

МИР СИЛЫ

№1(4)•2020



35

POWER

ТВОЙ РЕКОРД – НАША ОБЩАЯ ПОБЕДА!

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ПАУЭРЛИФТИНГА

shop.russia-powerlifting.ru



+7 (911) 514-77-74

Слово редактора



Числа преследуют нас везде: в номерах машины, мобильном номере, на значке квартиры и дома, на соревновательном помосте и вне его. Иногда они даже являются во сне.

Что же это может обозначать: обычное совпадение или знаки свыше? И если это знаки — как растолковать их?

Считается, что цифры, которые преследуют нас в жизни — это послание Вселенной. Нам лишь стоит разгадать это сообщение.

Перед Вами — 4-ый номер журнала «МИР СИЛЫ». 4-ка в нумерологии — поистине фундаментальная цифра, посудите сами: 4 времени года, 4 стихии, 4 стороны света, 4 масти в картах, 4 периода в жизни (детство, юность, зрелость, старость), 4 времени суток (утро, день, вечер, ночь).

4-ка — символ устойчивости и непоколебимости, фундамент, на котором зиждется стабильность и уверенность.

4-ый номер «МИРА СИЛЫ» лично для нас, авторов и всего коллектива журнала, означает лишь одно: издание прошло тяжёлое испытание, предьявляемое временем, заняло свое нишу, находит всё новых и новых благодарных читателей — и это прежде всего в нас вселяет уверенность в том, что мы всё делаем правильно.

У нас новые авторы, новые интересные работы, новые лица и новый взгляд на проблематику развития железного спорта в России.

Ведь 4-ка — это не только символ стабильности, но и символ возрождения и свежих идей.

Приятного чтения!

С уважением, коллектив «МИРА СИЛЫ».

МИР POWER WORLD СИЛЫ

№1(4) • 2020

- 4 Милостной Станислав: «Я жму, потому что много жму...»
- 14 Статистика федераций, представляющих пауэрлифтинг в России. Итоги 2019 года
- 18 Всё, что необходимо знать о выборе захвата грифа или как и зачем вам тянуть в замок?
- 24 Айгуль Ситдикова: «Решила взять ответственность на себя»...
- 28 Кроссфит и функциональные тренировки
- 32 Вопросы и проблемы научных исследований в пауэрлифтинге. Краткий обзор научных публикаций
- 38 Марат Абдуллин: «Было бы упущением не использовать того зверя, которого ты сам выпустил на свободу...»
- 52 Принципы физической реабилитации
- 58 Вехи жизни в спорте и вехи спорта в жизни
Б. И. Шейко. Часть 3. Продолжение
- 70 Научитесь пользоваться интернетом правильно
- 74 Программа тренировок: «Жим. Обратная пирамида»



Независимый журнал по силовым видам спорта

№1(4) • 2020

ИЗДАТЕЛЬ **POWER**³⁵

Редакция:

Главный редактор: Денис Пикляев
Дизайн, верстка: Аркадий Панкевич

Над номером работали:

Б. Шейко, С. Масыгутов, А. Никулин, А. Луговой,
Е. Кузнецова, Р. Сахибгареев, Н. Велиал, Д. Пикляев

Отдел рекламы:

mirsily@russia-powerlifting.ru

За содержание рекламных объявлений редакция
ответственности не несет.

Мнение редакции не всегда совпадает
с мнением авторов.

ПРИСВОЕНИЕ ДО МСМК
WPRF|WERF|WSF|WAF

2 МАЯ, ВОРОНЕЖ

КУЗНИЦА

БИТВА
ЗА ВОРОНЕЖ
2020

МУЛЬТИТУРНИР
СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

ВСЕРОССИЙСКИЙ МАСТЕРСКИЙ ТУРНИР

ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ, ЕГО ОТДЕЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ,
НАРОДНОМУ ЖИМУ, СТРОГОМУ ПОДЪЕМУ НА БИЦЕПС, АРМЛИФТИНГУ, СТРИТЛИФТИНГУ,
ПОДЪЕМУ ЛОГЛИФТА И ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ МНОГОБОРЬЮ

WPRF|WERF|WSF|WAF|APC

Ольховский Александр +7 (910) 289-62-63
Ольховская Ольга +7 (962) 332-31-31

VK.COM\36POWER

DESPERADO

WEAR



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

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

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

DESPERADOWEAR.RU



В эксклюзивном интервью журналу «МИР СИЛЫ» известный атлет делится с нашими читателями своими соображениями, касаемо железного спорта, раскрывает секреты результата в жиме лежа, приподнимает завесу тайны проблем в независимом пауэрлифтинге и... впрочем, лучше просто самим ознакомиться с данной работой...

Милостной Станислав: «Я жму, потому что много жму...»

Беседовал Пикляев Денис



Досье: Милостной Станислав Юрьевич, 19.12.1978.

Родной город: Курск.

Специализация в пауэрлифтинге: Жим лёжа.

Лучший результат: 250 кг без экипировки.

Достижения/звания в пауэрлифтинге: Элита России, 8-кратный чемпион Мира.

Жизненное кредо: «За Бога, Царя и Отечество!».

Любимые фильм/книга/музыка/время года/цвет: Нет/Триумфальная арка/ Ленинград/лето/красный.

Хобби, помимо пауэрлифтинга: практическая стрельба.

Цели в пауэрлифтинге: побить ALL time рекорд в 82,5 категории.

— Стас, привет. Хотел бы сразу тебе признаться, что интервью брать у таких ТОПовых ребят, как ты, невероятно сложно — все уже сделано до меня, многие вопросы заданы предыдущими интервьюерами, да и к тому же не хотелось бы делать что-то стандартное, типа: какие у тебя планы, как готовишься и прочее. Плюс ко всему, заметил, что интервью эти самые с тобой, что я нашел на просторах интернета, достаточно лаконичные, а душа требует праздника!

Поэтому, давай начнем, наверное, с самого такого, коли мы заговорили о праздниках: как сам к ним относишься? Не выбивают ли праздники тебя из колеи, как спортсмена?

М. С. Привет всем читателям «МИРА СИЛЫ»!

Я с раннего детства в спорте и, безусловно, это сформировало мой жизненный уклад, постоянный режим стал для меня нормой, а тренировки — неотъемлемой частью жизни. Я — не аскет и праздники, конечно же, отмечаю, но в рамках режима питания и не отходя от тренировочного плана: если тренировка выпадает на праздничный день, у меня нет сомнений, идти или пропустить — я непременно иду в зал и тренируюсь. Я уверен, для достижения результата необходимо фанатично придерживаться режима, режима питания, сна, тренировок, отказываться от некоторых возможно приятных моментов для реализации своих целей и амбиций!

— В одном из интервью ты обмолвился о том, что в пауэрлифтинг тебя привела травма, полученная на борцовском ковре. Сколько тебе тогда было? И что произошло?

М. С. Конечно, не травма меня привела в пауэрлифтинг, она, наверное, определила критерии выбора. Ещё в юности я начал замечать, что жим лёжа у меня получается несколько сильнее, чем у других моих сверстников, а что получается лучше, то нам и нравится больше). Сейчас я понимаю, что это банальная генетика, Господь и мои родители постарались и сделали из меня жимовика)! Травма коленного сустава, полученная, как часто это бывает, случайно, поставила точку в моих занятиях борьбой и положила меня на жимовую лавку, все случайное — не случайно, я не думаю, что из меня получился бы выдающийся борец, и мои результаты точно бы не были на мировом уровне, как говорится: «не было бы счастья, да несчастье помогло».



— Твое мнение: с какого возраста лучше подходить к штанге? В каком возрасте можно уже задуматься о соревновательной карьере, чтобы не было мучительно больно и не било по здоровью?

М. С. В спорт, конечно же, нужно приходить с самого детства, спорт прежде всего помогает в воспитании характера, определяет круг общения, формирует те жизненные принципы и устои, которые в дальнейшем пригодятся ребёнку в взрослой жизни. Что касается штанги, то для начала, естественно, это работа над техникой и координацией, работа со свободными весами и минимум силовой нагрузки. До определённого момента созревания, прежде всего гормонального и опорно-двигательного, нужно крайне аккуратно подходить к тренировкам с большими весами, а как по мне — лучше вообще избегать подобных, тут очень важен тренер, его знания и опыт. Выходить ли спортсмену на помост, я думаю, должен решать тренер, он видит, готов ли тот или другой спортсмен к соревнованиям. Выступать, конечно, нужно, это дополнительная мотивация к занятиям и прогрессу, воспитывает дух победителя, приучает настраиваться и поднимать штангу в стрессовой ситуации, это очень пригодится в будущем, когда спортсмен уже сформируется.

— Бытует мнение, что лучше приходить в пауэрлифтинг все-таки из другого спорта. Для старта пауэрлифтинг подходит уже сформировавшимся ребятам. Так ли это?

М. С. Я, пожалуй, и соглашусь с этим утверждением и нет. Однозначно, пауэрлифтинг — это спорт сформировавшихся спортсменов, но зачастую ставить технику новичку гораздо легче, чем переучивать, например, спортсмена, занимающегося бодибилдингом или той же тяжелой атлетикой. Конечно, база, приобретенная в других видах спорта, хорошее



подспорье, но мои наблюдения показывают, что генетически одарённый атлет, пусть даже и новичок, за короткое время догонит спортсмена, имеющего более сильную базу за счёт занятий смежным видом, но с более слабой генетикой.

— Как ты считаешь, база, полученная в каком виде спорта — лучшая, если мы говорим о дальнейшем переходе в пауэрлифтинг?

М. С. Если отвечать конкретно на этот вопрос, то в теории тяжёлая атлетика, бодибилдинг, в общем, смежные силовые виды. На практике же, среди моих знакомых преобладают, как ни странно, борцы, возможно это связано с массовостью этого спорта, возможно, просто совпадение, но тем не менее это факт.

— Милостной только жмет — только потому, что он много жмет? Не было у тебя когда-нибудь поползновений попробовать свои силы в троеборье?

М. С. Я жму, потому что много жму) Я сфокусирован именно на этом движении, которое у меня хорошо получается, а возможно, именно поэтому хорошо получается. Мне нравится «тройка» — это основа нашего спорта и истинный показатель силы, но выступать именно в пауэрлифтинге я однозначно не буду: во-первых, по стечению обстоятельств я не могу приседать и выполнять становую тягу, во-вторых, я слишком ленив для этого и, наконец, в-третьих, я уверен, что это повлияет на мой результат в жиме лёжа, а мне бы этого очень не хотелось.

— Ты производишь впечатление крайне спокойного человека, как на помосте, так и в жизни. Как ты относишься к бизоньим крикам, хлестанию по щекам, иным жестам со стороны своих коллег? Это — элемент шоу или реальная эмоциональная встряска перед поднятием рекордного веса?



М. С. Каждый настраивается на подход, как ему нравится, так, чтобы максимально психологически подготовить себя к движению. Я — не исключение, внешнее спокойствие не означает, что внутри меня не кричит бизон. И, знаешь? — В нашем спорте реально не хватает элемента шоу, запоминающихся выходов на помост, унитарных спортсменов со своими «фишками». Простому зрителю надоедает монотонность, пусть даже на рекордных весах, а подобные выходы придают зрелищности нашему спорту.

— Вообще, как считаешь, федерации независимого пауэрлифтинга — это больше шоу или все-таки спорт? Не берем ТОПов — обычных смертных)).

М. С. Мое мнение: в спорте обязательно должен присутствовать элемент шоу, это делает его привлекательным, зрелищным и приводит в него дополнительные резервы. Я реалист и понимаю, что альтернативные федерации в основной массе — это бизнес-проекты, которые находятся в состоянии жесткой конкуренции, но мне очень хотелось, чтобы в этой борьбе за массовостью не было грязи, скандалов, взаимных обвинений, а упор делался на качество проводимых турниров и конечный продукт был бы спортивным шоу.

— А если взять самых сильных ребят, как считаешь, их мнение по поводу независимого пауэрлифтинга будет совпадать с мнением толпы?

М. С. Мне не нравится градация на сильных и слабых, в нашем спорте каждый спортсмен преодолевает себя, увеличивает свои возможности и свой потенциал, для этого нужно быть сильным, прежде всего сильным духом, поэтому для меня все выходящие на помост равны: и Элита и любители. И мне очень не нравится, что в нашем спорте появляются «коронованные особы», которые считают себя величайшими спортсменами человечества, ставя себя и своё мнение выше рядовых спортсменов. Мы все — одно спортивное братство и на помосте каждый устанавливает свои рекорды, кто-то олтаймы, кто-то личные, и вместе мы делаем одно общее дело.

— Как ты относишься к огромному количеству чемпионатов самого высокого уровня



в современном независимом пауэрлифтинге? Ведь понятное дело, что звание «Чемпиона мира, Европы» сейчас абсолютно обесценено. Сказывается ли это положительно на развитии и популяризации спорта? Или ситуация уже близка к тому, что идет дискредитация спорта?

М. С. Несомненно, меня удручает факт обесценивания званий и разрядов, теперь почти в каждом зале можно встретить Чемпиона или Мастера, чаще всего неоднократного... Но недавно мне пришла мысль в голову: а вдруг именно реалистичность выполнения норматива приводит молодых парней в зал, и уводит с улиц, что если эта легкодоступность популяризует наш спорт и делает его массовым? В любом случае, мне все-таки кажется, на турниры в названиях которых присутствует слово «Мир» или «Европа» должны быть хоть какие-то допуски по весам или разрядам или отборочным турнирам.

— Вот есть ФПР, где нормативы определенные, нет разделения на «вштыренных» и «чистых». И считаю, нормативы достойные, на «фарше» ты их сделал или нет. У нас же дивизион с ДК, где над нормативной сеткой не шутил разве что только ленивый. Понятное дело, разделение на дивизионы — это хорошо, но зачем разные нормативы? Разве может быть Элитой тот, кто поднимает чуть ли не в 1,5 раза меньше своего собрата по железу, только из дивизиона без ДК?

М. С. Сколько уже перетирался этот вопрос, сколько войн он вызвал и вызывает, но я скажу, что думаю, на свой субъективный взгляд. Для начала, для меня нет понятия «норматив», мне глубоко все равно МС или МСМК и какие буквы следуют потом, для меня критерий — это только результат спортсмена. Я глубоко убежден, что спорт высоких достижений не возможен без фармакологии, не бросайте камни, но это так. И я не уверен, что спортсмен, не принимающий стероиды и гормоны, если такие и есть, но вливающий в себя половину магазина спортивного питания и аптеки может называть себя чистым. Я против разделение на ПРО и любители по ДК, я за разделение по дивизионам исключительно по результатам спортсмена.



— Коснемся самого допинг-контроля в независимом пауэрлифтинге. Всем ясно, что это не ВАДА. Всем ясно, что тестирование идет на самые явные препараты. Ясно, что подвестись под ДК в альтернативе значительно проще, чем в IPF. Вопрос: если подводятся ребята и выступают в IPF — все норм, а если у нас — то редиски. Но в рамках же правил у нас, и обманом в IPF! Почему так, что за двойные стандарты?)

М. С. Я уже говорил, я против допинг-контроля, будь то ВАДА или областной диспансер, зачем эта иллюзия обмана? Мне могут сказать: «А вот, если спортсмен не химичит, он будет выступать в неравных условиях...» — согласен, будет... А сейчас в равных, когда больше половины чистятся выступают с ДК и проходят контроль? По мне, так это ещё хуже и несправедливее. Я понимаю, что отказ от допинг-контроля — это утопическая идея и никто из функционеров не пойдёт на это, просто это мое совершенно субъективное мнение на этот вопрос.

— Как ты считаешь, какая все-таки основная проблема независимого пауэрлифтинга? Перенасыщенность турнирной сетки, проблемы с ДК, нормативы, которые никто не может поднять (изменить), т.к. руководство федераций никак не договорится или мое любимое — количество дивизионов?

М. С. Денис, честно сказать, я не вижу проблем у независимого пауэрлифтинга, количество участников постоянно растёт, множество представительств всех федераций, например, только у меня в городе их четыре, на любой вкус и цвет. Дивизионы, конечно, плодятся, тут, наверное, спрос рождает предложение, но мне бы очень не хотелось, чтобы это переходило в фарс и клоунату, лично я на некоторые новые дисциплины не могу смотреть без улыбки на лице! Единственное, чтобы мне хотелось изменить, это отношения между федерациями: может хватит уже поливать грязью друг друга и выступающих спортсменов, делиться на правильные и государственные, а просто дружить и нормально общаться?! Вот что, я думаю, действительно поможет нашему спорту!

— Перейдем к твоим спортивным университетам: можешь припомнить основные вехи своей спортивной карьеры? Перефразирую: как из молодого парня ты стал Топовым атлетом, каков был путь?



М. С. Мой путь как жимовика, начался с нормативов, это, кстати, к разговору выше. По роду деятельности мы постоянно занимались в зале: единоборства, качалка и, конечно, я делал мой любимый жим, без тренера и программ, просто хаотично жал. И как обычно бывает, случайно на глаза попались нормативы в жиме лёжа альтернативной федерации, к моему удивлению, мой тогдашний жим превышал норматив МСМК с ДК. Я решил попробовать, и вот на Кубке России второй попыткой я выполнил норматив МСМК и забрал первую свою абсолютку, допинг-контроль, к слову, тоже прошёл, так и начался мой путь в этом спорте. Потом был поиск оптимальной методики... было перечитано и пересмотрено множество материала, переговорено с массой тренеров и действующих спортсменов, опробовано на себе множество программ, и эта работа до сих пор продолжается и, думаю, будет продолжаться, наверное, именно это сформировало меня как ПРО атлета — именно любознательность в сфере тренинга позволила мне прогрессировать и совместно с генетикой сделала из меня неплохого жимовика!



— Можешь припомнить наиболее памятный для себя старт? И чем он тебе запомнился?

М. С. В моей жизни было немало запоминающихся стартов, но был один турнир, который отличается от всех. Битва Чемпионов — турнир, который для меня до сих пор является неким абсолютom проведения. Я думаю, все, кто принимал участие в Битве, согласится со мной. Команда Андрея Федосеева настолько детально все продумала и реализовала, что спортсмен просто обязан был показать лучший результат, и ребята показывали! Столько рекордов было сбито на этом турнире, какие имена выходили на помост... Даже само участие в Битве Чемпионов значило больше любого Чемпионата Мира. Мне бы очень хотелось, чтобы организаторы копировали положительный опыт, и турниров, похожих на Битву Чемпионов, было больше!

— По-твоему мнению, сколько за год лучше выступать жимовику, троеборцу? Сколько раз за год можно выйти на свой пик?

М. С. Я не знаю сколько лучше, сколько хуже, все индивидуально, лично для меня — это один старт и один выход на пик. На данный момент выходить на пик чаще не получается, обязательно что-то рвётся или отваливается, возможно, возраст даёт о себе знать, возможно, накопившиеся травмы, возможно, и то и другое. Своих спортсменов я вы-



вожу на два раз в год и, как показывает практика, эта периодичность приносит результат и помогает избежать травм, думаю, это оптимальная частота для выступающего спортсмена.

— Как у тебя самого с выходом на пик? Удаётся ли «донести» лучшую форму до помоста всегда или случаются осечки? С чем они связаны?

М. С. Всегда после соревнований у меня есть ощущение, что не донёс лучшую форму, даже после удачного старта, анализируя подготовку, я нахожу моменты, которые нужно изменить или добавить в следующей подготовке. В моей спортивной карьере была только одна осечка, просто я не был готов выступать два раза в неделю в разных странах), можно сказать, это была прогнозируемая осечка.



— В этом году тебе стукнет 42 года. Возраст ветеранский, как ни крути. Как считаешь, получится ли показать свой лучший результат? Или остается просто наслаждаться выступлениями?

М. С. Возраст, конечно, сказывается, прежде всего на периоде восстановления, накопившиеся травмы тоже дают о себе знать, и я отчетливо понимаю и принимаю свой возраст и те процессы, которые меняются вместе с ним. Но, чем сложнее задача, тем она интереснее! Я нисколько не сдаюсь и уверен, лучший мой результат ещё впереди, накопился большой опыт в построении тренировочного процесса, который перекроет возрастные особенности. А выходы на помост, впрочем, как и подготовка к ним, всегда доставляли мне удовольствие и были отдушиной от житейских проблем, и я буду тренироваться и выступать, пока мое здоровье будет позволять это делать!

— Твоя тренировочная программа за все эти годы — насколько она эволюционировала за это время?

М. С. Начну с того, что на начальном этапе у меня вообще не было никаких программ, потом в ход пошли процентки различных авторов и лишь после ступора и нескольких травм я начал думать. Со временем начал сформировываться вектор тренировочного процесса, который в принципе до сих пор не изменился. Тренировочный процесс — это гибкая конструкция с постоянным вектором, на который насаживаются различные составляющие: повторения, подходы, объём, интенсивность, периодичность и т.д. Составляющие подбираются индивидуально под конкретного спортсмена, учитывая все его характеристики и могут изменяться в течении цикла, в зависимости от состояния спортсмена.

— Насколько ты считаешь важным работать над ногами жимовику? Существуют разные мнения по этому вопросу: кто-то говорит, обязательно приседать и т.д., кто-то считает, что смысла просто нет, т.к. это пустая трата сил, времени, да и к тому же риск вылететь из весовой из-за быстро растущих ног и ягодич.

М. С. Я думаю, для гармоничного развития необходимо делать ноги, пусть даже в небольшом количестве, это базовые упражнения, которые и формируют наш силовой статус. Что же касается весовой, то, как мне кажется, стоит направить своё внимание не на ягодичцы, а на процент жира в организме, и проблем с попаданием в категорию не будет.

— Сколько раз в неделю, на твой взгляд, нужно жать, скажем, средневесу с ПМ до 150 кг/ до 200 кг/ св.200 кг? Как разбивать тренировки в этом случае?



М. С. Сколько раз в неделю делать жимовые тренировки — вопрос сугубо индивидуальный, простите за частое употребление этого слова, но это действительно так. Я скажу больше, я считаю в построении тренировочного плана неправильно цепляться к дням недели, тут за основу должен браться период восстановления, который не всегда предсказуем и может не вписываться в календарные схемы.

— Какая подсобка имеет место быть, Стас? Упражнений хороших много, но сколько этой самой подсобки должно быть в программе, чтобы на пользу дела?

М. С. Подсобные упражнения должны в первую очередь помогать, помогать нам решать проблемы в отстающих фазах. Если у меня прекрасный срыв и слабый дожим, вспомогательные упражнения должны быть направлены именно на устроенное этих слабых мест в моем движении.

— Можешь выделить свои любимые упражнения из СФП?

М. С. Скорее всего, это подтягивания на перекладине, делаю это упражнение каждую тренировку, может, даже перегибаю с этим, но мне нравится в конце тренировки повисеть на турнике.

— Твое крайнее выступление — на ЧМ WRPF-2019, где ты пожал 230 кг. Можешь скинуть план, по которому ты готовился к этому турниру?

М. С. Крайняя подготовка была смазанная: болезни, мирские заботы не позволили сфокусироваться, план постоянно приходилось корректировать, поэтому нет смысла его выкладывать! Лучше я выложу план после этого сезона, думаю, он будет более результативным.

— Сейчас многие известные ребята активно «светятся» в соц. сетях, про тебя же мало что слышно. Это Милостного не такое раздутое?)

М. С. Честно сказать, не хватает времени на соц. сети. Практически весь календарь расписан, семья, тренировки, семинары, основная работа, очень плотный график, в который соц. сети не вписываются.

– Расскажешь о своем проекте MILOSTNOY TEAM? Что, зачем и почему?)

М. С. Идея создания команды принадлежит моим спортсменам, мне она понравилась, и вот уже несколько лет существует это сообщество. MILOSTNOY Team была создана для объединения спортсменов, тренирующихся под моим началом. Во времена, когда не было интернета, люди приходили в зал, вместе тренировались, общались, отмечали праздники, помогали друг другу, дружили, формировалось спортивное братство или, другими словами, спортивная семья. Сейчас очень много спортсменов тренируется онлайн, и наше сообщество — это именно то место, куда можно прийти, не зависимо от территориального расположения, и стать частью нашей команды.

– Кем Станислав Милостной является в жизни, в плане профессии и работы? И не мешает ли твоя работа занятиям железом?

М. С. Мне повезло в жизни, я занимаюсь делом, которое мне нравится, точнее делами, так как их несколько! Первое — это основная работа, я уже более 15 лет занимаюсь профессиональной подготовкой инкассаторов, огневой, тактической, рукопашной и т.д. Второе — тренерская деятельность, которая занимает, пожалуй, больше времени, чем первая, и на сегодняшний день является основной работой.

Мешает ли мне работа в занятиях? Думаю, скорее всего мешает, но работа — неотъемлемая часть моей жизни, которая нравится мне не меньше, чем тренировки, и приходится находить компромисс между ними.

– Стас, многие молодые ребята орут в голос, что для них пауэрлифтинг — вся жизнь, никак не меньше, а что для тебя — пауэрлифтинг?

М. С. Моя жизнь — это моя семья. Пауэрлифтинг — это любимое занятие, которое делает мою жизнь интересной и красочной!



Статистика федераций, представляющих пауэрлифтинг в России

Итоги 2019 года



Здравствуйте, дорогие читатели «МИРА СИЛЫ»!

Сезон 2020 только начинает свой путь, впереди атлетов ждут новые рекорды, борьба с килограммами на штанге и самые захватывающие турниры года.

Мы же предлагаем Вашему вниманию оглянуться на прошедший 2019-ый год и окунуться в чарующий мир цифр не только на табло, но и статистических данных по федерациям, представляющих железный спорт в нашей стране и за рубежом.

Информация, представленная Вашему вниманию, несёт исключительно ознакомительный характер, характер изложенного объективен, авторы опираются только на конкретные цифры.

В России на данный момент функционирует определенное количество международных организаций, имеющих представительства у нас в стране, представляющих независимый пауэрлифтинг, а также одна (ФПР/IPF), аккредитованная министерством спорта РФ.

Исходя из современных реалий, а также того, что некоторые функционеры получили аффилиацию сразу нескольких федераций, можно и нужно рассматривать конкретно не каждую организацию в России отдельно, а в купе. Таким образом вырисовывается более ясная картина происходящего (применимо к самым крупным игрокам на сегодняшний момент — март 2020 г.):



ФПР (IPF) — президент Геннадий Ходосевич

Год создания IPF: 1972 г. (48 лет).

ФПР — единственная федерация, имеющая гос. аккредитацию, в программе соревнований исключительно пауэрлифтинг и жим лежа, 82 региональных отделения в субъектах РФ, в России за 2019 год 45 турниров в календаре на официальном сайте федерации, количество all-time рекордов в России: 74 рекорда;



WPC-Russia (WPC) / GPC-Russia (GPC) / WPA-Russia (WPA) — президент Юрий Устинов

Год создания WPC: 1982 г. (38 лет), *год создания GPC:* 2002 г. (17 лет), *год создания WPA* — 1987 г. (33 года)



WPC-Russia/ GPC-Russia/ WPA-Russia старейшие представители независимого пауэрлифтинга, как в мире, так и в России, в программе соревнований большое количество дисциплин, 23 отделения в городах и субъектах РФ, в России за 2019 год турниров в календаре на официальном сайте федерации не обнаружено, количество all-time рекордов в России: 58 рекордов (суммарно по всем организациям);



НАП — президент Андрей Репницын

Год создания НАП: 2010 г. (10 лет).

В программе соревнований большое количество дисциплин, 82 отделения в городах и субъектах РФ, в России за 2019 год 181 турнир в календаре, количество all-time рекордов в России: 99 рекордов;



АСМ «Витязь» — президент Иван Смыслов

Год создания АСМ «Витязь»: 2010 г. (10 лет).

В программе соревнований большое количество дисциплин, 4 отделения в Федеральных округах РФ, в России за 2019 год 7 турниров в календаре, количество all-time рекордов в России: 3 рекорда;



СПР / WRPF-Russia (WRPF) / IPL-Russia (IPL) / GPA / IPO — Russia (GPA / IPO) / ФЖД-Россия (BBPF) — президент Сергей Длужневский

Год создания СПР: 2014 г. (6 лет), год создания WRPF — 2015 г. (5 лет), год создания IPL — 2010 г. (10 лет), год создания GPA/IPO — 2009 г. (11 лет), год создания BBPF — 2013 г. (7 лет).

В программе соревнований СПР/WRPF-Russia (WRPF)/ IPL-Russia (IPL)/ GPA/IPO-Russia (GPA/IPO)/ ФЖД-Россия (BBPF) большое количество дисциплин, отделения в городах и субъектах РФ: СПР — 89, WRPF — 86, IPL — 89, GPA/IPO — 89, ФЖД — 31, в России за 2019 год турниров в календаре 195 (суммарно по всем организациям), количество all-time рекордов в России: 149 рекордов (суммарно по всем организациям).

Чемпионат мира WRPF 2019 стал самым массовым событием в истории пауэрлифтинга собрав 2209 участников из 37 стран мира.



WPF-Russia (WPF) — президент Юрий Соловьев

Год создания WPF: 1997 год (23 года).

В программе соревнований WPF-Russia (WPF) большое количество дисциплин, 6 отделений в городах и субъектах РФ, в России за 2019 год турниров в календаре на официальном сайте федерации не обнаружено, количество all-time рекордов в России: 3 рекорда.

Полная информация по all-time рекордам в России: <http://russia-powerlifting.ru/documenty/rekordy>

Деятельность всех спортивных организаций можно кратко и тезисно сформулировать:

Миссия: Пропагандировать ценности спорта и вносить свой вклад в создание общества здоровых и активных людей.

Стратегические цели: Развивать успешно и эффективно организации, предлагая атлетам оптимальный ассортимент качественных услуг для спорта и активного отдыха при оптимальном уровне цен и сервиса, предвосхищая желания спортсменов.

Видение: Нацеленность в ближайшие несколько лет (краткосрочная перспектива) выйти на новый уровень, стать признанным лидером в сфере спорта на долгие годы (среднесрочная/ долгосрочная перспективы), предоставляющим услуги превосходного качества и удовлетворяющим все потребности любителей спорта; способствовать созданию и расширению представительств организации путем оптимизации своей деятельности и разработки уникальных предложений и услуг.

Опираясь на независимый опрос, проведенный в 2019 году среди клиентов (а это — целевая аудитория любых спортивных организаций) сети фитнес-клубов «Территория Фитнеса» (федеральная сеть клубов, работает на российском рынке фитнес-услуг в бизнес-сегменте с 2010 г., успела зарекомендовать себя как один из самых успешных и крупных фитнес-проектов, представительства: Москва и Московская область, Самара, Краснодар, Чебоксары, Липецк и Курск, количество клиентов более 60000, до 2022 года планируется открытие более 100 новых клубов), только:

- 17% опрошенных представляют, что такое пауэрлифтинг;
- 9% — силовой экстрим;
- 6% — армлифтинг;
- 3% — стритлифтинг.

**Для справки: бодибилдинг — более 80%, фитнес-бикини и менз физик — около 30%.*

Из представителей железного мира подавляющее большинство опрошенных (более 80%) упомянули имена:

- Арнольда Шварценеггера (бодибилдинг),
- Хафтора Бьёрнсона (силовой экстрим, пауэрлифтинг) — 32%, более из-за того, что атлет играл роль в сериале «Игра Престолов».

Из России чаще всех упоминали:

- Дмитрия Голубочкина — 21% (бодибилдинг),
- Екатерину Усанову — 18% (фитнес-бикини),
- Кирилла Сарычева — 11% (пауэрлифтинг, президент WRP/WEP/WAF/WSF),
- Юрия Белкина — 5% (пауэрлифтинг).

Исходя из сухой статистической информации, пауэрлифтинг в России — до сих пор остается спортом для очень небольшой группы единомышленников, нуждается в информационной и финансовой поддержке, чтобы получить дальнейшее развитие.



Всё, что необходимо знать о выборе захвата грифа или...



КАК И ЗАЧЕМ ВАМ ТЯНУТЬ В ЗАМОК?

Автор: *Луговой Александр*

В связи с приобретением популярности захвата грифа «в замок» в силовом сообществе, у атлетов возникает множество вопросов об эффективности и безопасности данного хвата, и вопросы об освоении.

Секреты, советы и методика освоения. Все в этой статье.

Для максимальной реализации результата в тяге необходимо выстраивание оптимальных углов подъема штанги. Выбор хвата также важен и будет значительно влиять на технику выполнения тяги, особенно во время принятия стартового положения, которое и формирует всё движение.

В соревновательной практике пауэрлифтинга, Вы можете наблюдать использование двух основных видов захвата грифа. Это «разнохват» и хват «в замок» он же тяжелоатлетический хват.

Чаще всего пауэрлифтеры, выполняя тягу на соревнованиях используют разнохват, держа гриф штанги одной рукой прямым хватом, а другую руку обратным. Скорее всего Вы, дорогой читатель, так же используете этот не совсем безопасный хват.

Захват грифа «в замок» осуществляется, когда атлет зажимает большой палец указательным и средним (в редких случаях еще и безымянным), превращая Вашу кисть в своего рода анатомическую лямку. Многие пауэрлифтеры называют этот вид хвата «безопасным» и даже «бесконечным», почему именно такие громкие слова характеризуют его? На этот вопрос я дам ответ в этой статье.

Захват грифа в замок в недавнее время приобрел большую популярность в силовом сообществе, я связываю это именно с тем, что некоторые уникальные спортсмены стали использовать этот вид хвата, поднимая при этом феноменальные килограммы.

Исходя из моих наблюдений и тренерской практики, я считаю, что в большинстве случаев реализовать в полной мере свой технический потенциал в тяге используя разнохват невозможно, используя этот хват возникают серьезные препятствующие причины.

Не буду голословным и сразу выделю две основные причины, которые объясняют вышесказанное, а также могут послужить весомой причиной смены разнохвата на хват грифа «в замок».

Первая причина связана со здоровьем человека. Визуально наблюдая выполнение тяги разнохватом, можно заметить перекося туловища атлета, это так называемый «крутящий момент», образуется он благодаря такому размещению кистей на грифе что и создает дисбаланс получаемой нагрузки на организм. Это неоспоримый минус и с этим сложно поспорить, ведь регулярно выполняя тягу таким способом Вы вредите своему мышечному корсету, позвоночнику и здоровью в целом.

Позвоночник не зря называют «столбом жизни» ведь от него напрямую зависит здоровье человека. Внутри всего позвоночного столба проходят корешки спинномозговых нервов, а вдоль всего позвоночника проходит множество кровеносных сосудов. Если происходит смещение позвонков, то это вызывает нарушение в циркуляции крови и доступ питательных веществ к клеткам организма. Что в свою очередь не просто может помешать восстановлению, но и вызвать осложнения в виде боли в разных отделах позвоночника или нижних конечностях, также онемение и слабость в ногах.

Становую тягу не зря называют «королевой силовых упражнений», ведь выполняя тягу, мы задействуем все основные мышечные группы и развиваем мышечный корсет, который отвечает за правильное формирование скелета и удержание внутренних органов в их естественном положении. Именно поэтому мы должны выполнять тягу максимально безопасно, не вызывая перекося и диспропорций, к которым приводит разнохват.

Уверен многие читали и слышали о надрывах и даже полных отрывах двуглавой мышцы плеча (бицепсе) во время выполнения тяги, а некоторые даже слышали своими ушами этот неприятный хруст на соревнованиях и тренировках. Это происходит во время выполнения тяги разнохватом. Выполняя тягу



прямым хватом анатомически получить такую травму практически невозможно.

Вторая причина проста. Это Ваш результат. Выполняя тягу в лямках прямым хватом и разнохватом (без лямок) в рамках одной тренировки, Вы явно отдадите предпочтение в сторону лямок, с их использованием можно зафиксировать больший вес, без перекосов и «крутящих моментов», а значит более комфортно и безопасно и дело тут не в том что Вы можете спустить гриф на пальцы (отбросим эту возможность), дело в анатомически правильном положении.

Многие специалисты рекомендуют, используя разнохват, менять положение рук в каждом последующем подходе для равномерного распределения нагрузки. То есть если вы взяли штангу правой рукой обратным хватом, а левой прямым хватом в одном подходе, то в следующем подходе будете делать наоборот и т.д.

Я не согласен с этим тренировочным подходом и считаю его неверным и опасным. При систематической и многолетней практике такого тренировочного подхода риск приобретения травмы или проблем с мышечным корсетом возрастет.

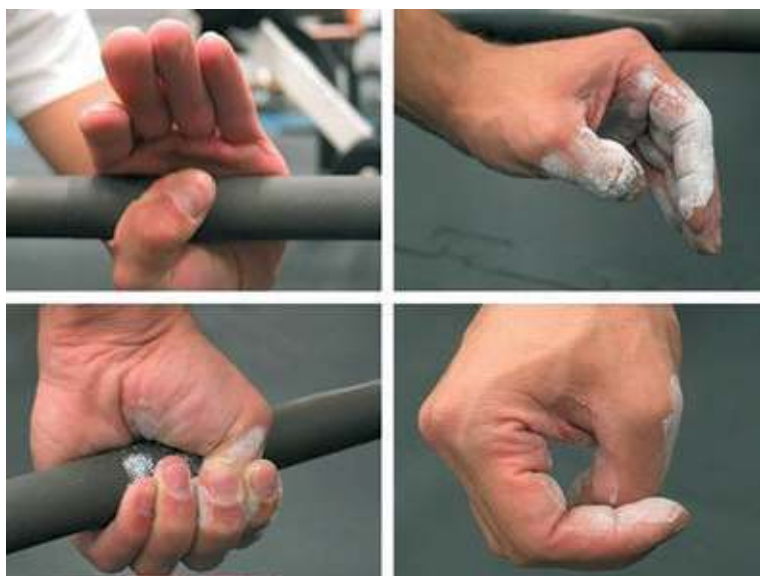
Конечно же у разнохвата есть и свой определенный плюс, ведь не зря он стал таким популярным в силовом сообществе. Прежде всего это простота в использовании и освоении, где потребуются минимальная практика. И хотя бы немного эластичности вашей двуглавой мышцы плеча, чтобы не надорвать или оторвать её. Выполняя тягу таким способом, можно удержать большой вес даже если сила вашего хвата оставляет желать лучшего. Большинство спортсменов использующие разнохват даже на пике своей спортивной формы не доходят до тех весов, которые они не в состоянии удержать благодаря разнохвату.

Но если вы именно тот генетический уникум и Вам уже не хватает места под диски на штанге, то рано

или поздно вы можете столкнуться с тем, что Ваш разнохват перестает держать определенное отягощение, ведь этот хват не бесконечный, чего нельзя сказать о захвате грифа «в замок»...

...И тут мы плавно переходим к хвату, который переключал в пауэрлифтинг из тяжелой атлетики.

Большую часть своей соревновательной деятельности в пауэрлифтинге я использовал разнохват, а именно 5,5 лет из 6-ти. У меня никогда не возникало проблем с удержанием штанги, но из-за перекоса у меня стали проявляться проблемы в области тазобедренного сустава, а именно сильные болевые



ощущения во время выполнения тяги разнохватом, эти боли усиливались, и я уже не мог использовать разнохват даже на минимальных весах, я уже вообще не мог выполнять тягу. Хотя большую часть времени работал в лямках. Мне было достаточно нескольких подходов тяги разнохватом для того, чтобы на несколько недель лишиться себя возможности тянуть и приседать, даже ходить стало дискомфортно.

Еще одной причиной перехода с разновахата на «замок» стала максимальная реализация результата в тяге. Я всегда хотел иметь сильный прямой хват, при котором смогу удержать те веса, которые могут поднять мои ноги и спина, но никогда не обращал внимание на «замок», не понимая что это есть тот самый прямой хват благодаря которому я и смогу реализовать свой потенциал в тяге.

Сейчас так сложилось, что прямой хват и захват грифа «в замок» стал моей необходимостью и единственным способом результативно выполнять тягу и я этому, пожалуй, рад, ведь теперь я могу поднимать комфортно, без перекоса и болевых ощущений. Но есть один единственный нюанс, который может стать большой проблемой. Из-за этого нюанса на двух заключительных стартах у меня дважды возникала проблема с удержанием штанги. У меня срывалась кожа на большом пальце руки, хотя я и был готов поднимать на несколько десятков килограмм больше. Но эту проблему можно решить, о способах читайте дальше.

Во-первых, — это практика.

Захват грифа «в замок» испытает Ваш болевой порог и чем чаще будите практиковать этот хват, тем быстрее к нему привыкнете. Скажу сразу, максимально комфортно Вам никогда не будет. О каком комфорте может идти речь, когда тяжелая штанга раздавливает Ваш палец?!

Но не выполняйте все 100% подходов на тренировках «в замок», так Вы точно никогда не привыкните тянуть, удерживая гриф «замком». Ведь будет сложно удерживать штангу без кожи на большом пальце руки, особенно если Вы поднимаете действительно большие килограммы.

Начиная практиковать «замок» доходите на разминке до тех весов, которые вы способны удержать прямым хватом, а дальше одевайте лямки и выполняйте тренировочный план. Когда Вы немного привыкните к этому хвату, Вам станет комфортнее тянуть, тогда можете приближаться на разминке к рабочим весам.

Не тяните «в замок» больше чем на 1–2 повторения в одном подходе, ведь мы увеличиваем не силу хвата, а локально тренируем кожные рецепторы и готовим их к более сильному «раздавливанию» вашего большого пальца, делая кожу грубее и менее чувствительнее. Поверьте, силы сдавливания большого пальца Вам хватит что бы удержать штангу, если Ваша кожа на месте.

Практика Вам будет также необходима для того, чтобы немного растянуть большой палец, особенно это будет актуально для людей с короткими пальцами и толстой ладонью. Если Вы обладатель толстых и коротких пальцев, то Вам практика будет необходима на постоянной основе, вплоть до постоянной работы «в замок».

Во-вторых, — это контроль отечности.

Для кого-то будет новостью, но большой проблемой используя хват «замок» является не Ваш болевой порог (его при необходимости можно преодолеть), а отечность Вашего организма. Если Вы хотите контролировать



свой хват «в замок», контролируйте свое скопление жидкости в организме. Это должно стать вашей необходимостью. Иначе вы просто не обхватите гриф так как Вам нужно.

Если Вы редко используете данный хват, тогда ближе к соревнованиям, за 3 недели выполните «в замок» запланированный стартовый вес, который закажете на соревнованиях на 1 повторение в 1–2 подходах, в соревновательной манере с помоста. Есть практика, которая показывает, что тяга в замок с плитов увеличивает риски срыва кожи и мозолей, даже не на максимальных весах. Это позволит Вам оценить актуальную форму вашего хвата. При успешном выполнении постарайтесь удержать Ваш водно-солевой баланс на таком же уровне в плоть до дня соревнований. Если подход к первоначальному весу на подготовке не увенчался успехом, то скорее всего Вам необходимо выводить жидкость из организма или практиковать чаще этот захват грифа.

Пауэрлифтеры любят «заливаться» ближе к соревнованиям, некоторые назовут это несомненным плюсом в приседе и жиме. Но в тяге отек может стать главным ограничивающим фактором. Я тоже раньше был любителем «заливаться» перед соревнованиями, особенно выступая в экипировке, но после двух не совсем удачных тяговых выступлений мой подход к этому изменился. Сейчас согнав со 142 кг до 126 (за счет нормализации водно-солевого баланса) мои силовые не пострадали, мой захват грифа «в замок» стал крепче, а в тяге я могу принять оптимальное и более комфортное стартовое положение, что позволяет мне реализовывать свои килограммы. Кстати, при собственном весе 142 кг (был резкий скачек за счет скопления жидкости) я не мог удержать даже 200 кг «в замок», хотя уже фиксировал 370 кг, на соревнованиях ранее. Согнав вес до 136 (опять же за счет воды) я уже мог держать более тяжелые штанги. Подвело лишь отсутствие необходимого кол-ва подъемов «в замок» на подготовке. Сейчас это от 9-ти подъемов за тяговую тренировку, что в разы больше, чем было ранее, чаще одного раза в неделю тягу, я не выполняю.

О технических нюансах захвата грифа «в замок»:

Выполняя тягу хватом «в замок» Вы можете сократить себе амплитуду движения, немного приспустив гриф на пальцы рук и существенно опустив плечи, чего не сможете сделать, выполняя тягу разнохватом.



Не вдавливайте чрезмерно ладонь в гриф, пытайтесь лучше «закрыть замок». Вам достаточно будет захватить большой палец руки указательным и средним, найдите для себя комфортное усилие, при котором мизинец и безымянный палец не участвует в удержании грифа.

Также чрезмерно сдавив гриф, Вы машинально поднимете плечи вверх. Это не создаст хорошее стартовое положение и не реализует преимущества прямого хвата.

27 мм — это именно тот диаметр грифа, при котором захват грифа «в замок» максимально комфортен. Таким диаметром грифа, как правило, обладают лишь тяговые грифы, например «Texas». Но на соревнованиях Вам может попасться и гриф для пауэрлифтинга диаметром 29 мм, особенно на разминке, не многие организаторы могут похвастаться наличием тяговых грифов.

Но вряд ли в Вашем зале есть тяговый гриф, скорее всего Вы тренируетесь на 29 мм, а то и на всех 32 мм. Если так, то Вам будет проще на помосте, ведь по правилам проведения соревнований, на помосте не должно быть грифа толще 32 мм. На соревнованиях высокого уровня 32 миллиметровый гриф будет только на приседе, на тяге 27 мм.

Для меня хват грифа «в замок» может стать «бесконечным хватом» и для Вас тоже. Ведь разнохват рано или поздно может спровоцировать серьезные травмы. Хват «замок» будет ограничиваться лишь жесткостью кожи в области большого пальца руки.

По поводу разминки на соревнованиях:

Вам будет достаточно 2–3 подхода «в замок». Выполняя больше, Вы рискуете закончить тягу раньше положенного срока, особенно если Вы выступаете в троеборье. Ваша кожа к тяге уже будет немного «убита», а на разминке вам необходимо лишь подготовить свой хват, сделать сильнее вы уже его не сможете, а вот надорвать кожу проще простого. Заключительный разминочный подход выполняйте в лямках.

Так же на разминке Вам необходимо держать Вашу кожу максимально сухой, не нужно мыть руки перед тягой, от этого кожа размякнет, и скорее всего на помосте Вы её лишитесь, а может уже и на разминке. Забейте кожу магниезией, а лучше хорошей жидкой магниезией, она очень хорошо подсушит кожу, ведь она на спиртовой основе.

Мажьте жидкой магниезией кисти рук заранее, что бы магниезия полностью высохла, а на руках не было жидкости, полностью замазывайте большой палец руки.

Не качественная жидкая магниезия очень долго сохнет, такую использовать не рекомендую.

Ухаживайте за своей кожей на пальцах и ладонях, своевременно убирайте мозоли. Речь идет не о пиллинге или об идеально гладкой коже. У вас не должно быть больших наростов мозолей, которые очень легко сорвутся и потянут за собою живую кожу. Если это произойдет, то Вы зальёте кровью гриф и не сможете выполнить подход, времени остановить кровь и залечить рану между соревновательными подходами точно не будет.

Если все-таки надорвали кожу перед соревнованиями, то немедленно займитесь её лечением, используя аптечные средства. Например: «Д-Пантенол мазь». Она стимулирует регенерацию кожи.

Итак, подытожим. Что Вам необходимо для того, чтобы начать эффективно тянуть «в замок»:

1. Практика. Вы можете тянуть «в замок» пока ваша кожа цела. Практикуя этот хват, Вы адаптируете кожу большого пальца руки уменьшаете риск её срыва.

2. Контроль отечности. Вы можете эффективно тянуть «в замок» пока сильно не выходите за рамки своего привычного водно-солевого баланса.

3. Постоянный уход за кожей на кистях рук.



Спасибо за внимание!

Айгуль Ситдикова: «Решила взять ответственность на себя»...

Беседовал *Масягутов Салават*



Мастер спорта международного класса из Зеленодольска Айгуль Ситдикова произвела настоящий фурор на прошедшем в Москве чемпионате России по жиму лежа. Она установила рекорд России в весовой категории до 52 кг — 170 кг! Этот невероятный результат превышает ее же мировой рекорд на 9,5 кг и принес татарстанской спортсменке кубок абсолютной победительницы чемпионата России.

Салават Масягутов: Айгуль, поделись ощущениями, каково держать в руках 170 кг 50-килограммовой девочке? Как столько вообще можно поднимать при таком малом собственном весе? Буквально пару лет назад 135 кг Натальи Сальниковой было космосом, а сейчас — бах! И 170! Расскажи нам, обычным людям, как ты поднимаешь столько?

Айгуль Ситдикова: Я иногда шучу, что, если я тяну 170 кг, то и жать должна 170 кг! А вообще, знаешь, когда я впервые пришла в зал в 2008 году, тогда мужчины примерно столько и жали. 200 кг в жиме лежа для мужчин был очень крутой результат. Тогда мне казалось,

что, наверное, здорово жать 170 кг — 3 красненькие «двадцатьпятки», красиво-то как! И вот спустя 11 лет я, наконец, подобралась к этому весу. В 2015 году я помню, впервые приехала отбираться в сборную на Кубок России и в борьбе с Кариной Симонянц выиграла, пожав 105 кг. Тогда я подошла к старшему тренеру и попросила включить меня в сборную для участия в чемпионате мира. А старший тренер мне ответил: «Ты моя девочка — красавица, жмешь-то мало! Мы тебя не возьмем». А в итоге чемпионат мира выиграла с результатом 100 кг. Тогда меня это очень замотивировало. Я решила жать много, чтобы ни у кого не было во мне сомнений!

С. М.: Очень интересно! Так, ну раз 170 кг покорены, какая следующая цель?

А. С.: Цель есть, но я не буду ее озвучивать. Когда у меня спрашивают, я обычно отвечаю: «Давайте я вам лучше покажу!»

С. М.: Это действительно очень здорово! Айгуль, я за твоими выступлениями давно наблюдаю. Ты была в тройке сильнейших juniорок мира, затем стала выступать по взрослым спортсменкам, входила в тройку. Сейчас установила мировой рекорд и уже именно ты и твой результат является ориентиром для всех

остальных. Сложно ли поднимать то, что не мог никто до тебя?

А. С.: Знаешь, действительно тяжелее, когда нет маяка, про которого думаешь, что он смог, значит и я смогу. Я решила взять эту ответственность на себя. Зато потом остальным будет легче. Стараюсь также ориентироваться на других спортсменок, в частности, на канадку Раю Стинн. Она выступает в категории до 72 кг и недавно пожала 225 кг. Стараюсь равнять на ее результат в абсолютном зачете. Вообще, конечно, не на кого не равняюсь. Ведь, когда ты стремишься к чьему-то результату, ты устанавливаешь себе границы. А я стараюсь границ не создавать.

С. М.: *Я так понимаю, что границы только в весовой категории?*

А. С.: В собственном весе я также себя сильно не придерживаю. В этой подготовке мне пришлось к выступлению «гонять» 2 кг. В весе себя не ограничиваю, главное, чтобы рос результат. Рост собственного веса — адекватная реакция организма на нагрузки. Тем более мы тренируемся и выступаем «чистыми», поэтому по-другому сложно прогрессировать.

С. М.: *Айгуль, все же, что ты делаешь такого, чего не делает никто в мире? Что делает тебя такой недосягаемой? Особенности тренировок, умение жать лежа, антропометрия или что-то еще?*

А. С.: Понятно, что антропометрия имеет значение. Это в любом виде спорта так. Но вам любой тренер скажет, что талантов в мире «куча», но от него нет толку, если талантливый спортсмен не будет работать. Трудолюбивый «пахарь» поднимет в итоге больше, чем ленивый спортсмен, одаренный талантом. О себе я могу сказать, что я очень терпеливая. Я могу перетерпеть тренировку за тренировкой изо дня в день, из месяца в месяц. Мне очень нравится жим и не нравится отдыхать. Мой талант помогает раскрывать мой тренер Крысин Иван.



С. М.: Айгуль, но тебе же помимо жима лежа приходится же еще приседать и тянуть! Т.е. тебе намного сложнее приходится, чем обычным жимовикам, с которыми ты будешь соревноваться на чемпионате мира по жиму лежа. Как будет выглядеть тренировочный план сейчас?

А. С.: На самом деле приседать и тянуть мне тяжелее, чем жать. Это замечают даже мои родственники, когда наблюдают за тренировками. Но даже сейчас перед чемпионатом мира по жиму лежа от этих движений нельзя отказаться, т.к. я сильно отстану от своих соперниц в троеборье. На самом деле еще не обсуждали с тренером, как будем тренироваться. Мы не придерживаемся одного плана, стараемся каждую подготовку пробовать что-то новое. Но точно будет много жима, как я люблю!

С. М.: А как ты тренировалась в промежутке между чемпионатом России по пауэрлифтингу и чемпионатом по жиму?

А. С.: И там, и там нужно было показывать максимальный результат, а промежуток между стартами был всего две недели. Поэтому мы делали жим лежа в экипировке каждый день — 6 раз в неделю. Перед чемпионатом России по троеборью тренировались 4 раза в неделю, все-таки энергозатрат намного больше. Стараюсь уделять максимальное внимание восстановительным процедурам — массажам, бане, бассейну, растяжкам, солярию и т.д. Все это, безусловно, помогает восстановиться телу, но больше устаешь морально. Иногда нет никакого желания идти на тренировку.

С. М.: Я посмотрел календарь соревнований — чемпионат мира по жиму лежа в мае, по пауэрлифтингу — в октябре, а за ними надо уже будет готовиться на февраль — чемпионаты России. Когда можно будет отдохнуть от зала и закинуть экипировку в дальний угол?



А. С.: Салават, это мой выбор. Я уже третий год тренируюсь в таком графике. Ну вот в июне отдохну месяц от майки, пожму без нее. А в комбез с бинтами уже скоро надо будет залезать. Комбезов у меня много — от старого растянутого «Хардкора» до «Супер Центуриона», который я надеваю только на соревнования. Маек тоже много, но сейчас мы пришли к такому выводу, что надо тренироваться в той майке, в которой будешь выступать. Для меня все они разные, даже, если это одна и та же модель. Поэтому уже очередную подготовку мы все время тренируемся и выступаем в одной майке.



С. М.: *В какой майке выступаешь, если не секрет?*

А. С.: Не секрет — «Титан Супер Катана» с прямыми рукавами 32 размера. И остальные майки тоже 32 размера. «Экстримов» у меня нет. В 2016 году пробовала в ней жать, получила серьезную травму плеча. Не могла даже пустой гриф жать, из-за чего все пришлось начинать заново. Она все-таки слишком жесткая и не держит плечи как «Супер Катана».

С. М.: *Мы все о пауэрлифтинге, да и о жиме! А ведь у тебя двое детей! Как совмещаешь роли чемпионки мира, жены и матери? И поездок в течение года очень много получается ведь.*

А. С.: Мы всей семьей ориентированы на мой успех в спорте. И огромную поддержку оказывает муж — Айдар. Часто тренируемся вместе с детьми. На выходных детей оставляем у бабушки с дедушкой. Также я работаю тренером-преподавателем в том клубе, в котором тренируюсь. Также провожу индивидуальные тренировки. С поездками помогает федерация пауэрлифтинга Татарстана. Оплачивает все соревнования в рамках разумного.

С. М.: *Айгуль, спасибо тебе большое за беседу! Еще раз поздравляем с победой и желаем подготовиться к чемпионату мира без травм и с новыми рекордами!*

А. С.: Спасибо!



КРОССФИТ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Часть 1

Автор: *Кузнецова Евгения*

Устала от путаницы в мире фитнеса, когда любую круговую тренировку называют кроссфитом. Давайте разберемся что есть что.

КРОССФИТ

Кроссфит включает в себя элементы тяжелой атлетики (рывок, толчок и все подводящие), элементы гимнастики (выходы на кольцах, перекладине, ходьба на руках, поднос ног к перекладине, подтягивания), гиревой спорт, любые вариации кардио (от бега и велосипеда до плавания) и элемент неожиданности (полоса препятствий, метание копья и проч).

Следует разделять соревновательный кроссфит и кроссфит в рамках фитнеса (это как бег среди профессионалов и просто участие в забегах удовольствия ради). Если претендуете на участие в соревнованиях масштаба Idol Christmas Challenge и выше, то у вас должны быть обязательно тренировки по тяжелой атлетике отдельно (это кроме общих), отдельная программа подготовки соревновательной группы и понимание того, что это ваш выбор.

Кроссфит сам по себе не калечит, он выявляет те отклонения, которые у вас есть, с учетом постоянного желания увеличивать веса и наращивать темп выполнения движений (да, кстати, ниже 3...2 взрослого разряда по тяжелой атлетике даже в любителях особо ловить нечего). В рамках фитнес клубов тренеров, способных подготовить к подобного типа достижениям крайне немного. Если просто для себя (вот нравится делать рывок и отрабатывать технику, хочется научиться ходить на руках и т.д.), то это уже другая история.

Кроссфит хорош простором возможностей: всегда есть, что улучшить, а также подходом из разряда работаем над физическими качествами, а не прокачиваем отдельно вот эту мышцу. Плюс да, это fun и социализация. Это групповой формат тренировок с соревновательными элементами внутри практически каждого занятия и возможностью общаться, знакомиться, поддерживать друг друга, т.е. этот формат обязательно включает общение, программу тренировок для группы и развитие каждого члена этой группы (отличие от тех же групповых занятий под музыку в рамках фитнеса с одними и теми же по сути элементами и отсутствием развития).

ТРЕНИРОВКИ

Кроссфит тренировки также, как и все тренировки, имеют циклирование, т.е. не каждое занятие на выживание, как принято считать. Я думаю, этот стереотип сложился из-за того, что кроссфит тренировки включают в себя часть на выносливость/скорость/силовую выносливость, а это тяжелее дается, чем спо-



койная сила. В кроссфит занятиях можно выделить четкую структуру занятия (это то, что прекрасно применимо и к функциональным тренировкам), причем, если на этапах его становления было просто чередование тяжелая атлетика/гимнастика/функционал, то сейчас тренировочный план составляется более виртуозно, так, чтобы одно цеплялось за другое.

В рамках тренировки можно выделить части:

1. Сила или силовая выносливость/навык гимнастический или тяжелая атлетика.
2. Комплекс (в среднем 10–15 мин., редко 20 мин., редко короткие отрезки).
3. Подсобная работа (никто не отменял, цель — предотвращение травм через развитие стабильности/подвижности в зависимости от нужд).

КТО ТРЕНЕР

Либо выступающий атлет, либо выступавший атлет, т.е. тренер должен быть в теме, если он называет свои тренировки кроссфитом. Квалификация тренеров обычно высокая (как минимум в рамках самих элементов), и обитают они в основном в специализированных клубах (да, стали появляться и в фитнес сетях, но редко). В нашей стране стоимость абонеента в кроссфит клуб значительно выше стоимости абонеента в сетевой клуб. Но с учетом того, что новичку все равно нужен тьютор (да и не новичку тоже), неизвестно, что получится оптимальнее. Если в США кроссфит зал — это зал одного тренера, он же и владелец, и бухгалтер, и директор, и грузчик, то у нас кроссфит позиционируется как элитный фитнес.

ДЛЯ КОГО

Для условно здоровых людей, которым нравится не только приседать со штангой, но и выполнять или как минимум стремиться к сложно координационным движениям. Для любителей других видов спорта, как подсобная тренировка, способная улучшить их результаты. Не для больших проблем с суставами (с большой осторожностью) и с сердцем.



КРОССФИТ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Часть 2

С кроссфитом вроде все поняли, что же с функциональными тренировками? И не одно и то же ли оно?

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Также, как и кроссфит, развивают физические качества (сила, координация/баланс, выносливость), но не включают в себя сложно координационных движений, ибо зачем. Обычному офисному работнику рывок штанги в качестве укрепления спины не нужен: и рисков больше, чем потенциальной пользы, и времени на постановку самой техники больше потратим. С этой точки зрения функциональный тренинг проще. Здесь критерием включения того или иного упражнения в тренировочную программу является достижение поставленной цели кратчайшим и безопаснейшим путем в рамках развития общих физических качеств.

Вроде простора для тренера больше, но тут главное не перемудрить. Если нужно укрепить ягодичные мышцы, то просто приседайте, не надо добавлять извращения из разряда босу вверх ногами с мячом на голове и на одной ноге (если только ваш атлет не актер цирка). Базовые упражнения: приседания, жим, отжимания — это тоже функциональные движения. Формат и принцип построения тренировок будет тот же самый (силовая часть или навык, выносливость, подсобная работа). Также, как и в кроссфите, работаем преимущественно с весом собственного тела и/или со свободными весами плюс дополнительный инвентарь на выбор тренера (от нестабильных поверхностей типа босу, стабиллоплатформы, реформер до батуты, бодибары, подвесных конструкций и пр.). По сути, кроссфит включает в себя функциональную часть, те простые движения, которые мы используем в повседневной жизни или не требующие сложной техники (жимы, бег, приседания и пр.).

ЧТО ЭФФЕКТИВНЕЕ

Любая тренировка — это инструмент, который выбирается тренером в зависимости от целей, слабых мест и предпочтений занимающегося. Если у меня человек, у которого трудности с тем, чтобы просто повторить простое движение и дерганная нервная система, то я возможно начну вообще с пилатеса. Если передо мной девушка, уже лет 10 занимающаяся в тренажерном зале и группах в фитнесе с хорошим базовым уровнем, то да, я буду добавлять ей упражнения из тяжелой атлетики, и работу с гирями, т.е. считай переведу ее на элементы кроссфита. Если я вижу сильное искривление позвоночника (даже без рентгена заметно) с болями в спине и с гипотезой на неврологию, то мы начнем с функциональных тренировок с собственного веса и с эспандерами/нестабильными поверхностями, постепенно добавляя интенсивности и небольшие веса в тренировки. Здесь нет слова «похудеть», худеют на кухне, а это уже совсем другая история. В зале вы делаете себя здоровым и получаете удовольствие, иначе зачем это все?



ALL-RUSSIAN ARMLIFTING AND STREETLIFTING MASTER TOURNAMENT by WAF/WSF
OLYMPIA PRO POWERLIFTING INVITATIONAL QUALIFIER 2020 by USPA/IPL
April 17-19

POWERLIFTING • SQUAT • BENCH PRESS • DEADLIFT • FOLK BENCH PRESS • POWER SPORT • PUSH PULL DOUBLE EVENT

2020 EUROPEAN CHAMPIONSHIP

DOLGOPRUDNY
(MOSCOW REGION, RUSSIA)



Вопросы и проблемы научных исследований в пауэрлифтинге

Краткий обзор научных публикаций

Автор: **Сахибгареев Р. г.** Санкт-Петербург

Сведение об авторе: Сахибгареев Ринат — тренер по пауэрлифтингу, научный сотрудник.

Аннотация: В настоящей статье представлен краткий обзор научных публикаций по пауэрлифтингу. Перечислены изучаемые проблемы, направления исследований, показаны примеры экспериментов. Впервые примерно оценено состояние научных исследований по пауэрлифтингу на момент публикаций (все результаты приводятся на момент публикации статьи). Так же, рассмотрены некоторые вопросы методологии пауэрлифтинга. Перечислены встречающиеся ошибки и трудности в исследованиях по пауэрлифтингу.

Ключевые слова: исследование атлетизма, силовые виды спорта, обзор исследований, научная статья, спортивная педагогика, теория пауэрлифтинга, научный эксперимент, выборка спортсменов, прикидка, выборка спортсменов.

Среди силовых видов спорта специалисты (4, 5, 9, 12 и другие) выделяют и *атлетические* виды: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг, т.н. силовой экстрим, кроссфит, кросслифтинг, армрестлинг, армлифтинг, пауэрспорт и другие. Атлетизм многообразен, имеет древнейшую историю, и пауэрлифтинг в этом мире сегодня становится мейнстримом. Феномен **именно силового** (медленно) подъема снаряда, в практике российского атлетизма возник давно. Исторические формы которого, сильно отличаются от современных. Состязания по пауэрлифтингу проделали большой путь совершенствования, не прекращающийся и сегодня. Пауэрлифтинг сегодня является самостоятельной *идеей*, имеющую свою неповторимую, специфическую и уникальную (субъектную) проблематику. Многочисленные атлетические занятия и атлетические состязания привлекают не только спортсменов, но и исследователей. В настоящей работе приведён краткий и обобщенный обзор научно-исследовательских публикаций за последние время специалистами по пауэрлифтингу. Развитие атлетизма давно изучается специалистами (Тэнно Г. П., Сорокин Ю. К., 1968; Мороз Р. П., 1984; Остапенко Л. А., Шубов В. М., 1986; Воробьев А. Н., 1987; Плехов В. Н., 1990; Лапутин В. Г., 1990; Шубов В. М., 1990; Понамарев В. Н., Богащенко Ю. А., 1991; Остапенко Л. А., 1994; Дворкин Л. С., 1997, 2003; Муравьев В. Л., 1998; Шейко Б. И., 1999; Бельский И. В., 2003; Виноградов Г. П., 2006, 2009; Шейко Б. И., 2011; Замчий Т. П., 2012; Шейко Б. И., Емельянов Е. И., Давыдович М. Г., 2013; Бодюков Е. В., Юров В. В., 2015; Аксенов М. О., 2016; Хотимченко А. В. Верещагин М. В. Бянкина Л. В., 2016; Симень В. П., 2017; Макарова Г. А., Ачкасов Е. Е., Чернуха С. М., Евстигнеев П. И., Белогубова С. Ю., 2017; Самсонова А. В., 2017 и другие). За историю существования атлетизма накопился богатый эмпирический опыт, служащий источником активного научного изучения и решения возникающих проблем соревнующихся атлетов (1, 2, 3, 4, 7 и другие). Однако, процесс формирования теории, начавшись с получения опытных данных, проходит долгий и сложный путь и завершается построением фундаментального знания и специфических теорий, чего нельзя сказать о сегодняшнем состоянии теории (6, 8, 11 и другие). Таким образом, возникает проблемная ситуация в познания атлетизма.

Научное исследование начинается с постановки проблемы. Круг изучаемых проблем в пауэрлифтинге отечественными специалистами очень широк. Современная научная проблематика в отечественном атлетизме вообще является одной из ведущих в мире, но далеко не исчерпывающей и решенной. Нами определено, что в исследовании проблем пауэрлифтинга и спортивной деятельности пауэрлифтеров педагогическое (то есть связанный с обучением, воспитанием и тренерской работой) направление являются ведущим (60% работ), относительно естественнонаучных (связанных с медициной, биологией, техническими науками и многими другими). Изучаются: методики тренировок, физическая подготовка, планирование нагрузок и управление тренировочным процессом, выбор тренировочных средств подготовки, контроль и анализ спортивной деятельности, разработка тренировочных программ, соревновательная статистика пауэрлифтинга и другие проблемы. Психолого-педагогические исследования (проблемы личности спортсмена, саморегуляции, психической подготовки, мотивации), работы по биомеханике (анализ движений, модельные показатели, оптимизация движения), физиологии (процессы адаптации и восстановления, функциональная подготовленность, переносимость нагрузки, особенности кровообращения и другие проблемы), биохимии (контроль, питание), спортивной медицине (допинг, восстановление и профилактика травм, клинические исследования) и изучение социальных проблем (допинговые девиации, антидопинг, общественная работа, развитие федерации) являются так же актуальными.

Из всей совокупности выше перечисленных исследований более половины включают в себя экспериментальное исследование, остальные работы являются теоретическими. Сутью эксперимента является выделение переменных (некоторых характеристик) в изучаемой проблеме, с которыми исследователь работает — воздействует на них в процессе спортивной подготовки, контролирует условия эксперимента и регистрирует изменения в переменной. Хорошо поставленный эксперимент, как и грамотный подход к решению проблемы требует больших знаний спортивной подготовки и тренировочный опыт. Не удивительно, что отдельные работы содержат ошибки в организации исследования, но это тема отдельного обсуждения. В основном исследования пауэрлифтинга представлены экспериментами в естественных условиях (в процессе тренировочной или соревновательной деятельности). Здесь сказывается отечественная тяжелоатлетическая научная традиция. Преобладающих типов экспериментов больше, чем констатирующих. Среднее время проведения эксперимента — 9 месяцев. Выборка (исследуемые спортсмены) характеризуется как непосредственными участниками изучаемых проблем — пауэрлифтерами, так и атлетическими (тяжелая атлетика, гиревой спорт, различные варианты жима лежа, массрестлинг, бокс и другие), игровыми (волейбол) и циклическими (лыжи) видами спортсменов. Выборка в среднем составляет 23 спортсмена. Необходимо отметить, что в некоторых исследованиях встречаются неполные описания выборки. Не указываются возраст спортсменов, пол, квалификацию, дисциплину, весовую категорию и даже количество исследуемых пауэрлифтеров. Неполное описание, по нашему мнению обусловлено спецификой пауэрлифтинга, динамичностью его развития и сложностью организации репрезентативной выборки.

Специалистами исследователями применяются как обще теоретические методы (анализ, синтез, абстрагирование, конкретизация, аналогия, моделирование), так и экспериментально — эмпирические (наблюдение, анкета, беседа, эксперимент и другие). В рассматриваемых работах используются: методы контроля нагрузки; измерение педагогических, биомеханических параметров мастерства и физической подготовленности; диагностика энергофункциональных параметров спортивной работоспособности и адаптации; измерение и учет антропометрических параметров физического развития, контроль психических состояний, новые технические средства работы с информацией и множество других.

Для наглядного представления об экспериментах в исследованиях в **таблице 1** приведены описания поставленных экспериментов на примере 10 разных работ (10 конкретных научных публикаций, тему исследования и Ф.И.О. автора (-ов) не публикуем).

Таблица 1. Примеры исследований по пауэрлифтингу

1 № исследования (научная статья)	2 исследуемая проблема	3 выборка пауэрлифтеров – количество человек		4 спортсмены каких видов спорта изучались в исследовании	5 методы исследования и контроля результатов экспериментов
		в экспериментальной группе	в контрольной группе		
1.	1. планирование нагрузки	7 человек ¹	7 человек	1. пауэрлифтинг ²	1. соревновательные упражнения ³ 2. тесты физической подготовленности ⁴ 3. математическая статистика
2.	1. физическая подготовка 2. контроль спортивной деятельности	12	? ⁵	1. пауэрлифтинг	1. функциональные пробы 2. психомоторные тесты
3.	1. методика тренировки 2. физическая подготовка 3. спортивное мастерство	12	12	1. пауэрлифтинг	1. биомеханический анализ (компьютерная программа) 2. соревновательное упражнение 3. математическая статистика 4. наблюдение 5. тензометрия
4.	1. физиологические особенности адаптации	9 ⁶ (общая группа)		1. пауэрлифтинг 2. волейболисты 3. многоборцы 4. лыжники 5. боксеры	1. абсорбциометрия
5.	1. управление тренировочным процессом 2. физическая подготовка 3. контроль спортивной деятельности	18	18	1. пауэрлифтинг	1. соревновательное упражнение 2. функциональная проба 3. психомоторные тесты 4. математическая статистика 5. психологические тесты
6.	1. методика тренировки 2. планирование нагрузки 3. модельные показатели 4. анализ спортивной деятельности 5. соревновательная статистика	? ⁷	? ⁷	1. жим лежа	1. литературный обзор 2. анкета 3. математическая статистика
		60 (общая группа)			
7.	1. физическая подготовленность	449 (общая группа)		1. жим лежа	1. соревновательное упражнение 2. математическая статистика
8.	1. методика тренировки 2. спортивное мастерство	23	23	? ⁸	1. литературный обзор 2. соревновательное упражнение 3. тесты физической подготовленности 4. анкета 5. математическая статистика
9.	1. методика тренировки 2. планирование нагрузки	12	?	? ⁹ (изучалась становая тяга)	1. соревновательное упражнение
10.	1. методика тренировки 2. физическая подготовка	23	23	пауэрлифтинг	1. литературный обзор 2. планирование 3. соревновательное упражнение

Пояснения:

1 — в колонке 4 указаны количество человек выборки (сколько исследовалось пауэрлифтеров в экспериментальной группе и сколько пауэрлифтеров было в контрольной группе сравнения, где эксперимент не проводился);

2 — в большинстве статей отсутствует пояснение специализации пауэрлифтеров, кроме специально указанных (например, жим лежа, смотри внизу таблицы — исследование № 6,7.);

3 — «прикидка» (или т.н. «проходка») или в троеборье, или в жиме лежа;

4 — контрольные результаты в тестах общей физической подготовленности (отжимания, прыжки, подтягивания, бег и т.д.);

5 — количество выборки в контрольной группе в статье не указано;

6 — исследование проводилось без деления на контрольную и экспериментальную группу;

7 — в статье подразумевается экспериментальные группы, но количество исследуемых жимовиков не указаны;

8 — в статье не указаны какие именно изучались спортсмены силовых видов спорта;

9 — так же не указана специализация атлетов, изучалась методика подготовки в становой тяге.

Краткий обзор научных публикаций и поверхностное рассмотрение исследований выявляет большой перечень изучаемых проблем в пауэрлифтинге, разнообразие методических подходов и экспериментальных планов, дизайна исследования, сложности в стандартизации исследований, трудности в построении теории на основе эмпирического опыта или наоборот, умозрительные построения. Поэтому нельзя сказать, что исследования представлены высоко специализированными и идеальными знаниями.

Так, например, часто в экспериментальных исследованиях используется методика т.н. соревновательной «прикидки» спортивного упражнения. Это измерение достижений атлета и результатов эксперимента. В пауэрлифтинге этот способ контроля заимствован из тяжелой атлетики, где он исторически сложился. При этом у «прикидки» отсутствует методологическое обоснование и общепринятые протоколы для применения в научном исследовании. Методика должна отражать еще и соревновательные правила общественных организаций пауэрлифтинга проводящих соревнования. Эти правила подчиняются скорее сложившимся историческим традициям организаций, чем имеют фундаментальное и онтологическое объяснение. То есть, правила «прикидки» могут влиять на результаты исследований, но обсуждение этой проблемы требует отдельного разговора.

Некоторыми авторами экспериментальная часть своего исследования рассматривается в качестве выявления только частных результатов. В целях придания конкретности, якобы достоверности изучаемых педагогических явлений. Результаты эксперимента или обобщены только в рамках своей темы исследования, или же вовсе только констатированы, без обсуждения, без ссылок на аналогичные исследования, или похожие исследования. Нет осмысления практических результатов, понимания для общей теории подготовки пауэрлифтеров (теоретическая значимость исследования). Это частая ошибка начинающих исследователей. Она отражает проблему общей методологии пауэрлифтинга и слабость понятийного мышления исследователей. Или же пауэрлифтинг для них является всего лишь средством для решения сугубо частных вопросов, которое для развития пауэрлифтинга ничего не дает.

Есть проблемы плагиата и автоплагиата статей, несоответствие темы и содержание статьи, могут отсутствовать практические рекомендации по применению в спортивной подготовке результатов исследований. По нашему мнению эти трудности связаны с особенностями изучаемой проблемы, решаемыми задачами конкретного исследования, статусом атлетической науки, её репутации, мотиваций исследователей и многих других причин.

Таким образом, обзор выявил большой перечень изучаемых проблем в статьях по пауэрлифтингу, где приоритетным направлением является педагогическое. Представленный главным образом работами по проблемам спортивных достижений. Публикации отражают проблемный уровень развития знаний о пауэрлифтинге. Теория пауэрлифтинга в исследованиях больше носит эмпирический и утилитарный характер. Что говорит об этапе активного накопления знаний в пауэрлифтинге (10, 11) в настоящий период. Заимствованные знания, интуитивный характер решения проблем в пауэрлифтинге и эмпирический опыт способствует формированию и современной общей методологии атлетизма. Соответственно существуют проблемы в учебных материалах и образовательных программах для специалистов в пауэрлифтинге. Нельзя сказать, что исследования представлены высокоспециализированными знаниями. Это задача для будущих исследований.



Использованная литература

1. Аронсон М. В., Озолин Э. С., Шустин Б. Н. Анализ информационных материалов по тяжелой атлетике. // XXIV Международная научно практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» материалы конференции МГОСГИ г. Коломна 2014 г. 481 стр. 311–315 стр.
2. Баранов В. Н., Шустин Б. Н. Тематика диссертационных исследований по физической культуре и спорту в 2011 г. // Журнал Вестник спортивной науки №2 2012 г. 3 стр.
3. Баряев А. А., Мишарина С. Н., Злыднев А. А., Иванов А. В., Клешнев И. В., Евсеев С. П., Шелков О. М., Мосунов Д. Ф. Особенности научно-методического сопровождения процесса подготовки спортсменов-параолимпийцев. // №3 2008 г. 13–18 стр.
4. Виноградов Г. П. Атлетизм как национальная идея формирования здорового образа жизни. // Журнал Теория и практика физической культуры и спорта №10 2006 г. 55–57 стр.
5. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. // Ростов на Дону. «Феникс». 2001. — 382 стр.
6. Зацюрский В. М. Нам чужд культуризм. // Газета Советский спорт 23 марта 1963 г.
7. Лукьянов Б. Г. Экспериментальное обоснование тренировочных нагрузок по силовому троеборью спортсменов-разрядников. // Б. Г. Лукьянов, Плохов В. К., Степанов В. С. Проблемы физического воспитания студентов: тезисы докладов 3 Республиканской научно-практической конференции. Уфа, 1990 г. 63–66 стр.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. // Санкт- Петербург, 2003 г. 16 стр.
9. Стриханов М. Н. , Савинков В. И. Физическая культура и спорт в университетах: статистический и социологический анализ. // М. ЦСП и М. 2015 г. 150 стр.
10. Селуянов В. Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки. // Теория и практика физической культуры 1998 г. №3, 46–50 стр.
11. Шарипова М. Ф., Ибатуллина Р. М. Перспективы развития пауэрлифтинга на современном этапе. // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции г. Челябинск, 24–25 Октября 2017 г. в 2 т. под. ред д.м.н. проф. Е. В. Быкова. Челябинск УралГУФК 2017 г. том 2, 380 стр. 282–284 стр.
12. Всероссийский реестр видов спорта. // Официальный сайт Министерство спорта Российской Федерации. — URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (дата обращения: 13. 09. 2019 год).

KONSTANTIN KONSTANTINOV

INTERNATIONAL TRIBUTE TOURNAMENT

WRPF
WEPF

WAF
WSF



SAINT PETERSBURG
23-24/05/2020

Недавно просторы интернета облетело интервью с Маратом Абдуллиным, одним из сильнейших жимовиков в экипировке нашей страны, произведшее на всю железную тусовку эффект разорвавшейся бомбы — герой работы, не стесняясь в выражениях, честно, откровенно и ооочень эмоционально откомментировал многие аспекты, касаемо развития пауэрлифтинга в России. Сегодняшняя наша беседа вышла не менее жаркой по накалу страстей и ещё более информативной.

Марат Абдуллин: «Было бы упущением не использовать того зверя, которого ты сам выпустил на свободу...»

Беседовал Пикляев Денис

ВНИМАНИЕ: В интервью присутствует ненормативная лексика!



Досье: Абдуллин Марат Рафикович, 21.07.1985.

Родной город: Москва.

Специализация в пауэрлифтинге: экипировочный жим лежа (многослойная и однослойная экипировка).

Лучший результат: 350 кг вк до 100 кг.

Достижения/звания в пауэрлифтинге: Элита России по жиму лежа в экипировке WPC и АСМ Витязь. МСМК АWPC, WPC, WPA по жиму лежа в многослойной экипировке. МС по русскому жиму.

Жизненное кредо: «Только прогресс ведет к успеху. Только прогресс может принести удовлетворение. Только прогресс сохранит мир. Только прогресс имеет смысл».

Любимые:

Фильмы: «Крепкий орешек 1, 2, 3. Рокки, все части. Полицейская Академия, В осаде, Все или ничего. Все боевики и комедии 90-х, где есть харизматичный главный герой, много специфического юмора и обязательный счастливый конец. Советские фильмы про Великую Отечественную войну».

Книги: «За свою жизнь на данный момент я прочел около 600 книг, помню содержание каждой из них, но какую-то прям уж особенную выделить не могу. Русская классика раздражает своей обреченностью, поэзию со школы терпеть не могу, фантастика не привлекает. Идеальное произведение — «Собачье сердце» Михаила Булгакова. Там все на месте, ни прибавить, ни убавить».

Музыка: «Хеви-метал старого образца».

Время года: «Последние недели апреля — первые недели мая. Последние недели декабря. Но не как в том году ☺».

Цвет: черный, синий, красный.

Хобби, помимо пауэрлифтинга: «Мои собаки — американский булли Тор и охотник Ника».

Цели в пауэрлифтинге: «В этом отношении я скрытен. Рекорды любят тишину».

— Марат, здравствуй. Совсем недавно вышло громкое видео интервью, где ты с присущим тебе оптимизмом и не стесняясь в выражениях высказался по поводу «смерти экипы», «скуке RAW» и «кривых/косях». Всколыхнуло народ, не поверишь. Хоть что-то достучалось, хоть кто-то додолбил. Вообще, расскажи, как получилась сама эта работа? И доволен ли ты финальной версией, выпущенной на просторы интернета, многое ли вырезалось?)

М. А. Диму Спиридонова я знаю 7 лет, с того момента, как он предложил записать анонс проводимого нами первого в России турнира, в программу которого был включен жим в софт-экипировке. Кстати, чтоб все наконец уяснили — идея проведения соревнований в слинг-шотах принадлежит моей жене, Юстине Борю, а название придумал я. Поэтому везде я говорю «мы». Как-то давно я сказал Диме, что придет день, и он сам придет ко мне и запишет со мной интервью. Ну, посмеялись и забыли. Но я никогда ничего не говорю просто так. Накануне записи Дима написал мне в Ватсап и спросил, когда, мол, в Аксон придет Андрей Маланичев. Я ответил, что точно не знаю. На это Дима сказал, что намерен записать завтра видео с Маланом в Аксоне. Ну, что ж, нет проблем. И вот настает завтра... я возился в зале, заканчивая тренировку с братьями, появляется Дмитрий и говорит, что пока ждем Дона, давай-ка с тобой что-нибудь запишем. На что я ему сказал — а помнишь... ☺ вот так и получилось. Финальной записью я вполне доволен. Сама беседа длилась примерно час, то есть Дима удалил еще примерно полчаса совсем уж свирепой жести. Но если то, что видели зрители, для многих сурово, то от остального они просто вконец бы охерели. Так что шеф все сделал правильно, сгладил углы и отлично смонтировал. Настоящий профи, все показал в лучшем виде.

— Ты упоминаешь, что на безэкипщиков смотреть неинтересно, кроме ТОПов. Но ведь и жим под 250 кг в майке, скажем, в 90-100 категориях после того же Сапожонкова — ваще не айс, не находишь? Да и сам пауэрлифтинг — не самый благодатный вид спорта в плане зрелищности... Интересны только ТОПы, а их — по пальцам двух рук...

М. А. Ну, на это я могу ответить следующее. Пауэрлифтинг, как вид спорта, отличается от просто качков, метателей, штангистов и прочих сильных парней именно экипировка и умение ее применять. Ведь сами правила достаточно просты, любой сильный человек, немного придрочившись, может достаточно успешно выступать на соревнованиях по пауэрлифтингу. Но станет ли он пауэрлифтером? Нет. А в экипировке такое не прокатит, нужно потратить годы на ее освоение, чтобы с ее помощью поднять действительно что-то весомое. Вот тогда человек и становится пауэрлифтером. Кстати, надо уточнить, что эту мысль озвучил при мне впервые мой товарищ Николай Алышев, хороший жимовик. И я с ней полностью согласен. Далее, по кривизне. Присед и жим в экипировке невозможно выполнить очень криво, экипировка при плохой технике не работает и огромный вес просто ломает вас. А без экипировки... какие только



изъебства я не видел, кривейшие приседы со сведенными коленями, убогие калечные жи-мы, мерзкие тяги. Ясное дело, у топов все по-ровней, на то они и топы. Но вы взгляните на технику тех же любителей-экипировочников и сравните с техникой любителей-безэкипировочников. Если вам это кажется безопасным — что ж, мне тут нечего больше сказать, я умываю руки.

— Есть шанс у экипы в России? Если спросить меня — я отвечу, что нет, все. Слинги были не самым плохим вариантом хотя бы какой-то альтернативы, но после того, как наигрались, прошло ощущение новизны — и они могут кануть в Лету. Последним прибежищем однослоя была ФПР (IPF), но после того, как была введена «классика» — окончательно скафандры оказались похоронены. Что думаешь?



М. А. История развивается по восходящей спирали, и то, что, казалось бы, ушло безвозвратно, рано или поздно возродится, причем, в новом виде. А произойдет это по двум причинам. Это сейчас, пока первое поколение безэкипников молодо, у них есть флагманы — действительно талантливые безэкипировочные спортсмены — всем всё кажется таким радужным, мол, похоронили скафандры. Но нет, нет, ребятки. Уйдут топы, вы все получите по травме, кто побольше, кто поменьше, причем по такой травме, которая существенно ограничит ваш прогресс, а не просто нога недельку поболела и прошла — вот и всё! И вы встанете перед выбором — либо бросить занятия, потому как без прогресса вам это быстро надоеет, либо

уныло поднимать одно и тоже в лучшем случае, все меньше и меньше в худшем случае — и в итоге все-равно от скуки завязать, либо... вы вспомните про эти ненавистные вам резинки, майки, бинты, комбезы, которые спасут ваши надорванные задницы и подарят надежду на продолжение занятий.



— Я твое мнение разделяю, что трешка в экипе — это и есть настоящий пауэрлифтинг, где сила — это, конечно, гуд, но без должных техники и наработки — твоя сила гроша ломанного не стоит. Однако у нас есть сограждане, которые просто упорото утверждают и говорят: «А ты майку сьмай — и попробуй без нее пожать, слабо?». Марат, что это полная и повальная безграмотность или откровенный и не самый «толстый» троллинг?

М. А. Я на это сам упорото отвечаю: ты майку надень и подыми, тогда и поговорим. По-

чему я должен играть на чужом поле? У меня есть своя территория и свои правила. Хочешь потягаться — нет проблем, приглашаю в свой мир. Не хочешь — пошел нахуй, я к тебе не лез и с собой не сравнивал, это ты ищешь сравнений, а мне и так понятно всё.

— Интернет для настоящего пауэрлифтинга и пауэрлифтеров, не физкультурников в одном движении с ДК, а настоящих спортсменов, которые во главу угла ставят килограммы, — зло? Ведь информации больше, условия лучше, вроде вот — на, разжевали и в рот положили, а настоящих атлетов, по-моему, все меньше. Как считаешь?

М. А. Зло не в интернете, не в майках, не в резинках, не в бинтах. Оно зиждется на уверенности идиотов, что пауэрлифтинг — это просто и никаких секретов нет. Поэтому они и воспринимают то, что пишут в интернете, за чистую монету, берут на себя слишком много, а когда обсираются — начинается пиздеж про горы химии, попытки проскочить между ебаных, участвуя в дебильных дивизионах с ДК. А это уже не спорт. Все, что содержит в себе много ебанутих ограничений, будь то правила, контроль и прочая херня — это не спорт, так как ограничивает прогресс. А именно прогресс приводит к выполнению главной цели соревновательной деятельности — победе. Это, кстати, часть определения основной цели спорта и спортивной деятельности в ТМФК. Можете проверить.

— Ты, насколько я знаю, аполитичен, ни в каком лагере не состоишь, кроме экипировочного, разумеется, я — сам знаешь, лицо заинтересованное. Совсем недавно из WPF-Россия ушел Сергей Мавренков, который долго и плодотворно работал в команде Юрия Соловьева, обвинив руководство федерации в том, что прежде всего, стравливаются спортсмены и насаждается мнение о том, что только WPF — это настоящее и вечное, остальное — пожухшие листья под ногами. Где-то мы это уже слышали, не находишь? Прокомментируешь?

М. А. Я не понимаю, на что рассчитывал Сергей, постоянно споря с решениями главы федерации. Ведь всем ясно и понятно, что незаменимых людей нет, а любой организатор, читай — хозяин, все и всегда будет подстраивать под то, чтобы получить от соревнований максимальную выгоду для себя, попутно предоставив спортсменам возможность проявить себя на помосте, но в тех рамках, в коих это не будет доставлять для организатора лишних затрат и проблем.

Любой, кто не согласен с большинством решений главы, и открыто и упорно оказывает сопротивление развитию организации в том направлении, которое выгодно главе федерации, будет рано или поздно изгнан с позором. Ну, или тихо удален. И это нормально. Но, видимо, Сергей решил, что он сможет повернуть все в свою сторону и упорно пытался доказать недоказуемое. Ну, в итоге организация, оценив пользу и вред от конкретного человека, склонилась к мнению, что вреда больше, чем пользы, и отказалась от его услуг. Ничего нового.

Все закономерно. Всё, как и лет 10 назад, ты же помнишь. Лично я предпочитаю не состоять ни в какой федерации, так как знаю, что буду не согласен со многим, но вряд ли



это будет принято во внимание. А смириться с этим я не смогу. Поэтому, лучше не начинать то, что быстро закончится. Я даже никогда не посещаю те мероприятия, к которым я не лоялен хотя бы на 51 процент из 100.

— Вопрос, кстати, тебе как к человеку вне рамок и организаций — деятельность какой федерации тебе наиболее симпатична?

М. А. Я лоялен к WPF, так как там много моих хороших знакомых. К остальным организациям отношусь нейтрально, особых восторгов не испытываю, негатива тоже. Я не ищу в людях ни зла, ни добра. Пройдет время — все станет ясно. Если сидеть на берегу реки времени достаточно долго, то трупы врагов проплывут мимо тебя. Трупы друзей тоже.

— Не кажется ли тебе, что это количество федераций, а вместе с ним и: миров, Европ, дивизионов, разных регламентов, меряние достоинствами и проч. — уже перевалило за все мыслимые пределы? Кадушка полна, она переполнена, или еще есть запас прочности в независимом пауэрлифтинге?

М. А. Я никогда не обращаю внимания на названия турниров. Я даже сам не вспомню названия соревнований, в которых я побеждал или становился призером. Ну, кроме Кремлевского жима. Когда-то это действительно было сражение лучших из лучших. Сейчас уже нет. Поэтому, когда я читаю про кого-то, я всегда пропускаю названия выигранных им турниров, сразу перехожу к поиску лучшего результата. По нему произвожу расстановку персонажей в своем личном рейтинге. Поэтому, если кого и раздражают все эти названия, то точно не меня, я просто их не замечаю. Для меня это просто соревнования, будь то турнир в подвале или в Дворце съездов. Меня будет интересовать только лучший результат в экипировочном жиме, показанный на них. Если такового нет — это не моя война, турнир прошел для меня без оценки.

— Дивизион с ДК — насмешка над альтернативой? Создав федерации, свободные от чего бы то ни было, ставить людей в рамки, вводить границы, насаждать еще большую пропасть между «чистыми» и «химиками»? Как ты относишься к этому? Ну, бизнес, понятное дело, ДК — тут людей больше, потому как нормы такие, что без слёз не взглянешь. Ну и сама постановка вопроса удобна: «я — красаучег, а ты, пофиг, что поднимаешь до хрена — больной на голову, вштыренный». Кто все-таки здесь виноват: спортсмены или федерации, и виноват ли?

М. А. Виновата всеобщая дурная тяга к непонятной чистоте. В человеческом организме есть вся таблица Менделеева, вот так, да, в буквальном смысле, вся, без исключений. И я просто не понимаю, как вменяемые люди могут соглашаться с любыми ограничениями, придуманными какими-то идиотами, по вводу в свой организм любых средств, повышающих эффективность его работы. Это МОЙ организм, и я сам решу, что для него полезно, а что вредно. Забота о здоровье? Не смешите меня. Любой спорт не имеет ничего общего со здоровьем. А ограничивая средства поддержки, опасность для здоровья только возрастает. Любой контроль — это идиотизм, бред и чушь. А в альтернативе это просто смех, даже объяснять



Менделеева, вот так, да, в буквальном смысле, вся, без исключений. И я просто не понимаю, как вменяемые люди могут соглашаться с любыми ограничениями, придуманными какими-то идиотами, по вводу в свой организм любых средств, повышающих эффективность его работы. Это МОЙ организм, и я сам решу, что для него полезно, а что вредно. Забота о здоровье? Не смешите меня. Любой спорт не имеет ничего общего со здоровьем. А ограничивая средства поддержки, опасность для здоровья только возрастает. Любой контроль — это идиотизм, бред и чушь. А в альтернативе это просто смех, даже объяснять

— Бугага!!! Спортпит — а оно нам надо?)))

М. А. На меня оказывало положительное влияние прием всего нескольких вещей — БЦАА (ну, вот так вот, я несовременен), креатин, витамин Д3 и метилсульфанилметан. Все остальное — шляпа.

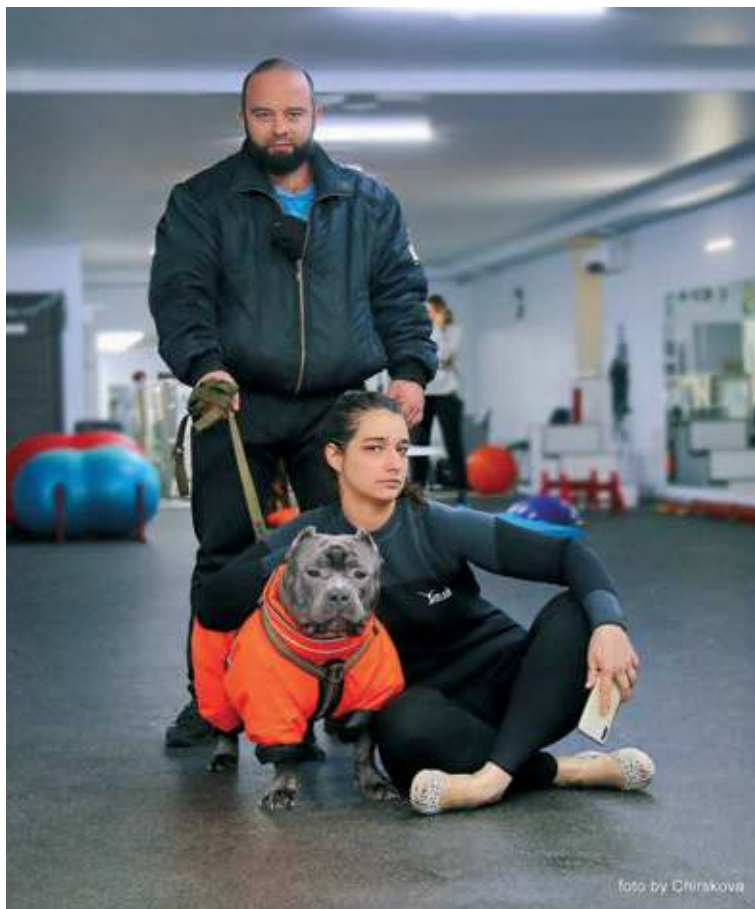
— Диетить, кушать, есть или жрать — что подходит пауэрлифтеру лучше и в каких случаях?

М. А. Я считаю так — если вы действительно созданы для пауэрлифтинга, вам не нужны никакие диеты. Ваш организм обязан извлекать пользу из всего, что вы ему предоставляете — от чипсов и газированной воды, до шашлыка из отборного мяса. Лично я ем что попало, как хорошую еду, так и всякое дерьмо. То, что мне нравится, я обязательно съем, и пофиг, полезно это или вредно, то, что мне нравится — все полезно. Пауэрлифтинг и так достаточно тяжелый в психологическом отношении вид спорта, и если еще истязать свое сознание диетами, то можно не рассчитывать на хорошие результаты. Не стоит думать, что если у кого-то получилось отлично выглядеть внешне и много поднимать, то вы должны броситься повторять это. Обычно такие люди скромно умалчивают о всяких дополнительных средствах, применяемых ими, чтобы оставаться сухими. А вы развесили уши и давитесь резиновой курицей и несоленым рисом.

— Давай перейдем к вопросам, касаемо тренинга. Онлайн тренингу, если быть точнее. Ну, типа, поставь технику рывка через монитор, одень майку, находясь в другом городе, намотай бинты, используя переписку в Ватсап и прочие радости спортивных развлечух. Зато пользователю дешевле и наставнику денежное довольствие. В большинстве случаев ведь именно так или нет?)



М. А. Лично я до недавнего времени считал онлайн тренинг конкретным разводиловом. В большинстве случаев так оно и есть, но в последнее время я видел несколько успешных примеров такого типа тренировок. Но все-равно, я останусь при своем мнении — он-лайн работает до определенного уровня мастерства подопечного. Потом либо тренер истощается в принципе и не может ничего



эффективного предложить своему ученику, или накопленные за время он-лайна ошибки и травмы (а они неизбежны, потому что неминуемо возникает недопонимание) приводят к застою в результатах. И тут могут помочь только тренировки под личным контролем тренера гораздо более высокого уровня.

А он-лайн тренинг в экипировке невозможен в принципе. Невозможно письменно объяснить человеку, каким образом именно он должен поставить ноги в жиме, под каким углом держать локти, и как правильно именно на него надеть жимовую майку. И видео тут не справится. Только личное вмешательство и строжайший контроль.



— Радует и количество тренеров. И все с дипломами. И многие с высшим образованием: лыжники, шахматисты, бегуны — зато с бумажкой. И берут на работу, и тренируют людей, и под штангу загоняют иной раз. Не смешно?)

М. А. Да, вот это как раз я считаю полнейшим безобразием. Только тот, кто сам прошел войну может по-настоящему объяснить, как нужно воевать. И не надо тыкать примером Б. И. Шейко, как все делают в таких разговорах. Это чуть ли не единственный случай, да и сам Б.И., помнится, где-то в старом интервью ЖМ говорил, что выполнял норму КМС СССР по ТА. Так что какое-никакое непосредственное отношение к железу у него имеется, а не только теоретические изыскания. Остальные успешные тренеры, и в ФПР, и в других федерациях, обычно имеют звания не ниже МС по ТА, либо по пауэрлифтингу. А тренер-перворазрядник по легкой атлетике, лыжам, футболу, таэквондо и прочим видам спорта, непосредственно не связанным с железом — это просто смешно. И хоть сто бумажек у него будет — это полнейший мрак. Я так считаю. Почему-то в бокс такие тренеры не идут, там все очень быстро выясняется, схватил по лицу разок-другой — и все ясно, никакой ты не тренер. А в качалках полно идиотов, считающих, что тут нет ничего сложного, любой дурачок может тренировать. Как бы не так.

— В твоём понимании, какой должен быть — настоящий тренер в пауэрлифтинге?

М. А. Непременно обладающий лично своей историей тренировок и участия в соревнованиях, имеющий звание не ниже МС по пауэрлифтингу или жиму лежа. Кстати, МС по



ТА — это немного другое, не каждый МС по ТА сможет тренировать пауэрлифтеров. Это просто другой вид спорта, в нем действуют свои правила и законы, свой тренировочный уклад и приемы. Он не хуже и не лучше, просто это другое. Так что, МС по ТА вряд ли подойдет на роль тренера по пауэрлифтингу. Тем более, что штангисты достаточно презрительно относятся к пауэрлифтерам, называя их грузчиками, а наши соревновательные упражнения — подсобкой. Лучше пусть не будет совсем никакого тренера, чем вас будет тренировать тот, кто презирает то, чем вы занимаетесь.

Далее, тренер должен любить свой вид спорта, быть его фанатом. Постоянно изучать новые методы, упражнения, способы развития силы, но не забывать, что новое — это, как правило, хорошо забытое старое, то есть не быть авантюристом и не делать ставку на заведомо провальное направление в тренировочном процессе. Так же тренер, без всякого сомнения, должен хорошо знать историю пауэрлифтинга, кто, когда и сколько поднимал, лучшие суммы и рекорды в отдельных движениях. Хорошо разбираться в хитросплетениях современных федеративных образований пауэрлифтинга, знать правила различных федераций и организаций. Ну, и конечно, знать лучших из лучших. Например, если вы задаете тренеру вопрос кто такой, скажем, Эдди Козн или Эндрю Болтон, и чем они знамениты, а он отвечает, что не знает, либо презрительно заявляет, что в альтернативе он не собирается разбираться — это не тренер. Не знаешь истории — не увидишь будущего.

— У тебя самого были наставники или всё сам?

М. А. С самого начала и по сей день я тренировался сам, под своим руководством. Никаких тренеров никогда у меня не было и, скорее всего, уже никогда не будет. Так уж получилось. Когда тренер был нужен, рядом никого не оказалось, а сейчас вряд ли кто-то сможет тренировать меня лучше, чем я сам. И, честно говоря, на данный момент, я не встречал человека, который разбирается в экипировочном жиме лежа лучше, чем я. Я не отрицаю, возможно, такие люди есть. Но лицом к лицу я ни с кем из них не сталкивался. При всем уважении, но это так.

С самого первого дня занятий я веду тренировочный дневник, все записываю только на бумаге, в тетрадях, никаких электронных носителей, рукописи не горят. На данный момент таких тетрадей у меня дома целая полка, не считая других заметок на отдельных листах. Кроме того, я собираю библиотеку книг по пауэрлифтингу и тяжелой атлетике. Туда входят как тренировочные пособия, так и биографические книги чемпионов прошлых лет. Так же полный шкаф у меня дома забит различными журналами — Олимп, Мир Силы, Айрон Мэн, Сила и Красота, Качай мускулы, Железный Мир, и другими, менее известными изданиями. Я начал

тренироваться в 2002 году. В то время книги и журналы были единственным источником информации, довольно скудным, но надежным. И они сохранились у меня по сей день.

Техническую помощь в разное время в тренировках мне оказывали разные люди. Хочу сказать им спасибо и попросить прощения, если кого-то чем обидел. Это Александр Кондратьев, Евгений Глазьев и Николай Алышев. Именно эти люди были теми, кто надевал на меня майку и подавал штангу. А сейчас мы тренируемся в тесной команде из трех человек — Евгений Кузнецов, Владимир Пешко и я. Я организую теоретическую и практиче-



скую части тренировочного процесса, они выполняют техническую сторону. Так же в нашем клубе занимаются еще два отличных жимовика-старовера — Василий Филатов и Валерий Курочкин. Мы общаемся и обмениваемся опытом, накопленным в процессе тренировок. Спасибо вам, ребята.

Но главным помощником в тренировках для меня является моя жена Юстина. Она всегда была рядом, оказывала мне помощь и поддержку на тренировках и соревнованиях, заказывала из-за бугра для меня различную экипировку. Кстати, тройные бенч дедди, в которых множество парней побили огромное



количество рекордов — это ее идея и ее творение. Американцы позже нас прикрутили туда третий слой. Кстати, Юстина разбирается в технике экипировочного жима лучше многих жимовиков. И некоторым из них, кстати, не мешало бы прислушаться в свое время к ее мнению. Глядишь, поумнели бы немного. Я тренировал Юстину практически с первых ее дней занятий пауэрлифтингом. За 12 (это количество турниров, а не лет) выступлений на различных турнирах ее результат вырос с 50 до 130 кг. Без экипировки. Без ошибок, без провалов, всегда с прибавкой. Идеальный послужной список. Хочется верить, что он будет продолжен, а пока в ее соревновательной деятельности взята пауза.

— В приснопамятном интервью ты сказал, что, если сразу не пошли результаты — не фиг даже соваться, тем самым практически поставил жирный крест на многих девчонках и ребятах, которые спят и видят себя новыми чемпионами. Марат, и ведь становятся ими — пусть и в пустых категориях. И выполняют что-то там. И мнят себя никак не меньше Олимпийских богов. И многие из них ведь бегут тренировать, мол, я знаю, сам с усами, ща усё бу... Нам остаётся только развести руками, получается?)

М. А. Да никто не запрещает тренироваться, хочешь — да нет проблем, ломайся на здоровье. Я сказал это в пику тем дурачкам, кто утверждает, что терпение и труд (и кометы с астероидами) перетрут талант и генетику, помноженную на упорство и работоспособность. Нет. Никогда. Этого. Не будет. Вы можете побеждать в пустых категориях, можете бороться на равных с такими же, как и вы, даже, если повезет, установить какой-то там рекорд чего-то там. Но против того, кто поцелован Богом в своем виде спорта, у вас нет никаких шансов. Если только сам Бог не уберет такого с вашего пути баранками или травмами, от этого ни у кого страховки нет. В противном случае, даже если прет у вас и прет у чемпиона — у вас нет шансов. Он вас раздавит.

— Сам-то как? 2018 год у тебя — полный пропуск по стартам, если поисковик не врёт. Травма или бытовые дела?

М. А. Оооо, травмы! Про них можно отдельную книгу написать. Я начал заниматься в 2002 году, начал очень резво, так резво, что оказался в жимовиках, получив травму позвоночника. Но и тут я прогрессировал очень быстро. Придя впервые в зал штанги, я на первом занятии при собственном весе 58 кг выжал 75 кг. Это и была отправная точка. Через 5 лет я весил 87 кг и жал 250 кг в экипировке, что равнялось тогдашнему нормативу Элиты ВПС. Поднял я их без применения комет, астероидов и прочего товара. Но пришел 2008 год, а с ним серьезная травма плеча. Промучался я целый год, плечо не заживало. Обратился к врачам и после

долгих поисков выяснилась причина — отрыв длинной головки бицепса. Операция, очень долгое восстановление, контрактура. На помост я вышел только в 2011, то есть пропустил полных три года. А остальные не ждали меня, ушли вперед. Это было время взлета лучшего из нас, Виктора Найденова.

Время шло, я прогрессирувал, уже перешел к применению тяжелой артиллерии. В период с 2011 по 2016 год я прибавил в жиме ровно 100 кг, выжав на очередном турнире Кремлевский жим 350 кг в категории до 100 кг, то есть, прибавил в собственном весе десятку. Это и есть на данный момент мой лучший соревновательный результат. Потому что вслед за 2016 годом пришел год 2017, а с ним новая травма, на этот раз травма шеи. Межпозвоночная грыжа передавила нервы, отвечающие за управление трицепсом левой руки, верхом груди и широчайшей мышцей с левой стороны тела. Просто отличная ситуация для жимовика, не находите? Самые рабочие мышцы оказываются вне игры. Да еще не просто так, а с угрозой паралича, если грыжа перерубит защемленный нерв.

За месяц с момента защемления рука уменьшилась в объеме на 4 см. И этот процесс продолжался очень резвыми темпами. Решено было делать операцию. Ее провел великолепный мастер своего дела, нейрохирург Алексей Кашеев. Он заменил раздавленный диск на титановый, разжал нерв, восстановил иннервацию. Но силу, как он и сказал, я должен был вернуть сам, причем, у него не было данных, как в таком случае возвращается сила, пациентов, жмущих лежа 350 кг, у него еще не было. Я не могу ручаться, но, по-моему, это вообще единственный такой случай в мировой практике.

Поэтому, я снова оказался в начала пути, причем, как всегда, никто не мог мне подсказать, в каком на-

правлении идти. И я пошел. Первые тренировки были ужасны, ведь не только то, что тебя порезали, но и наркоз отнимает огромное количество силы. Незадолго до травмы я подтянулся на турнике 60 раз. А после операции, спустя месяц, еле-еле сделал 5... Прикинь, я с трудом отжимался от пола, рука плохо слушалась, трицепс был почти мертвый. На первой тренировке я жал 50 кг, причем приходилось всерьез опасаться, что меня придавит.

Время шло, сила в руку вернулась, но не совсем, если оценивать правую руку как 100 процентов, то левая сейчас сильна на 95. Это при том, что я частичный левша, до травмы левая рука по силе превосходила правую. Но я прогрессирувал, и если посмотришь на мой инстаграм, то найдешь там с десяток тренировочных подходов в жиме лежа с весом за 400 кг. В однослойной майке, на тренировке я справлялся с весом 370 кг, видеоподтверждение этому тоже есть в моем инстаграме. Но, к сожалению, травма забрала не только силу, но и технику. Ее вернуть оказалось сложнее, я утратил ряд удобных для меня положений на скамье, а к новой технике я пока не привык. Итог — две баранки в прошлом году. Так что пока уровень реализации накопленной силы ноль, похвастать нечем.



Я уже как Сталкер из «Хроник Хищных Городов», три раза умирал и три раза меня воскрешали. В моем теле есть несколько металлических деталей. Так что мне просто смешно, когда кто-то всерьез жалуется, что у него болят порезы от майки. Или вообще что-то болит, например, мышцы после тренировки. Мне даже ответить на это нечего, кроме смеха. И не обижайтесь на меня.

— Можешь описать свою подготовку к стартам? Как часто жмешь в майке на подготовке и с какими весами работаешь?

М. А. Я тренируюсь всегда, всегда применяю экипировку, неважно что это, майка или слинг-шоты. Даже когда я сидел дома после операции на шее, я тренировался в отжиманиях от стены и приседаниях без веса, стараясь сделать в сумме 1000 повторов и там, и там. Делал я это по ночам, потому как лучше всего чувствую себя ночью. К сожалению, я практически утратил способность жать без майки, поэтому вы можете наблюдать в моих тренировках различные жимовые движения, ими я создаю дополнительную нагрузку. Но это просто от безысходности, я никому не рекомендую это повторять, для жима лежа нет ничего эффективнее жима лежа. На самой подготовке я использую сложные комбинации высоты досок и количества повторов, стараюсь превзойти свои лучшие показатели в жиме лежа с доски конкретной высоты, причем, как в разовых повторах, так и в количественных. Считаю, что рабочее число повторов в жимах с досок от 6 до 1. Также считаю очень эффективным облегчающий метод, жим лежа с резинками, прикрепленными сверху и тянущими штангу вверх. Применяю такие упражнения, как жим стоя, сидя и отжимания на брусьях. В отжиманиях на брусьях на данный момент мой лучший результат 280 кг дополнительного веса x1 повторение с применением тройного слинг-шота. Ноги тренирую в тренажерах — Гакк и жим ногами, приседаю с безопасным грифом. Иногда делаю тягу, лучший мой результат в комбезе и лямках — 310 кг на тренировке.

Что касается самой методики, то я доверяю линейным и линейно-волновым схемам. Они для меня отлично работают. Я не применяю легких и средних тренировок, только тяжелые, которые достаточно редки. Лучше я больше отдохну, чем буду тратить силы на легкий жим, он для меня не эффективен.

— Насколько я знаю, ты у нас и в многослое, и в однослое мастак. Чего это? И насколько эти два дивизиона отличаются?

М. А. Эти два дивизиона отличаются лишь количеством применяемых слоев. Это все. Меня достали утверждением, что техника жима в однослойной майке сильно отличается от техники жима в многослойной. Если вы применяете полиэстеровые майки, а не джинсу, то отличий не будет никаких. Кто ищет отличия и пытается исказить свою технику — тот ищет себе проблемы. Я не беру во внимания правила ИПФ жима — там техника действительно отличается, но не по причине слоистости маек, а по причине огромного количества ограничений, накладывающих свой отпечаток на технику. Отличие только в силе дожима. Чем больше слоев, тем сильнее должен быть ваш дожим, потому что очень уменьшается разница между первым весом, которым вы можете коснуться груди и последним весом, который вы способны



дожать. А если брать еще выше, то еще приплетается сила собственно удержания штанги, потому как можно опустить, выжать, дожать, но невозможно удержать.

— Сам когда собираешься выйти на помост? Цифры желаемые в голове держишь уже?

М. А. Поживем — увидим. Я слишком много болел и слишком много загадывал. Течение реки времени вынесет меня только в то место, которое я заслужил. Ни больше, ни меньше.



— Мало кто знает, а я вот расскажу аудитории: помимо того, что Абдуллин провел первый турнир в истории в софт-экипе, он еще и стал первым, у кого появились 3-хпетельные слинги. Тогда как раз на соревнованиях АСМ «Витязь» (2016 год, декабрь) ребята пользовались твой 3-х петельный БД (размер L), тогда как раз и был тот памятный поток с невероятными весами... И уже после этого, в 2017 году пошло дело — 3-х петельки завоевали рынок. К чему я? Пару видеосов твоих видел — активно, получается, используешь сам софт. Имеет место быть в подготовке жимовика-экипировщика?

М. А. Нет. Это третий вид жима. Он проще технически, чем жим в майке, требует меньшей силы дожима, но больше баланса и стабилизации. Применять тяжелые слинг-шоты в маечной подготовке — это огромная ошибка. А сам я уважаю любой вид жима. И было бы упущением не использовать того зверя, которого ты сам и выпустил на свободу.

— Нет желания вступить в «резиновые ряды» и попробовать выступить в слинге? Есть интерес? Уверен, навел бы шороха, без сомнения...

М. А. Теперь это придется сделать. Производители окончательно добились экипировку, понизив качество своих изделий. Я желаю прогрессировать, а не теревить мочало на колу, начиная сначала. Я потратил 9 лет,

чтобы дойти от 250 кг до 350 кг. А с этими говенными майками из новой, якобы, ткани нужно потратить еще столько же, чтобы просто вновь прийти к этому результату. Я, конечно, утрирую, но это недалеко от истины. Так что, резинки — это единственное, что осталось стоящего на данный момент.

Насчет шороха — я прежде всего борюсь сам с собой. Ведь мы не в равных с ребятами условиях, я уже резаный вдоль и поперек, причем, это были не косметические процедуры. Так что я намерен просто увеличить свой жим. И неважно, смогу я победить кого-то конкретно или нет. Так что всем тем, с кем мне



придется впоследствии разделить жимовую скамью, я желаю успеха, здоровья и никогда не переживать то, что пришлось пережить мне. Может, кому-то покажутся пафосными мои слова, но я не помню человека с такими повреждениями, оперативными вмешательствами, который до сих пор жмет и рассчитывает на прогресс. Так что с внешними соперниками я отсоревновался. Соревнуюсь только с собой.

— Марат, не наелся еще пауэрлифтингом и жимом? Ну ведь никакого профита от спорта, одни болячки... Не пора уже завязать и уйти на покой?) Или, перефразируя, «неизбежны только смерть, налоги и... любовь к спорту»?)

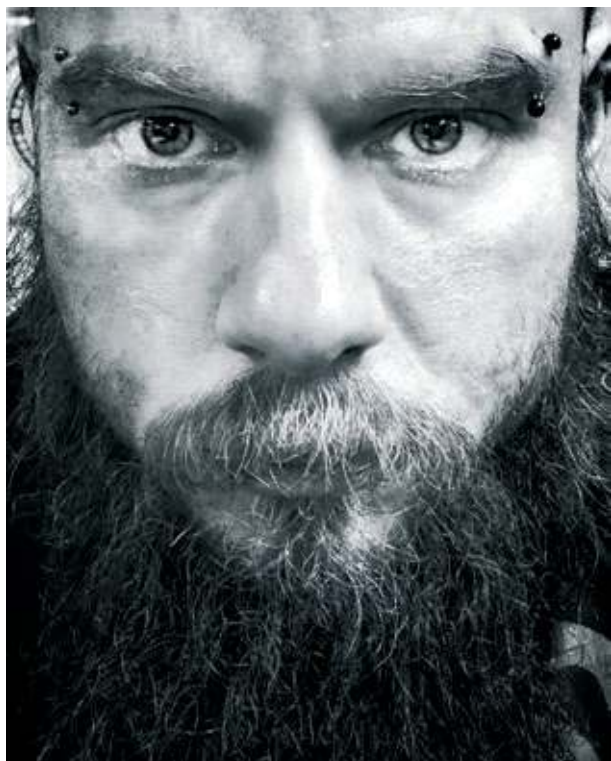
М. А. А чем мы будем заниматься, если прекратим заниматься этим, Денис? Ведь все мы завязли в этом дерьме по макушку. И хочешь ты, не хочешь — невозможно выбросить из памяти 18 лет занятий. Куда бы ты не пошел, о чем бы не думал, все равно мысли возвращаются к одному. Я помешан на пауэрлифтинге, помешан на самой идее предельной силы. И я не ищу в этом никакой прибыли, денег и прочего. И покоя не видать, пока вершина не покорена. А если этому не бывать, то и перед смертью это будет последнее, о чем я подумаю, и первое, о чем пожалею.

Все.



Принципы физической реабилитации

Автор: *Никулин Алексей*



Цель любой реабилитации — восстановить функцию до максимального уровня за кратчайший срок и помочь пациенту вернуться к его обычной деятельности с минимальным риском повторной травмы.

Абсолютный покой и физическая разгрузка могут облегчить симптомы, однако в перспективе они окажут негативное влияние на здоровье человека, так как приведут к снижению тканевой толерантности и увеличению уязвимости организма.

Понимание того, как именно ткань реагирует на физический стресс и механическую нагрузку, поможет справиться со стабилизацией травмированной ткани и избежать детренированности.

Теория физического стресса:

1. Сверхнагрузки — травмы.
2. Рост толерантности — адаптация.
3. Поддержание.
4. Сниженная толерантность — атрофия.

Согласно теории Мюллера и Малуфа (Mueller and Maluf), биологические ткани способны адаптироваться к разным уровням нагрузок, которым подвергаются. Поддержание тканевой толерантности имеет большое значение, так как предотвращает атрофию. Избыточная нагрузка влечет за собой гипертрофию. А чрезмерно высокая нагрузка приводит к повреждению ткани и, возможно, необратимым последствиям. Величина, время и направление приложенных усилий определяют общий уровень воздействия физического стресса. Повреждение может возникнуть в результате высокоинтенсивных нагрузок, испытанных человеком за короткое время, или среднеинтенсивных нагрузок в течение долгого времени и/или средних, но часто повторяющихся нагрузок.

Гипотеза механотрансдукции

Данная гипотеза предполагает преобразование механического воздействия в структурные изменения на клеточном уровне. Классическим примером этой гипотезы является увеличение толщины и ширины кости в ответ на механическую нагрузку. Независимо от типа нагрузки (будь это ротация, компрессия или растяжение), механическое раздражение стимулирует выброс в кровь различных химических веществ, что в свою очередь приводит к укреплению ткани и улучшению переносимости нагрузки.

Данная гипотеза перекликается с субпринципом закона Вольфа, который гласит, что ткани адаптируются к специфическим нагрузкам, которым подвергаются. К примеру, нагрузка на сжатие приводит к тому, что ткань «обучается» отвечать на данную конкретную силу. На практике это означает, что перед тем, как возвращаться к прежним спортивным занятиям, пациенту после травмы следует подготовить организм к этому специфическому уровню нагрузки и дать тканям время на адаптацию.

Создание физиологического стресса для ткани, в разумных пределах и с достаточным временем на адаптацию, вызывает клеточный ответ, приводящий к укреплению тканей и улучшению их толерантности.

Мобильность и стабильность

Поддержание мобильности во время работы над стабилизацией травмированной ткани — залог успешной реабилитации. Главное здесь — избежать ригидности. Мышечная ригидность относится к содружественному сокращению мышц (совместному сокращению мышц-агонистов и мышц-антагонистов) и возникает в ответ на боль и/или кинезиофобию. Поддержание содружественного сокращения на приемлемом уровне позволяет развиваться мобильности, как только уровень нагрузки опустится до минимального.

Влияние боли на движение и двигательный контроль.

Боль оказывает серьезное влияние на наши двигательные стереотипы. К примеру, стремление пациента не использовать травмированную лодыжку может привести к появлению у него анталгической походки. Передвижение небольшими шажками с легкой плантарной флексией может привести к компенсаторной пронации стопы и вальгусу колена, что в целом повлияет на характер нагрузки на ткани.

Другой пример: пациент испытывает боль в нижней части спины во время сгибания, вследствие содружественного сокращения мышцы, выпрямляющей позвоночник. Недостаток сгибания в поясничном отделе он пытается скомпенсировать избыточными движениями в тазобедренных суставах. В дополнение, чрезмерное разгибание в поясничном отделе может привести к увеличению нагрузки на фасеточные суставы и задние отделы межпозвонковых дисков.

Страх перед движением может перерасти в катастрофизацию, что усложнит условия реабилитации. Следовательно, физическим терапевтам следует учитывать центральные механизмы боли и внедрять в реабилитацию механизмы десенсибилизации.

Обучение движению включает в себя несколько этапов:

1. Приобретение навыка (познавательный этап): дробление функционального движения на несколько простых, повторяемых действий.
2. Усвоение навыка/ассоциативный этап: вспоминание и воспроизведение навыка без предварительной подготовки.
3. Перенос навыка в жизнь/автономный этап: возможность выполнять задание без оглядки на тактику. В идеале мы хотим дойти с пациентом до этой стадии, когда он способен выполнить задание, которое напоминает движение из этапа №1, но отличается от него.

Обучение пациента зависит от того, на каком этапе он находится. На первом этапе дробление целого навыка на отдельные задания используется для устранения внешних



воздействий. Такой подход помогает пациенту сфокусироваться на внутренних ощущениях, ради чего мы просим его подумать над целью и механизмом какого-нибудь простого действия, например — над приседанием на одной ноге. Повторение на этой стадии помогает осмыслить навык и далее — присвоить его. На второй и третьей стадиях обучение должно сосредоточиться на внешней стороне дела и быть нацеленным на результат. К примеру, мы можем просить пациента двигаться к определенной цели и выполнять конкретное задание, при этом удерживая туловище впереди коленей. Конечная цель двигательного обучения — перенесение навыка в спортивный процесс или в обычную жизнь. Пациент должен пройти путь от стадии «закрытых заданий» (когда упражнения выполняются в стабильных и хорошо изученных условиях внешней среды) к стадии «открытых заданий», когда задания становятся непредсказуемыми.

Двигательное обучение можно осуществлять с помощью тренировки всего движения или только какой-то одной его части:

- Обучение полному движению — это когда движение изучается с самого его начала и до конца. К примеру, бег — это непрерывное упражнение, где отдельные стадии (первичный контакт, фаза опоры и толчок) следуют друг за другом в строгом порядке и должны изучаться как единое целое.
- Дробное обучение — это когда движение делится на несколько частей и каждое из них отрабатывается отдельно. К примеру, силовое взятие на грудь штанги можно поделить на определенные стадии и изучить их по отдельности, после чего соединить в единое движение.
- Чтобы определить, какой вид обучения больше подходит конкретному пациенту, физическому терапевту следует проанализировать, из скольких сегментов состоит движение, и как эти отдельные сегменты могут повлиять на будущее движение.

Обратная связь может быть внутренней или внешней. Внутренняя обратная связь рассматривается как знание механизма выполнения задания, однако она ограничивается внешними условиями и в экстремальных условиях затруднена. Внешняя (дополненная) обратная связь может быть получена с помощью наглядного изображения, использования зеркала, устных наставлений. Правильное выполнение упражнения можно также отстроить руками.

Устная обратная связь имеет цель более полно проинформировать пациента о том, как выполняются упражнения и каких результатов с ними можно добиться.

- Поинтересуйтесь у пациента, какой вид обратной связи для него наиболее удобен.
- Обратная связь также может быть получена с помощью открытых вопросов, которые мотивируют пациентов самостоятельно искать способы решения поставленных перед ними задач. Смысл такого подхода — не перегружать пациентов информацией, а испытать полученные навыки на практике.
- Обратная связь с привязкой по времени также имеет большое значение.
- Постоянная обратная связь не дает возможности пациенту как следует обдумать полученные знания и мешает процессу обучения. Обратная связь во время выполнения упражнения помогает предотвра-



тить проблему в краткосрочной перспективе, однако, по данным исследований, негативно сказывается на навыках двигательного обучения, так как пациент становится зависим от постоянной обратной связи.

- Вместо этого, обратную связь лучше давать в конце тренировки или в случае слишком плохого или слишком хорошего выполнения упражнения. Также имейте в виду, что, если обратная связь дается исключительно по завершению тренировки, это может сделать пациента пассивным в поисках собственных решений двигательный задач.
- По мере прохождения обучения количество обратной связи должно сокращаться.
- Вместо комментирования каждой отдельной попытки, лучше дать обратную связь по итогам целой серии подходов.
- Реабилитационная программа должна со временем усложняться, чтобы максимально подготовить пациента к его жизненным реалиям и приблизить к его функциональным ожиданиям. На этой стадии можно проводить произвольную тренировку двигательных навыков, к примеру, на неустойчивых поверхностях, с различными утяжелителями и внешними раздражителями.

Реабилитация-перезагрузка

Это такой вид реабилитации, когда тщательно отбираются функциональные упражнения для конкретного пациента с целью улучшения проприорецепции. Планируя программу, мы ставим целью привести пациента к целевым физическим показателям. Адаптированные и постепенно усложняемые упражнения позволяют тканям испытывать нагрузку в соответствии с перечисленными выше принципами.

В основе успешного выполнения учебной программы лежат несколько фундаментальных принципов: гибкость, стабильность, работоспособность (выносливость мышц) и сила. Силовая составляющая позволяет развить большую силу при сравнительно небольших повторениях. Это обеспечивает возможность быстрой акселерации (быстрого развития усилия) и развития эксцентрической силы.

Анализ потребностей

Для определения оптимальной нагрузки, необходимо создать базовый уровень функциональных возможностей пациента. И необходимое условие для понимания функциональных запросов и целей пациента — это общение с ним. Когда мы определяем в уме конкретную цель, нам необходимо применить принцип «обратного мышления», то есть модифицировать эту цель под своего конкретного пациента и воплотить ее с учетом его уровня активности.

Разрабатывая программу реабилитации, определите ее конечную цель, то есть ответьте на вопрос: «К каким видам активности хочет вернуться пациент?». Затем определите, какие физические возможности должны быть у пациента, чтобы достичь этой цели.

Вот детали, которые следует учитывать при создании реабилитационной программы:



- Роль спорта и активных видов деятельности в жизни пациента.
- Общая продолжительность занятий пациента, время и частота отдельных тренировок.
- Общая длительность работы. Является ли она непрерывной или меняется по продолжительности и интенсивности?
- Какие виды деятельности включены? Ходьба, сгибание, подъем, переноска, прыжки, бег, реверсирование, удары ногами, метание?
- Пройденное расстояние и направление движения.
- Контакт, удар или столкновение, необходимые для выполнения движения.
- Ведущие мышечные группы и их действия.
- Амплитуда движения и уровень гибкости.
- Требования к моторным навыкам.

Оценка возможного повреждения тканей, состояния сердечно-сосудистой системы, силы и умения держать равновесие могут помочь предотвратить детренированность пациента. Кроме того, большое значение отводится профилактике повреждения тканей: необходимо исключить любые ситуации, когда это возможно, и не только во время занятий. К примеру, важно учитывать даже то, как пациент спит. Если у него поврежден голеностоп, а спит он под тяжелым одеялом, то он рискует перевести сустав в большую плантарную флексию. В связи с этим мы должны посоветовать ему одевать на ночь носки, либо сменить одеяло на более легкое.

Создание запаса прочности

Запас прочности — это возможность выполнить функцию невзирая на различные обстоятельства. Человек с более высоким запасом прочности и более высоким базовым уровнем толерантности к нагрузкам менее подвержен влиянию существенного увеличения нагрузки. При восстановлении поврежденной ткани, особое внимание следует обратить на создание у тканей толерантности и прочности в самых разных направлениях. К примеру, целенаправленная тренировка одних лишь хамстрингов может привести к ослаблению приводящих мышц, если их тренировка не предусмотрена в программе. Цель состоит в том, чтобы убедиться: запас прочности пациента вырос в достаточном объеме и непредвиденное увеличение нагрузки не навредит тканям.

Управление нагрузками

- Ответьте на вопрос: «Какое воздействие увеличивает нагрузку и какое — нет?»
- Ограничьте ходьбу/используйте вспомогательные средства/специальную манжету для сухожилия, способную переносить только небольшой вес или небольшое число повторений.
- Сокращайте беговую дистанцию, только если сухожилие пациента начинает его беспокоить спустя 8 км. Полный отказ от бега может вызвать атрофию.
- Определите соотношения силы-скорости и длины-напряжения для мышцы. К примеру, некоторым мышцам, чтобы развить силу, нужна разная длина и разные виды нагрузки. То же самое касается сухожилий.
- Также определите, какая нагрузка необходима, чтобы добиться растяжения, вращения или сжатия.
- При суставных и костных травмах требуется более продолжительное воздействие для компрессионной (осевой) нагрузки. При этом воздействие торсионной и поперечной (боковой) нагрузок лучше свести до минимума.

- Когда начинаете работу со связками, старайтесь избегать чрезмерного напряжения. Со временем вы сможете переходить к упражнениям, направленным на стрессовую нагрузку для них.

Определите все посторонние нагрузки на пострадавшую ткань.

- Устраните любой внешний или внутренний негативный фактор, оказывающий влияние на поврежденную ткань.
- Этого можно достичь, предложив пациенту использовать вспомогательные средства для ходьбы, а также с помощью тейпов или бандажа.
- Уберите из программы или модифицируйте упражнения, при которых возрастает нагрузка на поврежденную ткань.
- Может потребоваться изменение двигательного стереотипа.

Как контролировать нагрузку?

В работе с пациентом важно понимать, когда можно переходить к увеличению нагрузки, а когда — вернуться немного назад и снизить ее. Существуют некоторые признаки, по которым можно определить чрезмерную нагрузку или ее недостаточность:

- Увеличение отека мышц, на которые нацелена тренировка, говорит о наличии воспаления из-за сверхнагрузки. Измерьте окружность мышц после занятия, утром и вечером. В идеале отек не должен увеличиваться. Если это произошло и отек не сошел ни вечером, ни следующим утром, значит нагрузка должна быть снижена.
- Для оценки боли используется визуальная аналоговая шкала (ВАШ, или шкала оценки выраженности болевого синдрома). Пусть пациент оценит боль при выполнении специфического упражнения по шкале от 0 до 10. Если на следующий день оценка упражнения поменяется более чем на 1 балл, значит нагрузка была чрезмерной.
- Скованность, особенно утренняя, является серьезным признаком воспаления. Выявить связь между скованностью и определенным упражнением можно, просто попросив пациента выполнить его после пробуждения (к примеру, полный присед).
- Глобальные нагрузки: приложения для различных устройств и трекары могут помочь создать отправную точку в реабилитационной программе, от которой далее можно двигаться вперед, к усложнению. Анализ данных пациента позволит разработать программу оптимально и избежать как чрезмерной, так и недостаточной нагрузки.



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

Часть 3. Продолжение...

1967 год



Антанас Йонушкютис
(1942–2003)

Январь 1967 года ознаменовался созданием первого клуба любителей атлетической гимнастики «Јега» («Сила») в портовом городе Каунасе Литвы. Для того чтобы оборудовать зал, пришлось немало потрудиться. В самом начале группа любителей атлетики, в которую входили Антанас Минейкис, Альфонсас Мечюс, Кестутис Бендораитис во главе с электриком фабрики «Триничай» Антанасом Йонушкютисом заручилась помощью директора Клайпедского политехникума В. Якубаускаса о выделении им подвального помещения в сто квадратных метров в общежитии техникума. Затем те же энтузиасты самостоятельно вынесли из подвала груды мусора и земли, провели систему отопления, выстлали плиткой пол и завезли спортивные снаряды для тренировки. Вскоре в Клайпедо успешно прошел первый конкурс атлетической гимнастики, который получил название «Янтарь». А уже в апреле создатели клуба пригласили на соревнование культуристов из Каунаса. В программу входил жим штанги лежа и позирование. На базе этого союза через год были организованы первые соревнования по бодибилдингу.

Антанаса Йонушкютиса — боксера, члена молодежной сборной команды — считают в Литве основателем открытия и развития клубов атлетизма. Он родился в Каунасе, учился в политехникуме, а затем работал в Стройуправлении. Культуризмом увлекся во время службы в армии. После возвращения домой продолжал тренировки и искал единомышленников. В 1965 году Йонушкютис был избран в Республиканский комитет по атлетической гимнастике, а в 1969 году ему доверили стать членом президиума Литовской федерации атлетической гимнастики.

20 февраля 1967 года в Тюмени студент 4 курса Евгений Колтун с группой любителей атлетической гимнастики при поддержке первого ректора Индустриального института (ТИИ) Анатолия Николаевича Косухина и председателя СДСО «Буревестник» Бориса Алексеевича Мишатины организовал клуб «Антей». В совет клуба входили пять человек: В. А. Семенов (председатель клуба), В. Карпов (пресс — атташе клуба), Е. Колтун и еще два члена клуба.



Февраль 1967 год. Тюменский индустриальный институт. Первые занятия клуба
(Фото из архива А. Черепанова)

В. А. Семенов вспоминает: «Начиная работать, мы столкнулись с очень большими трудностями. Стоило огромного труда убедить руководство города о пользе занятий атлетизмом. Не было никакого оборудования, начинали с небольших гантелей и маленьких штанг». И только через пять лет по поводу работы в клубе высказался первый секретарь Тюменского Обкома ВЛКСМ В. Горчаков: «Хочется пожелать клубу «Антей» больших успехов в воспитании физически красивых, гармонически развитых спортсменов. «Антей», чье имя носит клуб, питался силой от Матери-земли. Желаю каждому члену клуба воспитать в себе это прекрасное качество» (запись от 27.09.1972 года).

Колтун Евгений Исидорович родился 17 июня 1947 года в городе Куйбышеве (ныне Самара). В 1966 году с семьей переехал в Тюмень. Окончил Тюменский индустриальный институт и аспирантуру Московского НИИ физкультуры.

В 13-летнем возрасте для меня кумиром стал Стив Ривз. После просмотра голливудского фильма «Подвиги Геракла», меня буквально покорила Геракл Ривза. Еще посмотрел, и еще — и так раз десять. Очень красивый, пропорциональный актер. Он — не такой, как некоторые гипертрофированные культуристы. После фильма я с большим энтузиазмом увлекся спортом: два года посвятил себя гимнастике и восемь лет — баскетболу. Несмотря на небольшой рост — 166 см — играл за сборные команды «Буревестника» в Омске и Тюмени. Я любил гимнастику и баскетбол, но вместе с тем испытывал некоторую неудовлетворенность от занятий, поэтому в 9 классе познакомился со штангой».

Бодибилдингом Колтун начал заниматься в 17 лет. Вот как вспоминает Евгений Исидорович о начале увлечения бодибилдингом: «Обычно к атлетизму, как к последнему средству, прибегают люди слабые, неразвитые, не нашедшие себе места в спортивных секциях. У меня получилось наоборот. Очередным шагом по направлению к бодибилдингу для Колтуна стал такой эпизод: «Увидел во дворе потрясающего парня — он вытворял на перекладине совершенно невероятные вещи. На атлете под модной в те годы футболкой сеткой шикарно прорисовывались мышцы. Ну а потом другой знакомый паренек, тоже любитель гантелей и прочего «железа», показал польский журнал «Спорт для вшистких» («Спорт для всех»), где печатали, в том числе, статьи и фотографии культуристов.

Мне мама помогала переводить с польского языка, да и я сам пытался как-то так подучиться. И все, я увлекся окончательно и бесповоротно».

В 1966 году с семьей переехал в Тюмень. В спортивном зале Индустриального института организовал первую группу любителей атлетической гимнастики.

20 февраля 1967 года при обкоме ВЛКСМ был зарегистрирован первый в Тюмени атлетический клуб «Антей».

В 1968 году стал серебряным призером Всесоюзного открытого атлетического турнира в Клайпеде «Янтарный приз».

В 1968–69 г.г. победитель первого и второго Всероссийских открытых турниров по культуризму, организованных в Тюмени.

С 1969 года судья Всесоюзных и Всероссийских турниров по культуризму.

В 1987 году избран председателем федерации атлетизма РСФСР, членом Бюро Исполкома Федерации атлетизма СССР.

С 1990 года Колтун занимал должность вице-президента Федерации атлетизма СССР, судья международной категории ИФББ.С 1992 года —



Е. И. Колтун. 23 года (1970 г.)



(Фото из архива Е. И. Колтуна)



Е. И. Колтун

судья высшей международной категории IFBB. В феврале 1992 года избран первым вице-президентом и председателем Судейского комитета Федерации бодибилдинга России ФББР. В ноябре 1994 года на международном конгрессе ИФББ Евгений Исидорович Колтун стал одним из пяти членов Судейского Комитета ИФББ. В том же году пленум ФББР избрал Колтуна генеральным секретарем и председателем судейского комитета ФББР.

В 1995 году Е. И. Колтуну было присвоено почетное звание «Заслуженный тренер России».

В 1996 году за заслуги в развитии физической культуры и спорта он был награжден Почетным знаком комитета по физической культуре и туризму России. В сентябре 1997 года указом Президента России Колтуну присвоили почетное звание «Заслуженный работник физической культуры России».

В этом же 1997 году решением Исполкома ИФББ Евгений Исидорович Колтун был награжден третьей по значимости высшей наградой ИФББ — почетным дипломом ИФББ «За особые выдающиеся заслуги в развитии бодибилдинга в России, Европе и в мире». С 2000 года председатель федерации бодибилдинга и фитнеса г. Тюмени и Тю-

менской области, в 2002 году был избран членом судейского Комитета Европейской Федерации бодибилдинга и фитнеса.

В 2003 году Е.И. Колтун представлен к «Почетной награде им. Оскара Стейта» — второй регалии в ИФББ.

В январе 2008 года Указом Президента России В.В. Путина Евгений Исидорович Колтун награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени».

Евгений Колтун такой же бренд для Тюмени, как, скажем, «Тюменская марка». В сущности, он сам и есть «тюменская марка»: организовывал в Тюмени множество соревнований по бодибилдингу и бодифитнесу мирового уровня и воспитал победителей и призеров мировых чемпионатов.

«Спорт, и в частности атлетизм, — говорит Евгений Исидорович, — стал частью моей жизни. Постараюсь с ним никогда не расставаться. Всю жизнь ратую за гармонию и красоту».



Первые участники клуба «Самсон»

2-5 апреля. В Москве состоялась Всесоюзная конференция, на которой отмечался быстрый рост популярности атлетической гимнастики.

Гимнастика была отнесена к разделу общеразвивающих видов гимнастики Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

В 1967 году группа энтузиастов атлетизма организовала в Павловске (Ленинградская область) атлетический клуб. Организатором и вдохновителем его стал Виктор Дуданов. Клуб получил название «Самсон 2», поскольку несколько ребят из этой группы до этого тренировались в ленинградском клубе «Самсон» под руководством известного в то время спортсмена Николая Илешина. В клуб при-

нимали только физически крепких ребят, настоящих фанатов атлетизма.

Спортсмены клуба составили основу добровольной народной дружины, которая помогала милиции поддерживать порядок в городе. Все это помогло устоять клубу, в сложные 70-е, когда культуризм (бодибилдинг) был под запретом в СССР. Стали появляться первые соревнующиеся спортсмены, как например Геннадий Пряников и Владимир Малин.

6-7 мая 1967 года в Каунасе в Литовской академии сельского хозяйства (ныне университет им. Александра Стульгинскиса) прошли соревнования на первенство города. Участвовали только жители города Каунаса, за исключением польского клуба «Геркулес», которым разрешили выступить в конкурсе.

Новый рекорд Литвы в жиме штанги лежа (142,5 кг) установил К. Алсаускас. А в приседании со штангой на плечах хороший результат (180 кг) показал А. Раманаускас.

4-5 ноября 1967 год. В Каунасе состоялось Открытое первенство Литовской ССР. В нем приняли участие атлеты из многих городов СССР.

1968 год

24-26 февраля 1968 года в Ленинграде в течение трех дней продолжалось открытое первенство ЛГС ДСО «Спартак» по атлетической гимнастике.

23-24 марта 1968 год. Спортивный клуб «Антей» провел в Тюмени 1-й конкурс по атлетизму среди атлетических клубов Сибири. В этом турнире участвовали лучшие спортсмены из пяти городов СССР: из Каунаса (Саюс Крупнисас и Айзикас Готлибас), из Омска (Владимир Дурненко и Алексей Чернавин), из Москвы (Геннадий Балдин, Олег Зуйков и Альберт Маслов Игорь Петрухин, Марг Шафран), из Ленинграда (Николай Алешин) из Тюмени (В. Рахолов Е. Колтун, В. Портко).

Турнир проходил во Дворце Пионеров. Приглашительные билеты обком ВЛКСМ распространял по предприятиям, поэтому присутствовало много зрителей. Кроме этого, трансляция соревнования велась в прямом эфире по местному телевидению и их могли посмотреть любые желающие.

Спортсмены выступали в трех ростовых категориях: первая — до 168 см, вторая — 175 см, третья — свыше 175 см. Юниоры — без учета

разницы в росте. Каждая команда клуба состояла из 6 спортсменов.

В первый день атлеты соревновались в подъеме штанги на бицепс, стоя, и в приседании со штангой на плечах. Во второй день выполняли жим штанги лежа и в течение одной минуты выступали в произвольной программе (позировании).



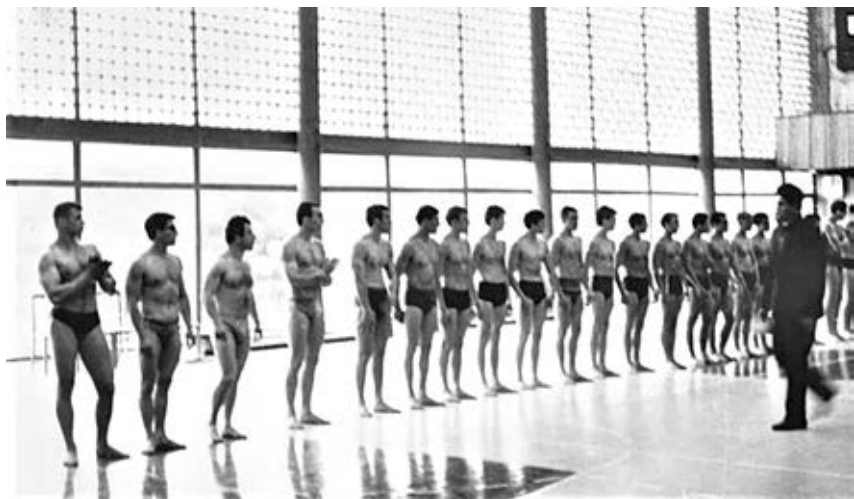
Зал клуба «Самсон 2»



Участники соревнования в позировании
(Фото из архива В. Коршунова)



Парад участников 1-го Всесибирского атлетического турнира
(Фото из архива Е. И. Колтуна)



Парад открытие 1-го Сибирского конкурса в Тюмени. Первые слева: И. Петрухин, Г. Балдин, М. Шафран (Фото из архива А. Петрайтиса)



Справа налево: 1. Е. Колтун, 8. Г. Балдин, 9. В. Зубков, 10. А. Маслов, 11. А. Кузменко, 13. А. Чернавин, 14. В. Партола, 16. В. Буряк

В первой ростовой категории до 168 см победителем стал тренер атлетического клуба «Антей» из Тюмени Евгений Колтун. Второе место занял Николай Алешин («Атлант», Ленинград). Третьим призером стал Геннадий Балдин («Лужники», Москва).



Команда клуба «Антей», Тюмень. Справа: В. Рахволов Е. Колтун, В. Портко

В категории до 175 см первое место занял Sayus Крупникас («Azuolas», Каунас), второе место — Виктор Партала и третье — Владимир Буряк (оба из клуба «Геркулес», Омск).

В категории свыше 175 см выиграл Владимир Дурненко («Геркулес», Омск), на втором месте Альберт Маслов («Лужники», Москва) и на третьем — Альгимантас Самаяускас («Azuolas», Каунас).

Среди юниоров первым стал Азикас Готлибас, вторым — Кестутис Пемпе (оба «Azuolas», Каунас), третье место занял Вячеслав Пятков («Антей», Тюмень).

2 апреля 1968 год. Председателем комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров РСФСР В. Алехиным был утвержден приказ «**О некоторых фактах неправильного развития отдельных видов физических упражнений и спорта**». Сполна досталось в нем и культуризму с его конкурсами «силы и красоты».

Во многих областях спорткомитеты отреагировали на этот документ своим постановлением, в котором говорилось о неотложных мерах по ликвидации секций культуризма.

17-18 апреля 1968 год. В Каунасе (Литовской ССР) прошло первое Открытое первенство Прибалтики по атлетической гимнастике с участием польских спортсменов. В соревнованиях выступали атлеты из клубов социалистического содружества: «Динамо» (Рига, Латвийская ССР). «Листува» «Атжала», «Атлетика», «Вильтис», «Каспинас», «Нямунас», Вильнюс «Атлетас» (Каунас, Литовская ССР). «Эстония», «Трудовые резервы» (Таллин, Эстонская ССР). А также: «Лужники» (Москва), «Атлант» (Ленинград), «Геркулес» (Омск), «Антей» (Тюмень). Вне конкурса выступала команда польского клуба «Геркулес» из Варшавы.

Праздник силы и красоты тела проходил в прекрасном «Спорт-галле», до отказа заполненном тысячами зрителей.

От Республик Прибалтики выставлялось по одной команде, состоящей из 9 участников, тренера и руководителя команды. От других городов Союза — по 3 участника и одного руководителя от каждой команды. Команда гостей из Польши состояла из 10 участников.

Спортсмены (25 юношей и 35 мужчин) соревновались в трех ростовых категориях до 168 см, до 175 см и выше 175 см и в двух возрастных группах: юноши 1948–1950 г.р. и мужчины старше 1948 года.

Программа для юношей состояла из следующих упражнений:

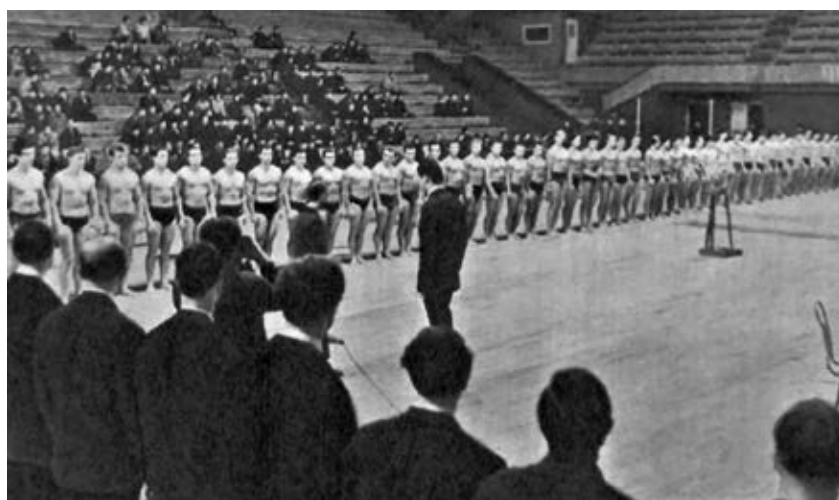
- 1) жим штанги лежа и подтягивание на перекладине до касания ее задней поверхностью шеи;
- 2) позирование (общий вид телосложения);
- 3) свободная стойка с четырех сторон;
- 4) демонстрация произвольных поз (не менее шести).



Слева Дурненко В. — Омск, в центре Балдин Г. — Москва (Фото из архива А. Черепанова)



Победитель конкурса — Е. Колтун



Парад — открытие первенства Прибалтики по атлетической гимнастике (Фото из архива А. Петрайтиса)



Подтягивание на перекладине



Победитель чемпионата Литовской ССР Ляонас Пиворюнас и его тренер Чеслав Тамулевич (Фото из архива А. Петрайтиса)

Наибольший результат — 200 кг — в приседании со штангой на плечах показал гость из Польши Папрот Богдан.

В жиме штанги лежа с одинаковым результатом в 150 кг выступили сразу 4 атлета: Маслов Альберт (Москва), Шидловский Вячеслав (Варшава), Дурненко Владимир (Омск) и Кайрайтис Ромас (Каунас).

У юношей 150-килограммовую штангу смог выжать Гранберг Антс из Таллина.

В подтягивании на перекладине был лучшим Р. Микутавичус из Каунаса — 32 повторения.

В абсолютной категории победителем стал великолепно и всесторонне развитый литовский атлет Пиворюнас Леонас («Атлетас», Вильнюс).

Среди юношей абсолютным чемпионом стал Борис Вяткин («Лужники», Москва).

На первом турнире 1968 года доминировали опытные и уже признанные лидеры — атлеты из Вильнюса и Каунаса.

По окончании первенства Прибалтики в Каунасе Литовской ССР (**18 апреля 1968 года**) состоялось заседание по вопросам урегулирования в развитии атлетической гимнастики в городах Советского Союза на общественных началах. В нем приняли участие спортсмены и представители из Москвы, Ленинграда, Омска, Тюмени, Риги, Таллина, Вильнюса, Каунаса.

На повестке дня:

1. Проект решения по созданию общественного комитета по атлетической гимнастике (выступил Г. Балдин, Москва).

2. Утверждение состава комитета с распределением обязанностей (сообщил В. Зумерис, Каунас).

3. Проект Положения о соревнованиях на 1968-1969 годы (зачитал В. Корешков, Вильнюс).

На заседании обсудили также проект по созданию общественного Комитета по атлетической гимнастике. В частности, было отмечено, что деятельность Комитета должна изучать различного рода информации о проведенных мероприятиях, связанных с развитием атлетической гимнастики в стране, а затем статистически обрабатывать и рассылать в соответствующие организации с целью их дальнейшего изучения и совершенствования.

ПОСТАНОВИЛИ:

Утвердить Комитет по атлетической гимнастике, в состав которого вошли: Р. Мороз (Москва), В. Петров (Москва), Г Балдин (Москва), Ф. Манько (Ленинград), Э. Волоконцева (Ленинград), В. Семенов (Тюмень),



Литовский атлет Леонас Пиварюнас и польский атлет Анджей Лясковский



Судья Аполинарас Куртинайтис делает замеры тела Альгиса Раманаускаса



Борис Вяткин

В. Дурненко (Омск), В. Зумерис (Каунас), В. Корешков (Вильнюс), Э. Безмозгис (Рига), Э. Либерт (Таллин).

18 мая 1968 год. Соревнования по атлетической гимнастике города Саратова на приз ГПКиО им. А. М. Горького прошли в спортивном клубе «Сокол». К участию допускались спортсмены от 18 лет и старше, имеющие достаточную подготовку и прошедшие медосмотр.

Выступления проходили в шести весовых категориях: полулегкий вес — до 60 кг; легкий вес — до 67,5 кг; полусредний вес — до 75 кг; средний вес — до 82,5 кг; полутяжелый вес — до 90 кг; тяжелый вес — свыше 90 кг.

Атлеты соревновались в жиме штанги лежа, в приседании со штангой на плечах, в подъеме штанги на бицепсы, стоя, а также в позировании (общий вид телосложения).

Был установлен порядок проведения соревнования и условия зачета.

1. В жиме штанги лежа:

а) Атлет, выжавший штангу, равную весу своей весовой категории, получает 10 баллов. За каждые 5 кг сверх этого веса, получает дополнительно 1 балл.

б) Участник, не выжавший штангу, равную весу своей весовой категории, из соревнований выбывает.

в) Запрещается жать штангу с отбивом от груди и отрывать таз от скамьи во время жима.

2. В приседании со штангой на плечах:

а) Атлет, поднявший штангу весом выше своей весовой категории на 20 кг, получает 10 баллов. За каждые дополнительные 10 кг сверх этого веса, атлет получает дополнительно 1 балл.

3. Подъем штанги на бицепсы, стоя:

а) Атлет, поднявший штангу на бицепсы S веса от своей весовой категории, получает 10 баллов. За каждые дополнительные 2,5 кг атлету начисляется дополнительно 1 балл.

б) Участник должен, плавно сгибая руки в локтях, поднять штангу до касания грифа груди.

в) Ноги в коленях сгибать запрещается.

В силовых упражнениях спортсменам разрешалось три подхода, в зачет шел лучший результат.

За гармоническое телосложение и рельеф мышц (по решению жюри) начислялась высшая оценка — 10 баллов.

4. В условиях зачета были прописаны проходные веса для участников всех весовых категорий, при нарушении спортсмен не допускался к соревнованию.

Проходные веса участников во всех весовых категориях			
Весовая категория	Жим лежа	Приседания со штангой	Подъем на бицепсы
до 60.0 кг	60.0 кг	80.0 кг	30.0 кг
до 67.5 кг	67.5 кг	87.5 кг	34.0 кг
до 75.0 кг	75.0 кг	95.0 кг	37.0 кг
до 82.5 кг	82.5 кг	102.5 кг	41.0 кг
до 90.0 кг	90.0 кг	110.0 кг	45.0 кг
св.90.0 кг	100.0 кг	120.0 кг	50.0 кг

Май 1968 года. В Томске при политехническом институте открылся клуб физического совершенствования «Атлант». На момент создания клуба в нем занималось 50 человек. Атлеты совмещали атлетическую гимнастику с занятиями регби, а желающие занимались еще и аутогенной тренировкой.

Кроме «Атланта» в Томске были открыты группы атлетической гимнастики в Государственном университете, в педагогическом институте и в спортклубе «Янтарь».

4-5 июня состоялось Открытое первенство Литвы в Каунасе. Вместе с литовскими спортсменами в соревнованиях участвовали сильнейшие атлеты из Москвы, Омска, Ленинграда, Эстонии.

В 1968 году в издательстве «Молодая гвардия» вышла из печати тиражом в сто тысяч экземпляров книга Георгия Павловича Тэнно в соавторстве с Юрием Константиновичем Сорокиным «Атлетизм». Используя свои богатейшие знания по истории мирового атлетизма, судья международной категории по тяжелой атлетике Георгий Павлович Тэнно предложил в «Атлетизме» разработанные им комплексы упражнений с отягощениями и соответствующими к ним методическими рекомендациями.

Книга разошлась в рекордно короткие сроки, потому что была написана простым, доступным языком. Изучать ее самостоятельно мог каждый, кто хотел заниматься культуризмом. (К сожалению, книга вышла из печати после смерти Г. П. Тэнно).

Из воспоминания Юрия Сорокина: «Георгий Павлович был журналистом и научным сотрудником, спортсменом и тренером, переводчиком и штурманом дальнего плавания. К нему тянулись все, кто отстал в физическом развитии, для кого хилость и слабость превратились в тяжелое бремя. Тэнно терпеливо помогал людям избавиться от недостатков, стать сильнее и мужественнее.

Георгий Павлович получал от своих поклонников тысячи писем. В последнее лето своей жизни он говорил: «В письмах люди голосуют за атлетизм. А раз голосуют,



значит, он им нужен, они верят в него. Радоваться жизни может только здоровый человек. Верю, наша молодежь будет вскоре такой, что померкнут все античные легенды о силачах».

30-31 августа. В Клайпеде (Литовская ССР) в течение двух дней проходил первый конкурс по атлетической гимнастике на приз «Янтаря». В силовых упражнениях атлеты соревновались 30 августа в спортзале ДСО «Жальгирис», а позирование демонстрировалось 31 августа в городской филармонии. Организацию соревнований взял на себя городской спортсовет вместе с клубом по атлетической гимнастике «Йега» («Сила»), возглавляемым Антанасом Йонушкутисом. В конкурсе приняли участие не только атлеты из городов Литвы (Вильнюса, Каунаса, Клайпеды, Кедайняй, Паланги, Укмерге) и столицы Латвии Риги, но и гости из городов России (Ленинграда, Омска и Тюмени).

В силовых упражнениях участвовало 40 атлетов в двух возрастных группах (юниоры и взрослые) и в трех ростовых категориях (до 168 см, до 175 см и свыше 175 см) и Юноши в силовой программе соревновались в жиме штанги лежа и в подтягивании на перекладине. Мужчины — в жиме штанги лежа и в приседании со штангой на плечах.

В позировании соревновались как юноши, так и мужчины. Очки, полученные в позировании, приплюсовывались к очкам за силовые упражнения, в результате чего по наибольшему количеству набранных очков определялись победители и призеры конкурса.



Приз «Янтаря»

Победители и призеры среди юношей

Фамилия, Имя	Вес спортсмена	Город	Жимлежа, кг	Подтягивание	Очки за силу	Очки за позирование	Занятое место
<i>Ростовая категория до 168 см</i>							
Тараканов П.	67.7	Вильнюс	120.0	24 раза	36.0	75.8	I
Готлибас Э.	77.2	Каунас-2	125.0	24 раза	36.0	75.4	II
Гришкявичюс О.	66.2	Каунас-2	115.0	18 раз	34.0	75.4	III
<i>Ростовая категория до 175 см</i>							
Алюбавичюс В.	76.6	Вильнюс	120.0	32 раза	36.2	88.4	I
Крупникас С.	74.3	Каунас-1	130.0	26 раз	37.5	87.0	II
Баришаускас А.	71.5	Каунас-2	135.0	27 раз	39.2	84.4	III
<i>Ростовая категория свыше 175 см</i>							
Лекстутис А.	76.0	Каунас-2	130.0	23 раза	36.2	75.2	I
Мешкаускас Э.	75.6	Каунас-2	130.0	26 раз	37.5	73.0	II
Тюриков Ю.	72.4	Кедайняй	105.0	18 раз	30.5	69.4	III



Пиворюнас Ляонас, Вильнус (Фото из архива А. Петraitиса)



Участники финального позирования

Главный секретарь соревнований — К. Дулькинас

Наибольший результат в жиме штанги лежа показал атлет из Каунаса Гринюс Ромас (140кг), в приседании со штангой — Мечюс Альфонсос из Клайпеды (190кг).

В абсолютном первенстве победу одержал Пиворюнас Ляонас из Каунаса Литовской ССР.

По окончании соревнований в Клайпедe (**31 августа**) прошло заседание Всесоюзного организационного комитета по атлетической гимнастике. Присутствовали как члены комитета (Балдин Г. П., Москва; Безмозгис Э. Н., Рига; Зумерис В. И., Каунас; Корешков В. К., Вильнюс; Семёнов В. А., Тюмень), так и гости (Аванесов В. У., Баку; Илёшин В., Ленинград; Колтун Е. И., Тюмень; Чернавин А., Омск; Юосявичюс И., Каугас).

Победители и призеры среди мужчин

Фамилия, Имя	Вес спортсмена	Город	Жим лежа кг	Приседание кг	Очки за силу	Очки за пози- рование	Занятое место
<i>Ростовая категория до 168 см</i>							
Альшаускас К.	75.6	Каунас-1	135.0	170.0	34.5	83.8	I
Колтун Е.	70.5	Тюмень	132.5	120.0	31.2	77.5	II
Лангвичюс Г.	66.5	Каунас-1	117.5	145.0	31.0	75.2	III
<i>Ростовая категория до 175 см</i>							
Данилявичюс Л.	74.1	Каунас-1	127.5	155.0	31.5	85.2	I
Шейбокас М.	77.6	Клайпеда	110.0	135.0	38.5	68.8	II
Мечюс А.	80.6	Укмерге	125.0	190.0	32.5	65.6	III
<i>Ростовая категория свыше 175 см</i>							
Пиворюнас Л.	87.0	Вильнюс	137.5	182,5	31.5	99.6	I
Минейкис А.	84.0	Клайпеда	115.0	175.0	26.5	84.0	II
Пастернак Д.	87.5	Рига	120.0	180.0	29.5	75.2	III

ПОСТАНОВИЛИ:

1. Работу комитета по предыдущим постановлениям признать в целом выполненной, деятельность секретариата комитета удовлетворительной.

2. Утвердить программу первенств Сибири (март-апрель) и Прибалтики (апрель-май) 1969 года следующей:
Юноши — тройной прыжок с места (легкоатлетический), жим штанги лежа, плавание 50 метров — любым способом плавания (зачет), позирование.

Взрослые — жим штанги лежа, упражнение на кольцах «штиц» (выход силой), приседание со штангой на плечах (зачет 200% собственного веса), позирование.

3. Принять в целом проект единого Положения и программы соревнований по атлетической гимнастике на 1969 год.

4. Отредактировать проект с внесенными изменениями и добавлением и разослать Положение и программы во все известные центры и секции атлетической гимнастики для руководства (поручить Корешкову В. К.).

5. Расширить состав Комитета до 15-17 человек с включением в его члены представителей всех республик Советского Союза.

6. Направить письма председателям федераций гимнастики Украинской ССР, Белорусской ССР, Грузинской ССР, Армянской ССР, Молдавской ССР, среднеазиатским республикам с просьбой рекомендовать для работы в организационном комитете атлетической гимнастики представителей своих республик.

Продолжение следует...

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

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

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

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

НАУЧИТЕСЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИНТЕРНЕТОМ ПРАВИЛЬНО

Ваш Попиратель Сатрапов, **Велиал Ника**

Больше всего не люблю людей, которые огульно высказываются по темам и вопросам, к которым не имеют отношения и не разбираются. Таких большинство.

«Вот от солярия бывает рак!»;

«От стероидов умирают и становятся инвалидами!»;

«Нельзя пить много кофе, может отказать сердце!»;

«От стероидов не будет детей!».

Можно привести ещё тонну примеров таких вот огульных мнений.

Ну вот не люблю я глупых людей, а особенно тех, кто не умеет анализировать и самостоятельно искать ответы, продолжая сеять дерьмо в массах себе подобных. Люд и так фиговато думает, а продолжая сыпать в головы гниль... Всеми любимый зомбящик с картинками подливает масла в огонь, подавая абсолютно не проверенные данные и искаженные настолько, что впору писать отдельную научную работу, то ли по вновь открывшимся данным о слабоумии, то ли учебник по анатомии переписывать.



Да, оговорюсь, что плохо отношусь к стероидам, потому как речь пойдет о них.

Допустим, умер спортсмен, тут же началась шумиха, что молодой человек или девушка не может рано умереть, это все стероиды.

Серьезно?! Вы статистику смертей от сердечно-сосудистых заболеваний видели?

«Из 100 тысяч человек только от инфаркта миокарда в России ежегодно умирают 330 мужчин и 154 женщины, а от инсультов — 204 мужчины и 151 женщина. Среди общей смертности в России сердечно-сосудистые заболевания составляют 57%. Такого высокого показателя нет ни в одной развитой стране мира! В год от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирают 1 млн 300 тысяч человек — население крупного областного центра.»

Сколько из них спортсменов, принимавших стероиды? Один, два человека, а то и не одного.

Ваша статистика пахнет дерьмом осла. С таким же успехом я могу сказать, что раком может заболеть человек, который ест огурцы.

В зоне риска все, вне зависимости от того, принимаешь ты АС или нет. Скорее я бы сказала, что вероятность принимающих ниже, и не потому, что стероиды полезны, а потому, что человек принимающий АС,

чаще следит за здоровьем, сдает необходимые анализы, если он конечно не попросил расписать курс прыщавого кочку из качалки, который сказал нечто вроде: «Ну я 5 лет курсю без остановки и ничего — жив, смотри-ка!».

Для идиотов и идиотами пишется подобная «статистика». Да, наблюдение за своим здоровьем не дает гарантии быть здоровым, но дает ощутимую фору в случае обнаружения заболевания на ранней стадии. Это касается всех, вне зависимости, кто за чистый спорт, а кто не очень.

А мое любимое: про детей и их наличие либо отсутствие. У тех, кто принимает или принимал АС не будет детей? Глянем статистику:

«Сейчас в России 78 млн женского населения. Из них репродуктивного возраста, то есть от 15 до 49 лет, — 39,1 млн, среди которых бесплодных, по самым суровым подсчётам, — 6 млн... Есть ещё 4 млн бесплодных мужчин.»

Это не мои выдумки, а статистика официальных источников.

Хотите сказать, все эти люди употребляют АС? Пф, конечно нет. Большая часть этих бесплодных людей по-прежнему считает, что АС — одна из главнейших причин бесплодия среди спортсменов. Только вот статистики бесплодия именно среди спортсменов не нашлось, только статья сомнительного происхождения на каком-то “женском” сайте, в котором писалось почему-то только о женщинах и примерно следующее:

«Главный бич многих спортсменов — это бесплодие. Если в среднем у женщин первичным бесплодием страдают около 10%, то у спортсменок этот показатель составляет 52,6%. Наиболее высок уровень бесплодия среди гимнасток и акробаток (78,5%) и пловчих (68,2%). Достаточно высокие показатели бесплодия отмечены среди представительниц игровых видов спорта (54,6%), фигуристок (50,2%), легкоатлеток (43,8%), дзюдоисток, самбисток (37,8%) и хоккеисток, футболисток (35,1%). Частыми причинами бесплодия у спортсменок являются перенесенные гинекологические заболевания и эндокринные факторы (расстройство овуляции)».

При этом нет ни одной отсылки на источник, с которого бралась данная статистика. Десять процентов женщин, серьезно? В России проживает 78,7 миллионов женщин, даже если взять эти десять процентов — это 7,8 миллионов, боюсь, что спортсменок не наберется даже на 700 тысяч, что уж говорить о тех, кто принимает среди них АС. Путем нехитрых математических вычислений можно подсчитать, что на вот такой вот выборочной статистике и основываются такие вот суждения, и рождаются статьи.



Статистика — она, как дышло, как повернуть решил, туда и вышло.

Про мужчин, принимающих АС и их бесплодие не нашлось ничего, кроме пугающей беллетристики, в которой говорилось примерно следующее: «Кровь, кишки...».

Конечно, это не значит, что все это безобидно и все бежим закупаться. Никто не снимал с АС значка «АЛЯРМ — ОПАСНОСТЬ», вопрос лишь в правдивости статистики и адекватной ее подачи, без выкручивания «правды».

Примерное количество употребляющих АС в США составляет 1 млн человек в то время, как наркоманов 5 млн, за Россию сказать не возьмусь, не ведётся подобная статистика, но вот очень сомневаюсь. 10 млн человек бесплодны от АС? Пусть так будет для большинства. В моем окружении есть как мужчины, так и женщины, которым сей факт применения не помешал обзавестись детьми. АС, конечно, значительно снижает фертильность, но не всегда и не у всех. Да и вопрос скорости восстановления всегда индивидуален.

Но мы помним, что у людей с алкогольной зависимостью слишком часто с фертильностью все более чем хорошо, из чего можно в принципе написать неплохую научную работу под заголовком: «Как повысить рождаемости в РФ и не спиться».

Продолжим или вам приятно верить в то, что вы сами себе придумали, ради этого готовы верить в любую версию, которая не режет ваш препарированный мозг?

Из двух погибших спортсменов в год, а то и в несколько лет делается шоу на трупах. Понимаю, что СМИ заняться не особо есть чем, и журналистики, как таковой, в России нет. Новости рассказывать надо, а можно их самостоятельно придумывать, порой из собственной необразованности.

Выборочная статистика, а если честно — это просто погрешность, на которую нельзя равняться и строить на ней доказательную базу. В нашей стране в связи с запрещенностью АС вообще нет статистики и исследований на подобные темы, все что мы с вами читаем в интернете — исследования зарубежных ученых. Да и в АСАШАЙ нет углубленных детальных исследований, например, как один препарат действует одновременно с другим или тремя, есть исследования о моноприеме, что в свою очередь совершенно меняет картину. Нет исследований, в которых делали отбор по генотипированию, в целом практически нет исследований и как таковой статистики тем более.



Причиной гибели спортсмена может являться 1001 фактор: наследственность, избыточные нагрузки, стресс, врожденные патологии, все как у обычных людей, может АС и стимулирующий фактор, но далеко не причина. Не надо кричать что этот стимулирующий фактор решает, боюсь, ваше пятничное пиво перед телеком куда более серьезный стимул.

Научитесь пользоваться интернетом по назначению, а не для просмотра пропущенных выпусков «Пусть говорят»...

Примечание: автор не призывает к употреблению запрещенных веществ, статья несет сугубо ознакомительный характер.

СТАНЬ ПРОФИ ФИТНЕСА В ШКОЛЕ ТРЕНЕРА ТФ!

ТЕРРИТОРИЯ
ФИТНЕСА



Дай быстрый старт своей карьере
персонального тренера за 3 месяца!
(Занятия по субботам)

ПРОЙДИ ПРАКТИЧЕСКИЙ
АВТОРСКИЙ КУРС ОТ ЭКСПЕРТОВ
ТЕРРИТОРИИ ФИТНЕСА.

**СТАРТ
18 АПРЕЛЯ**

Подробности:
(926) **287-35-04**
academy@terfit.ru

Программа тренировок: «Жим. Обратная пирамида»

1. Расчет в программе идет, исходя из 100% от фактического ПМ.
2. Полная программа от старта до выхода на помост составляет 12 недель.
3. Разминку не указываю, приблизительно такая на каждой тренировке жима: 20% * 20, 40% * 8, 60% * 6, 70% * 4, далее рабочие подходы.
4. Аббревиатуры:
ЖТ — жим тяжелый; ЖЛ — жим легкий, ЖС — жим средний.
5. Тренировки рассчитаны на 3 раза в неделю: пн-ср-пт (вт-чт-сб).
6. 80% * 3 * 5 — означает 80% от ПМ, рассчитанного Вами, на 3 повторений в 5 подходах.



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

Хороших тренировок и без травм!

С уважением, Пикляев Денис

Недели	1 тренировка	2 тренировка	3 тренировка
Неделя 1	ЖТ 80% * 3 * 3, 75% * 6, 70% * 8, 65% * 10	Спина/ноги	ЖЛ 65% * 8 * 2, 60% * 10 * 2, 55% * 12 * 2
Неделя 2	ЖТ 85% * 2 * 2, 80% * 4, 75% * 6, 70% * 8, 65% * 10	Спина/ноги	ЖС 70% * 6 * 2, 65% * 8 * 2, 60% * 10 * 2
Неделя 3	ЖТ 90% * 1, 85% * 2, 80% * 4, 75% * 6, 70% * 8	Спина/ноги	ЖС 75% * 4 * 2, 70% * 6 * 2, 65% * 8 * 2
Неделя 4	ЖТ 85% * 3 * 3, 80% * 4, 75% * 6, 70% * 8	Спина/ноги	ЖЛ 70% * 6 * 2, 65% * 8 * 2, 60% * 10 * 2
Неделя 5	ЖТ 90% * 2 * 2, 85% * 2, 80% * 4, 75% * 6, 70% * 8	Спина/ноги	ЖС 75% * 4 * 2, 70% * 6 * 2, 65% * 8 * 2
Неделя 6	ЖТ 95% * 1, 90% * 2, 85% * 3, 80% * 4, 75% * 6	Спина/ноги	ЖС 80% * 2 * 2, 75% * 3 * 2, 70% * 5 * 2
Неделя 7	ЖТ 90% * 2 * 2, 85% * 3, 80% * 4, 75% * 6, 70% * 8	Спина/ноги	ЖЛ 75% * 4 * 2, 70% * 6 * 2, 65% * 8 * 2
Неделя 8	ЖТ 95% * 1, 90% * 2, 85% * 2, 80% * 4, 75% * 6, 70% * 8	Спина/ноги	ЖС 80% * 2 * 2, 75% * 3 * 2, 70% * 5 * 2
Неделя 9	ЖТ 100% * 1, 95% * 1, 90% * 1, 85% * 2, 80% * 4	Спина/ноги	ЖС 85% * 1 * 2, 80% * 2 * 2, 75% * 4 * 2
Неделя 10	ЖТ 90% * 2 * 2, 85% * 2, 80% * 4, 75% * 6, 70% * 8	Спина/ноги	ЖЛ 75% * 4 * 2, 70% * 6 * 2, 65% * 8 * 2
Неделя 11	ЖТ 80% * 3 * 3, 75% * 6, 70% * 8, 65% * 10	Спина/ноги	ЖЛ 65% * 8 * 2, 60% * 10 * 2, 55% * 12 * 2
Неделя 12	ЖС 70% * 5 * 2, 65% * 8 * 2, 60% * 10 * 2	Пропуск	Пропуск

** В конце 12 недели соревнования.*

Подсобка. Выполняется, исходя из слабых мест атлета и в том объеме и режиме, под-ходящим каждому конкретному спортсмену. Упражнения на мышцы пресса — опциональ-ны.

1 тренировка на неделе (пн-вт), грудные/руки/плечи:

- жим в софт-экипировке (2–4 подх. по 3–5 повт.);
- жим лежа средним хватом;
- жим гантелей лежа (разный угол на-клона скамьи);
- растягивающие-закачивающие упраж-нения на грудные (сведение рук в кроссовере/сведение рук в тренажере «бабочка»/разведение ган-телей лежа (разный угол наклона скамьи);
- жим лежа с цепями/резиной;
- маховые движения с гантелями/резиной/на кроссовере на плечи;
- упражнения на сгибание предплечья (гантели, штанга);
- упражнения на разгибание предплечья (французский жим сидя/лежа, с гантелями/штангой, разги-бание на кроссовере).



2 тренировка на неделе (ср-чт), спина/ноги/плечи:

- подтягивания (хват меняется, с дополнительным отягощением);
- тяга в наклоне (штанга/гантели, Т-гриф);
- тяговые тренажеры (вертикальный/горизонтальные блоки, рычажные тяги);
- сгибание/разгибание ног/жим ногами на тренажере;
- жим гантелей/штанги сидя;
- маховые движения с гантелями/резиной/на кроссовере на плечи.

3 тренировка на неделе (пт-сб), жим + грудные/руки/плечи:

- жим гантелей лежа (разный угол наклона скамьи)/жим в рычажном тренажере типа Хаммер;
- растягивающие-закачивающие упражнения на грудные (сведение рук в кроссовере/сведение рук в тре-нажере «бабочка»/разведение гантелей лежа (разный угол наклона скамьи);
- маховые движения с гантелями/рези-ной/на кроссовере на плечи;
- упражнения на сгибание предплечья (гантели, штанга);
- упражнения на разгибание предплечья (французский жим сидя/лежа, с ганте-лями/штангой, разгибание на кроссо-вере).






ТЕРРИТОРИЯ
ФИТНЕСА



СТАРТ
18 АПРЕЛЯ



Осуществи свою
мечту
в сфере фитнеса!

ПРОЙДИ КУРС
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ
ПЕРСОНАЛЬНОГО
ТРЕНЕРА ОТ ЭКСПЕРТОВ ТФ
ЗА 3 МЕСЯЦА ПО СУББОТАМ

Подробности в директе
и по телефону:
[495] 109-00-77

academy@terfit.ru

DESPERADO



DESPERADOWEAR.RU



DESPERADO2019



DESPERADO2019



DESPERADOWEAR2019

XI WORLD CHAMPIONSHIP

POWERLIFTING,
PUSH PULL DOUBLE EVENT,
BENCH PRESS,
FOLK BENCH PRESS,
DEADLIFT AND POWERSPORT

Global
Powerlifting
Alliance

RAW

IPO

BY GPA/GPA-D/IPO/IPO-D/RPU

DOLGOPRUONY, MOSCOW, RUSSIA
OCTOBER 29 - NOVEMBER 01, 2020