

ВЛАДИМИР КРАВЦОВ – RUSSIAN BENCH PRESSING STUD!

Мир Си́лы

Power World 3'2006

**КАКАЯ МАЙКА ЛУЧШЕ?!
INZER, METALL или TITAN? – супертест от
лучших жимовиков России**

**Французское побоище – триумф России на
чемпионате Европы GPC**

**Самый сильный немец – родом из СССР. Интервью с
Евгением Кондрашевым**

Стронгмены в Москве

**Рекордсмен мира в жиме – теперь в айкидо! Рассказывает
Андрей Чесноков**

**Тренинг – личный опыт россиян и методики
от американцев**

**Статистика от П.Н. Кравцова
и многое другое...**

ISSN 1606-8718



9 771606 871004

muscle2000@mail.ru

General Sport Nutrition

**ВЫБОР
ЧЕМПИОНОВ**

MEGA BLAST



made in USA

СОДЕРЖАНИЕ

НОВОСТИ	4
СОРЕВНОВАНИЯ	
Чемпионат Европы GPC-2006	7
Чемпионат Европы по версии WDFPF	14
ТРЕНИНГ	
Взаимосвязь силовых видов спорта и единоборств	17
Жим по Кравцову	23
Чья кольчуга «круче»?!	25
Силовой тренинг	28
СТАТИСТИКА	
Кравцов Пётр Николаевич	31
Men's all time TOP 10	32
ПРАВИЛА	
Поднявшие руку...	35
СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ	
IV этап чемпионата мира по версии USS!	36
ИНТЕРВЬЮ	
Евгений Кондрашев	39
НАУКА – СПОРТУ	
Fe – феррум (железо)	44
ЮМОР	
Лифтинг: тайна слов	47
ПОЭЗИЯ	
Ода пауэрлифтингу	47
ФИЛОСОФИЯ	
Философия пауэрлифтинга, ч.VI	48



КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Железный привет всем!

Вот и прошло лето. В спортивных залах и фитнес-центрах тишь да гладь. Все на море или дома под защитой климат-контроля, и только в «лифтерских» подвалах и хардкорных залах кипела работа. Лучшие атлеты страны готовились к новому сезону, а открывал его, несомненно, Кубок Европы WPC в Тольятти. Следом за ним готовится принять эстафету Кубок России IPF, а также множество других соревнований.

Лето было жарким не только для спортсменов, добавилось головной боли и у функционеров ФПР. К сожалению, случилось то, что случилось... нашу команду «отжимают» из международных стартов. Из IPF. Дисквалификация сборной команды России на полтора года. Параллельно с нашей сборной дисквалификацию до конца 2007 года «отхватила» и Украина. Все это очень печально, налицо банальная травля атлетов из экс-СССР. Так, если на территории США регулярно проводят различные турниры, на которых чуть ли не ежедневно американские атлеты устанавливают мировые рекорды IPF и проходят допинг контроль, то на территории бывшего Союза, стоит приехать на чемпионат допинг лаборатории, то тут же дисквалификации. Мало того, IPF обязала каждого пойманного атлета выплатить ей по 1500 евро штрафа. Комментарии излишни. Можем только надеяться на мудрость и терпение руководителей ФПУ и ФПР в преодолении этого кризиса. Вот уже который год российские атлеты удерживают звание сильнейших в мире. Все не должно закончиться так трагично. Будем надеяться на лучшее.

WPC России достойно ответила на этот выпад, проведя Кубок Европы по пауэрлифтингу и жиму лежа, собравший более 400 атлетов из 9 стран. Это было одно из самых массовых пауэрлифтерских событий на территории бывшего СССР за всю историю нашего спорта. Подробнее о Кубке — в следующем номере.

У нас пополнение: в редакторский коллектив влился известный человек в мире спортивной статистики Петр Николаевич Кравцов (Украина). От лица всех читателей выражаю ему благодарность и надеюсь, что он будет нас радовать и впредь лучшей и интереснейшей статистикой пауэрлифтерских результатов.

Ну, а мне пора идти в спортзал срочно набирать форму: впереди сезон стартов!

Всегда ваш, Юрий Устинов
bizon@powerlifting.ru

Мир Силы



На 1-й стр. обложки Владимир Кравцов и Дмитрий Касатов
Фото Юрия Писарева

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 3 (29)/2006 год

Издается с 1999 года

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

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

верстка оригинал-макета Андрей ДВОРОВКИН
корректор Александра АНДРЕЕВА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ШПРИНЦ Л.Д. Заместитель главного редактора, Москва
ПИСКУНОВ В.И. Президент Федерации пауэрлифтинга Москвы
КОНДРАШЕВ Е. Представитель по Западной Европе
kondraschow@hotmail.com
БУТЕНКО А. Представитель по Северной Америке
abutenko@shaw.ca
АРЕДАКОВ А. Представитель по Уралу
aav@ems.ru
РЯБИННИКОВ О. Собственный корреспондент
КРАВЦОВ П.Н. Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, официальный статистик и рекордсиппер WPC Europe

Внимание!

Корреспонденты журналу требуются всегда!

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Мир Силы® — зарегистрированное название журнала.

Телефон редакции: (095) 976-1144

Почтовый адрес: Москва, 121500, ул. Новорублевская, 11-44

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

E-mail: info@muscle-pump.ru

Тираж — 20 000 экз. Цена свободная.

Заказ журнала по почте: silnyi@narod.ru



ВАШ ПУТЬ К ПОБЕДЕ!

ПОДПИСКА НА ПОЧТЕ*



1. Через каталог агентства «Роспечать»

- журнал «Качай Мускулы» подписные индексы – 82814 на 6 месяцев, 82815 на год;
- журнал «Мир Силы» подписные индексы – 82817 на 6 месяцев, 82818 на год.

2. Через каталог «Пресса России»

- журнал «Качай Мускулы» подписной индекс – 42084;
- журнал «Мир Силы» подписной индекс – 42085.

Подписка на длительный срок обойдется вам дешевле!

* Сроки и стоимость подписки на 1 месяц уточняйте в вашем почтовом отделении.

ф. СП-1	Федеральная служба почтовой связи РФ											
	АБОНЕМЕНТ на газету-журнал <input type="text"/>											
(наименование издания) Количество комплектов: <input type="text"/>												
на 2007 год по месяцам:												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Куда <input type="text"/>												
(почтовый индекс)						(адрес)						
Кому <input type="text"/>												
(фамилия, инициалы)												
ДОСТАВочная КАРТОЧКА												
на газету-журнал <input type="text"/>												
(наименование издания)												
Стоимость	подписки	руб. <input type="text"/>		коп. <input type="text"/>		Количество комплектов						
	переадресовки	руб. <input type="text"/>		коп. <input type="text"/>								
на 2007 год по месяцам:												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Куда <input type="text"/>												
(почтовый индекс)						(адрес)						
Кому <input type="text"/>												
(фамилия, инициалы)												

ВНИМАНИЕ!

Теперь вы можете оформить подписку на журнал в вашем городе, выбрав наиболее удобный вариант!



**выходит 5 раз
в 6 месяцев**

Будьте внимательны!
Для оформления подписки на почте в приведенном купоне необходимо:

- В графе «Подписной индекс» указать подписной индекс того издания, на которое вы подписываетесь, а в графе «наименование издания» название журнала, на который вы решили подписаться.
- В графе «Период подписки» поставить крестики напротив тех номеров, на которые вы решили подписаться.
- Указать полностью Ф. И. О., почтовый индекс и полный адрес, на который будет производиться доставка выписанных изданий, а также телефон (по желанию).
- В графе «Стоимость» указать сумму за подписку.
- В графе «Количество комплектов» – количество журналов, которое вы будете получать ежемесячно.
- Вырезать купон и оплатить его в любом почтовом отделении.

e-mail: muscle-pump@mail.ru

Обращение к спортсменам и тренерам ФПР

Произошло неприятное событие. Неприятное для всех и, прежде всего, для российского пауэрлифтинга. О нас вытерли ноги. Прилюдно. ФПР вышвырнули из IPF. И имеются все перспективы, что обратно не пустят. Что делать? Поджав хвост, пытаться вернуться назад или гордо уйти? Неужели нет выхода? Выход всегда есть, и этот выход — WPC. Всемирный конгресс пауэрлифтинга.

WPC — мощная международная федерация с регулярно проводимыми чемпионатами мира и Европы, учетом рекордов, сформированной структурой. Новый виток в развитии WPC произошел после присоединения к ней обновленной Российской Федерации в 2003 году.

Отношение к россиянам в международной WPC самое наилучшее. Руководство WPC в лице президента Киерана Киддера и председателя технического комитета Майка Свиной искренне рады видеть наших атлетов в рядах WPC, это постоянно подчеркивается во всех их интервью. На самом деле, россияне также имеют большой вес в Федерации, мы имеем своих судей международной категории, решающий голос во всемирном совете WPC.

В настоящий момент формируется Евроазиатская организация WPC, которая даст еще один толчок развитию пауэрлифтинга не территории нашего континента, и лидирующую роль в этой Федерации будет выполнять Россия.

Немаловажен и тот факт, что WPC — это путь в профессионалы пауэрлифтинга — WPO.

В России всего за два с половиной года сложилась мощная организация с региональными представительствами. Проводится работа со спонсорами, ищутся и уже находятся выходы на телеэкран. С 2004 года начали присваивать спортивные разряды по версии WPC как в пауэрлифтинге, так и в жиме лежа.

Присоединяйтесь, вместе нам многое по плечу! У нас очень много дел. Впереди чемпионаты Европы, мира, профессиональные турниры. Глупо видеть в нас только «оголтелых профессионалов» — в WPC есть и любительское отделение AWPC с допинг контролем, своими чемпионатами мира и рекордами.

Наша организация открыта для всех — кто был на соревнованиях WPC, подтвердит это. Прежде всего, мы созданы для пауэрлифтеров и самими пауэрлифтерами. Место найдется всем. Перспективы нашего развития самые радужные: например, 450 участников предстоящего Кубка Европы в Тольятти, большинство из которых россияне.

Вместе мы сила. Вместе мы поднимем пауэрлифтинг в России на новый уровень.

Президиум WPC-Россия

Связывайтесь с нами:

wpc@wpc-wpo.ru;

www.wpc-wpo.ru;

353900 Россия, Новороссийск, Советов 21-28;

Тел/факс 8-8617-610690;

Моб +79189470462.

О «кризисе» в WDFPF

В последнее время стали появляться разговоры о кризисе в WDFPF. Отмечая, что некоторые основания для этого существуют и что тема эта не полностью надумана, считаю необходимым высказать свое мнение на этот счет.

Надеюсь, что большинство из вас не сочтут чрезмерно радикальным высказывание, что WDFPF — это федерация не для всех. Дело в том, что, в отличие от других мировых организаций пауэрлифтинга, от adeptов WDFPF требуется не только (а может быть, и не столько) сила физическая, сколько сила характера и твердая убежденность в правильности выбранного пути. Быть готовым поднимать штангу, рассчитывая исключительно на свои собственные возможности (при наличии и доступности других средств и способов увеличения спортивных результатов), — занятие, согласитесь, не совсем простое. Для этого необходимо проявить характер, настойчивость и целеустремленность. Ведь двигаться к намеченной цели исключительно своим трудом, не рассчитывая на стороннюю помощь, приходится очень медленно, а порой и мучительно медленно. Это трудно. Вполне естественно, что при этом у человека может появиться психологическая усталость и разного рода разочарования, которые могут принимать всевозможные формы, вплоть до решения выйти из WDFPF. Что же, это вполне нормальное явление. Честно говоря, было бы удивительно, если бы этого не происходило. Трудно признаться, но меня самого время от времени посещают определенные сомнения. К счастью, до сих пор мне удавалось их преодолевать. Очень надеюсь, что и большинство спортсменов, уже избравших этот путь, с него не свернет.

Ну, а тем, кто решил попытать спортивного счастья в другой разновидности пауэрлифтинга, я желаю больших спортивных успехов, чтобы тем самым подтвердить правильность сделанного выбора.

Подытоживая, должен сказать, что ни о каком кризисе в WDFPF речь не идет. Мы, скорее всего, имеем дело с нормальным процессом развития и становления этой федерации.

Лев Шпринц

Ответственный секретарь Московской федерации пауэрлифтинга, свободного от допинга

Организация пауэрлифтинга WPC/WPO России с прискорбием сообщает о трагической гибели мастера спорта WPC-Россия Клим Климova.

Смерть всегда забирает от нас самых лучших. Мы выражаем соболезнования друзьям, родным и близким покойного.
Президиум Федерации, друзья...

До конца 2006 года WPC-Россия планирует проведение следующих мастерских турниров:

«Чемпионат Северного Кавказа по жиму лежа»; 6–7 октября 2006 г.; г. Ростов-на-Дону, ул. Гусева, д.2, ДК Железнодорожников «Лендворец».

Справки по тел: 89045079500; 89282266-266;

эл. почта: galaxy1@aanet.ru;
www.wpc-wpo.ru.

«Открытый лично-командный чемпионат Вологодской области по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа среди мужчин и женщин»; 21–22.10.2006 г.; г. Вологда. Справки по E-mail: WPCVOLOGDA@yandex.ru или SMS по телефону: +79212325266. www.wpc-wpo.ru;

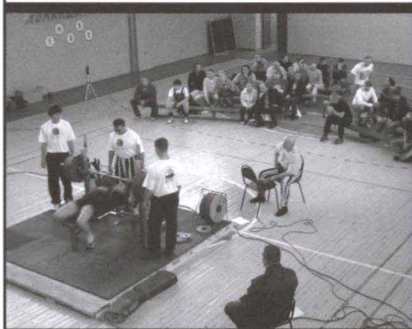
«WPC-Подмосковье»; декабрь 2006 г.;

пауэрлифтинг и жим лежа.

Подробная информация на сайте: www.wpc-wpo.ru.

Тел.: +7 903 573 00 23;

эл. почта: kasat@wpc-wpo.ru.



В Костроме 1–3 сентября 2006 г. прошел III чемпионат России в отдельных упражнениях по версии WDFPF. В соревнованиях приняли участие 115 спортсменов из 17 регионов России. Подробная информация на www.silny.ru.



В Тольятти завершился первый Кубок Европы по пауэрлифтингу и жиму лежа.

В соревнованиях приняли участие около 400 атлетов из 7 стран.

Почетными гостями турнира были Майк Свини (председатель всемирной WPC), Андрей Бутенко (президент WPC-Канада), Берт Мериман (вице-президент WPC-Канада).

На Кубке было установлено свыше 200 национальных, Европейских и мировых рекордов.

Организация пауэрлифтинга России благодарит организато-

ров и спонсоров турнира за тот прекрасный праздник, что они подарили всем любителям пауэрлифтинга.

Генеральный спонсор Кубка – Межрегиональный Волго-Камский Банк Реконструкции и Развития, генеральный информационный спонсор – «Авторадио».

Спонсоры соревнований: ЧОП «Добрыня», Средневолжское рекламное агентство, фирма «Инзер».

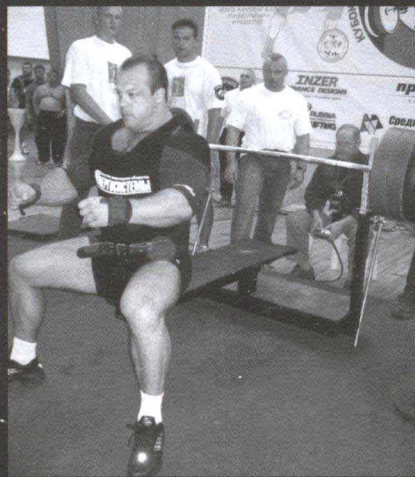
Организаторы Кубка – Константин и Светлана Рогожниковы.



23–25 июня 2006 года в Новороссийске прошел первый мастерский турнир по пауэрлифтингу и жиму лежа памяти мастера спорта СССР Датлы Османа Умеровича. В соревнованиях принимали

участие представители 9 регионов России.

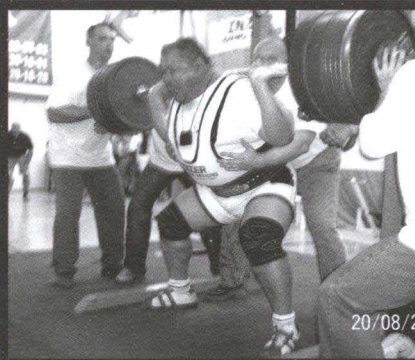
Турнир удался, и организаторы Руслан Датлы и Денис Дервянко сообщили, что теперь он будет проводиться ежегодно.



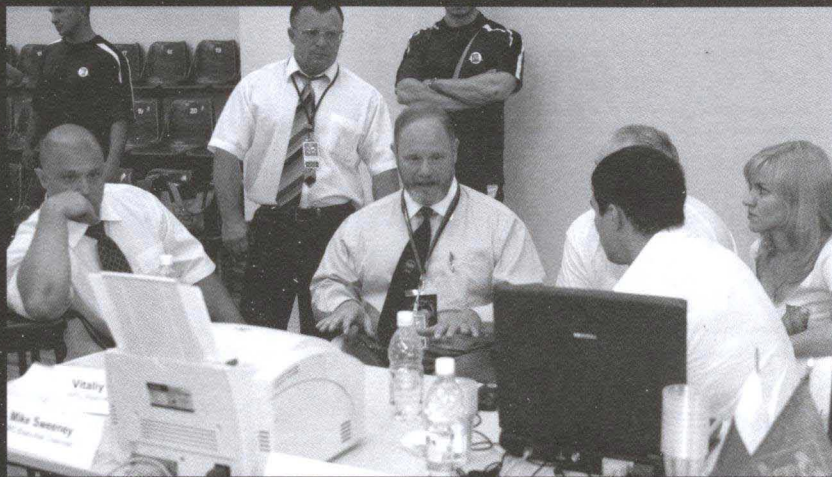
Кубок Европы—2006 ознаменовался двумя знаменательными событиями в российском пауэрлифтинге — это два абсолютных российских достижения в жиме и приседе.

Жим лежа 363,5 кг от элиты WPC-Россия, абсолютного чемпиона мира—2005, Владимира Кравцова. Собственный вес атлета составлял 125,1 кг.

Присед 465 кг от калмыцкого богатыря, чемпиона Европы и мира Игоря Настынова. Столько в России не приседал и не выжимал никто. Браво спортсменам!



В WPC/WPO взят курс на ужесточение правил судейства. Судейство по новым критериям осуществлялось на Кубке Европы в Тольятти и показало, что уровень результатов такая постановка вопроса не снижает, а как раз,



наоборот, повышает и исключает разговоры о несправедливо засчитанных подходах. Там же, на Кубке, еще несколько российских судей сдали экзамены на международную категорию. Ждем решения международной федерации WPC.

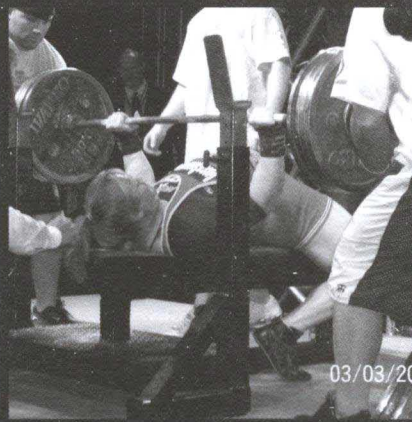
ARNOLD CLASSIC

March 2-4, 2007
Columbus Ohio USA

2—4 марта 2007 года состоится очередное супер-шоу «Arnold Classic», настоящий спортивный праздник для всех любителей спорта. В течение трех дней тысячи любителей спорта съезжаются в Колумбус (США) для того, чтобы стать свидетелями воистину уникальных и самых зрелищных событий в мире спорта. Ведущие российские спортсмены также примут участие в этом шоу. Организация пауэрлифтинга России будет организовывать выезд болельщиков на это мероприятие.

По вопросам включения в группу обращайтесь wpc@wpc-wpo.ru

На высочайшем уровне прошла VI Спартакиада народов Сибири 25—29 августа в г.Бердске, в которую был включен и пауэрлифтинг. Феноменальными результатами «отметились» Светлана Теслева (48 кг, сумма 475 кг), Ирина Полетаева (60 кг, сумма 577,5 кг), Константин Лебедько (100 кг, сумма 1010 кг), Андрей Тарасенко (100 кг, сумма 1005 кг), Сергей Гаишинец и Александр Золов (67,5 кг, сумма 777,5 кг).



Новое феноменальное достижение Беки Свенсон — жим лежа 250 кг! Результат был показан 26 августа на WPC турнире во Флориде. Спортсменка выступала, используя двойную майку «Rage X» от Inzer.

Чемпионат Европы GPC-2006

2–7 мая, Сен-Авольд, Франция



Юрий Устинов

Посольство

Толпа у Французского посольства волновалась. Вот уже неделю российские туристы не могли получить въездные визы во Францию. Сгорали путевки, рушились планы, но клеркам в консульстве было откровенно наплевать на проблемы российских граждан. На все просьбы прояснить, КОГДА ЖЕ БУДУТ ВЫДАНЫ очередные визы и будут ли они вообще выданы, посольство отвечало молчанием. В число пострадавших от произвола французов попала и сборная команда WPC России. Несметное количество факсов, в том числе из Бельгии и Англии, было направлено в посольство. Я прилетел в Москву на сутки раньше запланированного срока и также осаждал посольство. За это время Генеральный секретарь WPC-Россия Дмитрий Каса-

тов похудел на 5 кг. Еще бы, ведь на нем висела вся организация поездки. Поздно вечером стало ясно, что на свой рейс мы не успеваем. Сгорают билеты. Кошмар! Всем приходится изыскивать дополнительные средства на новые билеты до Франкфурта, т.к. именно через него была спланирована поездка (спасибо нашему немецкому другу Евгению Кондрашеву). И вот раннее утро, я с 8.30 в посольстве. На проводе постоянно Дима Касатов и вся сборная. Без виз я никуда не уйду. Думаю, французы это поняли по моему отчаянно-свирепому взгляду — визы дали. Стремглав несемся в аэропорт, где уже собралась наша сборная. Наконец-то! Тем не менее, настроение у всех испорченное, план поездки нарушен, но делать нечего — 27 россиян вылетают во Франкфурт.

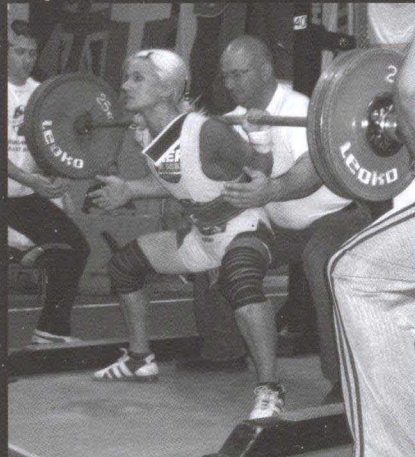
Франкфурт-на-Майне — Сен-Авольд

«Что это за люди?! Was ist das? Wie ist das?» — отчетливо проговаривал в рацию немецкий полицейский. Вид тридцати крепких русских не внушал ему доверия. Но услышав, что мы спортсмены, страж закона стал очень мил и даже помог нам разобраться с покупкой билетов на поезд из аэропорта до Сен-Авольда, куда мы и направлялись. Но время с 11 вечера до 5 утра пришлось коротать на вокзале — я надеюсь, что французским «забастовщикам» в ту ночь тоже несладко спалось и изрядно «икалось». Вспоминали их часто и сочно. Поездка в поезде с тремя пересадками прошла в полудреме. И вот утро, мы во Франции, в Сен-Авольде. Вокзал размером 5 на 45 метров и ни одной души. От встречающих аж перрон ломится.

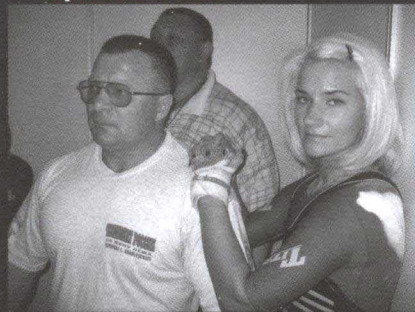
СОРЕВНОВАНИЯ



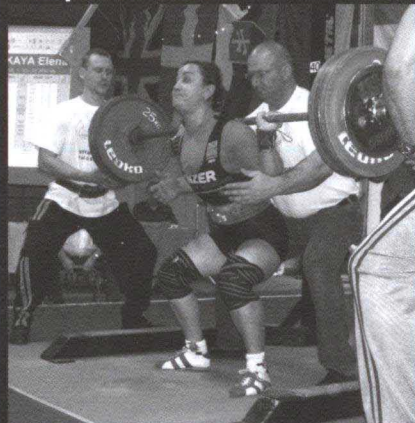
Приехали!



Марина Бимова



Виталий Пономарев и
Марина Бимова



Елена Поволоцкая

Организаторы уверяли меня, что будет ходить общественный транспорт. Ждем. Полчаса — ни ответственности, ни транспорта. Ищем такси — также проблема.

Наконец, нашли машины и таксисты. Даже одна местная жительница весьма фактурной наружности решила «похалтурить» и взялась оказывать нам услуги на своем микроавтобусе.

Спустя час мы, наконец-то, добрались до своей гостиницы, больше похожей на дом отдыха в сосновом бору, и погрузились в сон.

«Ура! Русские все-таки приехали! Теперь соревнования пройдут на высоком уровне!» — радости француз, увидевших Сергея Лопатина, нашего ветерана из Краснодара, первого попавшего на взвешивание, не было предела.

AGM — Европейская конференция GPC

Ежегодная европейская конференция GPC проходила в довольно нервной обстановке. Всею виной оказался Президент WPC/WPO-Россия Юрий Устинов. Когда мне представили слово, я высказал свое мнение по поводу положения дел в GPC и WPC. Ситуация такова, что пора признать: распад WPC в 2003 году был ошибкой. Ни GPC, ни WPC не выиграли от этого. Потеряны массовость и общий уровень результатов. Особенно в GPC.

Я предложил направить усилия на объединение этих структур в одну. Для начала стоит унифицировать правила. Один запрет рубашек с разрезанным воротом в GPC чего стоит.

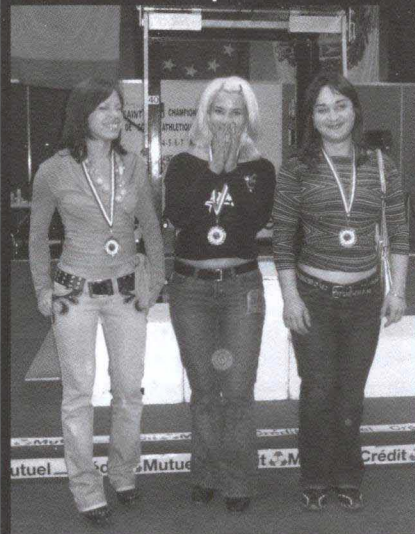
Спрашиваю: «Чем вам не приглянулась такая рубашка?» «Некрасиво,» — отвечают. «А что, обычная — красиво?» Задумались. «Опасно,» — говорят... В общем, много нервов и сил я потратил, но все тщетно. Но это и к лучшему — значит, надо реанимировать настоящую Европейскую WPC! Чем и займемся в конце этого года, а пока нас пригласили на ужин — мясо с кровью и французское вино. «Водки нет,» — заметили бельгийцы. Эх, помню, год назад словаки на банкете тоже произнесли эту роковую для себя фразу ...



Надежда Заболоцкая



Елена Поволоцкая

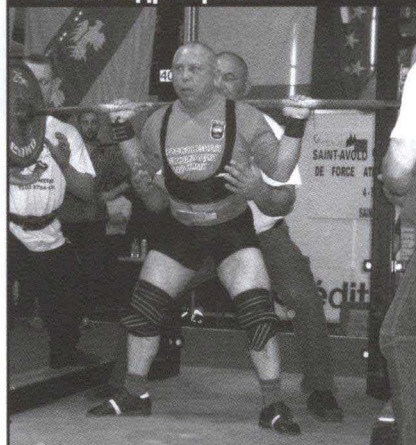


Наши чемпионки

СОРЕВНОВАНИЯ



Александр Гармашев



Юрий Чепец



Евгений Вдовкин

«Агора»

Желтые указатели, размещенные рядом с автодорожными знаками, упорно направляли нас по дороге в «Агору» — крупный спортивно-концертный зал, расположенный в центре этой деревушки. Помещение поражало своим размахом — хорошее место для проведения подобных мероприятий. Народу постоянно прибывало, близилось открытие Чемпионата Европы по версии GPC. В зале были замечены представители сборной Украины, обмотанные желто-синими флагами и с огнем патриотизма в глазах. Россияне спокойно готовились к стартам.

Итак, жим лежа. С 2005 года россияне в WPC/GPC занимают лидирующие позиции в этой дисциплине. Несмотря на то, что на этот раз с нами не было многих лидеров нашей сборной в этом упражнении, команда не подвела и была на высоте.

Соревнования девушек. В этой немногочисленной группе победу одержали россиянки Надежда Заболоцкая (52 кг, жим 75 кг) и Марина Бемова (60 кг, жим 107,5 кг). В целом выдающихся результатов показано не было.

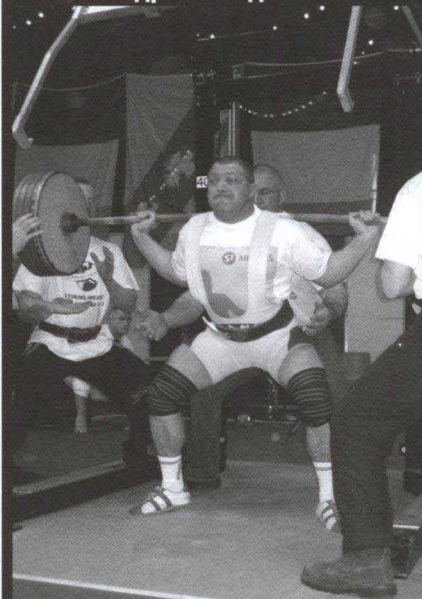
У тинейджеров рекордами отличились Давид Вартанов с результатом 141 кг в весовой категории до 60 кг и Гор Айвазян с результатом 206 кг в весовой категории до 90 кг. Хотелось бы отметить, что Гор показал самый высокий результат в тинейджерском жиме.

У юниоров можно отметить результат в 230 кг в весовой категории до 90 кг, принадлежащий Вусалу Марданову из Азербайджана, а так же трехкратное опускание на грудь снаряда весом в 250 кг, а в третьей попытке весом в 260 кг украинского атлета Ярослава Велигана. Ярослав — парень, без сомнений, сильный, но кто мог послать его на такой начальный вес? Не понятно. Хорошо, что парень жив остался...

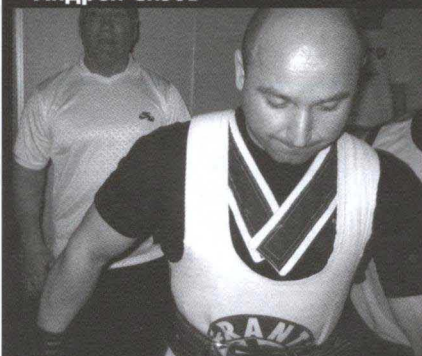
Мужской жим. Сборная России вне конкуренции. Анатолий Заболотный из Майкопа первым приносит нашей сборной золото в весовой категории до 82,5 кг. Его результат — 220 кг. Виталий Пономарев из Твери фиксирует 245 кг и становится первым в весовой категории до 90 кг. Драматичным было выступление Алексея Неклю-



Александр Баллод



Андрей Сизов



Станислав Пряхин

СОРЕВНОВАНИЯ

дова в весовой категории до 110 кг. Так, успешно зафиксировав 280 кг в первом подходе, Алексей заказал 301 кг — новый Европейский рекорд. Но судьи были не на нашей стороне. В итоге оба подхода на 301 кг были признаны неудачными, тем не менее, Неклюдов — чемпион Европы 2006 года. В весе до 140 кг победу одержал Владимир Сушак из Старой Купавны, второе место также у россиянина Алексея Бражкина (262,5 кг и 245 кг соответственно).

Порадовали своим выступлением и наши ветераны: группа 40–44 года. В весе до 67,5 кг второе место у Анатолия Нефедова из Сыктывкара, в 90 кг не было равных Петру Пургину из Владивостока — 207,5 кг.



Настынов готовится к выходу на помост

Ну и несравненный Алексей Неклюдов стал первым среди ветеранов в весе до 110 кг с 280 кг.

Группа 45–49 лет. Золото у Сергея Лопатина из Краснодара — он первый в весе до 67,5 кг, Виталий Пономарев не оставляет никаких шансов соперникам в 90 кг — 245 кг, и с новым Европейским рекордом финиширует Игорь Настынов из Элисты — 241 кг в супертяжах.

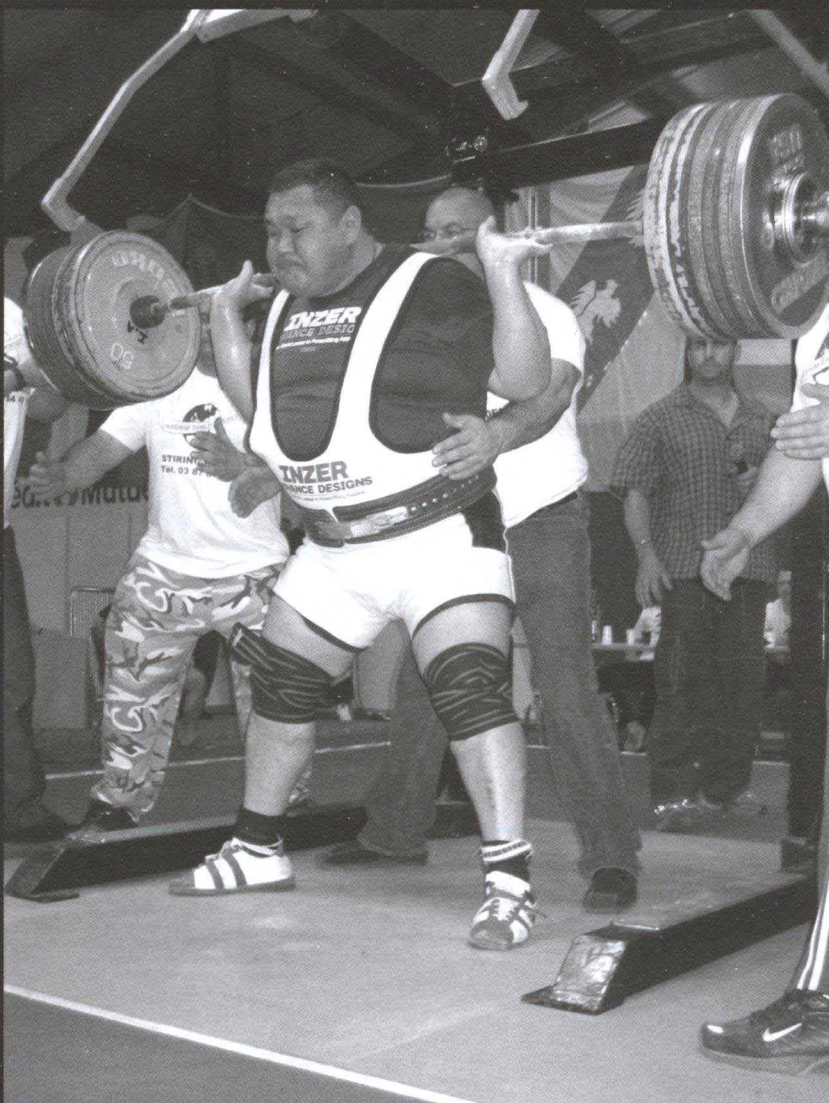
В возрастной группе 50–54 года отличился Александр Татаркин — 181 кг — новый Европейский рекорд для весовой категории до 75 кг. В возрастной группе 60–64 года золото у Юрия Чепца с феноменальным рекордным результатом 175 кг (180 кг в 4-ой попытке) в весовой категории до 75 кг, Александр Верещагин взял золото в весе до 100 кг. Ну и, конечно, не было равных нашему прославленному Игорю Львовичу Гольдману — 155 кг, новый мировой рекорд ГРС и золотая медаль возрастной группы 70–74 года, в весе до 100 кг.

Соревнования пауэрлифтеров также начались с выступления девушек. И опять наши спортсменки были на высоте. Надежда Заболоцкая, сумевшая «усохнуть» в категорию до 48 кг, одолела в приседе 115 кг, в жиме лежа 76 кг (новый рекорд) и вытянула 120 кг.

Как всегда на высоте была Марина Бимова. В весовой категории до 60 кг Марина одолела 205 кг в приседе, 105 кг в жиме и 170 кг в тяге. У Елены Поволоцкой из Калмыкии золото в весовой категории до 75 кг с результатом 225+110+210.

Мужчины также продолжили победное шествие по Европе. Анатолий Гармашов, выступающий среди юношей 16–17 лет, стал первым в весовой категории до 90 кг — 280+175+264 (рекорд Европы). Очень перспективный атлет.

Среди юниоров второе место в упорной борьбе с ирландцем Корнелиусом Паркинсом занял Даниил Никишин. Я немного опасался за здоровье Паркинса — парень, подбадриваемый отцом — чемпионом мира среди ветеранов, был немного не в себе. У него постоянно шла носом кровь, и он, на мой взгляд, немного потерял ориентацию в пространстве. Тем не менее, все обошлось, и он финишировал с суммой 770 кг (290+180+300). Попытка превзойти мировой рекорд, принадлежащий нашему Андрею



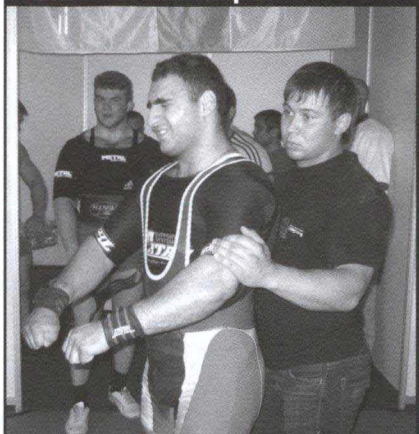
Игорь Настынов



Сергей Лопатин



Виталий Пономарев



**Гор Айвазян и
Даниил Никишин**



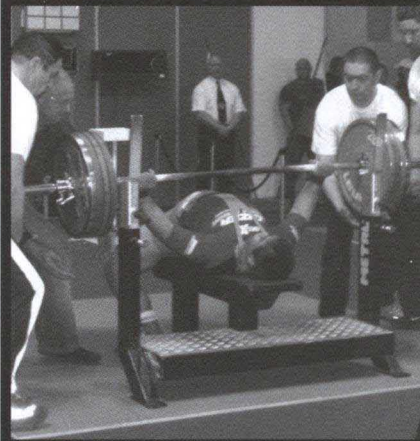
Владимир Сушак настроен на победу

Айвазову, — вытянуть 332,5 кг не увенчалась успехом. Результаты Даниила — 295+175 (4-я попытка 182,5 кг — Европейский юниорский рекорд)+270 кг. Это было его первое выступление в юниорской сборной.

В бой вступила мужская сборная. Пусть в наших рядах не было первых номеров, но ребята без боя сдаться не собирались. Немного позже оказалось, что придется бороться не только со штангой, но и с судьями. Западноевропейские судьи GPC упорно не хотели считать «углы» наших спортсменов, обижаясь на наше предпочтение выступлениям в WPC. Своим же, особенно англичанам, засчитывалось абсолютно все. Я не шучу. Ситуация: Энтони Гросс из Англии. Уже на разминке наши ребята обратили мое внимание на то, что этот парень творит «черное»: его давило даже 250 кг! А в заявке на первый подход числились 290 кг! Посмотрим. Выходит — падает. Но во втором подходе его во время падения назад (!) подхватили ассистенты, и судьи ЗАСЧИТАЛИ вес, мотивируя тем, что была «ошибка ассистентов!» Хотя в этом весе не было наших ребят, я все равно сорвал голос, бегая вокруг помоста и говоря этим «судьям», что они совершают глупость, что это цирк и люди к ним ездить НЕ БУДУТ, если останется такое судейство. Ко



Анатолий Заболотный



Анатолий Заболотный

СОРЕВНОВАНИЯ



Александр Баллод готовится к жиму



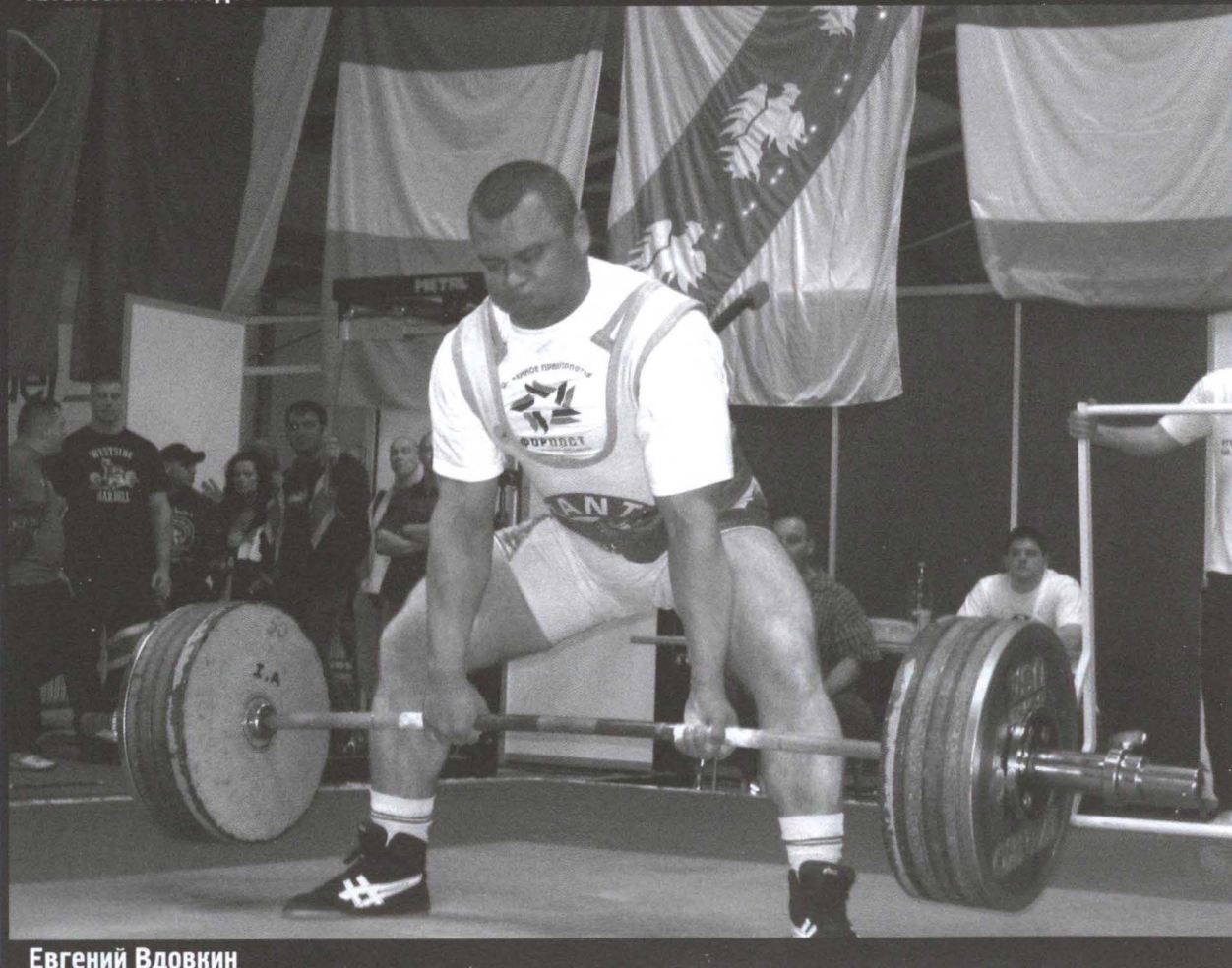
Алексей Неклюдов

мне присоединился бельгиец Вим Эллин (экс-чемпион мира IPF, ныне технический офицер GPC). «Fucken Rules!» – в один голос кричали мы, и чопорные англичане украдкой косились на большого русского и маленького бельгийца, пытающихся навести порядок в этом бардаке. Оказалось, что все согласно правилам... Да-да! В GPC в случае с ошибкой ассистентов вес засчитывают. «Так он же падал!» – не важно. Вим извинился передо мной и попросил два года, чтобы навести порядок в GPC. «Не стоит, – ответил я. – Все равно мы идем другим путем, путем WPC. Вам все равно придется присоединиться к нам, потому что иного пути нет.»

Но вернемся к нашим ребятам. Станислав Пряхин из Москвы стал третьим. Лично я возлагал большие надежды на выступление Пряхина, ведь именно он смог в феврале стать чемпионом России, обойдя нашего

прославленного чемпиона Андрея Шарапова из Тольятти. Пряхин прибавил 20 кг к своей сумме, показанной на России, но этого все равно было мало для победы. В приседе Станислав зафиксировал 335 кг, две попытки на 350 кг были неудачны. Соперники – Клемент из Франции и Фиткевич с Украины – встали с 325 и 332,5 соответственно. В жиме лежа Пряхин фиксирует 195 кг, чего явно мало для борьбы за первое место в этом весе. Фиткевич давит нереальные 237,5 кг, ну а француз – 207,5 кг. Все решила тяга. Француз, очень сильный в этом движении, фиксирует 332,5 кг и становится чемпионом Европы с результатом 865 кг. Фиткевич вытягивает 280 кг – второе место с суммой 850 кг. Пряхину покорились 305 кг. Попытка обойти украинца, вытянув 322,5 кг, была неудачной. Станислав – третий.

Еще одну бронзу принес нашей Сборной Андрей Сизов из Горячего



Евгений Вдовкин

Ключа, выступавший в категории до 100 кг. Ну, а победителем в этом весе стал Эдгарс Рексне из Латвии — 370+250+340 кг.

С прекрасным результатом в 1020 кг финишировал Ивас Цирулис из Латвии в весовой категории до 110 кг (400+270+350), ну, а у нашего Евгения Вдовкина — 925 кг и второе место.

Еще одно серебро у Александра Баллода, в весовой категории до 125 кг. Ну, а чемпионом в этом весе стал Джонни Кисс из Великобритании — 950 кг.

Настоящим украшением чемпионата стало выступление богатыря из Старой Купавны Владимира Сушака — 380 кг в приседе (402,5 кг два к одному не зачли судьи), 265 кг в жиме и новый рекорд в 270 кг в четвертой попытке, 300 кг в тяге. Есть золото!

Экстремальным выступлением «отметился» наш гигант из Калмыкии Игорь Настынов. Еще не привыкнув к новому комбезу Inzer «Leviathan», Игорь выполнил свой первый подход без него — в «Хард Коре». 380 кг успешно зафиксированы. Надеваем «бронезилет» и закладываем 427,5 кг... Старшим судьей на помосте был Питер Треглоан, президент GPC. Думаю, Треглоан надолго запомнит этот чемпионат. Еще бы — не каждый день на тебя летит четыре с половиной центнера. Игорь, выполняя присед,

«уперся» в комбез и... метнул 427,5 кг через голову. Напоминаю, что в WPC используются специальные стойки «Монолифт» — пространство спереди у них открыто. Треглоану повезло: он успел выскочить из-под штанги и застыл с широко раскрытыми глазами, полными неподдельного ужаса. Картина была еще та, ведь внешность у Питера довольно фактурная — 180 кг живого веса при довольно высоком росте. Но Настынов не растерялся: «Извини, друг! — сказал Игорь собрату по штанге. — Больше не буду». Треглоан стоял, не моргнув глазом, но через минут пять он оттаял и издал с улыбкой погрозил пальцем нашему Батыру. Возможно, именно из-за этого Игорь не досел в третьем подходе — переживал за самочувствие Питера — и закончил присед с 380 кг. 225 кг в жиме лежа, 320 кг в тяге и уверенная победа богатыря из Элисты!

Не подкачали и наши ветераны. Сергей Лопатин — первый в возрастной группе 45—49 лет в весовой категории до 67,5 кг. Феномен Юрия Чепца не поддается объяснению. С каждым годом прославленный ветеран из Липецка становится все сильнее и сильнее. Глядя на «дедушку» Чепца, я понимаю, почему мы выиграли Вторую Мировую войну. С такими дедами, как Чепец и Гольдман, нам никакие немцы не страшны. Легко и играю-

чи дедушка Юра справился с 240 кг в приседе в весовой категории до 75 кг возрастной группы 60—64 года! Причем первый подход на 220 кг он выполнял без наколенных бинтов! 181 кг в жиме лежа и 182,5 кг в жиме лежа в четвертой попытке! Новые мировые рекорды. 205 кг в тяге принесли Чепцу первое место, но мало того, его сумма оказалась выше, чем у победителя в «открытом» возрасте! Вот уж воистину русский характер! Я заранее извиняюсь за обилие восклицательных знаков, но других эмоций у меня, впрочем, как и у зрителей, не было. Чепца приветствовали стоя.

В 100 кг первое место заняли Георгий Диденкул (45—49 лет) и Александр Верещагин (60—64 года) из Москвы.

В целом, Чемпионат нам понравился: понравилась организация, просторный зал, уютный городок. Весна во Франции — это очень красиво. Хотя, конечно, негативное впечатление (как моральное, так и финансовое) оставило отношение работников французского посольства к своей работе, а значит, и к нам. Но, будем надеяться, что это была последняя «неудача» нашей сборной. Вернувшись на Родину, мы принимали поздравления в связи с первым командным местом, впервые завоеванным нашей сборной.



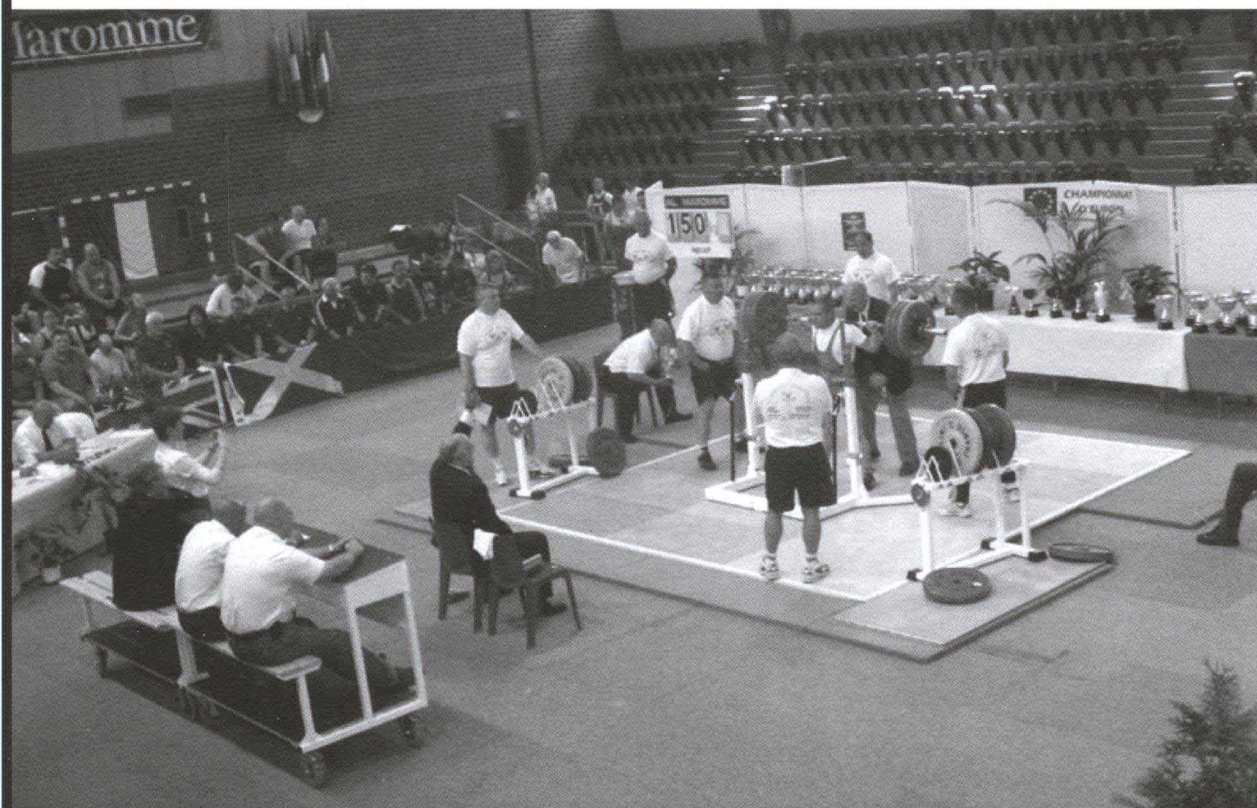
Ночь на вокзале Франкfurта



Ю.Устинов и А.Сизов

Чемпионат Европы по версии WDFPF

г.Маромм, Франция



Сергей Кириллов

24–25 июня 2006 в нормандском городке Маромм (Maromme), Франция состоялся чемпионат Европы по пауэрлифтингу по версии WDFPF (троеборье). В чемпионате приняли участие команды Англии, Бельгии, Ирландии, Италии, России, Уэльса, Франции, Шотландии и Швейцарии. Российскую федерацию представлял единственный участник – Сергей Кириллов (М3) (100). Основная команда выступала на чемпионате Европы по отдельным упражнениям 12–14 мая 2006 г.

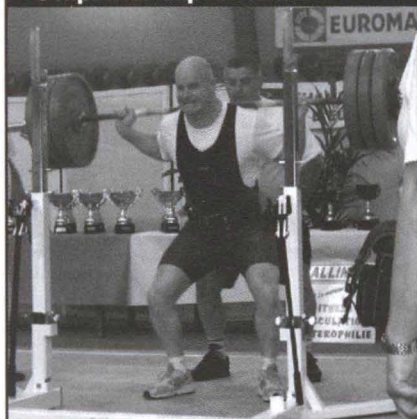
В безэкипировочном дивизионе (24 июня) приняли участие 40 мужчин и 5 женщин. Абсолютной победительницей соревнований стала францужен-



Сергей Кириллов (М3) (100 кг) и Philippe Foire



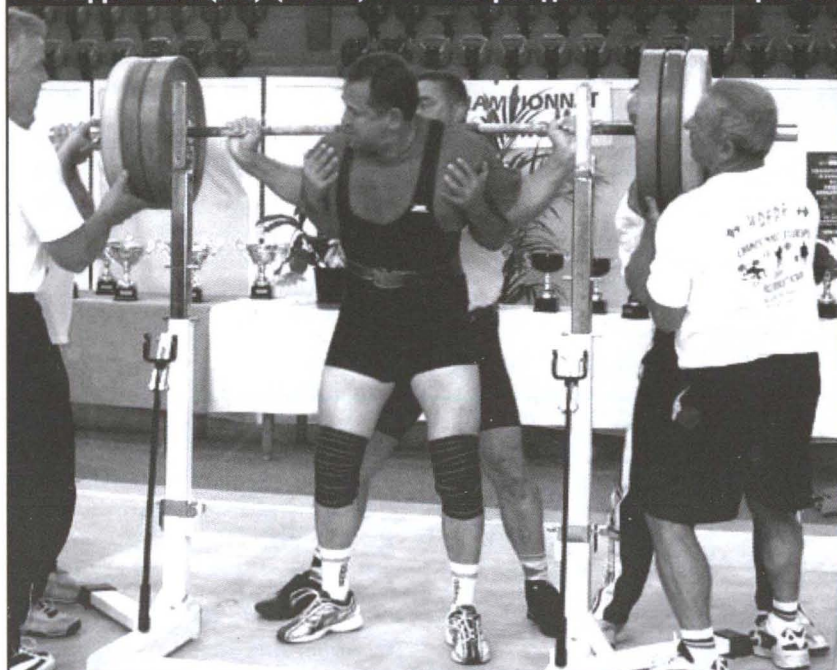
Открытие соревнований



Philippe Foire (M2) (100 кг)



Награждение в безэкипировочной версии



Сергей Кириллов (M3) (100 кг)

ка Gladys Saussois (90) 132,5 + 92,5 + 192,5. Второй стала Rose Lozano (55,5) 92,5 + 62,5 + 140 и третьей Veronique Bourdon (63) 92,5 + 80 + 147,5.

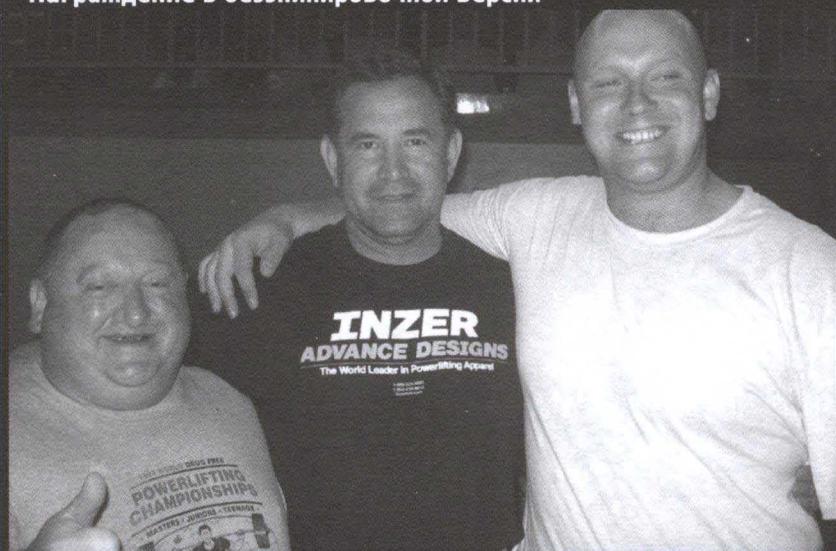
У мужчин абсолютным победителем стал англичанин Mark Haydock (145) 300 + 175 + 305. Вторым – представитель Бельгии Geoffroy Servotte (90) 260 + 177,5 + 252,5 и третье место у француза Broutin Cedric (125) 265 + 175 + 267,5. Европейских рекордов в безэкипировочном дивизионе установлено не было.

25 июня проводились соревнования в экипировочном дивизионе. Количество участников составило 20 человек. Единственная принимавшая участие женщина Orla Smith из Ирландии и стала абсолютной

СОРЕВНОВАНИЯ



Награждение в безэкипировочной версии



Слева направо: Leslie Pilling (M3) (110 кг), Сергей Кириллов (M3) (100 кг), Gerald Pilling (S) (125 кг)



Руководство федерации WDFPF

чемпионкой (58,5) 110 + 62,5 + 110.

У мужчин были установлены рекорды Европы. Elie Le Louche из Франции (M2) (82,5) в жиме 160 кг. Англичанин Matt Saunders также в жиме лежа установил мировой рекорд 222,5 кг. Англичанин Mark Norton – мировой рекорд в приседании – 340,5. Matt Saunders также стал и абсолютным чемпионом в троеборье: 312,5 + 222,5 + 323,5. Gerald Pilling – сын известного чемпиона WDFPF Leslie Pilling'a – с результатом 330 + 210 + 320 стал третьим.

К чести организаторов, Чемпионат был проведен на довольно высоком уровне. Ареной соревнований стал спортивный комплекс гимназии Маромма. Несмотря на то что Маромм является пригородом Руана, а от Парижа до Руана нужно еще ехать 2 часа на поезде, трибуны были полностью заполнены зрителями всех возрастов.

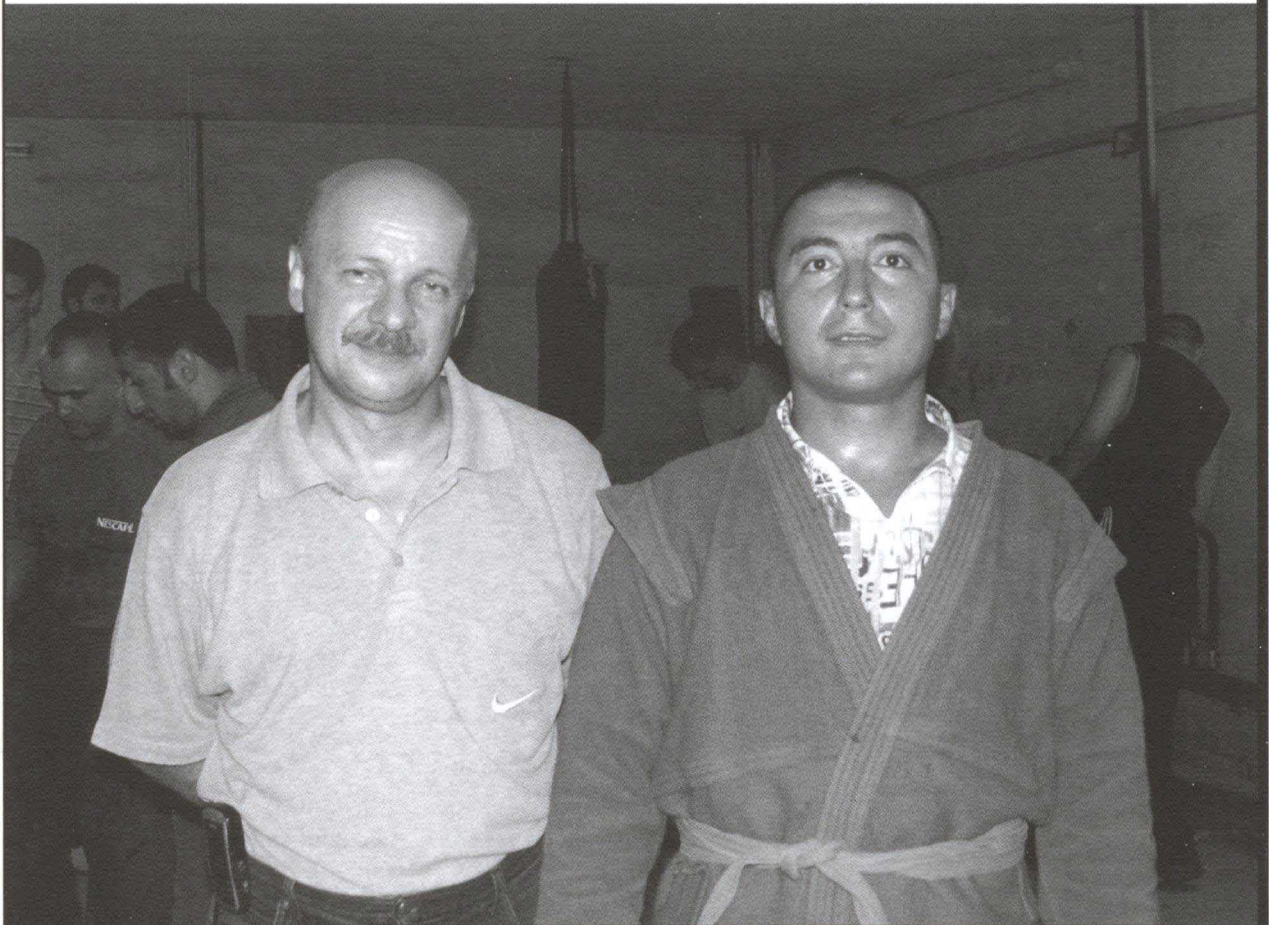
От взвешивания и до награждения чувствовался профессиональный подход к организации соревнований. Администрация города предоставила бесплатный автотранспорт для участников. Звучали гимны стран-участниц, спортсменов снабдили национальными флагами. Принимая во внимание традиционно дружеские русско-французские отношения, российский флаг в эти два дня выносился первым.

Судейство также было на высоком уровне, не считая бельгийского судьи, особенно придиричивого в жиме. После соревнований проводились фуршеты и показательные выступления французских бодибилдеров.

Участников соревнований поздравил и мэр города Маромма, что говорит о серьезном отношении французов к соревнованиям. Информация о соревнованиях была размещена на городском веб-сайте.

Взаимосвязь силовых видов спорта и единоборств

(Школа реального боя Н.А.Васильева)



Н.А.Васильев, А.В.Чесноков

Об авторах:

Васильев Н.А., кандидат технических наук, 8-й дан Комбат джиу-джитсу, 8-й дан Катабами джиу-джитсу, международный технический директор всеяпонской Федерации боевого джиу-джитсу AJJIF.

Чесноков А.В., кандидат педагогических наук, МСМК по пауэрлифтингу, чемпион и рекордсмен Мира по жиму лежа WPC/WPO.

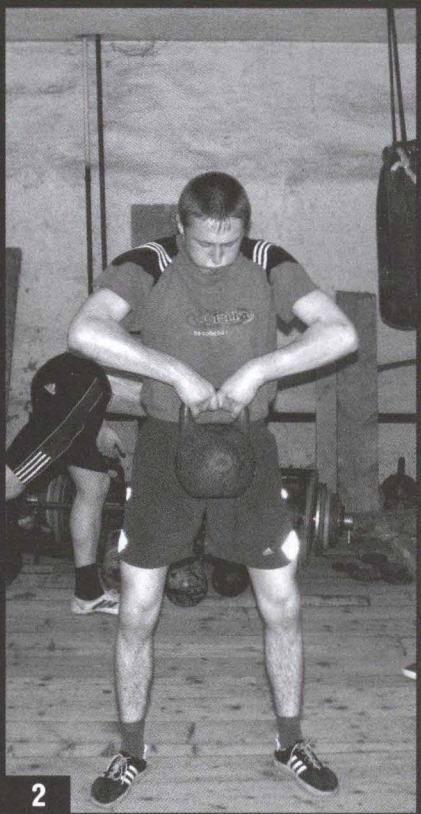
Как сказал кто-то из древних, «Жизнь прекрасна и удивительна». Что касается первого положения этого утверждения, то оно, к со-

жалению, не всегда соответствует действительности, а вот относительно ее (жизни) удивительных перипетий, то здесь автор попал в самую точку. В подтверждение этого могу привести историю моего спортивного перепрофилирования из пауэрлифтинга в джиу-джитсу (после моего отбора на турнир «Арнольд Классик» и победы на Европейском «Bench Bash», Хельсинки, 2004 год). А удивительна в этой истории цепь, казалось бы, случайных событий, приведших меня в джиу-джитсу (о чем я, впрочем, подробно распространяться не буду). Также удивительна и

уникальна методика тренировки и скорость прогрессирования большей части спортсменов, что стало возможным благодаря тренерскому таланту и самоотдаче удивительного человека – Николая Анатольевича Васильева. И вот об этом более подробно.

Впрочем, я лишь расскажу о своих субъективных ощущениях, достигнутых результатах и выскажу личное мнение касательно ряда частных вопросов по проблематике «бойцовой подготовки» спортсменов, специализирующихся в силовых видах спорта, тем более что эта тема в последнее время часто

ТРЕНИНГ



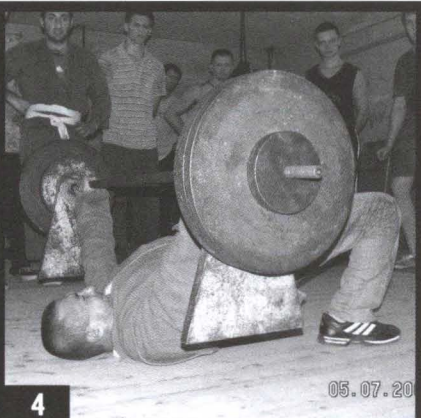
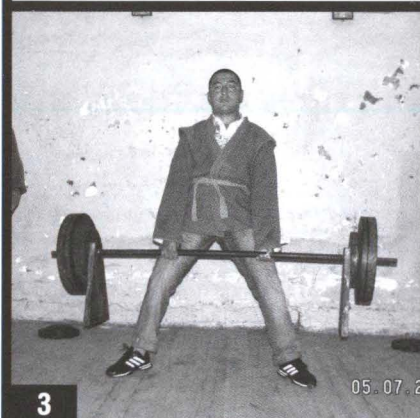
поднимается на страницах «Мира Силы», в частности, Николаем Виткевичем. Что касается более общих вопросов: истории джиу-джитсу в целом и собственной школы, в частности; традициях; методике; результатах; роли и влияния силовой подготовки на соревновательный результат — то об этом непосредственно расскажет Николай Анатольевич Васильев, который, если представить его кратко, является международным техническим директором всеяпонской федерации боевого джиу-джитсу AJJIF, имеет 8-й дан по Комбат джиу-джитсу,

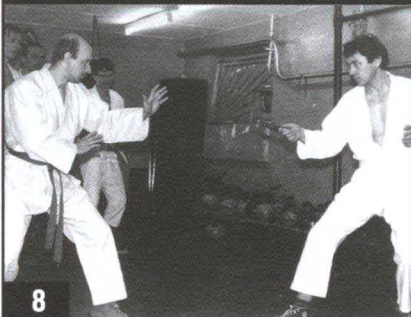
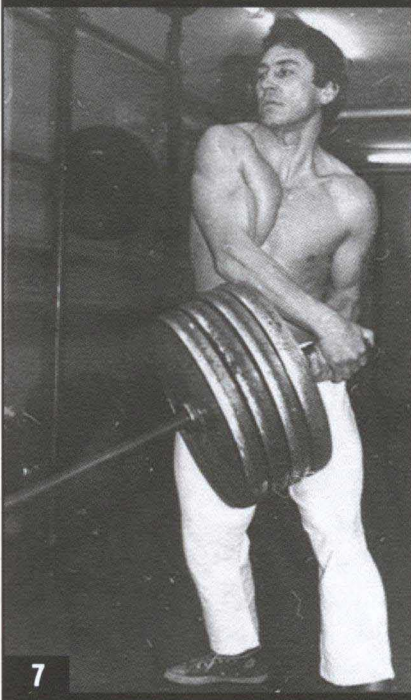
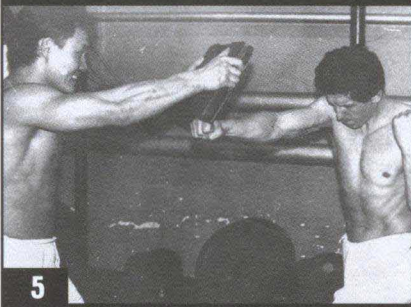
8-й дан Катабами джиу-джитсу, а по уровню силовых показателей значительно превышает норматив мастера спорта по пауэрлифтингу.

Итак, около года назад, в апреле 2005 года, оправившись после травм, приобретенных за пятнадцать лет моих тренировок в пауэрлифтинге, я впервые попал на занятия по джиу-джитсу. Относительно собственных ощущений — в первое время было очень тяжело. Это и понятно, здесь тренировки связаны с проявлением различных видов выносливости, естественно, в первую очередь — общей (аэробной), хотя

большое значение имеет и уровень развития силовых качеств, которым уделяется большое внимание. Поэтому на первый план, особенно для соревновательной деятельности, выходят различные виды силовой выносливости (статическая и динамическая), а также взрывная сила, необходимая для успешного освоения ударной и бросковой техники. Тренировка в джиу-джитсу — это полтора—два часа интенсивных нагрузок, начинающих, как ни странно, с силовых упражнений с гириями и штангой. Тем не менее, по истечении нескольких месяцев, а именно — около двух, прошедших до моей первой аттестации, я, привыкший к интервалам отдыха между подходами в 10–15 минут, более или менее адаптировался к подобного рода тренировкам. Хотя нагрузки переносились более тяжело, чем в пауэрлифтинге, зато не стало «головной боли» от поиска экипировки, денег на поездки и подготовку к соревнованиям, покупки фармакологии (которая большей частью теперь приравнена к наркотическим препаратам) и так далее.

Теперь несколько слов непосредственно о той моей первой аттестации. Ввиду того, что я успел потренироваться, как уже говорилось, около двух месяцев, то сдавал я на один из самых «простых» поясов, хотя сама процедура сдачи была отнюдь не проста. А именно: в первый день необходимо было сдать «круг», когда поочередно четыре противника в произвольном порядке совершают нападения: первая минута с ножами, вторая минута с палками, третья — с ударами и, наконец, четвертая минута — это броски и захваты. Всего за четыре минуты получается около ста нападений. Затем (второй день сдачи) три боя подряд борьбы на коленях по две минуты каждый против трех разных соперников и два боя в качестве ассистента. Третий день — то же самое, но борьба уже в стойке. Четвертый день — все те же три боя плюс два в качестве ассистента, на этот раз в перчатках. Разрешены как практически все удары, включая удары ногами (кроме разве что удара локтем в голову), так и вся борцовская техника. И, наконец, пятый день — пять боев в одной перчатке. И это все на фоне накапливающейся усталости. Кроме того, в программу





аттестации входит выполнение нормативов по силовой подготовке со штангой и гирями на уровне третьего—первого разрядов, в зависимости от пояса. Но ввиду того, что я имею определенные успехи в занятиях с «железом», от последнего я был освобожден и аттестация для меня была успешно завершена (несколько мелких травм в виде расщеплений, сотрясений, переломов и разрывов связок не в счет — штука).

Еще один удивительный факт: в рядах тех, кто в настоящий момент занимается джиу-джитсу, я насчитал уже более десяти человек, которые ранее тренировались в пауэрлифтинге, большей частью у тренера Екатерины Тимуровны Танаковой, и имели вполне серьезные достижения от первого спортивного разряда до МСМК. Неплохо они прогрессируют в настоящий момент и в джиу-джитсу, хотя основная масса занимающихся приходит в джиу-джитсу из единоборств.

А вот относительно совмещения тренировок в силовых видах спорта и любых единоборствах (на серьезном уровне), то я считаю это весьма проблематичным в силу различной специфики данных видов спорта. Я считаю, что прикладная подготовка «силовиков» может успешно осуществляться лишь в период межсезонья, не влияя, в этом случае, отрицательно на спортивный результат.

Что касается моей второй аттестации, которая прошла совсем недавно — в апреле 2006 года, то не успел я «отсудить» в качестве главного судьи «Первый открытый чемпионат Сибири по жиму лежа на призы Сибирской электротехнической компании» (о соревновании подробно расскажет Юрий Устинов), как уже через день для меня началась аттестация на довольно «серьезный» синий пояс (2-й кю). Вот так тесно связаны пауэрлифтинг и джиу-джитсу, по крайней мере, в моей жизни. Эта аттестация была, в целом, аналогична первой, но боев было уже не пять, а восемь. Причем пять боев из восьми были подряд и длились две минуты с пятью различными противниками поочередно (то есть десять минут непрерывного боя). Затем следовало три боя в качестве ассистента. Кроме того, добавился пятиминут-

ный бой против двух противников одновременно и разбивание досок. Также опять была сдача нормативов с отягощениями, но от нее я опять был освобожден... В целом, аттестация прошла успешно. И уже осенью—зимой я планирую аттестовываться на коричневый пояс (1-й кю), а это уже достаточно серьезно.

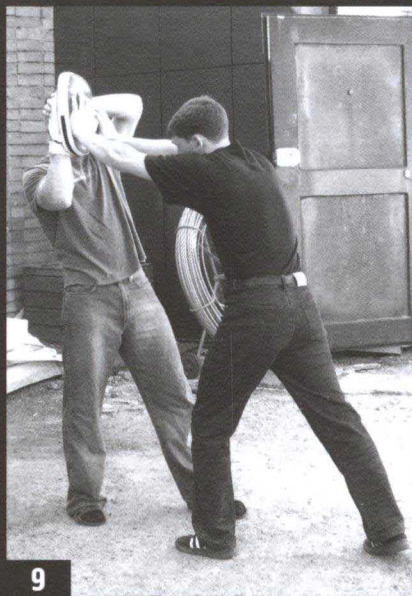
В целом, подводя итог всему вышесказанному, я был поражен тем, какая большая роль отводится в джиу-джитсу силовой подготовке, в частности, работе с отягощениями и сколько ей уделяется времени.

Естественно, в джиу-джитсу, учитывая его специфику, в силовой подготовке имеются отличия, скажем, от того же гиревого спорта (как я уже упоминал, занятиям с гирями уделяется особое внимание). Ведь тренировки с данными отягощениями, как ничто другое, укрепляют связочный аппарат, развивают силовую выносливость, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Основное же отличие в джиу-джитсу заключается в том, что вся работа осуществляется не до предела, а где-то в диапазоне 80—95 % от индивидуальных возможностей. Ведь упражнения выполняются в начале тренировки, и необходимо, естественно, оставить силовые и энергетические возможности для основной работы. Всего выполняется порядка трех—пяти подходов в толчке (фото 1), подъеме гирь в длинном цикле и «протяжке» с гирей (подъем гири к подбородку) (фото 2). Вот, пожалуй, и все основные отличия.

А теперь я с удовольствием передаю слово тренеру Николаю Анатольевичу Васильеву.

Для того чтобы читателям стало ясно, о чем идет речь в том или ином случае и не было никаких разночтений, начнем с основных терминов, распространенных в единоборствах. Рассмотрим, прежде всего, что необходимо понимать под определением «техника». В нашей школе — это способность выполнять определенные движения в условиях мощного психологического и физического давления противника (или чаще — противников). Отсюда, отработка техники заключается, в первую очередь, в развитии специфической силы, характерной для данного движения. В нашей школе принята следующая

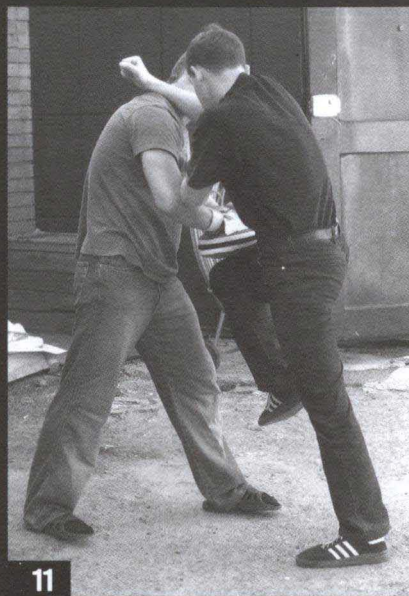
ТРЕНИНГ



9



10



11

последовательность совершенствования физической подготовленности:

1. На первом этапе, когда необходимо подготовить связки к большим нагрузкам, а также выровнять уровень общефизической подготовки у начинающих, основным средством являются гири. Для новичков норматив — подъем двух гирь по 24 килограмма каждая 20 раз. Причем предпочтение отдается швунгу (подъему по длинному циклу), а не классическому толчку. Это связано с тем, что биомеханика большинства технических действий в джиу-джитсу ближе к этому упражнению. Постепенно доводим результат с двумя, уже 32-килограммовыми, гириями до 15–20 раз в длинном цикле.

2. Второй этап. Переходим к штанге. Используем «классику»: жим лежа, приседания и тягу (фото 3). Но есть свои особенности. Жим лежа является определяющим упражнением. Выполняется с пола (по укороченной амплитуде) с целью свести к минимуму возможность травм плеча (фото 4). Используем два варианта:

а) вариативный метод: 4–5 подходов по 5–6 повторений, затем 2–3 подхода по 10–15 повторений (скорость выполнения максимальна);

б) работа с предельными отяжениями — 4–5 подходов.

Подобные тренировки проводятся один раз в две недели. Таким образом, результат в дожимах до-

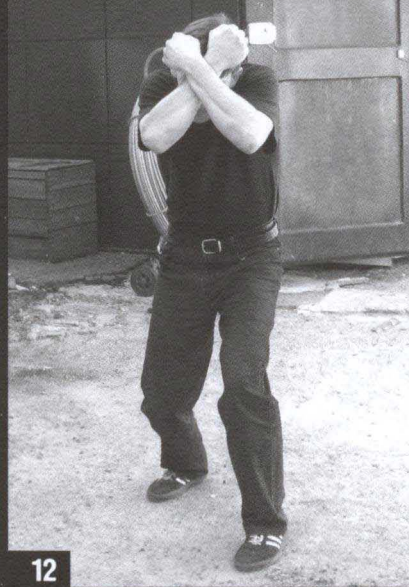
водится до 160–170 килограмм. Особенностью выполнения данных упражнений является использование штанги со смещением центра тяжести вниз. Это приводит к вибрации снаряда при выполнении упражнения и повышает его эффективность.

Тяги и приседания выполняются с десятью и более повторениями в быстром темпе.

Кроме «классики» также используются отжимания с весом на брусьях, подтягивания, ряд изометрических упражнений. Особенно эффективно толкание ядра (7,25 кг). Необходимо довести толчок минимум до 10–12 метров. Практика показывает, что выполнение этого норматива, с большой долей вероятности, обеспечивает нокаутирующий удар.

3. Третий этап. Здесь акцент осуществляется на тех упражнениях, которые соответствуют индивидуальной технике спортсмена, зависящей, как известно, от ряда переменных. Возрастает количество используемых статических упражнений.

Например, спортсмен, 35 лет, вес 90 кг, полужим лежа — 240 кг, становая тяга (укороченная амплитуда) — 500 кг. Победитель личных соревнований различного ранга. «Коронка» спортсмена — борьба в партере. Все бои выиграны удушением или болевым приемом на руку. Выполняем полужимы лежа и короткие становые тяги.

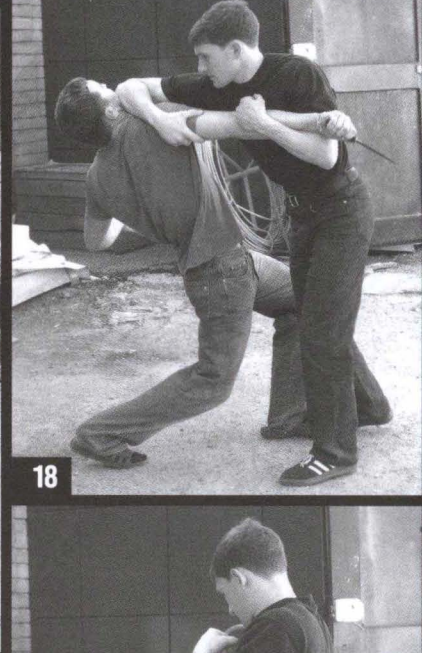
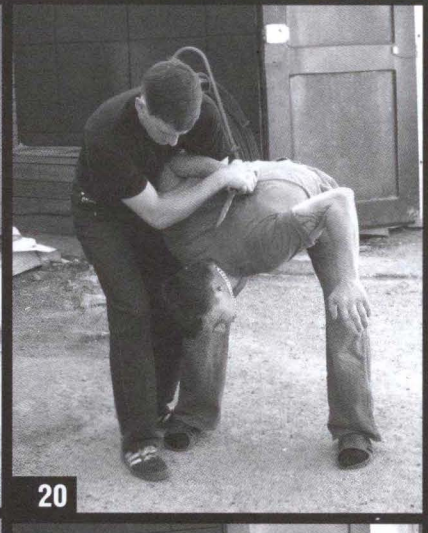
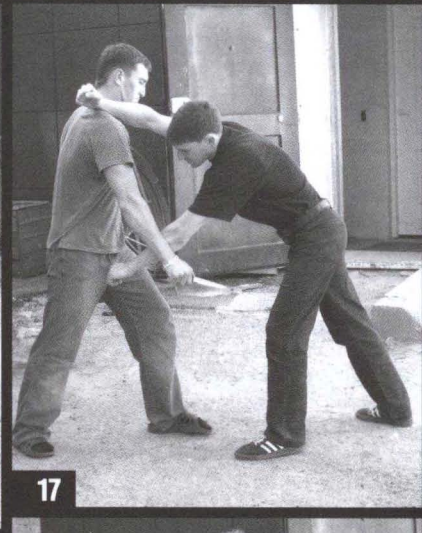
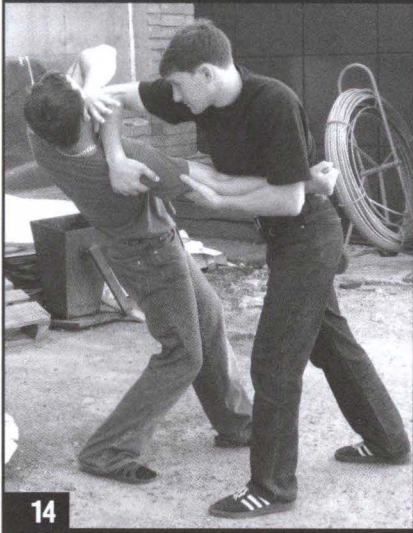


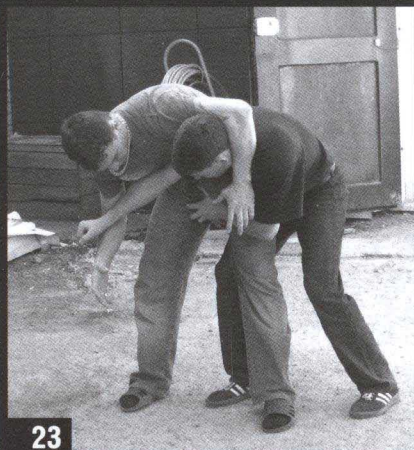
12



13

ТРЕНИНГ





23



24



25

Еще один пример: спортсмен, 28 лет, вес 82 кг, толкание ядра 14,5 метров, жим лежа — 180 кг. Все бои были выиграны нокаутом. «Коронка» спортсмена — прямой удар рукой. Выполняем жимы лежа, прыжки с весом и толкание ядра, которое соответствует массе головы человека и эффективно «ставит» удар.

Силовая часть тренировки проходит три раза в неделю по 45 минут каждая. Всего проводится пять тренировок в неделю, общей продолжительностью 2–2,5 часа. Необходимо добавить, что и техническая часть тренировки требует значительных энергетических затрат, особенно борьба в партере. Поэтому полностью «выкладываться» в силовой части тренировки не обязательно.

Так тренировались в нашей школе еще тридцать лет назад (фото 5–8).

А теперь приведем для примера простейший комплекс самозащиты для спортсмена-пауэрлифтера. Он основан на базовых движениях: жиме лежа, приседаниях и тяге.

1. Базовая тренировка осуществляется с боксерскими лапами или мешком.

Сначала отработаем базовое движение на боксерской лапе — только одно! Вы делаете свое единственное базовое движение на любую атаку противника. У вас не должно быть проблемы выбора — что же делать.

Базовое движение. Резкий толчок двумя руками (цель — голова) с одновременным наступанием левой ногой (фото 9). Удар локтем в голову (фото 10). Удар коленом в пах (фото 11). При этом оказываем давление правым предплечьем в шею и завершаем ударом локтем в голову (фото 10). Примерное время выполнения связки — 2 секунды.

Следует добиваться чувства комфорта при выполнении каждого элемента. Тогда удары будут быстрыми и сильными. Так же необходимо помнить, что чем сильнее удар, тем сильнее чувство отдачи.

2. Защита от бокового удара рукой.

Рассмотрим применение этой связки. Противник наносит неожиданный удар в голову. Вам некогда определять тип удара и направление, с которого он был нанесен. Выполняем следующие

действия: резко приседаем, скрещенные руки образуют защиту (делаем «крест») (фото 12) и вклиниваемся в атаку противника (фото 13). Завершаем связку комбинацией ударов локоть—колени—локоть (фото 14–16).

Практика показывает, что отработанный удар локтем в челюсть обеспечивает 100 % нокаут. Удар локтем в висок или в затылочную часть головы может оказаться смертельным. Удар всегда выполняется с проносом не мене 20 см.

Итак, противник атакует. Вклиниваемся. Добиваем. Стараемся не делать блок, а затем контрудар. Всегда делаем одно движение — вклинивание в противника. Если противник только думает ударить, не надо ждать, а делаем то же самое.

3. Защита от удара ножом снизу.

Противник наносит удар снизу ножом. Вклиниваемся в его атаку — левое предплечье в правое предплечье противника, а правое — в его шею (фото 17). Затем наносим удары локтем и коленом (фото 18). Завершаем действие жестким давлением на локтевой сустав руки с ножом вниз—вправо, повреждая его руку (фото 19, 20).

Следует иметь в виду, что нож очень опасен и работа с ним требует серьезной практики.

4. Защита от захвата горла сбоку.

Противник захватывает левой рукой шею на удушающий захват, а правой рукой пытается нанести удар в голову (фото 21). Выполняем толчок ладонями, перекрывая возможный удар в голову (фото 22). Затем наносим удар левой рукой в пах и сразу же в голову (фото 23, 24). Отжимая голову, наносим удар локтем (фото 25).

Эта базовая связка может использоваться в различных вариациях, практически при любом нападении. Запомните: необходима практика, практика, практика!

Вот, пожалуй, и все. Таким образом, в данной статье мы акцентировали внимание на физической (силовой) подготовке спортсмена-единоборца. В дальнейшем, ориентируясь на вопросы читателей, отвечая на наиболее интересные из них, мы продолжим рассказ о джиу-джитсу.

Жим по Кравцову

Путь наверх!

Тамбовцев Дмитрий Викторович, мастер спорта WPC-Россия, г.Пермь



Занимаясь около 20 лет железным спортом, я перепробовал великое множество различных систем. И если приседания и тяга кое-как росли, то жим упорно не хотел двигаться с «мёртвой точки». И в самом деле, в категории до 90 кг жим лежа был 140 кг. Решив пробить жим лежа во что бы то ни стало, порывшись в Интернете, ползав по лифтерским форумам, основой я выбрал систему Б.И. Шейко. Сильно распространяться не буду, но в результате трехмесячной пахоты жим сдвинулся на 5 кг, однако начали побаливать локтевые связки, несмотря на хорошие дозы глюкозамина и хондроитина. Когда повнимательнее стал присматриваться к воспитанникам Бориса Ивановича, то обнаружил, что в основном это легковесы, которые легче переносят частые нагрузки. Видимо, для них и написаны эти планы. Да и времени на пятиразовые тренировки не хватало.

И тут на глаза попала книга В. Кравцова «Беспредельная сила» (М. Издание Л.Шпринца. 2002). Кравцов — легенда российского пауэрлифтинга, и с этим не поспоришь! Про него, как про мифического героя, ходит уже столько небывлиц, что, изложив их на бумаге, можно отдельную книжку издать! О Кравцове даже поговорки в лифтерской среде ходят: тренируются и готовятся все, а выигрывает всегда КРАВЦОВ; все поднимают, сколько могут, а Кравцов — сколько надо. Идеи, изложенные в этой книге, при первом прочтении по-

казались разумными. А раз так, то вперед, за дело. Результат в безмаечном жиме на тот момент был 150 кг. В двойной джинсовой майке «Инзер» — 192 кг.

Итак, собственно жим лежа — раз в десять дней, сначала 100 кг, 10x10. Каждые две недели вес прибавлялся на 10 кг, повторения и подходы уменьшались — 8x8, 6x6 и т.д. В последний месяц жим делался по самочувствию, 2x2, иногда 3x2. В остальное время делал жим сидя под углом 80 градусов, по той же схеме, что и основное упражнение, тягу штанги в наклоне. Для трицепсов выбрал довольно оригинальное упражнение — жим лежа обратным хватом. Лично у меня оно вызывает просто зверскую прокачку трицепсов, к тому же траектория движения в этом упражнении мне кажется оптимальной. Огульно всем я не стал бы его рекомендовать, поскольку в нашем зале не было ни одного человека, у которого была бы такая же отдача от этого упражнения, как у меня. Все вспомогательные упражнения делались в разные дни, сочеталась в один день только тяга в наклоне с каким-либо жимовым упражнением. Первые три месяца усиленно качал бицепс, но до того, чтобы он выполнял роль подушки при жиме, было далеко, поэтому в дальнейшем прокачивал бицепс от случая к случаю. После «шейкования» кравцовский подход к тренировкам показался особенно хорош. Ни намека на перетренированность. Про боль в связках вообще забыл. Иногда ради разнообразия делал жим лежа узким хватом, веса в этом упражнении такие же как в основном жиме.

Из всех идей, изложенных Владимиром Кравцовым, главной считаю не только методику тренировок, но и мысль о том, что в тренировке нуждается главным образом мозг. Именно сознание не дает реализовать весь потенциал, который есть в мышцах. Перед каждой тяжелой тренировкой я настраивался за сутки, представляя, что вес — абсолютно «рабочий», никаких

проблем с ним не будет и т.д. Первый месяц не очень получалось, но потом пошло как «по накатанной». Практически ни разу не было ситуации, когда запланированный вес не «шел». Есть древний христианский постулат: «Каждый получает от судьбы ровно столько, сколько просит. Ни больше, ни меньше». К реализации спортивного потенциала это изречение имеет прямое отношение. Настраиваясь на вес, я считал его как бы уже прошедшим, как бы само собой разумеющимся. И к началу тренировки уже думал о следующей. В результате мозг привык не бояться текущих весов, хотя объективно они были «новыми».

Эксперимент начался 2 марта 2006 г. Первые два месяца каких-то особых прибавок не ощущалось. Каково же было моё удивление, когда 15 мая, увлекшись, пожал 150 кг на три раза! В следующую тренировку обратным хватом пожал 160 кг! При этом не применялось никакой химии! Я понял, что система работает. Проанализировав все, что я делал, значительно уменьшил объем в подсобных упражнениях, сохранив и даже немного увеличив объем в жиме. При этом каждый второй жим начал делать в майке. Жим в майке имеет свою специфику. Я для себя сделал вывод, что главное при жиме в майке — это скорость жима и сильные трицепсы. Поскольку трицепсы и так были достаточно сильны (разница между жимом и жимом узким хватом у меня составляет всего 5 кг), решил работать над скоростью.

С конца июня начал делать быстрые жимы. Ставил вес 80 кг и старался максимально быстро его выжать. Партнер при этом держал ладони вверху траектории, и я старался как бы бить грифом в эти ладони. Быстрые жимы делались по настроению, независимо от основных тренировок, по 5–6 подходов по 3–4 раза.

Со скоростью жима связана еще одна проблема, которую, на мой взгляд, многие игнорируют, а порой и усугубляют. Начитавшись

Ментцера и проникшись идеей, что последнее повторение должно быть действительно последним, спортсмены часто борются с весом многие секунды, вымучивая это самое последнее повторение. Здесь не идет речь о нарушении техники. Речь идет именно о потере скорости. Штанга останавливается, как бы зависает, и начинается борьба, которая иногда приводит к успешному дожиму, а иногда и нет. Я считаю, что штанга зависать не должна! Если страхующий видит, что скорость штанги значительно упала, или, тем более, произошла остановка, он должен её подхватить и поставить на стойки. Иначе, рано или поздно, травмы неизбежны. Иначе говоря, штанга всегда должна двигаться с одинаковой скоростью. Если не получается, работайте над скоростью, но не позволяйте штанге зависать в середине траектории. На соревнованиях это порой бывает неизбежно, но если посмотреть на соревновательную технику жима того же В.Кравцова, то можно увидеть, что даже в неудачных попытках штанга останавливается за несколько сантиметров до фиксации, а не болтается в «мёртвой» точке в середине траектории. А это, как говорится, уже «другая песня». Штанга «висит» на трицепсах, а не на плечевых суставах в полусогнутом положении. И риск травмы значительно ниже.

С июля, когда тренировки стали уже очень тяжелыми, пришлось увеличить «подпитку» организма разрешенными спортивными и медицинскими добавками. Сам организм уже не мог справляться с такой нагрузкой. Избегать помощи медицины было просто опасно. Памятуя о связках и суставах, курсами по 10 дней применял хондролол.

В течение всего тренировочного цикла применялись аминокислоты примерно по 20 г в день. Под курс дозу аминокислот пришлось повышать. Я просто возил с собой банку «аминок» и глотал их, когда вспоминал, примерно по одной в час. Так я был уверен, что всё необходимое организм получает.

В результате за пять месяцев тренировок получилось следующее: жим — 190 кг, жим в двойной джинсовой майке «Инзер» — 230 кг. Собственный вес за это время вырос с 92 кг до 96 кг.

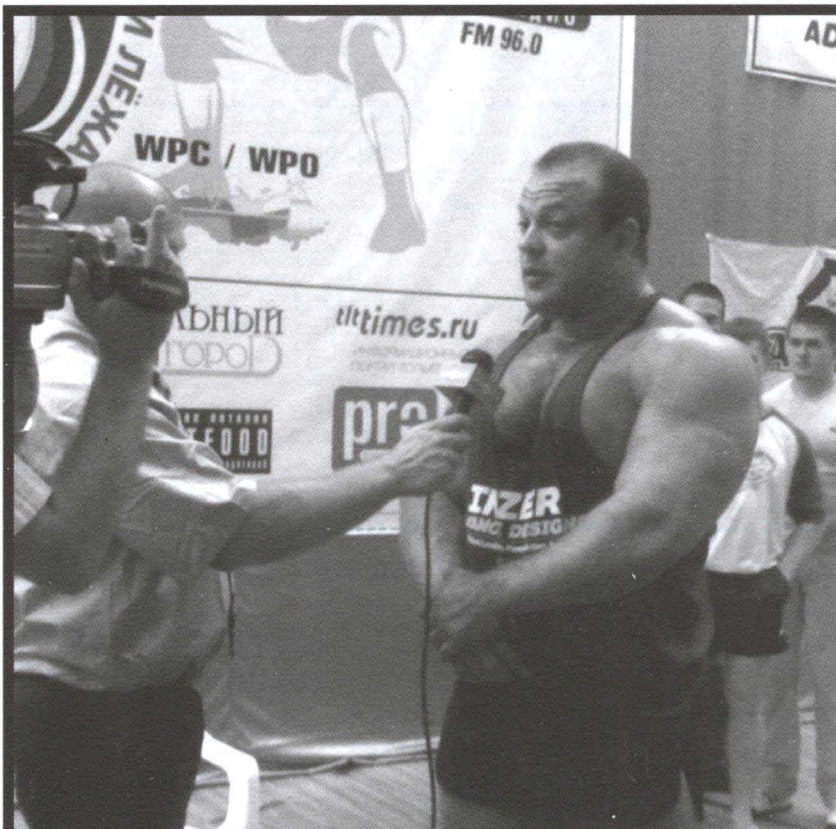
Микроцикл Д.В.Тамбовцева

1 день	жим 10x10 подъем гантели на бицепс 8x10
3 день	жим сидя 10x10 тяга штанги в наклоне 7x10
5 день	жим штанги лежа обратным хватом 8x10 подъем гантели на бицепс 8x10
7 день	быстрый жим 5–6x3–4 тяга верхнего блока 8x10
10 день	жим 10x10 подъем гантели на бицепс 8x10

Это условная неделя. Каждые две недели, т.е. примерно через 20 дней, веса повышались, количество повторений и подходов снижалось.

В последний месяц микроцикл выглядел так:

1 день	жим 4x2
3 день	жим сидя 3x3 тяга штанги в наклоне 4x4
5 день	жим штанги лежа обратным хватом 4x2
7 день	быстрый жим 5–6x3–4 тяга верхнего блока 4x4
10 день	жим в майке 2,2,1,1,1.



Чья кольчуга «круче»?!

Сравнительный тест жимовых рубашек от профессионалов



Дмитрий Касатов, генеральный секретарь WPC—Россия, серебряный чемпион Европы—2004, обладатель Кубка России—2004, рекордсмен России и Европы. Лучший результат в жиме лежа — 306 кг.

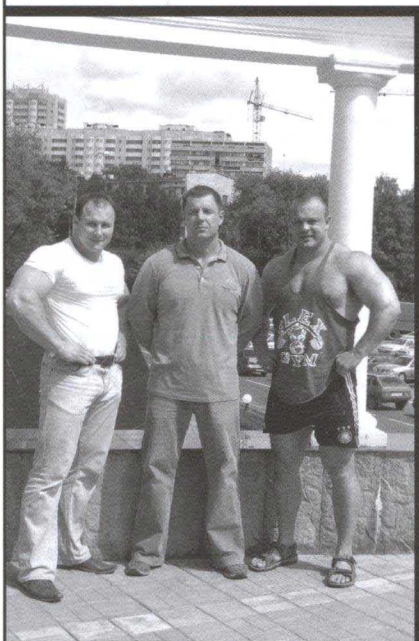


Владимир Кравцов, старший тренер мужской жимовой сборной WPC—Россия, чемпион мира—2003, 2005, чемпион WPO—2005, бронзовый призер «Арнольд Классик—2006», рекордсмен России, Европы и мира. Лучший результат в жиме лежа — 363,5 кг.

Современная пауэрлифтерская экипировка вызывает массу споров и обсуждений. Если абстрагироваться от рассуждений целесообразности ее отмены и исходить из тех правил, что существуют на сегодняшний момент, то главным вопросом является: «Какой именно «девайс» даст максимальную прибавку в результате?» И наибольшее количество вопросов вызывают, конечно же, жимовые майки. Вместе с сильнейшим жимовиком России Владимиром Кравцовым мы попробовали разобраться, какая из рубаш на сегодняшний момент самая-самая.

— Привет чемпионам! — приветствовал я Дядю Вову на Павелецком вокзале.

— Привет, привет, — пробурчало лицо ВПЦ/ВПО России, расталкивая тележки носильщиков.



— Что, дорога тяжелая была?
— И не говори, Дим. Полки такие узкие стали делать в купе. Всю ночь ворочался, еле заснул. Пришлось убаюкивать себя внеочередным приемом пищи.

— Да, соседи по купе, наверное, этому порадовались.

— А со мной девушка симпатичная ехала, — заулыбался Дядя Вова. — Я ей всю ночь про пауэрлифтинг рассказывал.

— Ага, про ключевую роль грудных мышц при срыве штанги в жиме лежа.

— Да-да, именно. Грудные мышцы имеют первоочередное значение в этом вопросе.

— Все-таки, Вова, ты у нас самый крупный специалист по жиму, и особенно лежа, и поэтому у меня есть предложение.

— Приличное, я надеюсь?

— Приличнее не бывает.

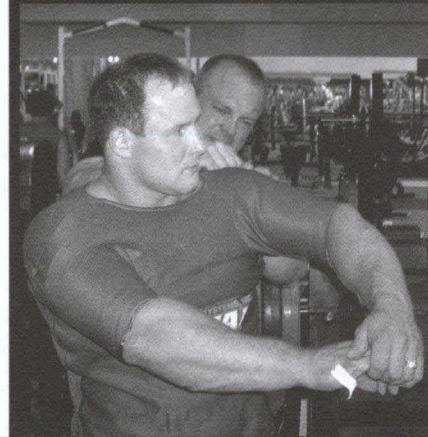
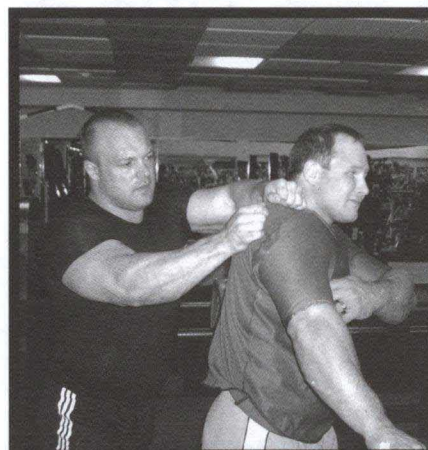
— Что, опять просветительская работа?

— Да, но на этот раз не по грудным мышцам, а по майкам. Будем тестировать жимовые майки. У меня с собой несколько рубашек есть. В зальчик съездим к Леше Неклюдову. Попытаем их малость?

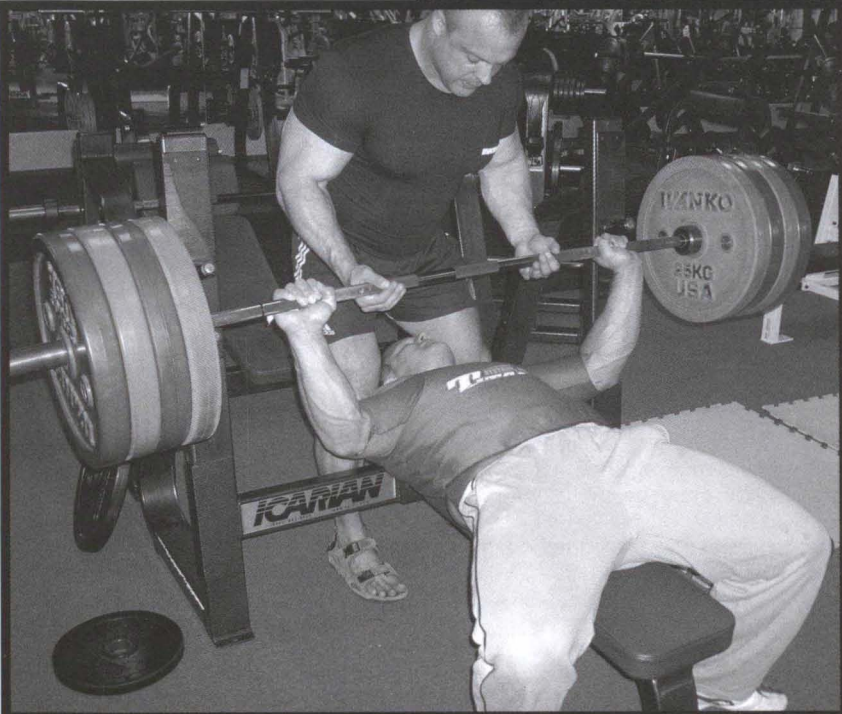
— Нет препятствий для спортсменов!

Я позвонил нашему «ветерану» Алексею Неклюдову (жим 310 кг в категории до 110), и через 30 минут мы у него в зале тестируем жимовые рубашки. У Вовы была двойная джинсовая рубашка от Инзера, у меня — двойная «Торнадо» от Титана и двойная «Рейдж Икс». Все 54 размера. Мой вес 120 кг. Сначала меня впихнули в «Торнадо». В ней я пожал 280 кг на три раза. Майка довольно комфортная, но на заключительной части жима майка работала слабенько. После

этого одели «Рейдж Икс». Майка ОЧЕНЬ жесткая. Опустить 280 мне не удалось. Повесили 290. С трудом штангу дотянул до касания груди. Жестко, очень жестко. На 290 кг штанга вылетела три раза. На четвертом трицепс не дождался. «Джинса» после полиэстеровых маек показала себя пижамой. Полный комфорт при нахождении в ней и... невозможность опустить 290 кг. Добавили еще десятку. 300 опустились, один раз я их пожал и все. Сняли до 280. Два повтора

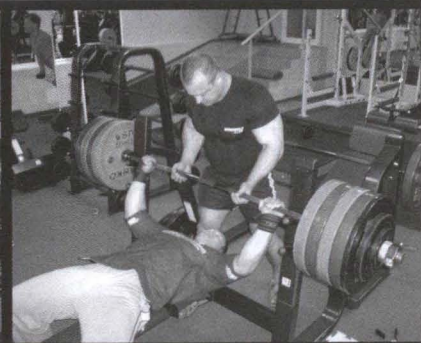
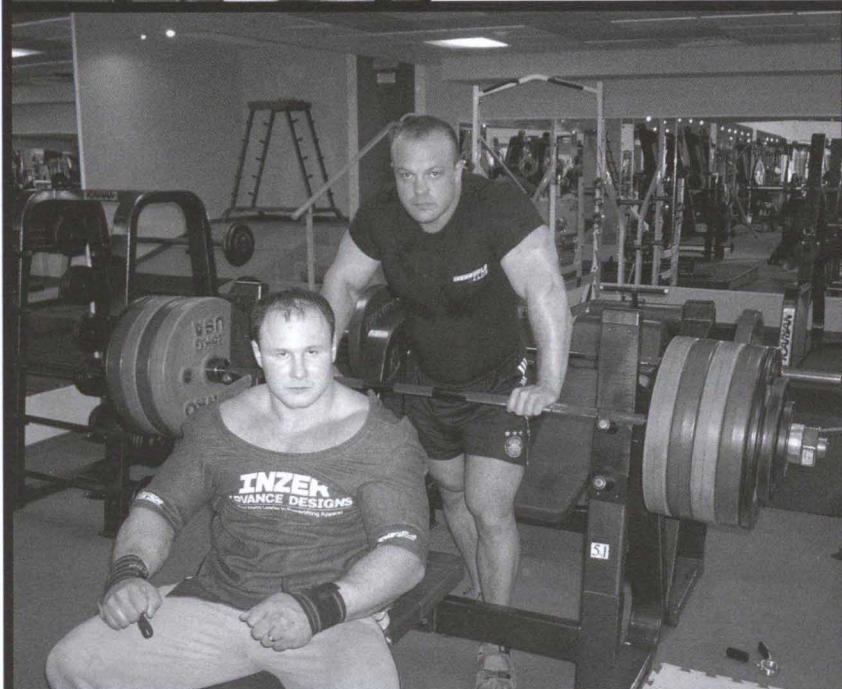


ТРЕНИНГ

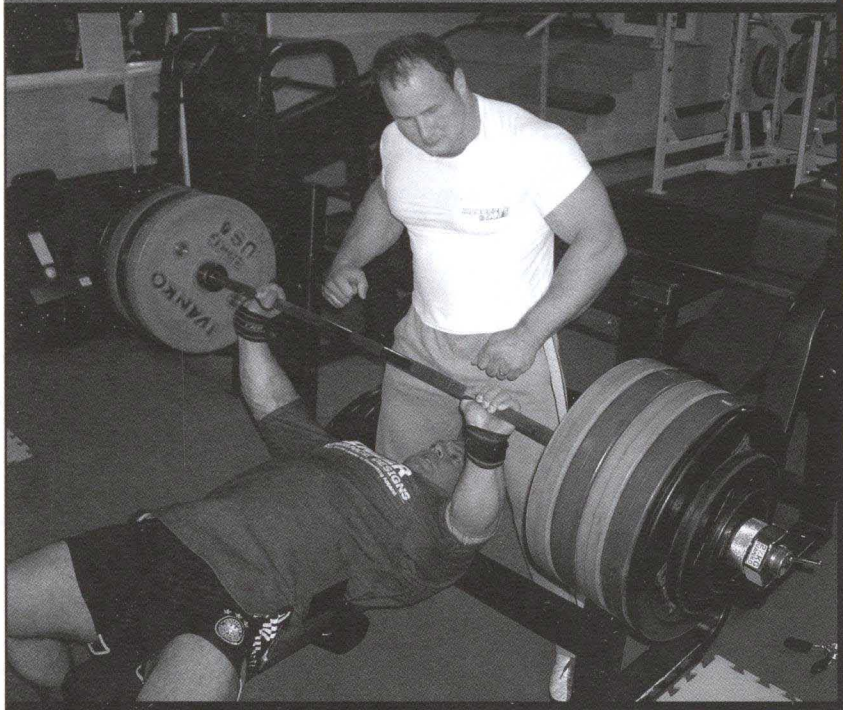


без опускания на грудь, и трицепс умер. Мощный срыв с груди джинсовой майки быстро заканчивается пустотой. Если полиэстеровые рубахи более или менее равномерно работают почти по всей траектории жима, то «джинса» обеспечивает только срыв, но довольно мощный срыв. При определенной технике и сильном

трицепсе в «джинсе» можно жать вполне прилично, я думаю. Но для меня она определенно не подходит. Что же касается сравнения «Торнадо» и «Рейдж», то двойная «Торнадо Ф6» мягче и послабее двойной «Рейдж Икс». Особенно в «Рейдж Икс» впечатляет прошивка швов — потрясающе сделано! В этот раз у нас не было майки «Металл», но мне пришлось жать в двойном полиэстеровом «Металле» — не думаю, что он мог бы составить конкуренцию какой-либо из испытываемых в этот раз маек. Настала очередь Владимира поработать с майками. Весил он на тот момент 124 кг и все рубахи на нем сидели очень и очень туго. Разница у нас не только в результате и весе, но и в стиле жима. Владимир опускает штангу довольно низко и жмет трицепсом. Я же расставляю локти максимально широко. Классический вариант трицепсового жима в случае Владимира, и грудной жим в моем исполнении. На штанге 300 кг. На Вова — двойная «Торнадо Ф6». Три повтора выполнены легко. Четкое опускание и веселый жим. Тот же вес, меняю (легко написать, но тяжело было сделать) майку на двойной «Рейдж Икс». Некоторые проблемы на опускании в первых двух повторах, но потом Вова как будто разогнался и легко выстре-



ТРЕНИНГ



пошли плавать в бассейн, шокируя окружающих следами испытанных девайсов на наших мощных торсах. Судя по ужасу в глазах барышни, мирно плавающей в бассейне, мы производили впечатление секты качков садо-мазохистов. Она решила не становиться нашей очередной жертвой и поспешила удалиться, чем расстроила Дядю Вову:

— Ну вот, придется плескаться в одиночестве.

— Не в одиночестве, а в приятной компании соратников по железу. Не отвлекайся, резюмируй лучше. — «Рейдж» или не «Рейдж»?

— «Рейдж» — «Рейдж». Двойной «Рейдж» — это пушка Большая Берта, а не майка.

— Да, мне он тоже понравился. Хотя сначала думал, что вообще не смогу опустить, а то и вовсе порву. Но нет, он хоть и дико жесткий, а тянется потрясающе.

— Я слышал, что еще одна новая майка появилась — «Алтимэйт», — сказал Дядя Вова с мечтательным выражением лица.

— Доберемся и до нее со временем. А я пока «Рейдж» получше освою.

На этом наш разговор о майках и жиме лежа был закончен, и мы приступили к релаксации наших натруженных тел в водах современного фитнес-центра.



лил штангу на 5 раз. Отличный результат! Джинсовая майка опять показала свой норв и отказалась принимать штангу до тех пор, пока не повесили 320 кг. С этим весом Вове удалось пожать штангу на один раз. Что же, и в случае Вовы рейтинг зимовых рубаш не претерпел изменений.

Намаявшись жимами больших весов и постоянным одеванием экипировки друг на друга, мы



Силовой тренинг:

циклы с использованием метода максимальных усилий

Джим Вендлеранд

Предлагаем вашему вниманию перевод статьи Джима Вендлеранда. Она неплохо иллюстрирует некоторые методики силового тренинга в пауэрлифтинге. Надеемся, что вы почерпнете что-то полезное из этой статьи. Материал любезно предоставлен журналом PL USA.

Большинство пауэрлифтеров было бы весьма удивлено, узнав, какое обилие видов тренинга с использованием метода максимальных усилий существует. Ниже приведены несколько примеров, иллюстрирующих это.

Болгарский метод

Это три недельные фазы. Метод предназначен для тех, кто имеет большой опыт тренировок. НЕ для начинающих! Те, кто использует этот цикл, должны отработать по меньшей мере 8 недель на подготовительном этапе, который включает подводящий тренинг с прогрессивно нарастающим объемом и интенсивностью, в ходе которого должны использоваться те же упражнения, что и в финальных трех неделях. На последней неделе нагрузка снижается. После вы-

полнения основного упражнения не следует затягивать тренировку. Поскольку нагрузка огромная, то вы будете истощены как физически, так и морально.

Неплохим подготовительным тренингом для подготовки к циклу является следующий: выполняете 7 подходов с весом от 50% до 100% и затем сбрасываете вес до 90% на 1 подход. На следующей неделе добавляется один-два подхода с весом 90%. На следующей неделе делаете снижение нагрузки и затем приступаете к собственно циклу. Я не рекомендую использовать этот стиль тренировок в течение длительного периода, так как это может привести к физическим и моральным перегрузкам.

Неделя 1

1x5 50%
1x3 60%
1x2 70%
1x1 80%
1x1 90%
1x1 95%
1x1 100%
1x1 90%
1x1 95%

1x1 100% и выше (попытка улучшить личный рекорд)

Неделя 2

Повторяет первую

Неделя 3

Нагрузка снижается, неделя предназначена для восстановления

1x2 50%
1x3 60%
1x2 70%
1x1 80%

Примечание:

- одно и то же упражнение должно использоваться все три недели;
- метод предназначен для продвинутых пауэрлифтеров, имеющих опыт работы с большим объемом;
- к циклу необходима предварительная подготовка. Не приступайте сразу прямо к нему!

Метод старой школы

Это традиционный метод максимальных усилий и, возможно, наиболее популярный. В этом цикле у вас будет 3 подхода с весом от 90% и выше. Это рекомендованное количество подходов (в этом диапазоне процентов). При использовании этого метода проценты меняются каждую неделю. В Вестсайте это приводит к великолепным результатам.

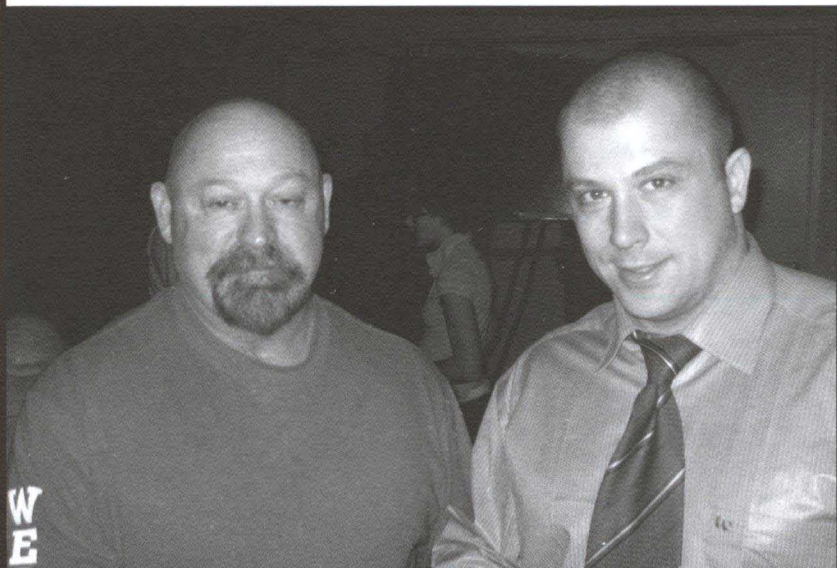
1x5 50%
1x3 60%
1x2 70%
1x1 80%
1x1 90%
1x1 95%
1x1 100%

Примечание:

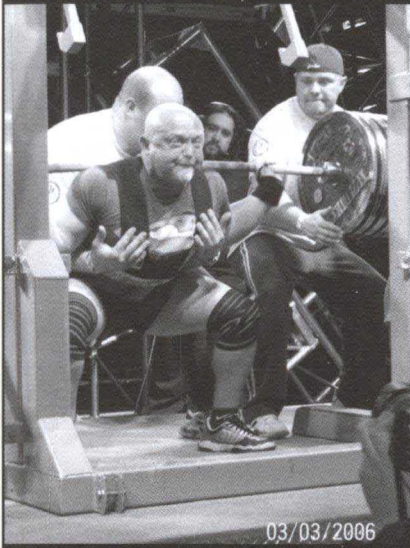
- это наиболее популярный метод;
- меняйте упражнение каждые 1-2 недели.

Шестинедельная прогрессивная перегрузка

Этот метод может быть реализован несколькими путями. Первый путь: выбрать одно упражнение и выполнять его в 6-недельном цикле. Это лучше всего делать в упражнении, которое хорошо вам знакомо и в котором известен ваш максимум.



Луи Симмонс – патриарх силы



Это шестинедельная программа:

- Неделя 1: 4x6 65%
- Неделя 2: 3x6 70%
- Неделя 3: 3x6 75%
- Неделя 4: 4x3 80%
- Неделя 5: 3x2 85%
- Неделя 6: 3x1 90%

Другим вариантом этой программы является использование разных упражнений каждую неделю. Об этом было написано в другой статье — «Вариация при тренинге максимальных усилий». Вот выдержка из нее: «Это 6-недельный план, и вы можете заметить, что тренировочный объем по ходу выполнения плана будет значительно увеличиваться. Поэтому будьте внимательными с дополнительными упражнениями и тщательно избегайте перетренированности.

- Неделя 1: 4x6 65%
- Неделя 2: 3x6 70%
- Неделя 3: 3x6 75%
- Неделя 4: 4x3 80%
- Неделя 5: 3x2 85%
- Неделя 6: 2x1 90%

Основное в этом методе — это дойти до максимума в упражнении и затем снизить вес и выполнять упражнение с определенным количеством подходов и повторений, рассчитанных от только что показанного максимума. К примеру:

Неделя 1: Жим с досок — работа до 500x1, затем 4x6 325 (65% от 500), трицепс, плечи;

Неделя 2: Жим с пола — работа до 455x1, затем 3x6 315 (70% от 455), трицепс, плечи;

Неделя 3: Жим на наклонной скамье — до 375x1, затем 3x6 280 (75% от 375), трицепс, плечи; и так далее...»

Метод 5/3/1

Это трехнедельный цикл, и в нем используются одни и те же упражнения в течение всех трех недель. Он великолепен для всех пауэрлифтеров: от начинающих до продвинутых. Начинаям этот метод позволяет войти в форму. Продвинутому он дает возможность восстановиться в течение первых двух недель с низкой интенсивностью тренировок. Проценты, приведенные ниже, предназначены для продвинутых пауэрлифтеров. Начинаям следует добавить 2,5% в последнем подходе.

- Неделя 1:
1x5 50%

- 1x3 60%
- 1x2 70%
- 1x1 80%
- 1x5 82,5%
- Неделя 2:
1x5 50%
- 1x3 60%
- 1x2 70%
- 1x1 80%
- 1x1 85%
- 1x3 90%
- Неделя 3:
1x5 50%
- 1x3 60%
- 1x2 70%
- 1x1 80%
- 1x1 90%
- 1x1 95%
- 1x1 100%

Метод со снижением нагрузки

В этом методе берется одно упражнение и выполняется с максимальным усилием в течение 2-х недель, а на третьей нагрузка снижается. Третья неделя — это обычно день с высоким количеством повторений, с использованием гантелей. Например, на третьей неделе могут быть использованы следующие упражнения: жим гантелей, жим гантелей на наклонной скамье и жим гантелей лежа на полу. Пример цикла:

Неделя 1: Жим лежа на полу:

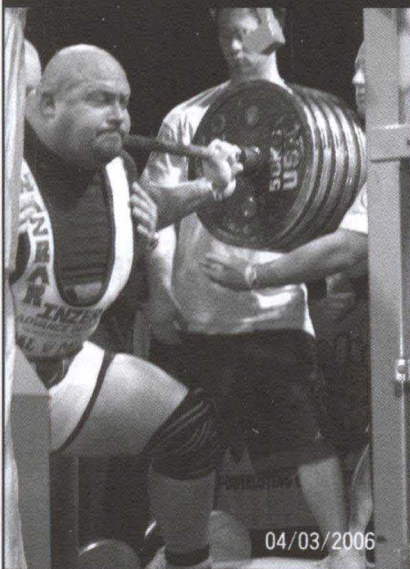
- 1x5 50%
- 1x3 60%
- 1x2 70%
- 1x1 80%
- 1x1 90%
- 1x1 95%
- 1x1 100%

Неделя 2: Жим лежа на полу:

- 1x5 50%
- 1x3 60%
- 1x2 70%
- 1x1 80%
- 1x1 90%
- 1x1 95%
- 1x1 100% и выше (попытка улучшить личный рекорд)

Неделя 3: Жим гантелей лежа на полу — 3–5 подходов по 8–20 повторений.

При подборе веса для жима гантелей начинайте с очень легких весов и плавно повышайте их. Цель этой тренировки в том, чтобы выполнить некоторый объем работы на легких весах. Понимание того, что вы делаете и для чего, сделает ваш тренинг более продуктивным. Некоторые любят взять пару гантелей



и выполнить так много повторений в трех подходах, как только могут. В следующий раз они пытаются улучшить свой результат в количестве повторений. К примеру, если мой лучший подход со 130-фунтовыми гантелями 25 повторений, то я буду пытаться улучшить этот рекорд.

Двухнедельный цикл

Этому методу я научился у Бадди Морриса. Я несколько модифицировал этот метод, но, в целом, он остался тем же. Главное здесь — это выполнять упражнение с максимальным усилием в течение 2-х недель. Первая неделя дана для подготовки к максимальной на-

грузке на второй неделе. Первая неделя дана как для подготовки ко второй, так и в качестве тяжелой (но не максимальной) нагрузки. На второй неделе следует попробовать улучшить личный рекорд.

Неделя 1:

1x5 50%
1x3 60%
1x2 70%
1x1 80%
1x1 85%
1x1 90%
1x1 92,5%

Неделя 2:

1x5 50%
1x3 60%
1x2 70%

1x1 80%
1x1 90%
1x1 95%
1x1 100%

Вы могли заметить, что на первой неделе доходим только до 92,5% от максимума. Вы можете сделать этот последний подход и закончить упражнение, а можете сделать еще один подход на 90%. Цель этой работы — привыкнуть держать в руках большой вес, но не изнашивать себя физически и морально. Помните об этом, когда выбираете веса для подходов.

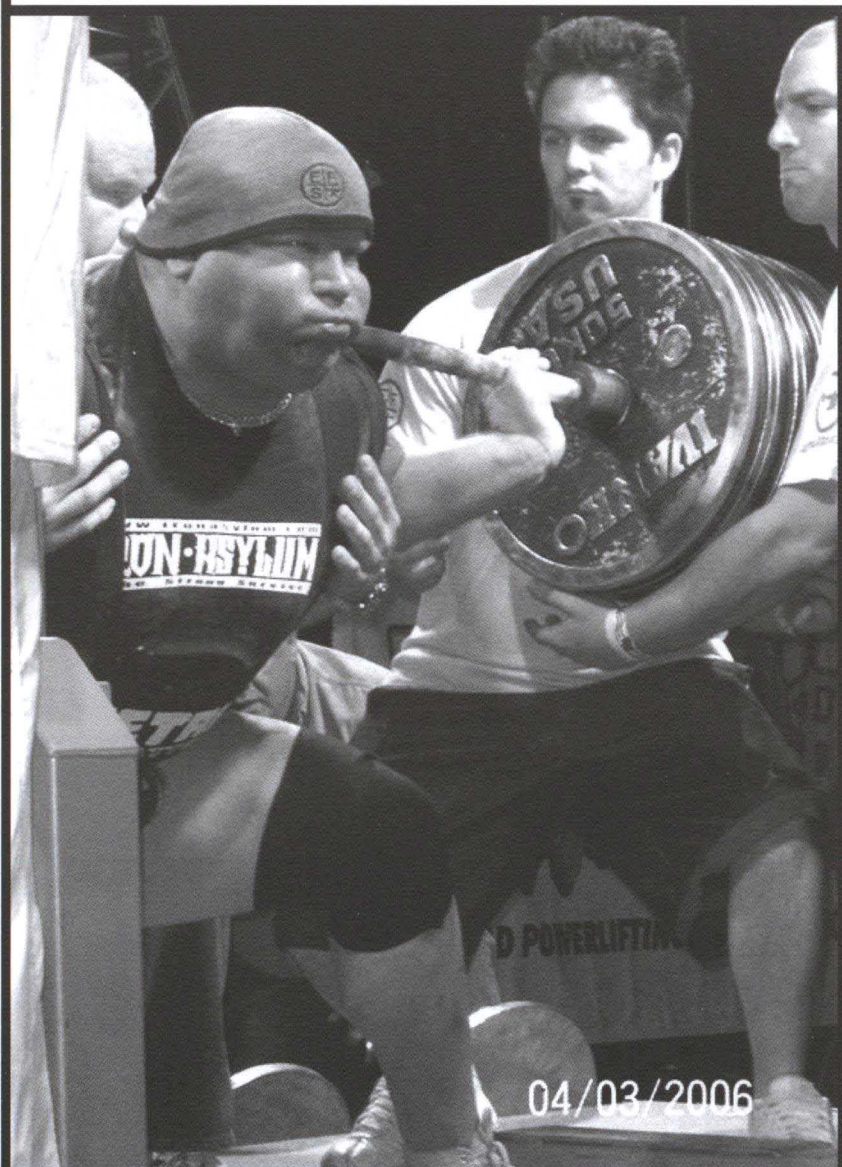
Тренинг на скорость с максимальным усилием

Я еще не успел опробовать этот новый для меня метод, так что буду описывать его с осторожностью. Но Марк Мак Лэйгхлинн, тренер, которого я знаю и которому доверяю, использовал этот метод. Идею он позаимствовал из книги «Взрывная сила и прыгучесть для всех видов спорта» Старжински и Созански.

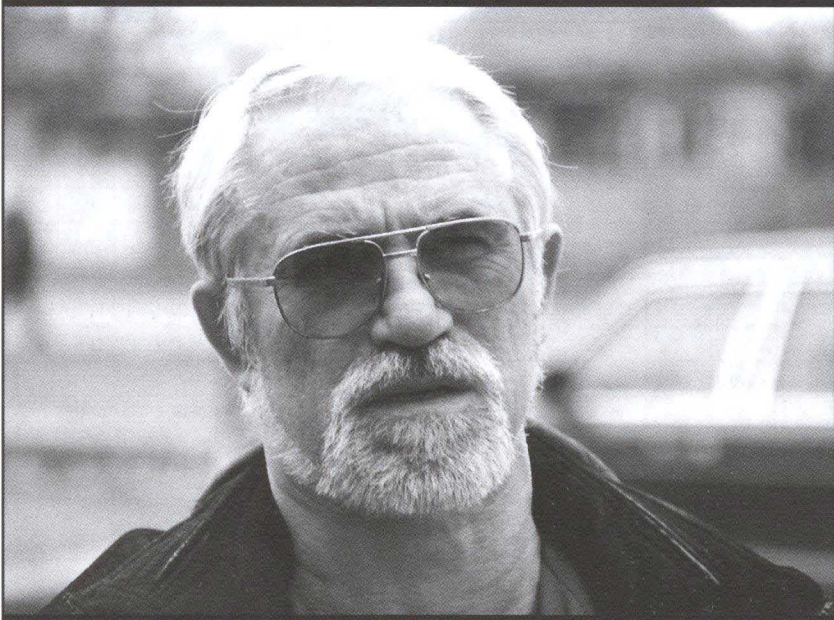
Вы начинаете с 50% своего максимума в упражнении. Выполняете 6 повторений, засекая время подхода. Делайте подъемы так быстро, как только можете, но не позволяйте себе травмироваться! Я предлагаю сделать пару разогревающих подходов с 50% перед проведением теста с 6-ю повторениями. Это позволит вам размяться и войти в ритм. Подход с 6-ю повторениями должен укладываться в 6–8 секунд.

Добавьте одну секунду к показанному вами времени. Так, если подход на 6 раз занял у вас 7 секунд, то ваше максимальное время в следующем подходе должно стать 8 секунд.

На второй подход добавьте на гриф 5–10 кг и попытайтесь уложиться в 8 секунд. Каждый следующий подход добавляйте по 5–10 кг и пытайтесь уложиться в рамки указанного времени. Как только вы не сможете завершить подход с 6-ю повторениями или выйдете за рамки рассчитанного вами времени, то работа в этом упражнении заканчивается и можно переходить к следующему. На каждой следующей тренировке пытайтесь выполнить больше подходов, чем на предыдущей.



Кравцов Пётр Николаевич



Дата рождения: 01.02.1946.

Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины (2000);

Заслуженный тренер Украины (1996);

Мастер спорта Украины международного класса (1993);

Член Историко-статистической комиссии IWF (кандидатура от СССР предложена Генеральным Секретарем Oscar State – в 1980 г. на Олимпиаде в Москве работал в пресс-центре Измайлово (тяжелая атлетика)) – 1980–1986;

Член дисциплинарного комитета федерации пауэрлифтинга Украины;

Официальный регистратор рекордов Украины;

Председатель коллегии судей Крымской федерации пауэрлифтинга;

Секретарь комитета ветеранов (мастерс) ФПУ;

Тренер сборной команды ветеранов с 1992 по 2002 год. В 1997 команда ветеранов первой в истории Украины выиграла чемпионат мира в Венгрии (г. Секешфехервар);

Абсолютный чемпион Европы 1996 года среди ветеранов (Венгрия, г. Дьюла);

Серебряный призер чемпионатов Европы 1994, 1997 г.г.;

10-кратный чемпион Украины;

Установил 84 рекорда Украины, 145 рекордов Крыма (1991–2002);

Основатель пауэрлифтинга в Крыму: 1989, Ялта.

Подготовил:

1) первого в истории Крыма мастера спорта международного класса В.Кривцова (1992), мастеров спорта международного класса С.Овчаренко (1992), В.Манчука (1993), Н.Куракина (1994), Л.Османову (1995) – бронзовый призер Паралимпийских Игр (Сидней–2000), А.Горячка (2003) – первый МСМК в г. Хмельницкий;

2) около десяти мастеров спорта;

3) двух заслуженных тренеров Украины – В.Кривцов и О.Моренца.

На счету учеников – около 300 рекордов Украины.

Трижды судья международной категории (единственный в Украине):

IWF (Международная федерация тяжелой атлетики) – 1987;

IPF (Международная федерация пауэрлифтинга) – 1992 (первый в Украине);

IPC (Международный Паралимпийский комитет – пауэрлифтинг) – 1999 (первый и пока единственный в Украине).

Закончил Киевский государственный университет им. Т.Г.Шевченко (1979), факультет журналистики, специальность – журналист.

Публикации в прессе СССР с 1966, в западной прессе – 1970 по тяжелой атлетике (репортажи, очерки, история и статистика).

Основные публикации:

World Weightlifting, 1981–1985;

IOL(International Olympic Lifter), Los Angeles, 1971–1985;

Der Gewichtheber, Wienn, 1972–1982;

Vladan Mihajlovic. Weightlifting results. Part II, 1982;

Powerlifting USA, 1992–1995;

Ceskoslovensky sport. Praha, 1970–1985;

Start. Bratislava, 1970–1985;

Deutsches Sportecho. Berlin, 1972–1982;

Газеты и журналы СССР (1966–1991).

Валлиец Джеффри Брайс в 1980 проходил стажировку в Киеве, защитил докторскую диссертацию на основе разработок П.Н.Кравцова.

Рецензент книги очерков «Золотой вес штанги», Киев, 1983.

Автор книги (соавтор – В.В.Драга), Киев, 1985. Подготовлено второе издание (500 стр.; переработанное и дополненное). Книга упоминается во многих изданиях. Основные:

Ture Widlund. Weightlifting at the Olympic Games (1896–1988), Budapest, 1988;

В.Г.Олешко. Силові види спорту. Київ, 1999;

Peter Kravtsov, Herb Glossbrenner. 500 Best Lifters Of All time. Camarillo, CA, 1988;

Энциклопедия современного олимпийского спорта. Киев, 1998. П.Н.Кравцов – член авторского коллектива, член редакционной коллегии.

В 1976 проходил студенческую практику в главной редакции спортивных программ Всесоюзного телевидения и радио. Рекомендовался в спортивную редакцию УТ. Провел несколько телерепортажей в качестве комментатора на УТ.

Во время Олимпиады–1996 работал в главной редакции спортивных программ УТ.

В период с 1980 по 1986 был внештатным корреспондентом «Спортивной газеты». Освещал в газете ОИ–1980, чемпионат мира–1983, чемпионаты и Кубки СССР и Украины, международные соревнования «Кубок Дружбы».

В 1982–1992 – неизменный секретарь-информатор международных, всесоюзных и всеукраинских соревнований по тяжелой атлетике.

С 1990 – секретарь-информатор соревнований Украины по пауэрлифтингу.

С 1994 – спикер международных соревнований по пауэрлифтингу.

Модератор сайта ФПУ (форум «Спросите Кравцова»):

www.powerlifting.org.ua/forum.

Men's all time TOP 10

П.Н.Кравцов

52 kg											
Fedosienko	Sergei/82	RUS	687,5	270,0	160,0	257,5	03.03.2005	51,90	Казань	676,02	IPF
Stanaszek	Andrzej/71	POL	628,0	300,5	182,5	145,0	04.11.2003	50,00	Veje	642,57	IPF
Kazakov	Ravil/82	RUS	590,0	242,5	152,5	195,0	14.11.2002	51,80	Trencin	581,33	IPF
Inaba	Hideaki/44	JPN	587,5	235,0	115,0	237,5	13.11.1987	51,70	Fredrikstad	580,39	IPF
Lu	Shih - Wu/75	TPE	580,0	225,0	107,5	247,5	13.04.1998	52,00	Sam-Chuk	569,15	IPF
Hu	Chun - Hsiung/74	TPE	580,0	215,0	120,0	245,0	14.11.2002	51,80	Trencin	571,47	IPF
Thios	Denny/69	INA	577,5	210,0	125,0	242,5	01.09.1990	52,00	Kaoshiung	569,00	IPF
Zhuravlev	Sergei/60	RUS	577,5	235,0	112,5	230,0	29.02.1992	51,30	Moscow	574,84	IPF
Degovets	Alexander/66	UKR	572,5	240,0	135,0	197,5	26.06.1993	52,00	Manchester	564,25	WPC
Gorbunov	Vyacheslav/75	RUS	570,0	200,0	135,0	235,0	20.06.1998	51,40	Vladimir	566,18	IPF
56 kg											
Pavlov	Konstantin/73	RUS	687,5	267,5	192,5	227,5	25.08.2005	56,00	Orel	625,83	IPF
Fedosienko	Sergei/82	RUS	675,0	260,0	167,5	247,5	27.05.2005	52,85	Sankt-Peterburg	650,63	IPF
Hawthorne	Richard/84	USA	660,0	265,0	135,0	260,0	17.04.2004		Baton Rouge	600,80	APF
Kazakov	Ravil/82	RUS	645,0	270,0	170,0	205,0	04.11.2003	55,85	Veje	588,17	IPF
Hu	Chun - Hsiung/74	TPE	639,5	261,0	112,5	266,0	01.11.1997	55,60	Chanhua	586,29	IPF
Asabin	Nikolai/78	RUS	635,0	240,0	160,0	235,0	26.08.2004	56,00	Voronezh	578,04	IPF
Isagawa	Hiroyuki/53	JPN	628,0	210,0	188,0	230,0	04.11.2003	55,90	Veje	572,67	IPF
Gant	Lamar/57	USA	627,5	200,0	137,5	290,0	10.07.1982	56,00	Dayton	571,21	USPF
Mukhamatyanov	Fanil/72	RUS	627,5	245,0	182,5	200,0	11.03.2004	56,00	Krasnoyarsk	571,21	IPF
Ewoldsen	Mike/65	USA	627,5	230,0	137,5	260,0	13.02.2005	55,55	Oklahoma	575,29	NASA
60 kg											
Zakiev	Ayrat/81	RUS	750,0	310,0	220,0	220,0	01.03.2006	59,95	Ufa	639,67	IPF
Sutrisno	Bin Darimin/75	INA	742,5	285,0	190,0	267,5	09.11.2005	59,80	Miami	635,20	IPF
Kazakov	Ravil/82	RUS	740,0	300,0	207,5	232,5	10.11.2004	59,70	Capetown	634,03	IPF
Andryukhin	Mikhail/70	RUS	737,5	282,5	170,0	285,0	25.08.2005	59,95	Orel	629,01	IPF
Hsieh	Tsung - Ting/82	TPE	722,5	270,0	180,0	272,5	10.11.2004	59,20	Capetown	623,88	IPF
Gant	Lamar/57	USA	720,0	270,0	145,0	305,0	08.04.1988		Honolulu	623,66	USPF
McNamara	Gerard/63	IRL	720,0	282,5	167,5	270,0	09.09.2000	59,80	Corpeen	615,96	IPF
Bradley	Joe/56	USA	707,5	275,0	170,0	262,5	27.03.1982		Monroe	603,43	USPF
Skochek	Sergei/83	RUS	705,0	260,0	185,0	260,0	16.06.2005	59,80	Mariupol	603,13	IPF
Hawthorne	Richard/84	USA	692,5	295,0	142,5	255,0	04.03.2005	59,20	Columbus	597,97	WPO
67,5 kg											
Schwab	Brian/75	USA	833,0	327,5	230,5	275,0	03.03.2006	67,30	Columbus	643,82	WPO
Olech	Jaroslav/74	POL	832,5	340,0	190,0	302,5	11.11.2004	67,50	Capetown	641,85	IPF
Sivokon	Alexei/73	KAZ	831,0	316,0	215,0	300,0	17.11.2000	67,30	Akita	642,28	IPF
Hatch	Nick/85	USA	810,0	357,5	217,5	235,0	04.03.2005	67,50	Columbus	624,51	WPO
Kazakov	Ravil/82	RUS	810,0	325,0	232,5	252,5	10.11.2005	67,20	Miami	626,77	IPF
Gromov	Alexander/81	RUS	807,5	320,0	217,5	270,0	27.05.2005	67,50	Sankt-Peterburg	622,58	IPF
Conyers	Anthony/59	USA	802,5	310,0	192,5	300,0	31.05.1996	67,40	Atlanta	619,45	APF

СТАТИСТИКА

Zolov	Alexander/80	RUS	802,5	317,5	215,0	270,0	25.08.2005	67,50	Orel	618,72	IPF
Sokolov	Nikolai/79	RUS	792,5	300,0	207,5	285,0	04.03.2005	67,45	Kazan'	611,01	IPF
Kokorev	Ilya/73	RUS	780,5	300,0	210,5	270,0	03.11.2005	67,00	Helsinki	605,35	WPC
75 kg											
Kutcher	Alexander/80	UKR	985,0	375,0	250,0	360,0	03.03.2006	75,00	Columbus	701,91	WPO
Conyers	Anthony/59	USA	917,5	387,5	220,0	310,0	18.06.2005	74,84	New Port Richey	655,00	APF
Palmer	Ron/73	USA	890,0	362,5	222,5	305,0	04.03.2005	74,80	Columbus	635,37	WPO
Berardinelli	Angelo/65	USA	886,8	374,2	226,8	285,8	09.07.2004	75,00	Shamokin Darn	633,08	IPA
Furazhkin	Viktor/69	RUS	865,0	325,0	220,0	320,0	10.11.2008	74,60	Miami	618,65	IPF
Hatch	Nick/86	USA	863,0	378,0	242,5	242,5	29.10.2005	73,60	Chicago	623,17	APF
Sivokon	Alexei/73	KAZ	860,0	320,5	220,0	320,5	06.04.2002	73,10	Shymkent	624,10	IPF
Crain	Rickey Dale/53	USA	857,5	362,9	195,0	299,5	23.11.1996	75,00	New Carrollton	612,17	IPA
Alexander	Ausby/56	USA	856,0	341,0	187,5	327,5	02.04.1989	73,90	Honolulu	616,32	APF
Gaugler	Rick/54	USA	852,5	322,5	205,0	325,0	13.03.1982	75,00	Hacienda Heights	607,49	USPF
82,5 kg											
Vargason	Brad/76	USA	1011,5	387,8	283,5	340,2	29.04.2006	82,50	New Castle	677,60	APF
Coleman	Arnold/65	USA	960,5	383,0	260,0	317,5	04.03.2005	82,20	Columbus	644,88	WPO
Bell	Gene/56	USA	957,5	382,5	237,5	337,5	08.04.1988		Honolulu	643,82	WPC
Bridges	Mike/57	USA	955,0	380,0	232,5	342,5	11.07.1982	82,50	Dayton	639,75	USPF
Harrington	Phil/73	USA	940,0	400,0	237,5	302,5	29.10.2005	82,40	Chicago	630,17	APF
Coan	Ed/63	USA	919,0	355,0	205,0	359,0	07.07.1984	82,20	Dayton	617,01	IPA
Gaugler	Rick/54	USA	915,0	355,0	227,5	332,5	14.12.1985		Arlington	615,24	USPF
Bogdanov	Sergei/85	RUS	915,0	340,0	252,5	322,5	12.05.2006	82,30	Prostejov	613,87	IPF
Palmer	Ron/73	USA	907,5	365,0	227,5	315,0	10.05.2003	80,70	Daytona Beach	616,19	APF
Morozov	Nikolai/76	BLR	902,5	335,0	237,5	330,0	25.03.2006	81,30	Brest	610,00	IPF
90 kg											
Frankl	Shawn/77	USA	1017,5				04.02.2006	87,00		661,27	WPO
Kellum	Jessie/65	USA	1013,5	412,5	296,0	305,0	08.11.2002	90,00	New Orleans	647,02	WPO
Belyaev	Andrei/83	RUS	1002,5	380,0	262,5	360,0	15.05.2005	86,00	Kirov	655,63	IPF
Coan	Ed/63	USA	1000,0	385,0	227,5	387,5	03.03.1985	88,50	Honolulu	644,00	APF
Cartinian	Michael/	USA	995,5	413,0	282,5	300,0	04.03.2005	89,35	Columbus	638,11	WPO
Zamornikov	Vadim/82	RUS	982,5	392,5	215,0	375,0	19.05.2006	89,50	Sankt-Peterburg	629,00	IPF
Bird	Sam/81	USA	975,0	415,0	250,0	310,0	10.09.2005	89,35	Woodstock	624,97	APF
Shlyakhta	Ivan/81	UKR	973,0	375,5	242,5	355,0	12.11.2004	88,06	Capetown	628,07	IPF
Tarasenko	Andrei/75	RUS	972,5	362,5	262,5	347,5	12.11.2004	89,66	Capetown	621,91	IPF
Lebedko	Konstantin/81	RUS	972,5	375,0	247,5	350,0	03.03.2006	90,00	Ufa	620,84	IPF
100 kg											
Mash	Travis/73	USA	1095,0	440,0	320,0	335,0	05.03.2005	100,00	Columbus	666,42	WPO
Coan	Ed/63	USA	1092,5	436,0	247,5	409,0	28.07.1991	99,80	Dallas	665,44	USPF
Kellum	Jessie/65	USA	1074,0	443,0	313,5	317,5	07.11.2003	99,20	Atlanta	655,78	WPO
Vogelpohl	Chuck/65	USA	1052,5	442,5	262,5	347,5	07.11.2003	100,00	Atlanta	640,55	WPO
Freidun	Ivan/81	UKR	1037,5	377,5	290,0	370,0	12.11.2005	99,60	Miami	632,46	IPF
Kroczaewski	Matthew/73	USA	1032,5	420,0	280,0	332,5	03.03.2006	99,50	Columbus	629,62	WPO
Robertson	Kyle/81	USA	1030,0	410,0	295,0	325,0	29.10.2005	100,00	Chicago	626,86	WPO

СТАТИСТИКА

Blue	Dondell/75	USA	1030,0	425,0	285,0	320,0	03.03.2006	100,00	Columbus	626,86	WPO
Carney	Jamie/67	GBR	1015,0	400,0	255,0	360,0	24.10.1993		Macon	618,95	WPC
Barkhatov	Maxim/81	RUS	1015,0	385,0	265,0	365,0	05.03.2005	99,95	Kazan'	617,73	IPF
110 kg											
Goggins	Steve/63	USA	1125,5	472,5	257,5	395,5	06.03.2004	109,90	Columbus	662,58	WPO
Coan	Ed/63	USA	1117,5	455,0	260,0	402,5	20.12.1998	108,80	Las Vegas	659,88	USPF
Wessels	Willie/63	USA	1090,0	432,5	295,0	362,5	06.04.1997	108,40	Peoria	644,41	APF
Suslov	Nikolai/79	RUS	1087,5	430,0	282,5	375,0	04.03.2005	109,90	Ufa	640,21	IPF
Fedorenko	Yuri/74	RUS	1087,5	400,0	282,5	405,0	04.03.2006	109,60	Ufa	640,75	IPF
Bayles	Joe/76	USA	1077,5	410,0	320,0	365,0	05.06.2005	109,00	Detroit	635,94	APF
Simmons	Christian/80	USA	1075,0				13.04.2005			632,64	APF
Solovyev	Alexei/75	UKR	1072,5	410,0	300,0	362,5	05.11.2005	108,20	Helsinki	634,49	WPO
Garcia	Jose/77	USA	1067,5	447,5	257,5	362,5	07.08.2004		Dubuque	630,00	WPO
Patrick	Jason/72	USA	1065,0	440,0	290,0	335,0	07.08.2004	109,75	Dubuque	627,07	APF
125 kg											
Grandick	Jim/68	USA	1168,0	475,0	343,0	350,0	29.11.2005	120,65	Omaha	670,66	APF
Vogelpohl	Chuck/65	USA	1162,5	507,5	287,5	367,5	04.03.2006	121,50	Columbus	666,46	WPO
Bartley	Mark/68	USA	1162,5	502,5	337,5	322,5	04.03.2006	124,40	Columbus	663,09	WPO
Goggins	Steve/63	USA	1150,0	500,0	250,0	400,0	28.02.2003	120,45	Columbus	660,56	WPO
Stafford	John/76	USA	1135,5	425,0	333,0	377,5	30.10.2005	124,40	Chicago,IL	647,69	IPA
rva	Istv n/72	HUN	1130,0	450,0	280,0	400,0	04.03.2006	124,70	Columbus	644,21	WPO
Malanichev	Andrei/77	RUS	1123,0	440,0	280,0	403,0	28.08.2005	124,35	Orel	640,67	IPF
Turtiainen	Ano/67	FIN	1119,5	456,0	272,5	391,0	12.08.2001	124,40	Orlando	638,56	WPO
Pasanella	Dave/62-90	USA	1115,0	467,5	260,0	387,5	28.05.1989	124,80	Rosemont	635,55	APF
Meehan	Allan/74	CAN	1115,0	487,5	290,0	337,5	04.03.2006	123,70	Columbus	636,77	WPO
140 kg											
Childress	Paul/71	USA	1207,5	520,0	315,0	372,5	30.10.2005	139,50	Chicago	675,11	WPO
Turtiainen	Ano/67	FIN	1130,0	490,0	250,0	390,0	01.03.2003	130,70	Columbus	638,56	WPO
Alkhozov	Vladislav/77	ISR	1120,0	500,0	255,0	365,0	27.03.2005	139,50	Okotoks	626,19	WPC
Jnsson	Au unn/72	ISL	1117,5	432,5	300,0	385,0	16.04.2005	137,70	Rejkjavik	626,02	IPF
Weech	Scott/85	USA	1115,0	500,0	287,5	327,5	04.12.2005	137,85	Jacksonville	624,62	APF
Badenhorst	Gerrit/62	RSA	1102,5	450,0	250,0	402,5	14.10.1990	138,80	Pescara	616,84	WPC
Hoskinson	Jim/65	USA	1097,5	500,0	275,0	322,5	30.10.2005	139,20	Chicago	613,83	APF
Lawrence	Aaron/70	USA	1093,2	417,3	303,9	371,9	30.07.2005	139,70	Stevensville	611,26	
Basson	Oan/78	USA	1090,0	462,5	305,0	322,5	08.06.2003	137,50	Los Angeles	610,73	APF
Hamalainen	Mikko/77	FIN	1085,0	435,0	295,0	355,0	24.02.2002	139,15	Columbus	606,84	WPO
140+ kg											
Frank	Gary/64	USA	1272,5	492,5	380,0	400,0	03.04.2004	170,50	Jacksonville	690,84	APF
Lewis	Jeffery/70	USA	1270,0	550,0	370,0	350,0	04.03.2006	240,00	Columbus	675,38	WPO
Bolton	Andrew/70	GBR	1240,5	510,0	290,0	440,5	04.03.2006	155,70	Columbus	682,77	WPO
Aiches	Chad/72	USA	1190,0	500,0	367,5	322,5	30.10.2005	176,40	Chicago	642,75	APF
Thompson	Don, Jr./64	USA	1182,5	465,0	345,0	372,5	05.03.2005	170,50	Columbus	641,98	WPO
Smith	Matthew/74	USA	1180,0	487,5	327,5	365,0	05.03.2005	161,00	Columbus	646,28	WPO
Siders	Brian/78	USA	1167,5	440,0	351,5	377,5	30.04.2006	152,70	Duluth	644,34	IPF
Moore	Beau/65	USA	1160,0	455,0	340,0	365,0	06.03.2004	149,20	Columbus	642,29	WPO
Bernor	Johnathan/75	USA	1157,5	500,0	352,5	305,0	30.10.2005	154,50	Chicago	637,78	WPO
Alkhozov	Vladislav/77	ISR	1145,0	530,0	250,0	365,0	05.11.2005	152,00	Helsinki	632,38	WPO

Поднявшие руку...

Лев Шпринц, фото Михаила Щёголева

Присутствуя на различного ранга соревнованиях по пауэрлифтингу, наблюдая их по Интернету и даже рассматривая фотографии в журналах, нельзя не обратить внимание на странное поведение некоторых судей. Многие из них осуществляют свои судейские обязанности в весьма неудобной позиции — держа постоянно поднятой одну руку. Это происходит даже на соревнованиях по жиму лежа, где спортсмен не видит этого сигнала судьи.

Чем вызвано такое странное поведение большинства нашего (да и зарубежного тоже) судейского корпуса, мне не известно. Правила соревнований не дают ответа на этот вопрос, поэтому остаются лишь предположения. Моя версия такого поведения судей заключается в следующем: подъемом руки могло фиксироваться начало одного из пауэрлифтерских упражнений — тяги. Эту обязанность, возможно, возлагала на судей старая редакция «Правил» (у меня, к сожалению, нет возможности это проверить). В современных же «Правилах пауэрлифтинга» (автор русского текста С.Г.Шантаренко, издание 1998 года) подобная ситуация прописывается следующим образом (стр. 38): *«В тяге началом упражнения считается момент, когда атлет сделал явную попытку поднять штангу»* (выделено мною, Л.Ш.)

Так вот, скорее всего, старые «Правила» и предписывали судьям подъемом руки определять эту «явную попытку». Делалось это, очевидно, во избежание спорных моментов, ведь в противном случае спортсмен мог пытаться **несколько раз** (в рамках отведенного на подход времени) начинать подъем, что противоречит духу и букве правил пауэрлифтинга. Но из этого положения «Правил» спортсмен мог извлечь и выгоду (не это ли обстоятельство послужило причиной отмены этого пункта?): ибо если судья уже поднял руку, фиксируя начало упражнения, то спортсмен мог сколь угодно долго готовиться к подъему, т.к. секундомер был нтября 2006 г. прошел уже отключен. Есть еще одна причина, по

которой поднятие руки старшим судьей на помосте должно было иметь некоторое влияние на процесс судейства. В «Правилах» есть следующий пункт (стр. 44): *«<...> если любой из боковых судей считает неправильным исходное положение атлета <...> он поднимает руку, чтобы привлечь внимание к ошибке» и далее — «<...> если атлет начал упражнение, боковые судьи, обнаружив ошибку, не сигнализируют об этом»* (выделено мною, Л.Ш.) То есть определение начала упражнения поднятием руки старшим судьей было необходимым сигналом и для его коллег на помосте (как сейчас судьи выходят из этого положения, мне не известно).

Таким образом, исходя из нашей версии, можно заключить, что поднятие руки могло быть вполне

оправданным действием судьи. Но только в тяге! И только по старой версии «Правил». После исключения этого пункта такое действие судьи даже в судействе тяги (не говоря уже о других упражнениях) лишилось всякого смысла! Поэтому не может не удивлять, что это бессмысленное действие судей с настойчивостью, достойной лучшего применения, продолжает повсеместно исполняться.

Высказав свое мнение по этому частному случаю, я готов выслушать другие версии такого поведения судей (если они имеются) и, может быть, инициировать на страницах «Мира Силы» и более широкое обсуждение правил пауэрлифтинга, главным образом, его спорных и неоднозначных моментов.



IV этап чемпионата мира по версии USS!

Юлия Рыбчинская

8 июля в Москве, в Центральном парке культуры и отдыха им. М. Горького, прошел IV этап чемпионата мира по версии USS. Организатором сего действа выступила «Профессиональная Лига Силового Экстрима». Ведущим турнира, как всегда, стал незамеченный Владимир Турчинский!

Участие в соревнованиях приняли силовики из многих стран мира:

- Эрвин Катона (Сербия);
- Марк Феликс (Гренада – Великобритания);
- Себастьян Вента (Польша);
- Стоян Тодорович (Болгария);
- Алексей Серебряков (Россия);
- Михаил Сидоричев (Россия);
- Игорь Педан (Россия);
- Вячеслав Максютя (Россия);
- Олов Томас Карлсон (Швеция);

Спорсменам предстояло сразиться между собой в шести силовых дисциплинах:

- «Лог Лифт» на максимальный вес;
- «Пальцы» 400 кг;
- «Круг Конана» 380 кг;

– «Природные камни» 100, 120, 140, 160, 198 кг;

– «Эстафета», включающая в себя кантовку покрышки 360 кг и утиную прогулку 175 кг;

– «Буксировка грузовика» 8 тонн.

К нашему великому сожалению, на разминке перед турниром Вячеслав Максютя получил очень серьезную травму плеча. Предложение сняться с соревнований поступило от организаторов незамедлительно, но Слава, как истинный боец, категорически отказался!

В 12 часов дня турнир открылся представлением участников и главных задействованных лиц. Судьями IV этапа стали президент IFSA Даглас Эдмундсон, Сильнейший человек планеты 1986 г., судья международной категории по силовому экстриму Джимми Ривз и президент Федерации силового экстрима Виталий Сидоров.

Первым упражнением был «Лог Лифт», или, в простонародье, «Бревно». Стартовый, или, как называет его Владимир Турчинский, разминочный вес снаряда – 130 килограмм. Первым в этом упражнении стал Себастьян Вента, поднявший вес 190 килограмм, вторым, на весе 180 килограмм, выступление завершил Игорь Педан и третьим в таблице результатов после первой дисциплины стал Эрвин Катона. Канадец Джефф Доллан на 160-ти килограммах получил травму кисти, но после оказания первой медицинской помощи продолжил участие в турнире.

Упражнение «Пальцы» ни у кого из атлетов затруднения не вызвало. Лидерство после двух упражнений по-прежнему удерживал поляк Себастьян Вента.

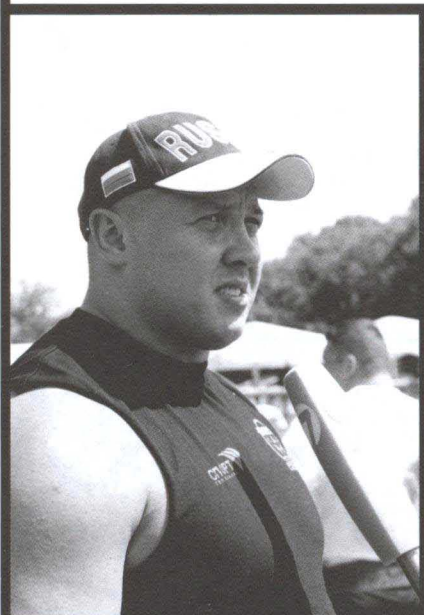
Следующим упражнением был «Круг Конана», вес снаряда – 380 килограмм. Алексей Серебряков, будучи в прекрасной форме, занял в этой дисциплине первое место, пройдя с грузом отрезок в 17,5 метров. Вторым финишировал Себастьян Вента и третьим стал Игорь Педан.

В качестве гостя и атомной поддержки для своего земляка Алексея Серебрякова на турнир приехал Михаил Кокляев. Миша не отходил от Алексея на протяжении всех соревнований, такая поддержка очень важна и не повлиять положительно на результат спортсмена она не могла.

А атлетов тем временем ожидали «Камни». Пять природных камней весом 100, 120, 140, 160 и 198 килограмм нужно было поднять на платформу высотой 130 см. Лимит времени – 90 секунд.

Последний камень оказался очень капризным и не поддавался ни одному спортсмену. Возможно, на результате сказались и невыносимая жара – находиться на площадке было практически невозможно, остается только позавидовать выносливости ребят. Попробуйте представить себе, насколько тяжело было выступать спортсменам, когда даже зрители, мирно расположившиеся на посадочных трибунах, не выдерживали палящего солнца.

Четвертый камень весом 160 килограмм стал основным соперником атлетов. Поднять его удалось

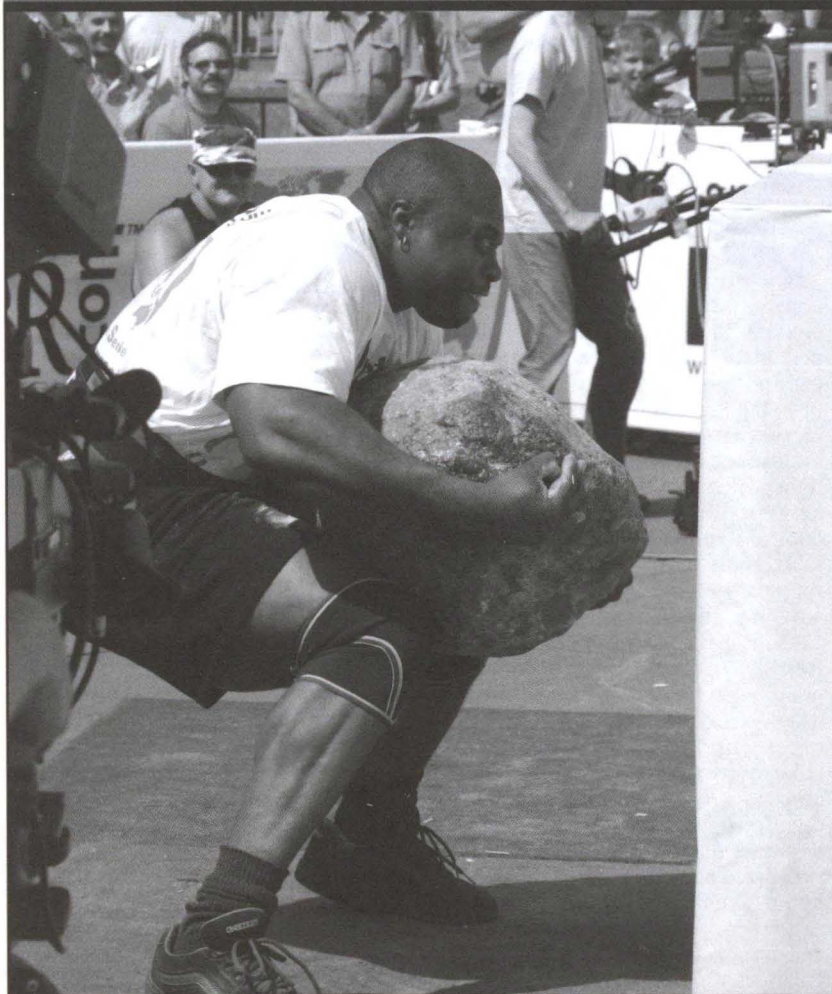


Михаил Кокляев



Кирилл Чупрынин

СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ



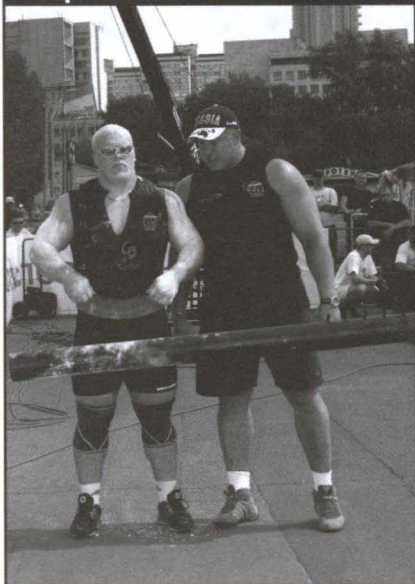
Марк Феликс

девяти из двенадцати спортсменам. Первым упражнение завершил Марк Феликс, представляющий Гренаду. Вторым стал Стоян Тодорчев и третьим – Эрвин Катона.

Упражнение «Эстафета» стало последним на этом турнире для атлета из Швеции – Олова Томаса Карлсона. Спортсмен, будучи самым молодым и неопытным участником соревнований, получил серьезную травму колена. На площадке ему незамедлительно оказали первую медицинскую помощь, после чего в сопровождении исполнительного директора P.L.S.E. Екатерины Майорской атлет на машине скорой помощи был отправлен в больницу. От всевозможных процедур Карлсон отказался, единственное, что удалось сделать врачам Боткинской больницы, – наложить гипс, после чего атлет с костылями в руках благополучно отправился в гостиницу.

Вернувшись к упражнению, скажу, что первым финишировал украинец Кирилл Чупрынин, второе место занял россиянин Игорь Педан и третьим стал Агрис Казельникс.

Завершающим упражнением для уже изрядно измотанных жарой и тяжелыми весами спортсменов стала «Буксировка грузовика». Вес громадины – 8 тонн, дистанция –

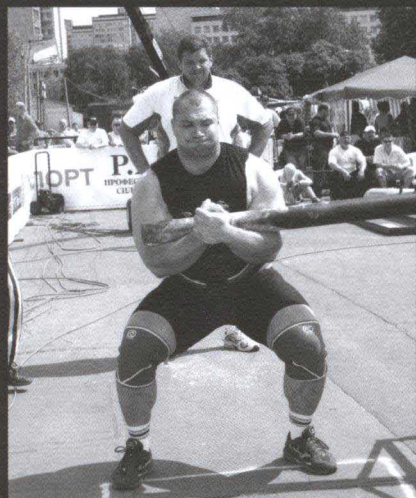


Алексей Серебряков и
Михаил Кокляев



Владимир Турчинский и Алексей Алексеевич Щепановский

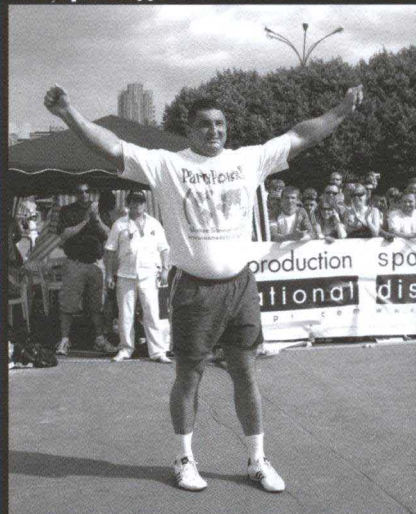
СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ



Игорь Педан



Игорь Педан



**Победитель турнира
Себастьян Вента**

20 метров и лимит времени — 75 секунд. Первое место в этом упражнении занял Михаил Сидорычев, но положения Миши в финальной турнирной таблице это все равно не изменило. От спортсмена, начавшего сезон с прекрасного выступления в «Крокус-Экспо», мы ожидали стабильных результатов на протяжении всего соревновательного сезона, однако ожидания не оправдались. «Загоревшись» в начале сезона, Михаил быстро «погас», тем самым сильно разочаровал своих поклонников. Остается надеяться, что в следующем сезоне Сидорычев все же наверстает упущенное и вернется в стройные ряды сильнейших спортсменов Лиги.

Вторым буксировку завершил греналец Марк Феликс, темнокожий представитель Великобритании. И третьим стал Себастьян Вента. Отмечу, что Алексей Серебряков занял четвертую позицию. Алексей поразил всех своим стремлением и волей к победе. Несмотря на травмы, обрушившиеся на него за последнее время, он смог преодолеть препятствия и показать очень достойный результат. Было очень приятно видеть на площадке братскую помощь Михаила Кокляева. Миша не оставлял земляка ни на минуту, во всех упражнениях он находился рядом, подбадривал и очень переживал за выступление Серебрякова. А пресса тем временем не упускала возможности побеседовать со всеми

участниками соревнований, никто не остался без пристального внимания объектива видеокамер. Репортажи с этого турнира вы могли видеть на четырех телевизионных каналах, а так же во множественных печатных изданиях.

По окончании соревнований места в турнирной таблице распределились следующим образом:

1. Себастьян Вента;
2. Игорь Педан;
3. Эрвин Катона;
4. Алексей Серебряков;
5. Стоян Тодорчев;
6. Марк Феликс;
7. Кирилл Чупрынин;
8. Джефф Доллан;
9. Агрис Казельник;
10. Михаил Сидорычев;
11. Вячеслав Максютя;
12. Олов Томас Карлсон.

Награждали участников главные судьи турнира и генеральный продюсер «Профессиональной Лиги Силовой Экстрима» Алексей Алексеевич Щепановский.

Не могу не сказать, что по суммарным результатам четырех этапов чемпионата мира по версии USS лидирующую строку занимает наш с вами соотечественник, россиянин Игорь Педан. Себастьян Вента идет следом, занимая вторую позицию.

А мне остается поблагодарить всех, кто нашел время и смог посетить IV этап чемпионата мира, и пригласить вас на наши следующие турниры.



Награждение

Евгений Кондрашев

Дмитрий Касатов



125 kg: 305 kg – 207,5 kg – 347,5 kg – 830 kg (юноши);
+125 kg: 400 kg – 275 kg – 355 kg – 1000 kg (юниоры).

С 1999 года выиграл все чемпионаты Германии (кроме первого) среди юношей и юниоров по жиму и пауэрлифтингу. В последние 2 года перенесли взрослые чемпионаты и я смог там выступить и выиграть абсолютку.

И как отнеслись к русскоязычному новичку в федерации пауэрлифтинга Германии?

Сначала меня проверяли на допинг, практически на каждом соревновании – 6 раз за 8 месяцев! Так как фамилия русская была. Теперь чаще проверяют на международных стартах. И с 2001 года тренировочный контроль. Звонят за 30 минут и говорят: «Мы сейчас придем». Я подписал, как сборник, бумажку, так что не жалеюсь.

На всех соревнованиях в Германии почти 50% участников говорят по-русски (Казахстан, Россия, Украина). В юниорской сборной 4–5

Сегодня мы поговорим с вице-чемпионом Мира среди юношей 2001 г., вице-чемпионом Мира среди юниоров 2003, 2004 и 2006 г.г. по пауэрлифтингу, пятнадцатикратным чемпионом Германии по жиму лежа и пауэрлифтингу среди юношей и юниоров, двухкратным чемпионом и абсолютным чемпионом Германии по пауэрлифтингу 2005 и 2006 г.г., чемпионом Украины 2006 г., двукратным рекордсменом Мира среди юношей по жиму лежа и, наконец, с человеком, хорошо известным пауэрлифтерской интернет-общественности, Евгением Кондрашевым.

Рад был представить Тебя, Евгений, хотя, признаться, это было весьма затруднительно из-за твоего списка титулов. Расскажи о своем пути в железном спорте.

Родился я 23 февраля 1983 года. Жил до 12 лет в Киеве. Родители потом переехали в Германию в город Нюрнберг. Начал тренировать жим лежа в 14 лет. К тренировкам с отягощениями меня подтолкнул отец. Он еще в 70-е годы прошлого века успешно занимался штангой. В 1999 году из-за нехватки весов дома пошел в зал и начал заниматься пауэрлифтингом. Сразу через 4 недели выступил на соревнованиях только в поясе: 145–135–207 (109,6). Сегодня мои рекордные веса на тренировке: 282,5x1 в приседании без бинтов и комбеза, 240x1 без майки в отбив и 305 тяга классикой на 1 раз без комбеза.

На соревнованиях:

110 kg: 235 kg – 175 kg – 310 kg – 715 kg (юноши);



Отец Евгения, 1972 год



С Биллом Казмайером на «Арнольд Классик» – 2005



С Кирком Карвовски на «Арнольд Классик» – 2005

человек из 10 говорят по-русски. Господдержки у нас нет никакой. Федерация только сборникам оплачивает гостиницу или дорогу.

Какое упражнение у тебя любимое?

Самым любимым упражнением для меня всегда был и остался жим лежа. Но более успешное – тяга. Вот такой парадокс.

И какой твой личный рекорд в тяге?

В 17 лет я потянул 347,5 кг. В то время я приседал 275 кг и жал 207,5 кг. В 2002 году у меня была травма спины. Поэтому значительного прогресса в тяге мне достичь не удалось с тех пор. Только 355 кг.

Достойная тяга, ничего не скажешь. А что за травма?

На Чемпионате Европы среди юниоров в 2002 году в Венгрии мне замотали по-разному колени, и в первой попытке что-то хрустнуло

в спине. После этого 4 месяца мог только жать, потом опять смог потихоньку приседать и тянуть. Через год догнал старую форму.

А сейчас тебе сколько лет?

23 года.

Приседал и жал ты тогда в той же экипировке, что и сейчас?

Нет. В 2004 году мне подарили новые комбезы. А бинты у меня живы с 1999 года. До 2004 года жал в «HPHD», потом была «Fury», сейчас «Rage-X».

В килограммах между ними разницу можешь оценить?

Могу сказать, что в 2003 году жал 215 кг без майки и 245 в «HPHD». В 2004 году – 205 без майки и 260 в «Fury». А сейчас жму 195 без майки и 275 кг в «Rage-X».

А на тренировках ты жмешь в майке?

Нет. На тренировках я никогда не жму в майках. В последнее время я не тренирую бицепс, который нужен для срыва с груди в жиме без майки. Тренирую только трицепс. Вообще, у меня чисто трицепсовый стиль жима, поэтому столь велика разница между жимом в майке и без. Майки я одеваю только на международных соревнованиях. Иногда на некоторых национальных. Чаше же всего выступаю без экипировки. Иногда в год у меня доходит до 15 соревнований.

Ого! Впечатляет. А с чем связано то, что ты на большинстве соревнований не используешь экипировку?

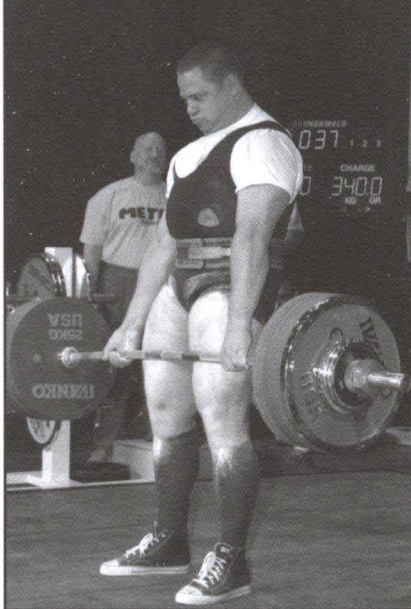
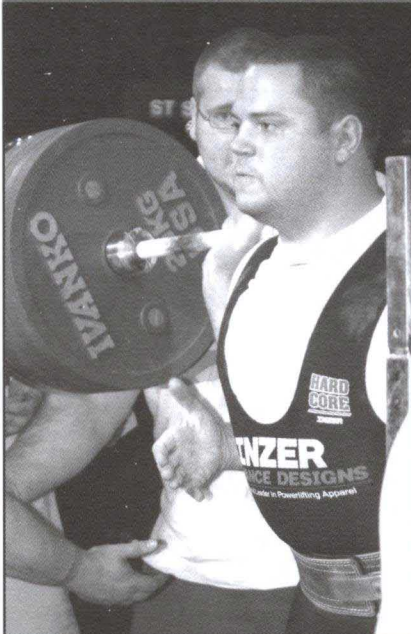
Для победы в большинстве соревнований мне нет необходимости влезать в экипировку. Справляюсь и без нее.

В результате столь длительного пути в лифтинге ты пришел к какой-то методике, которую можешь назвать своей и оптимальной именно для тебя?

Конечно! К ней я пришел после травмы в 2002 году. Кроме того, я тренируюсь всегда один в зале и поэтому экипировку одеваю только на соревнованиях. Тренируюсь я всегда очень легко. На 8 повторений в 3–5 подходах. Делаю пирамиду: так же, как разогревался, после рабочих подходов снижаю веса и увеличиваю количество повторений.

Какие ты делаешь периоды отдыха (в днях) между тренировками жимов, тягами и приседаниями?

Жму я каждый день, кроме воскресенья. Приседаю в понедель-



ник со средним весом и в среду с легким. В субботу делаю среднюю тягу.

Тяга всегда средняя?

Да. Всегда без пояса и на 8 повторений.

И если ты все время работаешь на 8 повторений, то как отличаются тренировки легкие, средние и тяжелые?

Тяжелые тренировки я никогда не делаю. Тяжелыми являются только соревнования, для этого они и существуют. Средние тренировки: 60–65% от рекордных весов в экипировке на 8 повторений. Легкие: 45–55%.

А почему же жим каждый день? Только потому, что любишь его?

Для меня все просто — чем меньше мышцы, тем быстрее они восстанавливаются. Тяга один раз в неделю, поэтому присед два раза в неделю. Значит, и жим должен быть четыре раза в неделю. Так как я люблю жим, то добавляю еще два легких жима.

Про «маленькие» мышцы справедливо для трицепсов, но вот дельты и грудные... Хотя если у тебя жим трицепсовый, то может быть... А какие-то критерии восстановления или недовосстановления у тебя существуют?

Грудь у меня слабая, жму почти только трицепсом. У меня есть самый главный закон: я тренируюсь всегда только по самочувствию. Если плохо себя чувствую, то иду под душ и домой (случается не чаще одного раза в месяц). Если что-то

где-то начинает побаливать, то сразу бросаю и иду домой. Никогда не иду наперекор здоровью.

Вот сейчас у тебя травма, а скоро соревнования, стало быть, ты их пропускать планируешь?

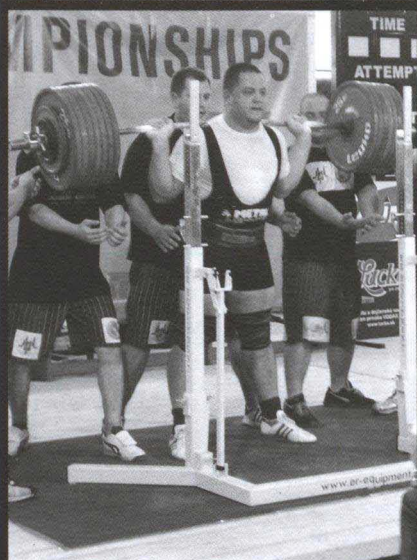
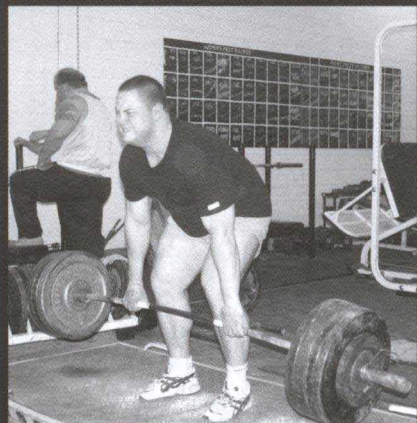
Нет. Если бы это был не мой последний юниорский Мир, то все бы бросил. Но сейчас... Я уже ничего не натренирую и хочу только показать нормальные результаты. Я травмировал два дня назад дельту, когда скинул впервые в жизни штангу назад на приседаниях (в зале никого не было). Для поддержки формы я решил пока вообще не жать, а только тренировать каждый день на блоке трицепс. Приседания буду делать со штангой на груди. Тягу я еще не пробовал.

Сейчас все известные мне успешные жимовики жмут на тренировках либо в майках, либо делают дожимы. А ты дожимы не практикуешь, получается?

Я не известный и не успешный жимовик. Жму всю жизнь в сильный отбив, от груди штанга на 1/3 амплитуды выпрыгивает, и поэтому получается, что все время делаю виртуальные дожимы.

А, вот они какие у тебя — «дожимы»? В принципе, я один в зале часто в майке жал. Просто, большой размер и разрезанная по спине.

Я уже думал, но для тренировок у меня только «НРНД» есть. Попробую ее разрезать сзади. Может, чего и получится.



С тренировками твоими, вроде, выяснили... Я правильно понимаю, что ты не используешь анаболические стероиды, инсулин и соматик?

Ничего не использую, даже креатин не ем. Все из-за принципа. И, наверное, потому что всегда тренировался один, без тренеров. До последнего времени думал, что таких, как я, много во всем мире, но теперь мне так уже не кажется.

Креатин-то тебе чем не угодил?

Денег стоит. Тут жизнь у студентов тоже не сладкая. Экипировка бешеных денег стоит, и иногда на международные старты за поездку доплачивать надо.

А как ты питаешься?

Самая простая еда. Пока проблем нет.

Сколько белка, как часто кушаешь? Ну и самое главное — сон. Хотя этот восстановитель в порядке?

Сколько — не считаю, но не хуждею. Сплю тоже, думаю, достаточно — восемь часов.

Восемь часов — это не супер.

Буду 1111 кг собирать сухим.

Резервы-то у тебя, судя по всему, есть.

Этого я не знаю. Мне бы потренироваться с кем-то, чтобы хоть технику посмотрели, а то уже надоело одному все время в зале. А на соревнованиях все говорят: «Здесь криво, тут не то».

Бинты жесткие, жим реже тренировать начать... Креатин в нормальных дозах, белка больше, сон днем пару часов... Добавлять тренировки на силу — здесь килограмм 100 точно лежит.

Мне посоветовали сильные термобинты, как у стронгменов, на тренировке одевать. Так я за восемь месяцев улучшил присед до 400 кг!

Расскажи про бинты эти поподробнее, пожалуйста.

Это не бинты, а простые наколенники из неопрена. Я всегда без всего приседал, а с ними увеличил рабочий вес за полгода на 40 кг, и проблем с коленями вообще нет.

Термо — потому что они теплые очень?

Держут тепло. Колени начинают потеть и всю тренировку горячие. Штангисты в таких тоже выступают. До этого мне надо было 1–1,5 часа только на разогрев, а теперь 30 минут.

Т.е. ты не бинтуешься нормальными бинтами на тренировках? И полуприседы не делаешь, как я понимаю?

Полуприседы никогда не делаю, да и зачем. Не мотаюсь тоже, может быть, только один раз за 2 недели до соревнований старыми марафонскими бинтами. И то только если последние соревнования были уже давно.

Полуприседы — отличное пробивное упражнение. Тем паче если бинтуешься только на соревнованиях.

Пробовал три года назад — ничего не принесло.

На 2–3 повтора?

Нет, так мало я никогда не делаю. Подстраховать некому. На штангистский гриф много не повесишь, да и «колбасит» его конкретно. Поэтому мой рекорд на тренировке — 320, а на соревнованиях — 400 кг.

У тебя указаны увлечения: китайская культура и музыка металл. Поподробнее расскажешь?

Все, кто меня видели на соревнованиях, знают, какую я слушаю музыку, так как после каждого выступления ко мне подходят несколько человек и спрашивают, что за безумная музыка была. Слушаю я любую музыку, все под настроение: от классики, техно, рока до любого бешеного металла. Металл я слушаю только чтобы озвереть, в голове сразу хаос, думаю только про большой вес, сразу адреналин начинает впрыскиваться. Без этого

выступать не могу. Дома обычно для расслабления слушаю джаз и классику.

А Китай меня всегда интересовал. Большинство великих изобретений — из Китая до нашей эры. Моя мечта — поехать в Китай и походить по Великой Китайской стене, так же хотелось бы посетить шаолиньские монастыри, так как меня очень интересует кун-фу. Собрал уже около 100 DVD с разными фильмами и документациями на эту тему.

Теперь у тебя цель — 1111 кг, как я понял?

Да, конечно. Без фармподдержки. Но до этой цели еще много лет работать надо.

У тебя есть сайт, расскажи о нем.

С 1999—2000 года у меня есть вебсайт <http://www.kondraschow.de/>. На нем я веду информацию по пауэрлифтингу земли Бавария. Собираю все исторические результаты в лифтинге, рекорды, также фотки и видео с международных соревнований, на которых бываю.

Это правда, что в Германии популярны турниры по тяге и синхронной тяге? У нас, например, таких вообще не проводят, к сожалению. Полно по жиму, хотя тяга намного зрелищнее, на мой взгляд.

По синхронной тяге — только раз в год. По тяге есть 3 турнира, которые проводятся уже около 15 лет подряд. Один из них интернациональный: Кубок Баварии. Туда приезжают атлеты из Австрии, Италии, Швейцарии, Израйля и других стран. Там же был установлен в 1996 году абсолютный рекорд Мира в тяге до 90 кг — 360 кг. Потянул их Джованни Бруназзи, побив рекорд Эдда Коэна на 2,5 кг. Главный приз за абсолютку — большой лев ручной работы из камня. Весит около 30 кг. В этом году через 5 дней после выступления на юниорской Европе я смог, наконец, его выиграть.

В этом году также хотят впервые провести чемпионат Германии по тяге. Народу на турнирах по тяге много, так как на них еще и штангисты выступают.

Спасибо, Евгений, за интересное интервью, желаю тебе новых побед и постоянного прогресса в результатах.

Спасибо, Дмитрий. До встречи на соревнованиях!



Fe – феррум (железо)

Вячеслав Казанцев



От редакции: «Мы продолжаем серию научных публикаций нашего постоянного автора Вячеслава Казанцева. Пользуясь случаем, еще раз хотим выразить благодарность автору за сотрудничество с нашим изданием и желаем ему СВОБОДЫ и УДАЧИ.

Как обычно, Вячеслав ждет ваших писем и вопросов. Он, по мере возможности, консультирует и помогает советом всем, кто обращается к нему за помощью. А спросить его есть о чем: Слава настоящий профессиональный консультант в вопросах тренинга, питания и спортивной медицины. Не стесняйтесь, пишите Вячеславу — ваши письма для него всегда большая радость.

Для писем: 461505, Оренбургская область, г. Соль-Илецк, ул. Советская — 6, учреждение ЮК-2516, отряд №2, камера 44».

*Атомный номер — 26
Атомная масса — 55,847*

Железо — двадцать шестой элемент таблицы Д.И. Менделеева и одно из самых важных минеральных веществ (микроэлемент), количество которого в организме около 3–5 грамм. К сожалению, о его значении для жизнедеятельности организма вообще и организма спортсмена в частности, задумываются редко. Двадцать шестой элемент периодической системы элементов, увиденной впервые Д.И. Менделеевым во сне, своим названием вызывает ассоциации с надежностью и фундаментальностью всего, с чем только совмещается. Неплохо, кстати, совмещается и с организмом человека.

А зачем нам железо?

Этот микроэлемент входит в состав гемоглобина крови, отвечаю-

щего за транспорт кислорода и выполнение окислительных реакций.

Между уровнем обеспеченности организма железом и физической работоспособностью установлена прямая связь. Определяется она участием железа, прежде всего, в аэробном метаболизме на уровне, по меньшей мере, четырех его звеньев:

1. транспорта кислорода крови гемоглобином;
2. транспорта и депонирования кислорода в мышцах миоглобином;
3. транспорта электронов в дыхательной цепи цитохромами и цитохром-оксидазой;
4. активности ряда ферментов — дегидрогеназ и сукциантдегидрогеназы.

Как это отражается на ваших занятиях спортом?

Скорость восстановления после тренировки зависит от аэробной активности организма. Чем больше кислорода попадет в ткани, тем быстрее мышцы восстанавливаются для дальнейшей работы.

В случаях недостатка железа в организме страдают все звенья аэробного метаболизма, но, в первую очередь, система тканевого дыхания, что обусловлено высокой скоростью обновления гемосодержащих ферментов, в частности, цитохромов. Опасность развития железодефицитных состояний у активно тренирующихся атлетов на фоне очень больших физических и нервно-эмоциональных напряжений достаточно высока, что обусловлено различными причинами.

Во-первых, значительно возрастают естественные потери железа их организмом через желудочно-кишечный тракт, почки и особенно через кожу с потом.

Во-вторых, повышается адаптивный синтез железосберегающих белков: гемоглобина, миоглобина, цитохромов, железозависимых дегидрогеназ.

Микротравмы при спортивной деятельности также являются причиной потери железа. Все эти факторы приводят к тому, что потребность в железе у спортсмена может

быть повышена почти в два раза по сравнению с физически малоактивными людьми.

Поступление достаточного количества железа особенно важно для женщин, т.к. при менструациях с кровью теряется некоторое его количество (до 10 мг в сутки), которое необходимо восполнять. В противном случае возникает риск анемии. Есть данные о том, что у значительного количества спортсменов наблюдается скрытый дефицит железа. Кровь сама по себе быстро регенерирует (восстанавливается), но потери железа восполняются не всегда, и у женщин всегда повышен риск развития железодефицитных анемий (т.е. малокровия, вызванного дефицитом железа). Женщины, кстати говоря, и составляют основной контингент больных железодефицитными анемиями.

Повышение потребности организма в железе далеко не всегда удается удовлетворить за счет железа, содержащегося в пище. В таких ситуациях единственной возможностью обеспечения высокого уровня функционирования железозависимых систем аэробного обмена является перераспределения общего запаса железа, в первую очередь, за счет резервного, а затем тканевого железа других железозависимых систем. К числу последних в настоящее время относят:

- а. иммунную систему;
- б. системы коллагенообразования;
- в. систему детоксикации ксенобиотиков (включая лекарственные препараты);
- г. систему инактивации биологически активных веществ;
- д. системы обмена липидов и нейромедиаторов.

Всем, кому нужно железо

Содержание железа в различных продуктах питания различается значительно. В дальнейшем по тексту обозначение «мкг %» будет означать количество железа в микрограммах в 100 граммах указанного продукта.

К примеру, минеральная вода «Полострово» содержит 6000 мкг %. В молочных продуктах железа относительно мало: от 50 до 500 мкг % за исключением сухих смесей. Например, ацидофильная сухая смесь (с солодом, гречкой, рисом или толокном) содержит 5000 мкг % желе-

за. Рекордсменом является «Энпит» сухой ацидофильный – 7200 мкг %. «Бифидолакт» (сухой молочный продукт) содержит 11000 мкг % железа.

Твердые сыры: «Голландский брусковый» – 1200 мкг %, «Костромской» – 1200 мкг %, «Российский» и «Советский» – по 1100 мкг %, «Чеддер» – 1000 мкг %.

Мягкий сыр: знаменитый «Рокфор» – 1000 мкг %.

Плавленые сыры: «Медовый», «Мятный», «Сказка» – по 700 мкг %, «Белоснежка», «Золушка», «Российский», «Чебурашка» – по 800 мкг %.

Все виды сливочного масла – от 140 до 270 мкг %.

Мясные продукты: свинина – 1940 мкг %, говядина – 2900 мкг %, баранина – 2090 мкг %, телятина – 2920 мкг %, мясо кролика – 3300 мкг %, конина – 3100 мкг %, верблюжати́на – 3925 мкг % (вспоминаю добрые глаза верблюдов... нет, их бы кушать не смог. Авт.).

Еще один лидер по содержанию железа и по способности усвоения его организмом – это субпродукты: почки говяжьи – 5950 мкг %, почки свиные – 7500 мкг %, почки бараньи – 8900 мкг %, сердце говяжье – 4790 мкг %, сердце свиное – 4047 мкг %, сердце баранье – 6000 мкг %, язык говяжий – 4050 мкг %, язык свиной – 3200 мкг %, печень говяжья – 6900 мкг %, печень свиная – 20200 мкг %, печень баранья – 6400 мкг %.

Мясные консервы: в среднем – 1200–1900 мкг %.

Рыба, несмотря на расхожее мнение, содержит не так уж и много железа. Поговорим о той, где железа много. Акула Катран, зубан, курок, скат Лисица, тунец – по 2000 мкг %; анчоус, зеленоглазка, мавроликус, сардина, сельдь – по 2600 мкг %; мясо ластоногих – 9850 мкг %; сельдь иваси, спец. посол – 3500 мкг %.

Рыбные консервы: печень трески – 1900 мкг %, скумбрия атлантическая – 3000 мкг %, шпроты – 4600 мкг %, ставрида атлантическая обжаренная – 4300 мкг %, ставрида в томате – 4100 мкг %.

Птица: бройлеры, индейка, куры – 1600 мкг %, гуси, рябчики – 2400 мкг %, перепел – 3200 мкг %, тетерев – 6700 мкг %, утки домашние – 1900 мкг %, утки-кряквы – 5500 мкг %, цесарки – 4900 мкг %.

Субпродукты птицы: печень цыплят – 13000 мкг %, сердце цыплят – 5200 мкг %, мышечный желудок – 3700 мкг %, печень кур – 17500 мкг %.

Колбасы вареные: в среднем от 2500 до 3200 мкг %.

Куриные окорочка – 2000 мкг %.

Яйца: куриное цельное – 2500 мкг %, яичный белок – 150 мкг %, желток – 6700 мкг %, яйцо перепелиное – 3300 мкг %.

Пшеница – от 5200 до 5700 мкг %, ячмень – 7400 мкг %, рожь – 5380 мкг %, овес – 5530 мкг %, рис – 2090 мкг %, гречиха – 8270 мкг %, кукуруза – 3700 мкг %, горох – 2800 мкг %, фасоль – 5940 мкг %, чечевица – 11770 мкг %.

Крупы: толокно – 3000 мкг %, перловая – 1810 мкг %, кукурузная – 2690 мкг %, горох лущеный – 7000 мкг %, манная – 960 мкг %, пшено – 2700 мкг %, овсяные хлопья «Геркулес» – 3630 мкг %.

Соя – 15000 мкг %.

Хлеб – в среднем от 2000 до 4000 мкг %.

Макарон высшего сорта – 1580 мкг %.

Ну и дальше по списку: дрожжи прессованные – 3180, мак – 26000, соль поваренная – 2930, вода питьевая – 1,2, миндаль – 4200, фундук – 30000, грецкие орехи – 2300, мед – 800, какао-бобы – 4100, шоколад молочный – 5000, какао-порошок – 14800, халва – 26000, печенье – 2100, чеснок – 1500, дыня – 1000, тыква – 400, абрикосы – 700, вишня – 500, груша – 2300, персик – 600, яблоко – 2200, апельсин – 300, лимон, виноград – 600, крыжовник, малина, смородина – 1250, грибы белые свежие – 5200, сушеные – 35000, подберезовики – 2400, лисички – 6500, шампиньоны – 2730, томатная паста – 2300 мкг %.

Рекомендуемое еженедельное поступление в организм железа: для мужчин – 10 мг, для женщин – 15 мг, для спортсмена – до 25 мг в день.

К сожалению, практически из всех продуктов железо усваивается очень плохо. Например, в зеленых овощах содержится много железа, но усвояемость его составляет около 1%. Из мясных продуктов оно усваивается легче – 10%. Такая же картина и с другими продуктами животного происхождения – 10%. Медицинские препараты железа примерно на 90% выходят из орга-

низма в неизменном виде (не усваиваются). Следовательно, их доза должна в 10 раз превышать суточную потребность. Скажем, нормальный мужчина за сутки теряет 1 мг железа, а потреблять должен 10 мг. Известно, что добавление аскорбиновой кислоты (витамина С) резко повышает усвоение железа из растительных источников.

В ряде случаев приходится использовать аптечные препараты и/или пищевые добавки. Их сейчас огромное количество. Но имейте в виду, что неорганические соли практически бесполезны.

Один из оптимальных вариантов – препарат с компонентами природного происхождения («Гематоген»). За ним идут аминокислотные комплексы.

В свое время врачи прописывали больным анемией употребление сырой крови – по стакану в день. Способ малопривлекательный, но эффективный, поскольку железо крови усваивается легко. Кстати, легенды о вампирах имеют под собой научное обоснование. Период в истории медицины, когда с лечебной целью употребляли кровь, получил название «период вампиризма». Он длился вплоть до начала эпохи Возрождения.

Когда кровь переваривается в желудочно-кишечном тракте, в организм попадает много веществ, стимулирующих кроветворение: двухвалентное железо, витамин В12, фрагменты гемоглобина, специфические стимуляторы эритропоэза.

Мало кто знает, что вампиризм как таковой – это не выдумка сказочников. Вампиры действительно существовали вплоть до самого недавнего времени. Есть очень серьезное заболевание крови – порфирия, которое передается по наследству. Это заболевание характеризуется тяжелой анемией (малокровием) и связано оно с недостаточным образованием гемоглобина. Одна из форм порфирии отличается особенно тяжелой формой течения заболевания. Уровень гемоглобина падает настолько низко, что тяжелая кислородная недостаточность в тканях приводит к сухой гангрене – омертвлению мягких тканей. В первую очередь происходит омертвление тканей губ и кончиков пальцев. При этом становится виден оскал зубов и кончики костей на паль-

цах, напоминающие острые когти, кожа становится бледной, выпадают все волосы на теле. Несчастным больным людям было невозможно показаться на улице днем не только из-за своего ужасного внешнего вида, но и потому, что солнце губительно действовало на них, еще более усугубляя заболевание. Только под покровом ночи эти люди отваживались выйти из дома. Одно могло облегчить их страдания – свежая кровь – единственный в то время источник железа. Ну, а дальше богатый на воображение человеческий рассудок и средневековое суеверие сделали свое дело.

Неприятности избытка железа в организме

Избыток железа опасен. Более высокие, чем необходимые, дозы могут привести к нарушениям обменных процессов. В частности, нарушается обмен меди. Соли железа, как и соли других тяжелых металлов, обладают прижигающим действием на слизистые оболочки. Известны случаи отравления со смертельным исходом: иногда дети принимали ярко окрашенные таблетки-драже препарата железа за конфеты и объедались ими с летальным исходом.

Вывод: без железа вы не сможете не только полноценно тренироваться, но можете и серьезно заболеть. Постарайтесь определить свою потребность в этом важнейшем микроэлементе и удовлетворяйте ее, но без избытка.

Рекомендация: любой спортсмен должен для себя уяснить, что железо важно, но его избыток опасен. Рекомендую следующие способы по восстановлению уровня железа в организме.

При недостаточном количестве железа и низких показателях гемоглобина существенно снижается работоспособность. Поскольку у спортсменов высокого класса нередко наблюдаются малые величины гемоглобина при соответственно низких показателях железа, курсы введения в организм «запасов» железа стоит проводить два раза в год (в течение 2–3 недель).

Следует отметить, что не во всех случаях дефицит железа может быть покрыт за счет питания. Наблюдения J. Layrisse (1966) показывают, что лучше всего усваивается желе-

зо из яиц, куриной печени, печени других животных, мяса, пшеницы и ржи (в двух последних – с присутствием в питании витамина С). Интенсивные физические нагрузки в течение 4–5 дней приводят к выраженному снижению гемоглобина, концентрации железа. Также имеет место гемолиз.

Две вышеуказанные направленные загрузки железом должны соответствовать интенсивным периодам подготовки к соревнованиям. В остальное время достаточно потребления витаминно-минеральных комплексов и продуктов питания.

Железо в «лицах»

«Гематоген» – его надежность подтверждается хотя бы уже тем, что он изначально предназначен, в основном, детям. К тому же он полностью на органической основе, что делает его употребление и усвоение благоприятным для организма.

Состав «Гематогена» классический: сахар, патока, молоко сгущенное, жир, желатин, глицерин, лецитин, соль поваренная, гемоглобин.

100 гр «Гематогена» содержат помимо прочего: белка – 3,6 гр, жира – 9,5 гр, углеводов – 86,2 гр. Энергетическая ценность на 100 гр – 423 ккал. Содержание железа – 8,0–12,0 мг / 100 гр. Продукт не является лекарством – это биологически активная добавка.

«Феррум-Лек» – данный препарат, практически полностью восстанавливающий потребность организма в железе, был разработан для решения проблем нехватки железа у женщин в период беременности. Поэтому он обладает повышенной надежностью и абсолютно безвреден. Рекомендуемая доза: 2–3 гр в день – для обычных людей, и 4–5 гр – для лиц, интенсивно занимающихся спортом.

При железодефицитной анемии назначают железолактат, сироп алоэ с железом, гемостимулин, железоглицерофосфат.

Внутримышечно вводят «Фербитол» с новокаином или «Феррум-Лек».

Заканчивая тему железа, выражу надежду, что теперь те, кто знал о железе немного, повысили свой уровень знаний, а те, кто не знал, почерпнули для себя много полезной информации.

Лифтинг: тайна слов

Андрей Логинов

ПРИСЕД – Пошел! Резко И Сильно! Есть Досед!

ЖИМ – Жестко И Мощно.

ТЯГА – Тяну Я Громко, Агрессивно.

КОМБЕЗ – Кончай Орать. Молчи. Без Единого Звука!

КОМБЕЗ – Круто Одели! Много Боли? Еще Злее!

БИНТ – Больно И Неприятно? Терпи!

ФАРМА – Фенил. Анавар. Ретаболлил. Метан. Анабол.

БАРАНКА – Балбес! Апеллировать Решил? А Недосед Какой!? Авантюрист!

БЛИН – Большой, Литой И Настоящий.

ВETERAN – Возраст Еще Терпит. Еще Рано. Активность Нужна.

ВETERAN – Возраст Еще Терпит. Есть Ресурсы: Амуниция, Нервы.

ТРЕНЕР – Техника. Режим. Есть Наставник – Есть Результат!

ДОПИНГ – Думаешь О Пилюлях И Настойках? Грустно.

ПОМОСТ – Подход Ожидает? Мандраж? Отдохни – Скоро Тянуть.

СПОРТСМЕН – Сильный. Представительный. Основательный. Решительный. Трудолюбивый. Сообразительный. Мужественный. Еще? Наливай!

ЧЕМПИОН – Чудак – Еще Медаль Получил, И Опять Надо!

ТРАВМА – Тяжело? Рвешься? Артрит? В Мышцу – Анестезию!

ЗАЛ – Зайду – Ах, Лепота!

ФАРМА – Фундамент Атлета – Режим, Мотивация, Амуниция.

ПОДВАЛ – Помни О Других: Все Атлеты – Люди.

АМБАЛ – Атлет Может Быть Агрессивным. Любой!

ДОМКРАТ – Давай, Ори! Мощнее Кричи, Рычи, Агрессивней Тяни!

МУТАНТ – Мужской Удел – Тянуть, А Не Трепаться.

ПОДХОД – Подготовился? Отлично. Давай, Хиляк. Оп, Дожимай!

БИЦЕПС – Большой И Цельный! Ерунда? Потрогай, Сильный!

ВПЦ – Всем П...Ц!

ВДФПФ – В Достойной Форме. Пренебрегаем Фармой.

КМС – Когда Мастера Сделаешь?..

МС – Мужчина Сильный!

МСМК – Международные Соревнования?.. Можно, Конечно!

ЗМС – Золотых Медалей – Сотня!

ПОЭЗИЯ

Ода пауэрлифтингу

Юрий Соловьев

Есть вид спорта – пауэрлифтинг.
Это вам не крем-маска лифтинг.
Нас ещё называют лифтеры,
Но ничего общего с пьяным
монтером.

Мы железные парни из стали,
На тренировках такими мы стали.
Наши мышцы куются годами,
И от этого вдвойне мощнее стали.
Наши трицепсы и спины
как камень –
Не пробьёшь нас хуком справа.
И приятную шероховатость грифа
Не променяем мы на кружку пива.
Нам сигарет и бухла не надо –
Нам бы рубаха «Инзер» больше в
жиме дала,
Да погромче хэви-металл,
Чтобы жим я мощный сделал.
На помост Неклюдов вышел –

Триста в руки, жим пошел,
Но проклятый пояс лопнул и
подвёл,
И до заветного рубежа штангу он
не довёл.
Представьте: триста килограмм в
руках атлета –
Громогласные аплодисменты ему
за это.
Профессиональный пояс не
выдержал,
А супер-мужчина Неклюдов
выстоял!
Вот такие парни в этом спорте!
Это вам не лавочки в парке
портить.
Вот ещё бы спонсоров поддержку –
Мы американцев и финов порвём,
как грелку.
Кто не знает, мы и сейчас в

пауэрлифтинге чемпионы мира,
Вот только деньги из Госкомспор-
та идут мимо.
Поддерживают отечественный
футбол дорого –
Нам бы хоть сотую часть от их
долларов.
Но именно наши железные парни
Поднимают на чемпионатах мира
флаг Родины,
А наши футболисты играют, как
кривоногие уродины.
Вставай же, пауэрлифтинга
братия,
И из экранов телевизоров уברי
пидоров династию.
Надоело смотреть, как Сердючка
кривляется и юлит,
Пусть федерация силовых видов
спорта рулит!

Философия пауэрлифтинга

(Печатается с продолжением)

Часть VI

Лев Шпринц

Готовиться заранее нужно не только к соревнованиям, но и к обычным тренировкам. Однако настраиваться на занятие со штангой, входя в спортивный зал, — поздно! Это желательно делать намного раньше: еще днем, а может быть, и с самого утра. Конечно, это не значит, что, едва открыв глаза, нужно немедленно начинать виртуально выполнять присед или тягу. Вполне достаточно просто отметить в сознании, что у тебя сегодня тренировка, а затем в течение дня еще несколько раз напомнить себе об этом.

В день тренировки (а тем паче, соревнований) старайся избегать эмоциональных перегрузок: ссо-

ры, скандалы и просто «серьезные» разговоры оставь на потом. Не расходуй психическую энергию впустую: она пригодится тебе в зале. Не лишним будет овладеть и практикой психоастройки: внутреннее спокойствие — один из важных факторов успешной тренировки. В зале очень важно хорошее расположение духа и доброе отношение ко всем партнерам по тренировке. Заниматься в состоянии стресса или раздражения совсем бесполезно, а скорее всего, вредно.

Даже обыкновенной суеты и спешки, собираясь на тренировку, лучше избегать: перебегая улицу на красный свет или вступая в дискуссию с контролером в автобусе, ты

рисуешь получить совершенно ненужные тебе негативные эмоции, что может выбить тебя из колеи и помешать реализовать намеченный на тренировку план. Но, психологически готовясь к тренировке, не «перегори». Поэтому не нужно весь день думать о конкретных весах, которые тебе предстоит поднимать, достаточно общей позитивной установки, например, такой: «поднимать спокойно, уверенно и мощно!» Именно с этими словами ты и должен каждый раз входить в спортивный зал, потому что

ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ И ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ — ЗАЛОГ УСПЕШНЫХ ТРЕНИРОВОК!

INZER ADVANCE DESIGNS

The World Leader In Powerlifting Apparel

Экипировка "INZER" в России

Весь модельный ряд: IPF и WPC экипировка

Самые низкие цены! Поставки из США

Rage - \$105

Rage X - \$135

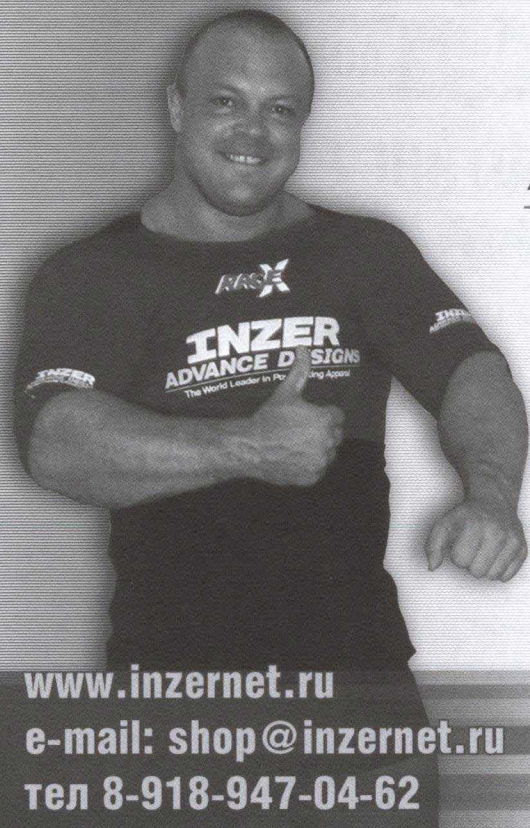
Hard Core - \$140

Ремни "Inzer" от \$45

Наколенные бинты - \$28

Футболки • толстовки

WWW.LIFTING.RU



www.inzernet.ru

e-mail: shop@inzernet.ru

тел 8-918-947-04-62

СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

ЧИСТАЯ МАССА
ОТ GSN

MEGA BLAST AMINO TOP GOLD

AMINO TOP GOLD* – новейший аминокислотный комплекс, совершивший прорыв в спортивном питании. Эта смесь чистейших аминокислот в свободном виде и в виде пептидов научно спроектирована для того, чтобы помочь Вам добиться оптимального роста мышц, ускорить восстановление и улучшить работоспособность на тренировках.

Рекомендации по применению: Принимать по 3 табл. на пустой желудок три раза в день перед едой и после тренировки.

Упаковка: 180 таб., 320 таб.



General Sport Nutrition

* Эксклюзивный представитель в России компания Flex Gym (495) 783 7460