ХРС уже на полном основании провело турнир в рамках Фестиваля. Кстати, к этому времени в коалицию уже вошла и НАП, и мы вручали награды от имени нашей Ассоциации.

Но это все было через год, а тогда Рычлак слёг с приступом в больницу... и перенёс очень серьёзную операцию на сердце...

Через пару лет Джин приехал на Пятый Тигр в Екатеринбург, где впервые после операции выступил на нашей сцене. Это выступление и было последним... Джин официально распрощался с соревнованиями. Снял жимовую майку прямо на сцене, поклонился зрителям и положил экипу на жимовую скамью... Это было очень трогательно и зрелищно... Зал долго аплодировал стоя... Вообще, всё было в духе Джина Рычлака... В душе он всегда был шоумен!

До этого был ещё уход Джина из IPA и открытие собственной коалиции RPS, представителем которой я и был в России. Мой друг, Андрей Удовикин, через которого мы всегда и общались, шутил, что RPS — это Рычлак и Палей Синдикат)

Потом Джин проводил ещё очень много турниров, мотаясь на своём грузовичке по всей Америке и Канаде. Но всегда... в знак благодарности и памяти о том Тигре (с его же слов) на всех баннерах его турниров с символикой RPS... висел логотип НАП.

Джин всегда подчёркивал, что у него славянские корни и где-то глубоко в душе он русский...

Таким его и запомним...

Земля ему пухом...»



**А. Палей.**

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=bQnawFLaSqE](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=bQnawFLaSqE)

# BBPF WORLD CHAMPIONSHIP

in biathlon  
bench press  
and single lifts  
by BBPF version

## ФЖД



ФЕДЕРАЦИЯ  
ЖИМОВОГО  
ДВОЕБОРЬЯ



OCTOBER  
19-20

2019  
RUSSIA

# DOLGOPRUDNY