

# МИР СИЛЫ

№ 2(5) • 2020



АНДРЕЙ САПОЖОНКОВ

# KONSTANTIN KONSTANTINOV

INTERNATIONAL TRIBUTE TOURNAMENT

WRPF  
WEPF

WAF  
WSF



SAINT-PETERSBURG  
07-08/11/2020



# Слово редактора



## Друзья!

Когда мы только готовились к 2020-му високосному, а значит и тяжелому по определению году, думаю, никто и в страшных снах не мог предположить, насколько сильно ударит по всем нам эта ситуация с COVID-19... Отмена и перенос соревнований, закрытие залов, потеря многими работы, средств к существованию, полный откат в результатах, тяжелейшая депрессия всей индустрии спорта и фитнеса...

Не скрою, всю редакторскую коллегия журнала «МИР СИЛЫ» также не обошла стороной тема пандемии. Как тут не вспомнить и про магию чисел, кстати? 2020-ый год... 5-ый номер журнала... 2020 делим на 5 — получаем 404... Знакомо, не правда ли? 404 Not Found... Ошибка 404 означает, что запрашиваемый ресурс может быть доступен в будущем, что однако не гарантирует наличие прежнего содержания...

Стоит признать: никто из нас не был готов к свалившимся на голову трудностям, таким и в таком объеме, никто из нас не был застрахован от ошибок, но зная, что делаем нужное дело, мы не опускали (и не опускаем) руки — без громких слов и заявлений.

Забейте в поисковике всего два слова: «МИР СИЛЫ» — и запрашиваемый Вами ресурс окажется доступен, мы гарантируем и наличие прежнего содержания (предыдущие номера журнала), и наличие нового материала. А это значит одно: жизнь, со всем её многообразием, с её взлётами и падениями, её несправедливостью и радостными моментами, с её острым желанием просто быть, любить, творить — продолжается. Продолжается наша жизнь, продолжается жизнь полюбившегося Вам издания «МИР СИЛЫ».

В очередном, 5-ом по счету номере журнала «МИР СИЛЫ» Вас ждут новые авторы, новые интересные работы, новые лица и новый взгляд на проблематику развития железного спорта в России.

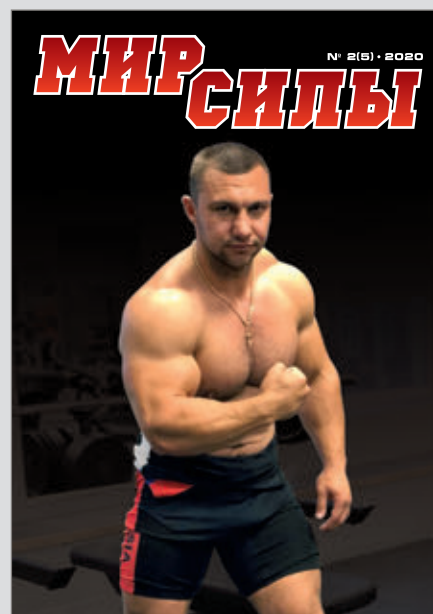
**Приятного чтения!**

*Главный редактор журнала «МИР СИЛЫ» **Денис Пикляев***

# МИР POWER WORLD СИЛЫ

№ 2(5) • 2020

- 4 Андрей Сапожонков: «Я — обычный нормальный пацан со своими делами, своими заботами, своими проблемами...»
- 10 Некоторые особенности возникновения атлетической гимнастики в ссср и формирования её лидеров во второй половине хх века
- 18 Ошибки в пауэрлифтинге. Часть первая
- 22 Александр Седых: «Моя игра не окончена...»
- 32 Приседание и тяга как два способа поднятия тяжестей
- 36 Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы...
- 44 «Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки?»
- 48 Ни дня без кисти и без спорта (об атлетизме и не только)
- 58 Война за «Мост»
- 60 Пауза на груди
- 64 Армейский жим (жим стоя)
- 70 Андрей Главацкий: «Если жалеть себя, то о победах можно забыть»
- 77 Основные вопросы рационального питания спортсменов
- 87 Рождение атлетизма в Башкортостане
- 94 Лемминги
- 97 Стритлифтинг. Программы тренировок



Независимый журнал по силовым видам спорта

№ 2(5) • 2020

ИЗДАТЕЛЬ

**POWER**<sup>35</sup>
**Редакция:**

Главный редактор: Денис Пикляев

Дизайн, верстка: Аркадий Панкевич

**Над номером работали:**

Б. Шейко, А. Луговой, Р. Сахибгареев, Н. Велиал, Д. Пикляев, Г. Ерёмин, А. Думикян, С. Александров

**Отдел рекламы:**

mirsily@russia-powerlifting.ru

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.



# 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](http://DESPERADOWEAR.RU)





# Андрей Сапожонков:

## «Я — обычный нормальный пацан со своими делами, своими заботами, своими проблемами...»



Беседовал **Пикляев Денис**

*Перечислять все звания и регалии сегодняшнего моего собеседника — задача дюже трудоёмкая, потому как за свою спортивную карьеру Андрей Сапожонков, без сомнения, поцелованный Богом в макушку атлет, собрал их великое множество. Да и кто в железном спорте сегодня не знает этого улыбочивого и совсем не громогласного парня, ставшего настоящей грозой рекордов и помостов? Посему просто: встречайте, Сапожонков Андрей...*

**— Андрей, здравствуй. Так уж получается (судя по запросам в сети интернет, по крайней мере), что на данный момент я — самый часто интервьюирующий тебя человек... Тебе, кстати, удобнее работать с уже проверенными людьми, или более интересны новые вопрошающие лица?**

**С. А.** Привет, Денис. Всегда приятно, когда тобой интересуются разные СМИ. Обычно журналисты активизируются после рекордных поднятых килограммов, ALL-time и проч., вопросы не отличаются вариативностью, они всегда крутятся вокруг этого самого определённого события (побитого рекорда). Работать же с одним человеком гораздо лучше: он уже тебя знает, знает твою историю, он про тебя уже писал; исходя из первого, второго, третьего интервью он может создать определённую картинку и донести читателям издания саму суть не только исходя из конкретной беседы, но и представляя ситуацию целиком, что делает ценность материала выше.

**— Есть ли определённые темы, которые в беседе ты считаешь нецелесообразно затрагивать? Скользкие, некорректные темы?**

**С. А.** Запретных тем нет, но иногда встречаются определённые вопросы с подвохом, невежливым, бестактным акцентом, на которые просто не хочется отвечать. Бывает и такое: ты говоришь человеку правду,

а он просто не верит... А что-то кому-то доказывать я просто не вижу смысла.

**— Ты в курсе, что наравне с Кириллом Сарычевым, Андреем Маланичевым и Юрием Белкиным твое имя фигурирует всё чаще в различных поисковиках, касаясь тем пауэрлифтинга и жима лёжа? Вообще, вот такая слава, пусть и в нашем маленьком и обособленном стальном мире, насколько она для тебя обременительна и отвлекает от дел насущных? И насколько эта память может быть долговечной?**



**С. А.** Насчет всяких поисковиков, Денис, я просто не в курсе. Не имею привычки специально искать себя в соц. сетях, я не пиарю себя, не раскручиваю свою персону. Да, есть Инстаграм, которым занимаюсь, но опять же: это делается для того, чтобы донести людям полезную информацию, плюс на данный момент Инстаграм для меня — мой дневник подготовки.

Если есть какая-то слава, что тут сказать, это круто, это результат моей успешной работы. Чтобы как-то это отвлекало? Ни капельки. Я — человек простой. Думаю так: если есть определённые достижения — отлично, это значит, что не зря работал. А как-то себя возносить, задирает голову — это уж точно не ко мне (*прим. редакции* — смеётся). Повторюсь, я — обычный нормальный пацан со своими делами, своими заботами, своими проблемами. Результаты, слава, безусловно — это хорошо, но всегда важно оставаться просто человеком, очень важно всегда помнить об этом.

**— Андрей, злободневное как никогда: как ты пережил самое острое время пандемии COVID-19? Ведь ударило по всем, с оттягом, никто и представить не мог, что такое возможно... Удалось ли поддерживать на должном уровне и спортивные результаты, и тренировки, и внутреннюю мотивацию?**

**С. А.** Согласен, никто не мог предугадать, что вообще может такое случиться и в нашей стране, и за рубежом. Я это время прожил, как ни странно, достаточно спокойно: тренировки не прекращал, подготовка шла, единственная проблема — негде было выступать, потому что всё было закрыто.

Где и почему тренировался? У меня свои 2 зала, безусловно, также закрытых на карантин, но я то их посещал... И конечно, было страшно скучно без всей спортивной движухи.

**— Как сильно повлияла ситуация на твои планы в соревновательном ключе?**

**С. А.** Пришлось продлить свою подготовку где-то на месяц-полтора. На пик вышел в июле, пришлось удерживать форму, возможно, это и сказалось уже на старте в августе (*прим.*





редакции — Чемпионат Европы WRP/WEP/WAF/WSF 2020, который прошёл 8–9 августа в г. Долгопрудный). Но это всё цветочки, конечно, представляешь, я-то занимался, а люди? Начали подготовку, а тут такое...

**— На данный момент ты — однозначный № 1 среди не самых тяжелых парней в жиме RAW. В чём она, уникальность Андрея Сапожонкова? Вот только не нужно сглаживать углы, твои результаты сами говорят в первую очередь именно об уникальности твоей, как спортсмена...**

**С. А.** Ну если я однозначно номер 1 (прим. редакции — смеётся) — это же круто!

В чём секрет и уникальность? Скорее всего, это просто дисциплина в подготовке, упорство, стремление... Я готов во многом себе отказать, но добиться поставленной цели, «только вперед», как говорится. Определённые жертвы приносят свои результаты.

**— Сейчас модно говорить об ALL-time рекордах, рекордах всех времён. Но разве ALL-time — это не проверенный временем, несколькими поколениями результат, непобитый никем? Как считает ALL-time рекордсмен?**

**С. А.** Есть определённая правда в твоих словах, не спорю, но понимаешь, в чём штука — я-то ориентируюсь на конкретные цифры, а как их называют — так ли это важно? Просто так повелось, может, название красивое, броское — не знаю. Вот и имеем то, что ALL-time — это рекордный вес, который ранее никто не поднимал, только и всего.

**— Просматриваю частенько видео тренировок и твоих, и многих других достойных парней. В зале — получается многое, на помосте — не всегда и даже не через раз. Почему так происходит? Ведь все — бойцы опытные, нервы — канаты железные... В чём загвоздка, Андрей?**



**С. А.** Скажу за себя применимо к своему выступлению на Чемпионате Европы WRP. В последний раз я взял большой процент к ПМ, очень большой, и от него плясал. Плюс подготовка новая, надо было заниматься почти каждый день. И я просто разыгрался, разошёлся, поверил в себя и решил продлить это всё. Получилось как: мне нужно было пройти 5 недель и пожать 95% (это как раз 270 кг на 2), и в теории я должен был отдохнуть и ехать выступать... Подготовка то проходила отлично, всё запланированное поднималось, и тут я подумал, что стал суперменом, высту-

пил ещё и в зале, вместо отдыха... Ошибка, без сомнения. Таких ошибок, к слову, у меня было всего две за мою спортивную карьеру, когда я выходил на максимальные веса на тренировках, и оба раза — когда я завывал проценты в подготовке.

**— Сильно претерпела изменения твоя тренировочная программа с тех времён, как ты ворвался в элиту нашего спорта? Что так и осталось не реализовано, а хотелось, что было выброшено за борт, как ненужное, что добавилось?**

**С. А.** Тренировочные программы у меня постоянно меняются, постоянно идут эксперименты, постоянно что-то добавляется, улучшается. Много лишних элементов не делаю, тех, какие по-моему мнению не нужны, не нужны, потому что я — спортсмен уже определённого уровня, и дополнительные вспомогательные, подсобные упражнения, так называемые «качи» просто отнимают время и силы.

А вот как только чувствую, что страдает движение в определённой фазе, чувствую, что мне чего-то не хватает: плохо опускаю, неважная пауза, начинают руки трястись или что-то ещё — сразу включаю в подготовку работу над слабыми сторонами. Могу сделать, скажем, основной жим, потом жим с длинными паузами, а вот потом сделаю бицуху (прим. редакции — улыбается), куда же без нее. А могу просто прийти, пожать и... всё.

**— Как пример, можешь скинуть план одной своей тренировочной недели, понимаю, что всю подготовку расписывать — дело долгое...**

**С. А.** Без проблем:

**Понедельник:**

1. Жим лёжа: 190-3, 210-3, 220-2/2, 225-2/2, 232,5-3/2;
2. Жим с паузой: 190-2/2 пауза;
3. Жим узким: 200-4/2;
4. Разводка: 4/8;
5. Жим в Хаммере: 4/10.

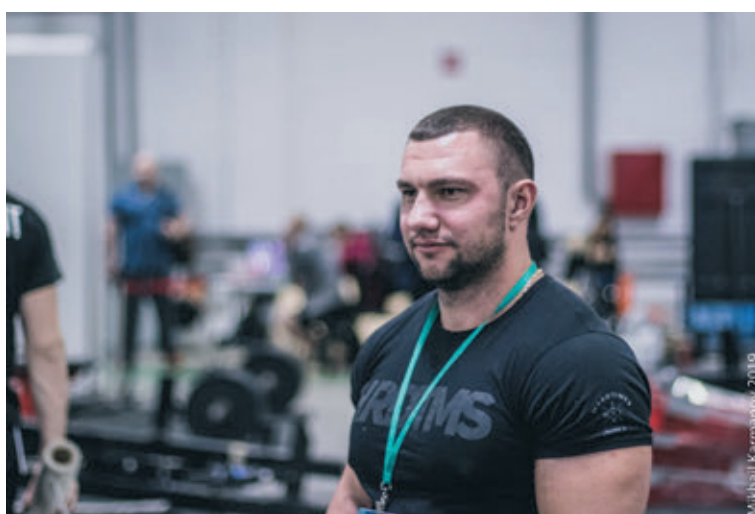
**Среда:**

1. Жим лёжа: 190-205 3/2;
2. Трицепс легко: 4/8;
3. Спина;
4. Бицепс.

**Пятница:**

1. Присед: 4/8;
2. Жим лёжа: 212,5-5/3;
3. Жим с лентами: 140/10/2 подрыв.

**— По твоим ощущениям, какой он — абсолютный максимум для ребят 80-100 кг в плане**





**результата в жиме RAW? Ну как-то с трудом верится, что кто-то перебьёт планку в 300 кг... Как думаешь?**

**С. А.** Спортсмен 80 и 100 кг — это очень большой размах. Думаю, что 80-килограммовому атлету — 255–260 кг могут покориться, 90 кг — 285–290 кг, а с соткой собственного веса — 300 кг вполне возможны...

**— Ещё сам не наелся от этих постоянных разговорах о спорте в жизни и жизни в спорте? Ведь помимо тяжелейшей и нуднейшей работы в зале, одно и тоже в беседах... Нет уже легкого такого привкуса дежавю и замыленности темы на губах?**



**С. А.** Денис, спорт — мой образ жизни, и все эти разговоры, все темы меня не напрягают. У меня есть моя жизнь, где я занимаюсь своими делами, развиваю свой бизнес, но вот — хоп! Прозвенел будильник — пора на тренировку. Отпахиваю — ухожу. Я не провожу в зале всё своё время, не брежу этим жимом. Я пришёл в зал, сделал задание, ушёл. Всё просто.

**— Андрей, что ждёт нас в обозримом будущем, на твой взгляд? Насколько долго мы будем выбираться из этой коронавирусной ямы? Что ждёт спортивные федерации? Ведь наверняка знаешь больше, чем обычные рядовые атлеты...**

**С. А.** Из ямы из этой выбираться, я думаю, будем все долго, потому что никто не знает на 100 процентов, что будет дальше... И никто не может пообещать, что эта хрень закончится быстро...



**— Планы, планы, планы... Куда без них? Чем, когда и где порадует всех нас Андрей Сапожников в этом сезоне?**

**С. А.** Вот я выступил на Чемпионате Европы WRPf, до сентября отдыхаю, в сентябре начинаю новую подготовку, скорее всего, на декабрь. И дай Бог, в декабре всё будет по плану.

**— Андрей, ну и, безусловно, пару ободряющих слов нашей аудитории, ведь это так важно, когда кто-то сильный просто говорит: «Не опускай руки, всё ещё будет хорошо...»**

**С. А.** Что я могу сказать всем спортсменам, любителям спорта, зрителям? Я всегда говорю одно: «Главное — верить, верить в себя». Если ты по-настоящему веришь во что-то, это обязательно получится. Без веры нет ничего. Нарисуйте себе самих себя в будущем, визуализируйте это и верьте. Просто верьте.



ALL-RUSSIAN ARM LIFTING AND STREET LIFTING MASTER TOURNAMENT by WAF/WSF  
OLYMPIA PRO POWERLIFTING INVITATIONAL QUALIFIER 2021 by USPA/IPL

November 20-22

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

# 2020 EUROPEAN CHAMPIONSHIP

DOLGOPRUDNY  
(MOSCOW REGION, RUSSIA)





# Некоторые особенности возникновения атлетической гимнастики в СССР и формирования её лидеров во второй половине XX века

Автор: Сахибгареев Ринат

Ощущение связи времен между прошлым, настоящим и его будущим свойство поведения человека. Именуется историческим сознанием. Существующая спортивная действительность наполнена энергетикой состязаний, триумфом победившего и драматизмом проигравших. Настоящее его быстротечно и процессы подчас очень динамичны. Особенно в наши дни. Нормальная и созидательная уверенность в будущем для спортивной общественности не возникает на пустом месте. Уверенность возникает из осознания настоящего и опирается на опыт памяти прошлого. Хотя источником развития, конечно, является сама жизнь во всем её разнообразии, люди и реально происходящие события.

За минувший более чем столетний период развития спорта, его мир был наполнен колоссальными событиями, революционными изменениями, ярчайшими достижениями, порой драматическими и контрастирующими эпохами своего времени (9). Стремительная динамика спорта в XX столетии произошла во многом благодаря атлетическому прошлому человечества. Можно ли сегодня сказать, что существующая историческая память атлетической общественности целостна и лишена явлений фрагментаризации? Насколько историческое сознание индивида позволяет ему адекватно реагировать на происходящее в атлетическом мире? Ведь подлинную значимость событий можно понять только по прошествии определённого времени. Большое видится на расстоянии. Но целостно ли «большое»? Нет ли белых пятен? Сохранились ли в памяти события? Люди? Их достижения? Как часто мы слышим «... а в наше время!», «... а мы были!». Выясняя причины распада связи времен, выясняя ответы на возникающие вопросы, специалисту приходится пробиваться и через мрак забвения, и идеологических искажений, и страха, и лжи. Сегодня величина разрыва исторических связей, определяет не только глубину провала в памяти общественности, но и величину затрачиваемых усилий энтузиастами историками атлетизма. Вряд ли можно получить ответ на возникающие вопросы в отдельной публикации. Решение проблемы требует создание отдельных проектов. Однако, надо сказать, что фрагментаризация памяти, отсутствие должного осмысления произошедших событий, отсутствие культуры национального достояния и т.д. — все это делает легко уязвимым индивида перед чужими манипуляциями.

Атлетизм, как одно из явлений культуры богат своим историческим содержанием. В нем отчетливо рассматриваются периоды зарождения, расцвета, застоя, упадка и возрождения. Исторические формы атлетизма вбирают в себя облик своего периода существования и служат для решения проблем конкретного исторического этапа своего развития. Атлетическое общество изобилует историческими персонами, общественными деятелями, лидерами. Обладает огромной армией энтузиастов и его исследователей. Во многом эти социальные явления происходят из пассионарной природы атлетического, особенностями протекания физиологических процессов развития атлета, состязательным характером социализации. Все это влияет на формирование Атлета и служит предпосылкой к возникновению её лидеров атлетической общественности. Каждый исторический момент слома эпохи общественных формаций рождает своих лидеров. Перед

исследователями возникает многообразие форм атлетического, выдающийся таланты спортсменов и их универсализм, разнообразный опыт организаторов, крайности исторических условий существования атлетизма и т.д. и т.п.

Согласно исследованиям специалистов (4, одна из периодизаций, не претендующая на универсальность) в физкультурно-спортивной работе в СССР можно выделить следующие этапы его развития: производственный (с начала 20-х до конца 40-х годов XX века); домкомовский (от понятия домового комитет, с начала 50-х годов до конца 70-х годов); фокофский (физкультурный оздоровительный комплекс, с начала 80-х до конца 90-х годов) и вариативный (с начала 2000-х до настоящего времени). Каждый выделяемый этап, служил вехой в развитии атлетизма в СССР (1, 11.).

Политизированность массовой физической культуры (4, 1.) с самых первых лет существования советской власти привело к постепенному запрету существовавших в царской России систем физического воспитания и возникновению такой исторической формы атлетизма как Атлетическая Гимнастика. Если Атлетизм явление мировой человеческой культуры, то Атлетическая

**Фото 1. Одно из многочисленных методических пособий по Гимнастике издававшихся в царской России.**

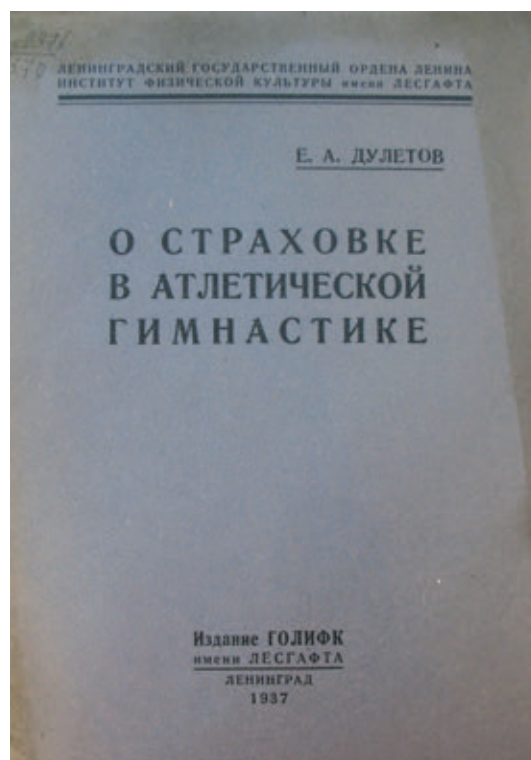
*Европейская гимнастика (до XX столетия) представляет собой уникальную мировую сокровищницу идей и методов физического развития и воспитания. Многие идеи, которой были использованы в методике современного атлетизма*



Гимнастика это коммунистический физкультурный «проект» Всеобуча. Методической основой атлетической гимнастики того времени являлась гимнастика образца 19 века и опыт военнизированных — гимнастических обществ. Для подготовки бойцов Красной Армии и рабочих на производстве применялась и атлетическая гимнастика, и тяжелоатлетический спорт (куда входило: поднятие тяжестей в пятиборье, борьба и бокс), наряду с другими средствами и системами физического воспитания. Атлетическая гимнастика 1920-х годов сохраняла прежние идеи физического развития и воспитания, сформированные в гимнастическом движении в Европе 19 века (фото 1, 2). Прежде всего, в немецких гимнастических обществах.

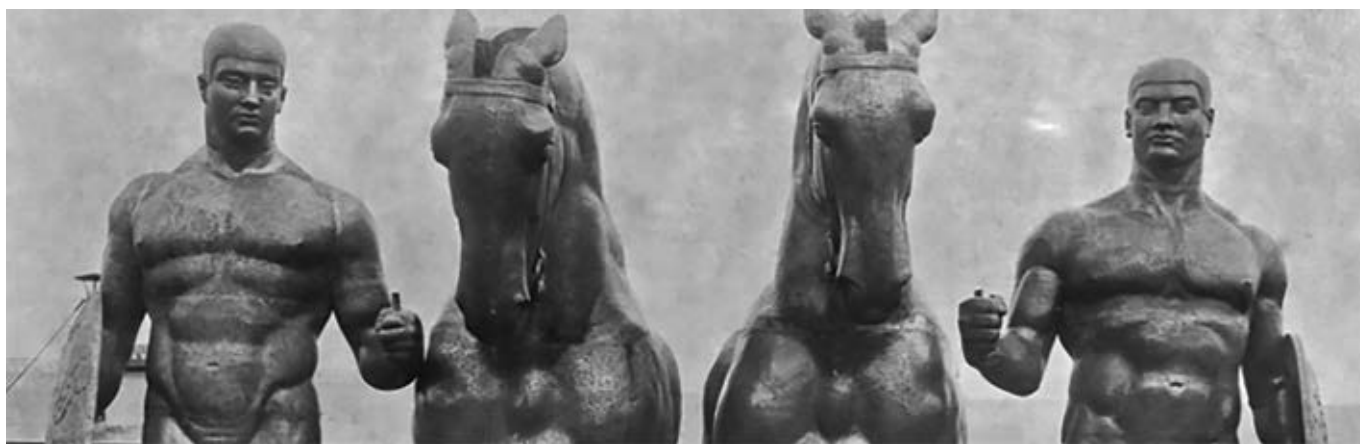
**Фото 2. Методическое пособие по организации безопасности при занятиях гимнастикой на снарядах (современная спортивная гимнастика).**

*Понятие «атлетическая» помогала занимающимся атлетизмом гибко подстраиваться под политические настроения на протяжении всего XX века*





На протяжении всего 20 века, атлетическая гимнастика в нашей стране сохраняла свой уникальный «пограничный» статус, так и не сформировавшись в отдельный вид спорта (2). Потому что в её методологической основе лежал европейский гимнастический подход (с его идеями физического воспитания и развития), а не идеи английского sport (забава, состязательность, конкуренция). Исторический же немецкий атлетизм нашел свой ультраправый тупик развития в конце 2 мировой войны, пока окончательно не выродился в вульгарный бодибилдинг. В СССР атлетическая гимнастика много раз помогала адаптироваться таким видам спорта как культуризм и различным формам силового атлетизма (силовое троеборье, двоеборье, функциональное многоборье и другие формы) в сложные времена существования массовой физической культуры. Таким образом, атлетическая гимнастика, культуризм, силовые формы атлетизма (6), бодибилдинг, пауэрлифтинг (5, 7.) это совершенно разные понятия. Исторические метаморфозы атлетической гимнастики, понимание её роли в развитии массовой физической культуры, развитие отношений с господствующей властью — это отдельная большая научная проблема.



*Фото 3. Статуи братьев-близнецов Диоскуров на крыше германского посольства. Санкт-Петербург, 1913 г. Фрагмент фотографии (14)*

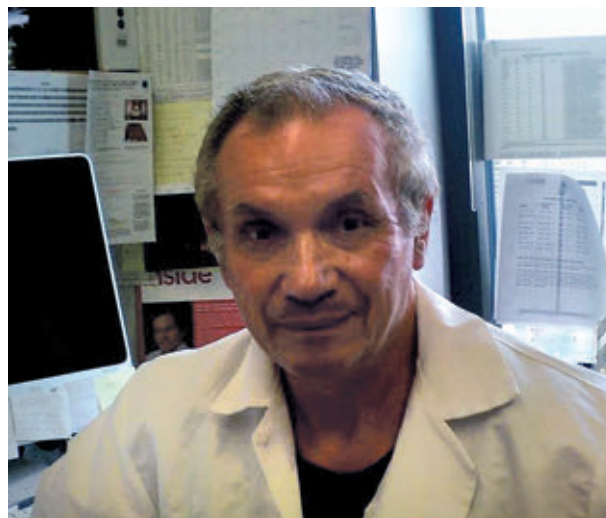
Немецкая монументальная пластика в начале 20 века вдохновлялась не только лучшими образцами античных скульптур атлетов и воинов. Вероятно, лучшие профессиональные атлеты и натурщики того времени, демонстрируя совершенство своих форм телосложения, вдохновляли творцов создавать для немецкого монументального искусства идею совершенного творения. Заложив, таким образом, модернистские эталоны будущего культуризма, в его «золотой» период развития. Советские идеологи массовой физической культуры эфемерной эстетике немецкого сверхчеловека усиленно противопоставляли соцреалистическое функциональное совершенствование. Как показало время, проект «враждебности культуризма» идеологов оказался сверхуспешен в СССР. Впрочем, как и уничтожение модерна в искусстве телосложения.

После Великой Отечественной войны в нашей стране стали пристально уделять внимание организации массовой физической культуры по месту жительства. Было принято специальное постановление Центрального Комитета коммунистической партии в 1948 году (4, 11.). Коллективы физической культуры организовывались при домовых комитетах (ЖЭК, ЖКО). Общественные советы энтузиастов, инструкторов, общественников должны были организовывать физкультурно-оздоровительную, спортивную работу, досуг, активный отдых населения. С этого периода начинается история многочисленных советских физкультурных клубов, где культивировалась атлетическая гимнастика (наряду с другими формами массовой физической культуры). Испытавшая впоследствии сильнейшее влияние европейского культуризма, бодибилдинга, силового троеборья, а так же знакомых сегодня всем современным массовых форм атлетизма. Многообразие

возникло очень давно. Домкомовский период развития атлетизма во многом определил уникальную среду спортивных клубов, где усилиями энтузиастов возникали и формировались будущие лидеры советского атлетизма и коллективы, послужившие основой для будущей общественной организации.

Проблема легитимизации общественных явлений атлетизма и дальнейших форм их развития всегда стояло остро. Общество искало пути в искусстве, в науке, в литературе, в массовой физической культуре и в социальных институтах спорта. Не стали исключением и энтузиасты атлетической гимнастики. События, происходившие в это время в нашей стране обусловили формирование движения любителей атлетизма и их лидеров. Целая плеяда, которых возникла в СССР из поколений советских «шестидесятников» (13) и «развитого социализма» (8). Эти исторические периоды атлетизма знаменательны тем, что лидеры того времени осуществили его дальнейшее развитие, путем создания спортивной общественной организации. Вначале, созданием формальной и зависимой комиссии «по атлетической гимнастике» в структуре организации тяжелой атлетики, затем развив её в полноценный самостоятельный субъект — спортивную федерацию атлетизма. События эти сопровождалось процессами конвергенции атлетического сообщества — любовь к атлетическому развитию объединяло разных людей, из разных профессий. Для лидеров того времени было характерно две особенности: или это были специалисты из «силовых» профессий (военные, пожарные, спортсмены закончившие карьеру), или из эстетических профессий (художники, люди творческих профессий). Но были еще лидеры и другого плана — интеллектуалы, обладающие организаторским талантом и возможностями, имевшие опыт управления, знакомые со спортивной номенклатурой в СССР. Одним из таких уникальных специалистов был сотрудник Ленинградского Научно Исследовательском Института Физической Культуры (ЛНИИФК), доктор медицинских наук Василий Степанович Чайковский.

История развития физической культуры, физического воспитания, спорта, атлетизма в СССР, а вместе с ними и ученых и самой спортивной науки имеет очень сложный характер. Историческое развитие происходило не линейно, представляло собой сложную систему издержек, противоречий и противовесов. Да, происходило множество закономерных событий, но существовали и параллельные процессы и подвергались сознательному забвению уникальные достижения. Анализируя движущие силы исторического развития советской спортивной науки, необходимо отметить, как бы не складывались отношения между объективными обстоятельствами и субъективными факторами, личность ученого имела важную роль, а порой и решающую.



**Фото 4. Василий Степанович Чайковский.**

*Доктор медицинских наук. Профессор. Специалист в области спортивной медицины, биохимического контроля, спортивной подготовки в тяжелой атлетике, атлетизме, бодибилдинге, фитнесе. Научный сотрудник Ленинградского Научно Исследовательского Института Физической Культуры (1972–1992 г. г.). Осуществлял антидопинговый контроль на Олимпийских Играх в г. Москве в 1980 году. Член Медицинской Комиссии МОК в период подготовки к Играм. Лауреат Золотой Медали ИФББ (1988 г.). Сертифицированный судья профессиональных соревнований по бодибилдингу. Один из организаторов Федерации Атлетической Гимнастики (Атлетизм) г. Ленинграда (январь 1987 г.) и Федерации Атлетической Гимнастики (Атлетизм) СССР (август 1987 г.). Президент Федерации Атлетизма СССР (1988–1992 гг.). В 1992 году уехал в США. Работает в медицинской лаборатории. Консультант*



**Фото 5. Город Санкт-Петербург. Бывшее здание ЛНИИФК (сейчас СПбНИИФК) на проспекте Динамо дом 2 (с 1933 по 2008 г.)**

гий, эффективность научных решений, оперативное и опережающее внедрение разработок) как в стране, так и в других иностранных рабочих группах ученых (10).

Н. Н. Яковлев, выдающийся ученый и педагог. Заслуженный деятель науки Российской Федерации, доктор биологических наук, профессор. Основатель отечественной школы биохимии спорта (10). К началу 1950х годов круг научных интересов: изучение эндокринной и нервной регуляции обмена веществ при тренировке, выявление специфических изменений метаболизма при тренировке в зависимости от нагрузки; изучение суперкомпенсации при мышечной деятельности; изучение биохимических основ качеств двигательной деятельности и другие проблемы.



**Фото 6. Выдающиеся деятели отечественной спортивной науки Виктор Алексеевич Рогозкин (слева) и Николай Николаевич Яковлев (справа). 1956 год. Фотография В. А. Рогозкина**

Историческими предпосылками формирования Ленинградской научной школы служило то обстоятельство, что город Санкт-Петербург, являлся колыбелью не только Российского атлетизма, но и спортивной науки то же. Эти факты не являются случайными, а очень даже закономерны. Василий Степанович Чайковский родился в 1948 году. Как ученый В. С. Чайковский формировался в рамках Ленинградской научной школы. Советская научная школа спортивной биохимии Николая Николаевича Яковлева и его ученика Виктора Алексеевича Рогозкина, работавшие в ЛНИИФК была одной из ведущих школ в спортивных науках. С широкими международными связями, весомым авторитетом в вопросах научной политики (соперничество, сотрудничество и приоритет методоло-

гий, эффективность научных решений, оперативное и опережающее внедрение разработок) как в стране, так и в других иностранных рабочих группах ученых (10).

Рогозкин В. А., заслуженный деятель науки Российской Федерации, доктор биологических наук, профессор. Директор ЛНИИФК с 1970 по 2003 гг. (10), член медицинской комиссии МОК, руководитель антидопинговой службы на XXII Летних Олимпийских Играх в г. Москве в 1980 г., специалист по спортивной биохимии, по комплексному научному контролю, проблемам спортивного питания и разработок специализированных продуктов, специалист в области спортивной генетики и другие направления.

Когда в середине 1960-х годов начался масштабный подъем советского спорта, с приходом «министра золота» Сергея Павловича Павлова (фото), советская спортивная наука была активна уже в 1950-е годы. В годы испытаний для психологов, физиологов, биохимиков, биомехаников. В периоды политических гонений и борьбы с космополитизмом не



только занятия ядерной физикой спасала ученых от гонений, но и выполнение научных задач для нужд советского спорта и нашей Родины создавала безопасную нишу талантливым ученым в сложной, быстро меняющейся политической обстановке. Были научные школы и уникальная обстановка в них.

В эти периоды происходило формирование поколения советской спортивной научной элиты, создававшая Советский Спорт. Результатами, которого пользуется весь мир. Международный научный авторитет формировался во многом из за большого опыта специалистов ЛНИИФК, сумевшие организовать комплексную научную работу в сборных команд РСФСР и СССР.

Так же существовавшие до времени правления С. П. Павлова формы массовой физической культуры создавали у занимающихся самобытный опыт. Они были универсалами-разрядниками по разным видам спорта. Этот уникальный опыт позволил совершить прорыв в методике тренировок, в поиске научных идей и решений проблем подготовки спортсменов и физического воспитания.

Эффективность коллектива ученых под руководством Рагозкина В. А. заключалось в том, что ученые были одновременно и спортсменами, и тренерами, и научными работниками. Такая универсальность подготовки, командная работа, активное формирование научных идей, успешное решение поставленных задач, имеющиеся административные ресурсы позволяли спортивным ученым сравнивать себя даже с учеными из космической области. Но не только высокие профессиональные стан-



**Фото 7. Павлов Сергей Павлович.**

*Знаменитый комсомольский лидер советской молодежи в 1960х и руководитель советского спорта. Руководил Спорткомитетом СССР в 1968–1983 годах. В 1968 г. Был образован союзно-республиканский Комитет при Совете министров СССР (фактический министерство). Целью было улучшение руководство физической культурой и спортом. С именем Павлова С. П. связывают самые яркие достижения отечественного спорта. Фотография с Ютуб канала Assolei, вероятно родственников Павлова С. П. (15, 16, 17.)*



**Фото 8. Открытый Чемпионат Литовской Республики (неофициальный Чемпионат СССР, проводил ВЛКСМ Литвы).**

**Выступает Куликов Михаил г. Ленинград МСМК (по тяжелой атлетике и пауэрлифтингу) (18).**

*Выводят: Чайковский В. С. (второй слева, врач команды) и отец А. Куликов (страхует).*

*Фотография Арунаса Петraitеса*





**Фото 9. Выступление Чайковского В. С. На 2 Чемпионате г. Ленинграда по атлетической гимнастике. 14–15. 02. 1987 г. В категории ветеранов. В двоеборье (приседания+жим лежа, 227,5+142,5), 1-е место. Результаты приводятся по справочнику Б. И. Шейко (12).**

дарты были залогом успешности. Знания создавались на стыке науки и практики, они были специфичны задачам конкретной спортивной специализации. Поиск происходил в оперативном режиме подготовки сборных и экспериментов ученых: быстро, надежно, широко. Ученые, будучи универсалами, сами предварительно самостоятельно организовывали поиск решения в экспериментальных группах, сформированные из участников научного коллектива. Фактически эта деятельность носила инженерный характер. Спортивная инженерия сегодня с трудом, но формируется. Уже в 70-е–80-е гг. XX века, коллективу ЛНИИФКа под силу было выполнение и прикладных задач, основываясь на фундаментальных исследованиях, и решения, построенные на совершенно иной организации в спортивной науке.

Чайковский В. С. Был «играющим тренером» в советском атлетизме. Выступал сам на соревнованиях, работал врачом в сбор-

ных, выводил спортсменов на помост, исследовал спортсменов в спортзале, проводил эксперименты в лабораториях.

В ЛНИИФК была лаборатория (единственная в системе Росспорта, в РСФСР) по исследованию на животных, с использованием меченных радиоактивных индикаторов. В этой лаборатории проводились уникальные научные исследования, уникальными спортивными учеными. Результаты, которых до сих пор актуальны. Будучи аспирантом, Василий Степанович провел исследования по изучению возможностей кофакторной и субстратной индукции фермента аспаратаминотрансферазы в скелетных мышцах (в 1972–1973 годах, кандидатская диссертация) и особенности белкового метаболизма организма при адаптации к мышечной деятельности (1987 год, докторская диссертация). Защита научных работ происходила в институте экспериментальной медицины Академии Медицинских Наук (ИЭН АМН СССР), где, когда то работал Иван Петрович Павлов.

Руководство Спорткомитета СССР по достоинству оценивала научную школу ЛНИИФК. Антидопинговая работа в 1970е только формировалась. Тогда это была действительно научная работа. В которой рассматривались многие компоненты проблемы: биохимические параметры, психологические феномены, физиологические особенности и вопросы научной самоорганизации спортсменов. Спорткомитет СССР выдвинул ведущих специалистов ЛНИИФК в состав медицинской комиссии МОК (1975 год), поручив совершенствовать антидопинговую службу на этапе подготовки и проведения Олимпийских Игр в г. Москве в 1980 году. Рабочая группа специалистов, возглавляемая доктором биологических наук, профессором Виктором Алексеевичем Рогозкинским, куда входил и В. С. Чайковский, имела серьезный опыт в изучении и обнаружении допинговых веществ на период 1970х годов. Существовавший тогда обмен знаниями, как по внутреннему, так и по внешнему контуру системы научно методического обеспечения послужило хорошей дипломатической школой для молодого ученого.

В начале 1980х годов система советского спорта, созданная С. П. Павловым начала подвергаться разрушению. Спортивная номенклатура руководствовались «перестроечными» лозунгами о повышении мас-



совости, развития физической культуры, а управление спортом высших достижений было предоставлено ставленникам Горбачева М. С. (З). При падении железного занавеса и смене исторических эпох опыт спортивной дипломатии молодого ученого оказался востребованным, когда группа энтузиастов общественников решило создать общественную организацию — городскую федерацию атлетизма. Эта была первая в истории советского спорта новая федерация, построенная на хозрасчете и функционирующая на полной самоокупаемости!

Необходимо было понять, что требуется атлетизму для развития, кто из лидеров и что должен был делать для того, что бы осуществить задуманное. Знания и желания совпали с возможностями. Многое тогда совпало: смена настроений общества, смена спортивной номенклатуры, наличие опытных организаторов, жаждущих воплощение надежд на свободное выражение своих атлетических достижений и возможность гордиться ими, быть не хуже других «официальных» видов, иметь форму, соревноваться с сильнейшими мира и желание побеждать! Было еще и доверие спортсменов к организаторам, счастье видеть своими лидерами легендарных людей. Если в многочисленной команде организаторов Василий Степанович Чайковский и Дубинин Владимир Иванович были потенциальными лидерами, осуществившие организацию общества, то Юрий Петрович Власов был воодушевляющим харизматическим лидером. Очень мудрое решение — назначение руководителем молодой организации атлетизма легендарного спортсмена тяжелоатлета, писателя и общественного деятеля. Настоящая связь времен.



*Фото 10. Рабочая встреча членов медицинской комиссии МОК. Город Кельн 1979 г.  
Фотография В. А. Рогозкина.*

**Идет активная подготовка к проведению медицинского контроля на предстоящих Играх в г. Москве под наблюдением иностранных специалистов МОК. С предварительным слепым тестированием испытательных образцов. Которые были успешно пройдены советской лабораторией.**  
*Слева направо: профессор А. Беккет (Англия), профессор В. А. Рогозкин (СССР), профессор Манфред Донице (ФРГ), председатель медицинской комиссии МОК принц А. Де-Мерод (Бельгия), профессор В. С. Чайковский (СССР)*

***Продолжение следует ...***

# Ошибки в пауэрлифтинге

## Часть первая

Автор: *Луговой Александр*

Переступив порог моей первой «качалки» в 16 лет, я не подозревал, что штанга заведет меня так далеко и определит мою дальнейшую жизнь.

Моя первая силовая тренировка началась с «разминки», и уже через несколько минут я не технично приседал со штангой, которая весила 40 килограмм, было это чуть больше семи лет назад. Совсем недавно я выполнял тягу штанги весом 410 килограмм, а на соревнованиях приседал со штангой 390 килограмм. За эти годы я собрал внушительный багаж знаний, бесценный и горький опыт, и этот опыт, порой, стоил мне собственного здоровья, результата, времени и, как минимум, нервов близких мне людей.

Все мы совершаем ошибки, приобретая разные последствия. Иногда последствия сложно сгладить, и они становятся серьезным препятствием для раскрытия собственного потенциала, а иногда они ломают физически или психологически. Без опыта и знаний миновать ошибки невозможно, последствия которых могут стать такими, что спорт станет не нужным или недоступным. Учитесь на своих ошибках, а лучше всего учитесь на ошибках других людей. Конечно, ошибки, совершенные другими, мы никогда не повторим, ведь мы умней! Так думает почти каждый из нас, также думал и я. Но этот бесценный опыт может послужить ключом к спортивному долголетию и высоким спортивным результатам.

На своем спортивном пути я допустил уйму ошибок и шел на неоправданный риск. За первые два года занятий в тренажерном зале, методом проб и ошибок, я пытался организовать эффективный тренировочный процесс. Анализируя свои ошибки, я получил опыт, который эффективно реализую и по сей день. Весь мой тренировочный подход того времени был одним большим опытом, эти годы можно охарактеризовать топтанием на месте и постоянной переоценкой своих возможностей. Тогда я ещё не выступал на соревнованиях по пауэрлифтингу. На тот момент у меня не было тренера или хотя бы более опытного наставника, но после поступления на первый курс вуза у меня появился такой человек. Именно этот переломный момент я считаю своей отправной точкой в мир спорта и физической культуры.

Но все же главную ошибку я допустил уже будучи опытным спортсменом. Восемь дней тяжелой комы

сломали меня физически, но не психологически. И через месяц после выхода из реанимации я уже начинал тренировки не с 40 килограммовой штангой, а с пустым грифом. Я начинал с нуля. Произошло это чуть менее двух лет назад. С тех пор мой путь в спорте разделен на все что было до и все что стало после.

Имея за спиной большой опыт, собственный и моих спортсменов, я решил этот опыт задокументировать и представить широкой публике, дабы обезопасить Ваш спортивный путь и минимизировать количество лишних шагов на пути в достижении Вашей цели. Первую часть





цикла статей «Ошибок в пауэрлифтинге» можно обобщить к спорту в целом. В дальнейшем я буду раскрывать специфику нашего вида спорта — спорта сильных духом. Итак, начнем!

## Отсутствие тренера (наставника)

Банальность, которая может послужить причиной всех ваших неудач на тренировках и соревнованиях (если Вам вообще повезет выступить).

Спортсмен подобен кораблю, вышедшему в море, которому для достижения своей цели необходим бывалый капитан (тренер) и опытная команда (его спортсмены).

Отсутствие прогресса, с присущим снижением мотивации, постоянное присутствие повышенного травматизма, без которого можно обойтись. Все это может послужить весомой причиной для того, чтобы «повесить штангетки на гвоздь», уйти из спорта и забросить Ваше хобби, которое вполне может стать Вашей основной деятельностью. Эти достижения обязательно настигнут Вас, выйдя в свободное плавание без своего капитана. Если Вы новичок, то отсутствие результата из-за отсутствия тренера, станет для Вас закономерностью.

Результат в данном контексте — это реализация спортивного потенциала спортсмена, в условиях соревновательной деятельности. Значение тренера в подготовке спортсмена — сложно переоценить.

Выбор тренера — задача не из простых. Главное, что Вам необходимо знать и понимать, при выборе тренера, это:

1. Если Вы решили погрузиться в спорт, а не заниматься физкультурой или фитнесом, то Вам однозначно необходим спортивный тренер, а не инструктор тренажерного зала или более опытный знакомый. Тренер в данном контексте — специалист, руководящий подготовкой спортсменов.

2. Визитной карточкой каждого тренера, является его спортсмены-воспитанники и их результаты, а не снимки отзывов о работе «тренера» из мессенджеров. Результат, показанный на соревнованиях, это главный показатель знаний, опыта и возможностей специалиста, в области подготовки спортсменов. Это главный критерий при выборе тренера.

Бывает так, что атлет наполнен решимостью и стремлением достичь успехов в спорте, но у него нет наставника, который направит эти амбиции, а может и одаренность (которой и Вы можете обладать) в нужное русло. Так было и со мной. Мой спорт ограничивался стенами нашей «качалки», с ростом количества дисков на штанге моё стремление быть лучшим очень быстро овладело мной. Веса на штанге росли, в 17 лет я уже выполнял тягу 235 кг, при собственном весе 83 кг. Но я понимал, что это все не то. Я понимал, что главным ограничивающим меня фактором является отсутствие более опытного наставника. Я понятия не имел, что такое методика спортивной тренировки, режим восстановления, правильная техника выполнения упражнений или оптимальная техника выполнения. Я мечтал выступить на соревнованиях,



выполнить спортивное звание, установить рекорд, но даже понятия не имел как подать заявку на это мероприятие. Всё свободное от учебы время я сидел в интернете и читал, читал, читал. Я пытался найти для себя верный тренировочный подход, но вся полученная мной информация была противоречива. Каждый автор статьи, книги или комментария на форуме видел развитие силы по-своему, меня это только вводило в заблуждение.

Каждую тренировку я выжимал из себя максимум, как физически, так и психологически. Сейчас мне кажется, что именно тогда я и растерял свой психологический резерв, энергии был океан. Сейчас все более размеренно, я уже не бегу на тренировку сломя голову и не засыпаю с мыслью о том, как завтра буду поднимать штанг. Мне уже не все равно сколько дисков весит на грифе, даже и не знаю, хорошо это сейчас или плохо. Конечно, подобного рода фанатизм и максимализм не приведут спортсмена-новичка ни к чему хорошему, но обуздав источник подобной энергии в спортсмене можно его направить на максимизацию спортивного результата, но только с помощью воздействия на спортсмена педагогических методов.

Сейчас я понимаю, что похоронил бы свой результат в стенах своего первого тренажерного зала и лишился нынешней жизни, если бы не переезд в другой город, и знакомство с моим первым тренером.

Именно тогда я проникся значимостью тандема — тренер-спортсмен.

Тогда я понял что тренер — это специалист, который не только пишет тренировочный план и наблюдает за техникой, внося свои коррективы по мере необходимости, но это и ПЕДАГОГ, который руководит процессом воспитания гармонично развитых спортсменов, готовых бежать, плыть, ехать или поднимать тяжелую штангу эффективно, вступая в тактическую и психологическую борьбу с соперником, а порой и с самим собой.

Педагог, который заменит в спортсмене хлипкий фундамент из мотивации на дисциплину и знания, что в свою очередь даст более устойчивый спортивный результат. Педагог, который развеет все сомнения атлета, сформирует фундаментальные спортивные принципы и понятия.



В мире есть успешные спортсмены, результаты которых говорят сами за себя. Эти спортсмены тренируются и поднимают на соревнованиях без руководства тренера, их единицы. Но каждого из этих спортсменов к этому выдающемуся результату привел тренер. Каким бы Вы не были одаренным, Вы неизбежно столкнетесь с проблемой самореализации без наставника. Если Вы без этого тандема поднимаете тяжелые штанги, то знайте, вместе Вы готовы поднять гораздо больше.

На сегодняшний день с развитием фитнес-индустрии и спорта в России и Море, для развития пауэрлифтинга настали благоприятные времена. Скорость обновления миро-



вых рекордов и появление новых значимых лиц в нашем виде спорта тому подтверждение. Как известно, большинство спортсменов-пауэрлифтеров в России тренируются и растут в фитнес-клубах, но с ростом численности этих заведений численность спортивных тренеров не возросла пропорционально. И возвращаясь к абзацу о решительности и стремлении атлетов к выдающимся результатам, у которых попросту нет возможности заниматься с тренером персонально, я рекомендую таким спортсменам обратиться к онлайн-тренеру, для дистанционного тренинга. Это уже давно стало не крайностью, а прекрасной возможностью максимизировать свои возможности в спорте.

Начиная свой спортивный путь, у меня не было возможности тренироваться персонально, просто потому что у нас в городе не было такого специалиста или даже более опытного спортсмена. Работа с онлайн-тренером уберегла бы меня от многих ошибок и неверных решений в тренировочном процессе. На сегодняшний день с развитием информационных технологий такая возможность появилась у каждого.

За семь лет в пауэрлифтинге, я тренировался как самостоятельно, так и под руководством троих сильных тренеров-педагогов, иначе я никак не могу обозначить этих значимых для меня людей. Свой вклад в мое развитие, как спортсмена, они вносили не только путем написания тренировочного плана, но и путем развития во мне самых сильных физических и психологических качеств, посредством различных педагогических методов воздействия.

Подход к подготовке спортсменов у всех троих был абсолютно разным. Я не буду на этом заострять внимание и вдаваться в подробности, скажу лишь что, пройдя три разные школы подготовки спортсменов, я сформировался не только как спортсмен, но и как тренер. На сегодняшний день мое формирование как тренера не завершено, я продолжаю учиться и развиваться в этом направлении, ведь время не стоит на месте, а пауэрлифтинг не застрял в девяностых, как некоторые «специалисты». Когда я закончу развиваться как тренер, на этом моя тренерская деятельность закончится.

Три разных педагогических подхода дали мне понимание того, что спортсмен подобен алмазу, а тренер занимается его огранкой и количество граней будет зависеть от прилагаемых усилий тренера и спортсмена, которые будут подкреплены знаниями тренера, а также дисциплиной и терпением спортсмена. Это я к тому, что если тренер для Вас не является авторитетом, и Вы прилагаете куда больше усилий в поисках верного пути собственного развития, то это не Ваш тренер. Но есть и обратная сторона медали.

Если «спортсмен» обладает развитым юношеским максимализмом, необоснованной уверенностью в себе, отсутствием терпения и присутствием горячей головы на плечах, то работа под руководством тренера это не его путь, его путь небытие.



**Спасибо за Внимание!**

*Продолжение следует ...*

# Александр Седых: «Моя игра не окончена...»

Беседовал **Пикляев Денис**

Прошедший на днях (8-9 августа) Чемпионат Европы WRPФ, долгожданный и всё-таки состоявшийся, подарил спортсменам и публике не только положительные эмоции, новые рекорды, встречу с друзьями и её Величеством соревновательной борьбой, но и добавил большую ложку дёгтя такой любимой нами спортивной движухе — получил травму при попытке приседа 400 кг Александр Седых. Травму тяжелейшую. Сразу же нашлись «специалисты», которые и диагноз поставили атлету, и вынесли в одностороннем порядке неутешительный приговор — всё, отстрелялся, касатик, сладострастно потирая потные ладони и активно хайпуя на трагедии. Однако подавляющее большинство общественности искренне посочувствовали Александру, ведь кто в нашем железном спорте застрахован от травм? Это ведь спорт, детка, а не лёгкие занятия физкультуркой по выходным после пятничных пивных возлияний. А близкие Александру люди однозначно подтвердили: Александр — не тот человек, который просто так повесит штангетки на гвоздь...

Перед Вами — интервью «без галстуков», попытка разобратся в случившемся, если хотите — исповедь спортсмена, прямо по горячим следам, с больничной койки...



## Краткая информация:

**Седых Александр Александрович**, 24.05.1990.

**Родной город:** Комсомольск-на-Амуре.

**Специализация в спорте:** тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг.

**Достижения/звания в спорте:** МС по тяжелой атлетике, абсолютный чемпион Иркутской области по бодибилдингу, МСМК по пауэрлифтингу.

**Тренер по пауэрлифтингу:** Суслов Николай.

**Жизненное кредо:** «Никогда не сдаваться».

**Хобби, помимо спорта:** чтение.

**Ссылка на результаты:** <http://allpowerlifting.com/lifters/RUS/sedykh-aleksandr-85465/>

**— Саша здравствуй. Ну ты как там, друже? Что говорят врачи?**

**Александр.** Привет, Денис! Я отлично, не падаю духом! Диагноз неутешительный у меня, конечно: отрыв сухожилия четырехглавой мышцы левого бедра, также и правого. Оскольчатый фрагментарный перелом надколенника со смещением...

Врачи по срокам ничего не говорят, операцию сделали, 3 дня понаблюдали и сказали: езжай домой, восстанавливайся! А так: два месяца в гипсах лежать точно, потом разрабатывать колени и учиться ходить, и потом уже приседать...



*— Ходят различные версии того, что с тобой произошло. Несколько раз пересматривал и удачные твои попытки (360 кг и 380 кг) и тот подход на 400 кг... Показалось, что была плохая фиксация и не совсем характерная стартовая позиция в финальном подходе. Так ли это?*

**Александр.** Да, 360 и 380 кг были очень легкие, вставилось как никогда и, соответственно, не было сомнений поставить на штангу 400 кг. По фиксации были недочеты, шагнул широко, штанга заиграла... как никак 400 кг. Плюс ноги поставил узко... в общем, не попал в своё стартовое положение и из-за этого колени ушли вперёд, вот и результат.

*— Как сам оцениваешь, из-за чего произошло то, что произошло? Большую роль сыграла физика или психология, может, иные факторы? Насколько это сложно, выходить на 400 кг зная, что уже есть личный рекорд (380 кг) в копилке результатов?*

**Александр.** Сыграли злую шутку сразу несколько факторов, на мой взгляд: фиксация как раз, неправильный старт в колени, ну и плюс, думаю, намотка. Я всю жизнь мотаюсь низко, вытягиваю последний виток бинта как раз на место прикрепления сухожилия, а в этот раз меня мотал мой друг, Кирилл. Естественно, он мотал, как я ему говорил. А то уже начинают говорить: виноват тот, кто мотал. Это все бред. В этой ситуации виноват только я сам. Физика никак не могла сыграть, я был хорошо подготовлен и психологически готов. За 10 недель до соревнований я уже готовился к тому, что я буду приседать 400. И когда выходил, было не страшно, я шёл с полной уверенностью, что встану не тяжелее, чем предыдущие 380 кг! Тем более в категории до 125 кг рекорд Европы и мира стоял 375 кг! Да, 380 кг уже были мои и рекорд мой, но хотелось планку эту поднять намного выше! Но, как говорят, «не сегодня»...

### **Кирилл Коваленко, друг и ассистент Александра:**

*«С Саней познакомился не так давно, с начала весны примерно. Пришел к нам в зал по совету общих знакомых. Застал всю его крайнюю подготовку, пахал Сашка по 4 тренировки в неделю, делал все движения уверенно и легко. Я периодически помогал ему с выводом штанги*



на жиме, ну и так, подстраховывал, хотя в этом не было нужды, так как Саня всё делал с запасом и легкостью.

В результате этого стали хорошими товарищами по железу. Могу сказать, что Саня всегда готов был помочь как на тренировке в зале, так и вне оного. Мне лично давал огромную мотивацию и дух соперничества в зале. При этом с ним всегда легко общаться, да и просто «поугорать». За пару недель до соревнований Саня попросил меня помотать на приседе, до этого он мотался в основном сам, но этого времени нам хватило, чтобы отработать намотку. А на самих «соревах» Саня чувствовал себя очень хорошо, не было ни дискомфорта, ни болей. Первый подход сделали 360 кг — Саня их даже не почувствовал, вторым пошли на 380 кг — немного колени сыграли, но сделал он этот вес по ощущениям еще легче.

На 3-ий заявили 400 кг, так как ни у меня, ни у Сани, ни у других людей, кто был с нами, не было ни грамма сомнений, что это вес он возьмет. Когда снимал штангу, видно, что немного поторопился и словил болтанку... у меня внутри вдруг что-то подсказало, что надо бы штангу ставить, но почему-то не сказал... да и на таком кураже... не думаю, что он услышал бы меня...

Но потом Саня закрепил штангу... но видно, что постановка ног не его, и движение пошло с колен вперед, после чего и произошло то, что никто не ожидал...

Сейчас Саня дома с прекрасной, любящей, поддерживающей его женой и двумя дочурками. Я удивлен, насколько силен он духом, какое количество добрых людей поддерживает его, это говорит лишь о том, что он Мужик, Человек с большой буквы. Я уверен, что он это всё переживет и вернется снова на нашу тропу, ведь духа и сил у него через края!»



**— Вообще, имеет ли смысл переживать, анализировать произошедшее или лучше забыть, как страшный сон, и думать уже о будущем?**

**Александр.** О будущем я и так уже думаю и ставлю в голове новые задачи, но забывать тоже не нужно об этом. Анализировать нужно обязательно, чтобы вдруг данная ситуация не повторилась. Ну и думаю, в голове это держать не надо, чтобы в дальнейшем не было страха. Что случилось, то случилось, нужно проще к этому относиться.

**— Что сказал твой тренер Николай Суслов уже после всего? Как он со стороны оценил произошедшее? Какие слова утешения, поддержки нашел для тебя твой наставник?**



**Александр.** Для тренера это было большим шоком. Установка перед стартом от него была такая: жопу не рвать и не лезть на веса, которые заоблачны. Его не было в тот день с нами, но посмотрев видео он сказал: даже если бы я был рядом, глядя на твои 380, точно так же заказал тебе 400. Это просто глупая случайность. Со своей стороны, тренер оказал как очень сильную моральную поддержку, так и финансовую. А какие слова он мне сказал, пусть это останется между мной и тренером.



**— Знаю, что большая часть спортивной аудитории поддержала тебя, стали собирать денежные средства, активно вмешались СМИ. Как отреагировала федерация WRPF? Помогли, выступили с содействием или пустили ситуацию, как говорится в народе, «на самотёк»?**

**Александр.** Конечно, нет! Федерация WRPF оказала огромную помощь и поддержку. И Кирилл Сарычев, и Сергей Длужневский моментально сориентировались в ситуации, сразу же оплатили мне операцию, которую сделали в максимально короткие сроки. Сама же Федерация поддержала морально и объявила на всех доступных ей ресурсах сбор денежных средств, хотя я был против всего этого, стыдно. Но могу сказать точно, эти ребята своих не бросают. Я им благодарен буду до конца дней своих.

### **Иван Славинский, спортивный журналист:**

*«Новость о травме Александра увидел в группе СПР и сразу же написал Михаилу Мерку, который работал на трансляции того турнира. Первой же мыслью было взять оригинал видео с трансляции и залить на Youtube, в описание добавить банковские реквизиты супруги Саши, а затем расшарить видос по знакомым журналистам, чтобы как можно больше людей посмотрели и, возможно, внесли свою лепту в сбор средств. Честно говоря, совсем не ожидал, что обыкновенное видео без тегов и всяких продвижений в итоге соберет почти 3 миллиона просмотров за несколько дней. Я думал, что максимум несколько десятков тысяч и пару-тройку сайтов перепечатывают новость со Sport24 или с групп в VK. Но нет, несколько серьезных западных СМИ тоже писали, мы решили, что не плохо бы разместить и Раурал для сбора средств, что и было сделано. Иностранцы, кстати, активно откликнулись и переводили деньги. Нам удалось собрать на Раурал несколько тысяч рублей, которые Миша потом перевел Кристине Седых. Жаль только, что у канала нет партнерки с Youtube, я не думал, что настолько стрельнет видео, так бы собрали несколько*



десятков тысяч рублей с монетизации, но надеюсь, что миллионы просмотров сыграли свою роль и кто-то откликнулся на наш призыв к сбору средств и внёс свой вклад.

Александр, к слову, не падает духом и не намерен выходить из «железной игры». Настоящий русский характер. Уверен, что все у него получится.»

**— Почему вот так происходит: готовишься, выступаешь, показываешь высокие результаты — и ты на хрен никому не нужен, но стоит случиться чему-то трагическому — и ты уже становишься популярным, о тебе на каждом углу говорят, из каждого матюгальника несётся? Неужели людям так близки только боль, грязь и какашки? Заметь, сколько уродцев сразу активизировалось со словами: «а я же говорил, спорт — он только калечит!». Почему так, Сань?**

**Александр.** Я думаю, что на этих темах (травмы и прочее) можно хорошо хайпануть, как и сделали многие... Плюс объявили же сбор, вот и из людей полезла нечисть всякая: «Как так, помогать? Он сам на это шёл!». Таких ребят очень много. Главное — на всё это не реагировать, ведь вокруг много людей равнодушных, а нечисть всякая всегда была и будет. Без них даже скучно жить будет.



**— У тебя прекрасная семья, дети... После факта травмы жена Кристина не сказала: «Саша, бросай ты уже это дело, пора наконец повзрослеть!»? Или реакция супруги была кардинально иной?**

**Александр.** Просто в нашей семье так заведено: никто никого не отговаривает, если кто-то из нас что-то хочет, нет такого: ой, не надо, это опасно, бросай всё или ещё чего хуже — выбирай, либо мы, либо спорт. У нас все по-другому. Даже если Кристине страшно за меня, она всегда примет мой выбор и поддержит, и в подобных ситуациях всегда будет рядом. И даже сейчас она сказала: не переживай, восстановишься и будешь приседать ещё больше.

**— Наверняка ты уже сделал для себя определённые выводы после случившегося, какие они, Сань? И какая самая яркая эмоция осталась с таким режущим острым послевкусием на губах?**

Александр. Вывод я сделал один: нужно проводить больше времени со своей семьей и детьми. А то вечная



работа, дела и подготовки. Ведь в данной ситуации только они рядом всегда и разделяют всю боль с тобой. Яркое послевкусие на губах: это сидеть в инвалидном кресле и осознавать, то, что ты не можешь встать. Это я запомню навсегда...

**— Давай всё-таки изменим вектор нашей беседы, уйдем от педалируемой темы травм... Обернёмся к истокам, так сказать. Как и когда ты открыл для себя пауэрлифтинг? Какими были твои первые шаги в троеборье?**

Александр. Я с 6 лет занимался тяжелой атлетикой, в 17 лет моя карьера закончилась, нужно было себя обеспечивать и кормить, так как я практически был один. Дождавшись 18 лет, устроился на железную дорогу, работал обычным слесарем, ну и решил тогда — надо бы потягать железки, так, просто, для себя. Ну и затянуло меня в мир бодибилдинга, после 3-х лет соревнований, я понял, что больше люблю приседать, жать и тянуть, вот и перешёл в пауэрлифтинг, ну а там закрутилось. Хотелось выполнить норматив МС, но в IPF не было классики в то время, вот меня ребята и уговорили залезть в экипу, и в 2013 году я собрал МС в категории до 105 кг. Потом потихоньку выступал в классике на уровне областных соревнованиях, ну и потом уже появилась альтернатива, где можно было распахнуть свои крылья.

**— Каким образом состоялось твоё знакомство с Николаем Суловым и началась ваша совместная работа? Как можешь охарактеризовать и своего наставника, и методы его работы?**

Александр. Раньше я был больше зальным пауэрлифтером, поднимал только в зале хорошо, а на помост тащил только травмы. Сказать, что у меня не было понимания, как правильно готовиться — нельзя, просто каждый раз хотелось поднять на тренировке больше и больше. Ну вот на очередном старте весной 2019 года я получил травму, частичный отрыв и надрыв приводящих мышц. И после этого решил, что всё, хорош, нужен наставник. А за Николаем и его спортсменами я наблюдал очень давно, вот и решил ему написать. Вот так с апреля 2019 года началась наша дорога к результатам. Николай очень грамотный тренер и всегда ко всему подходит с умом, главный его метод — это не рваться вперёд каждую тренировку. Всё должно происходить плавно



и постепенно. Никаких сверх нагрузок. Я раньше был недоволен таким подходом, что ты даже не устаёшь на тренировках. Но когда мы за 7 месяцев восстановили мои ноги и прибавили к сумме с ходу 70 кг, то я понял, Коля знает, что делает. И сейчас, если бы не роковые 400 кг, то по сумме в прибавке получилось минимум около 50 кг с января месяца с учетом того, что в изоляцию весной я вообще не тренировался.

## Николай Суслов, ЗМС России, тренер Александра:

*«Познакомились с Сашей мы полтора года назад после чемпионата Европы IPL. Тот старт у него был неудачный, надорвал заднюю поверхность бедра на приседе. Поэтому аккуратно пройдя период восстановления, осенью он полноценно выступил на Чемпионате мира WRPF. Работать с ним всегда было легко, его отличает позитивный настрой и хорошая работоспособность. Он из тех, кого надо тормозить, а не подпихивать. Подготовка к прошедшим соревнованиям была идеальной, ничего не болело, весь план отпахал «от и до», и форма во всех движениях была однозначно лучшей за всё время. На мой взгляд, случившееся стало следствием того, что нет привычки работать с монолифта, его растрясло перед занятием стартового положения, которое в итоге получилось не совсем привычное. Ноги поставил чуть уже, и в итоге во время ухода в сед колени чрезмерно пошли вперёд, а не в стороны. Травма однозначно серьезная и период восстановления будет долгим, но уверен, что Саша полноценно вернётся на помост и ещё поднимет свои лучшие килограммы. Начинать, естественно, придётся с жима лёжа, к которому он приступит, как только снимут гипс. Хотя не сомневаюсь, что если бы у него дома была штанга и лавка, то он бы уже всю жал.»*

**— Есть ли у тебя любимые упражнения из «большой тройки» и то, что даётся сложнее всего?**

**Александр.** Конечно же любимое упражнение — это приседания. Я ведь из тяжелой атлетики, а там вся сила строилась на приседаниях и прыжках. А вот тяга — это мое слабое место, очень тяжело давалась и даётся. Полюбил я её только за 3 недели до данного старта, потому что разобрался полностью в технике и во всех углах, вот она пошла, но к сожалению не смог реализовать ее.

**— Как полюбить, скажем, короткоорукому атлету тягу, как перестать ненавидеть длиннорукому спортсмену жим, а главное — прогрессировать? Есть ли какой-то особый секрет, Саша?**





Александр. Главный секрет — это упорство и вода к победе. Как говорится: без труда не вытащишь рыбку из пруда. Так же и тут: нужно работать над собой всегда.

**— Какие, на твой взгляд, вспомогательные подсобные упражнения имеют место быть в тренинге пауэрлифтера, а какие — пустая трата времени, применимо к каждому движению троеборья? Что, скажем так, наиболее полезно?**

**Александр.** Ну для меня: к приседу — присед, к жиму — жим, а к тяге — тяга с плинтов. Пожалуй, это мои самые любимые движения и вся подсобка. Каких-то тренажёров у меня нету практически, всякие жимы ногами мы не делаем, гантели не жмём, только жим. Ну а в тяге — это тяги с паузами и с плинтов. Опять же, это если брать мой уровень. А новичкам, естественно, нужно делать больше подсобки. На мой взгляд, все что до норматива МС — нужна подсобка, после МС, ближе к МСМК, уже меньше ее.

**— Ты обмолвился, что, придя в альтернативу, расправил крылья. Это произошло в 2018 году, верно? Почему ты сменил свою спортивную прописку, что повлияло на твоё решение?**

Александр. Ну, из ФПР я ушёл чуть раньше. В альтернативе можно себя раскрыть больше, реализовать. А чтобы быть хорошим спортсменом в ФПР, нужно быть в сборной и, наверное, не один год этому посвятить, а как я говорил ранее, в пауэрлифтинг я пришёл только в 2013 году.

**— Насколько она разная, на твой взгляд, штанга в IPF и в «альтернативе»? А то мифов много, адептов тех или иных организаций ещё больше, а развенчателей мифов всегда не хватает...**

Александр. На мой взгляд, разные только штанги, больше никакой разницы я не вижу. Что там вес нужно поднять, что тут вес нужно поднять, вес то на снаряде одинаковый.

**— Сейчас активно муссируется тема допинга и того, что спорт без фармы невозможен. Можешь прокомментировать данный постулат?**

Александр. Спорт без фармы возможен, и он есть, но я думаю, меня многие поймут, такой спорт не интересен. Все хотят видеть большие веса, горячую борьбу и больших монстров, поднимающих за 400 кг. На мой



взгляд, это интереснее. А вообще, каждый выбирает сам свой путь, с фармой или без фармы. У меня также есть спортсмены, которые употребляют и которые чистые, кому как хочется. И я никогда никого не склоняю к употреблению фармакологии. Тут главное объяснить спортсмену, который чистый, что быстрого прогресса не будет. А то много таких, которые думают, что сейчас через год будут приседать 200, а проходит год, приседают 150, и человек руки опускает сразу же.

**— Что, на твой взгляд, стоит поставить во главу угла, если мы говорим о прогрессе спортсмена?**

**Александр.** Терпение, главное терпение.

**— Генетика — насколько она важна в железном спорте? Хорошие данные вкупе с правильно организованным тренингом — признак большого чемпиона?**

**Александр.** Я думаю, все понимают, что не всегда одаренные генетикой спортсмены становились чемпионами. Много ребят и без какой-то сумасшедшей генетики становились чемпионами.

**— В настоящее время прослеживается определённая тенденция в пауэрлифтинге: стало модно иметь кубики пресса и жёсткое сечение мышц. Не спорю, на фото это выглядит крайне эффектно, однако эффективность и эффективность (т.е. поднятые кг на помосте) при своей схожести в названии — очень разные понятия. Где же она — истина, Сась?**



**Александр.** Ну и здесь каждый выбирает свой путь, быть ему с кубиками на животе или поднимать большие веса. В наше время много пауэрлифтеров, которые в очень хорошей эстетической форме. Если ты пауэрлифтер, не нужно себя распускать, чтобы живот висел. Да, в пауэрлифтинге сухость тела не нужна и даже чревата травмами. Нужно держать серединку и всё будет супер.

**— Раз уж коснулись темы силы и красоты, какая она, на твой взгляд, правильная диета в пауэрлифтинге? Скажем, на твоём примере?**

**Александр.** В моём случае контроль есть по жирам и углеводам, но в период подготовки к старту, естественно, добавляешь углеводов, но и в тоже время растёт тре-





нировочный объём, что позволяет тебе не наращивать лишнее. Всяким сладостям есть место быть, но это перед тренировками, а также после. Это если мы говорим чисто про пауэрлифтинг.

**— Вопрос мотивации всегда крайне остро стоял в нашем спорте, ведь по сути пауэрлифтинг — спорт любительский, молодой, всё за свои кровные. Нет определённого финансового рычага, который мог бы стать определяющим фактором в борьбе с мотивацией. Как не потерять настрой, перенести его через годы?**

**Александр.** Тут я скажу одно: нужно быть фанатом своего дела, ну или, как говорит один человек, не буду говорить кто это, «в пауэрлифтинг приходят отбитые люди».

**— Что движет тобой, когда ты залезаешь под эту неподъёмную громадину? Неужели только пресловутое эго и желание что-то кому-то (в т.ч. и себе) за чем-то доказать?**

**Александр.** Движет желание быть лучше, быть выше и, конечно же, для своего самоутверждения: что ты можешь это сделать, ты можешь быть чемпионом. Чтобы дети твои гордились тобой.

**— Подытоживая нашу беседу, хотел бы пожелать тебе здоровья и терпения, терпения и здоровья в преодолении всех трудностей выбранного пути, а также поблагодарить за открытую позицию и честные ответы на вопросы. Ну и, конечно, взять с тебя слово, что мы обязательно увидим тебя на соревновательном помосте, пусть и не скоро, но обязательно увидим...**



**Александр.** В завершении нашей беседы, хотел бы пожелать начинающим атлетам не рваться безбашенно вперёд, всегда прислушиваться к своему организму, следить за здоровьем, не забивать на него. Там, где быстрые взлеты, быстрые и падения. Пусть, ребята, лучше всё будет постепенно, обдуманно и без травм. Ну а я в свою очередь обещаю, что скоро, совсем скоро вернусь на помост! Моя игра не окончена!

# Приседание и тяга

## как два способа поднятия тяжестей

*Любое двигательное действие и движение, ему соответствующие, становясь предметом обучения в спорте, базируется на общем субстрате, т.е. формируется на единой естественной основе, которая в данном случае является опорно — двигательный аппарат человека со всеми присущими ему механическими, анатомическими, морфологическими, физиологическими, системными свойствами (Ю. К. Гавердовский).*

Программирование тренировочного процесса предполагает рациональное распределение тренировочных средств и в рамках конкретного времени. Под тренировочными средствами в пауэрлифтинге мы понимаем соревновательные упражнения, так как в пауэрлифтинге основным тренировочным средством являются соревновательные двигательные действия. Приседание и тяга становая — это два структурно схожих способа поднятия тяжестей, с помощью которых мы демонстрируем свои способности на соревнованиях. Какой способ более эффективный, чаще всего судят по результату. При первом приближении можно сказать, что спортсмены в приседаниях поднимают большие веса, чем в тяге становой. Следовательно, приседание более эффективный способ поднятия тяжестей. Качественный биомеханический анализ говорит об обратном, сравнивая биомеханические характеристики двух способов, начинаешь понимать, что тяга становая более эффективный способ поднятия тяжестей.

Исторический экскурс в былое пауэрлифтинга позволяет сделать точный количественный анализ. Сравнению подверглись лучшие попытки соревновательных движений, приседание и тяга становая. Фиксировались чемпионаты Европы и мира с 1978 по 2011 год. Из протоколов, была произведена выборка результатов лучших попыток, спортсменов весовой категории 82,5 кг. В данной выборке оценивалось среднее арифметическое значение лучших результатов всех спортсменов данной группы в отдельном упражнении (см. Рис. 1).

Из рисунка 1 видно, что всю динамику выборки можно разделить на 3 этапа. Первый этап длится с 1978 по 1992 год, второй этап с 1993 по 2002 год, и третий этап с 2002 по 2011 год. Первый этап (78–92) характерен тем, что кривая, отображающая «тягу», расположена выше кривой «приседаний» — это длится вплоть до смыкания их в точке, отмеченной 1992 годом. П. Бадыров: «...приблизительно до начала 80-х годов пауэрлифтинг во всем мире оставался безэкипировочным...», «...Впервые, лично я увидел экипировку «в действии» в 1988 году на памятной встрече СССР-США-Канада по пауэрлифтингу...»<sup>1</sup>.

Второй этап (93–02), наблюдаем выравнивание в результатах двух соревновательных упражнений вплоть до отметки 2002. И третий этап, это расхождение кривых с нарастающей динамикой, где уже кривая «приседаний» находится в лидирующем положении.

С первым взглядом на графике видно, что способ поднимания тяжестей «стилем» тяга становая является эффективнее способа приседание штанга на спине.

Относительно «приседаний» преимущество «тяги» привносится за счет следующих особенностей:

Более низкое расположение общего центра тяжести (О.Ц.Т.) тела над опорой — это более выгодная координационная составляющая (Рис. 2)<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Пауэрлифтинг с экипировкой и без нее. Статья от Павла Бадырова! [Электронный ресурс] /П. Бадыров. — Режим допуска: [http://powerlifting.in.ua/topnews/powerlifting\\_gear-with-and-without.html](http://powerlifting.in.ua/topnews/powerlifting_gear-with-and-without.html).

<sup>2</sup> Мы все могли видеть из опыта наблюдений своих приседаний и других, как сильно трясет спортсмена в момент *исходно стартового положения*, так же можно отметить нарастающее уменьшение тряски в процессе группировки приседающего спортсмена в фазе *амортизации*.



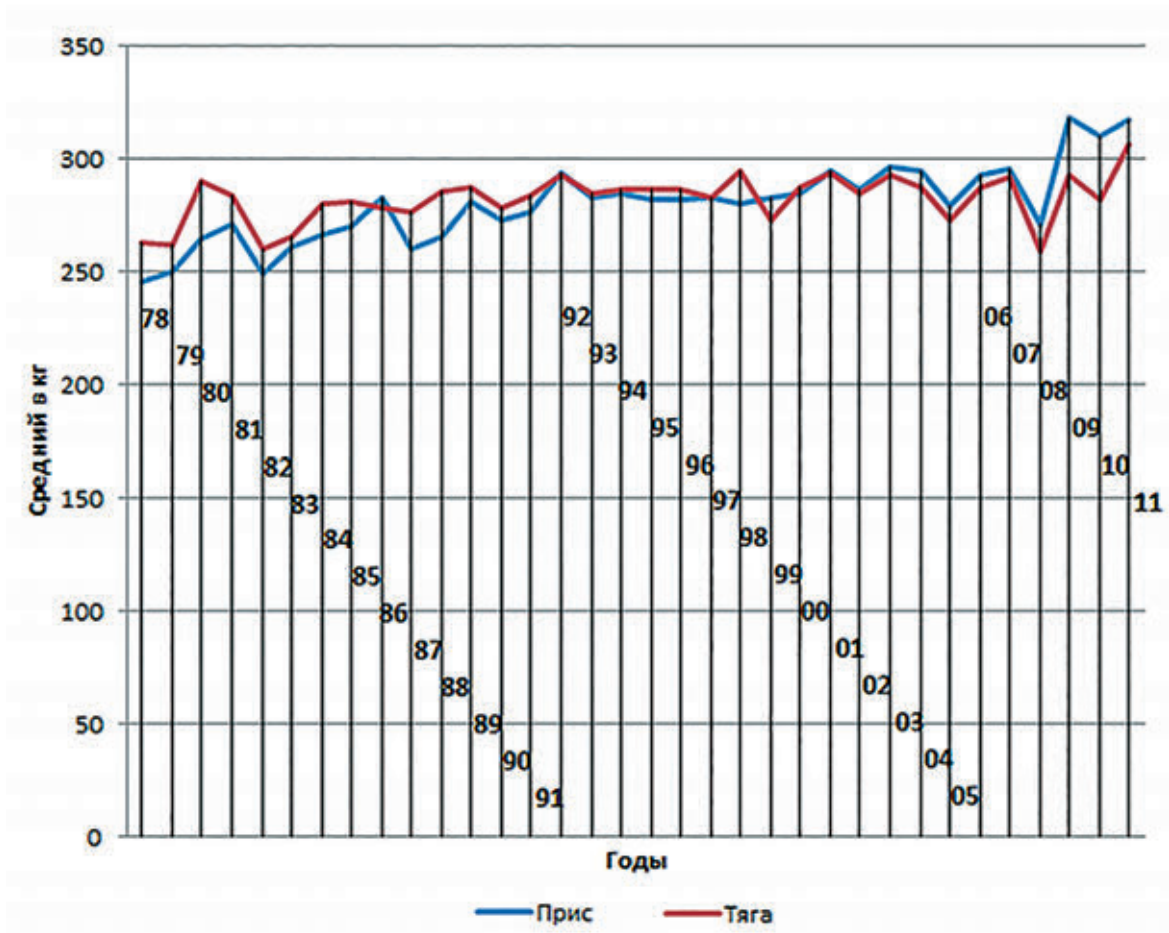


Рис. 1. Динамика средних показателей в группе (соревновательный год)

Общий центр тяжести тела (системы) расположен ниже, как следствие убывает потенциальная энергия в поле земного тяготения (уменьшается затраченная работа).

Рабочие движения выполняются только в преодолевающем режиме работы мышц (фаза с уступающим режимом работы мышц присутствует, но она «пассивна» по определению).

Наиболее выгодные угловые соотношения звеньев тела.

И наконец, сравнивая между собой максимальные угловые величины двух упражнений видим, что объем движений первого упражнения (приседание) значительно больше<sup>3</sup>.

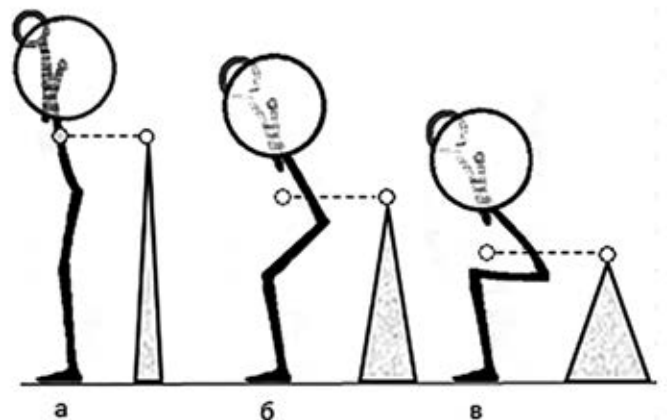


Рис 2. Расположение О.Ц.Т. группирующегося спортсмена. Изменение устойчивости тела (а, б, в) в зависимости от расположения О.Ц.Т. над опорой

<sup>3</sup> Здесь оценивается лишь основной период СДД приседание штанга на спине, который включает амортизационную и реализационные фазы (приседание и вставание из приседа). Хотя если в оценку объема движений включить подготовительный и заключительный периоды, которые представляют собой совершенно особое двигательное действие ходьба с грузом, то объем всего СДД и как следствие и энергетическая стоимость упражнения возрастет многократно.

Далее, с отметки 1992 год происходит сближение кривых, в нашей системе координат это 2 этап, назовем его этап **«освоение экипировки»**. Данный этап характерен постепенным вхождением данных средств в обиход спортсменов. Можно отметить, что появление всего лишь одной новой переменной, а именно специальной экипировки в системе движений спортсмена, мы образно говоря, обесценили все преимущества тяги становой над приседаниями, приведённые выше. Что же это за «страшная» сила, которая уравнила, а впоследствии создала преимущество одного упражнения над другим? Легко понять на самом деле, что этой силой является сила упругой деформации.

**Сила упругой деформации** — это мера действия деформированного тела на другие тела, с которыми оно соприкасается. Величина и направление упругих сил зависят от упругих свойств деформированного тела, а так же его вида (сжатие, растяжение и др.) и величины деформации (Д. Д. Донской).

Сила, скорость и экономичность спортивных движений зависят от того, в какой степени спортсмену удастся использовать биомеханическое свойство двигательного аппарата. Сила и скорость движения могут быть повышены за счет использования упругих сил, а экономичность — за счет рекуперации механической энергии и уменьшения диссипативных (от лат. *dissipatio* — «рассеиваю, разрушаю») потерь<sup>4</sup>.

Вот такая возможность увеличить эффективность движений за счет упругих свойств искусственного материала (экипировки), встроенного в систему двигательного аппарата спортсмена, позволила получить преимущество одного упражнения над другим.

Рассмотрим последний отрезок на графике кривых, отмеченный нами как третий этап с 2002 по 2011 год. Назовем его — этап **«совершенствования экипировки»**, именно совершенствование экипировки, так как приведенное на рисунке резкое опережения роста средних показателей «приседаний», отражает больше историческое совершенствование жесткости синтетического материала и моделей экипировки, развернувшееся с 2000 годов.

И в заключение скажем. Мы знаем, что любое двигательное действие и движение, ему соответствующее, формируется на единой естественной основе опорно-двигательного аппарата спортсмена. И тогда нужно ли смотреть на упражнения «присед — тяга» как какие-то по отдельности, планируя его подготовку к соревнованиям? Нет, не нужно. Но прежде чем так сказать, надо увидеть структурные особенности в плане техники обоих соревновательных упражнений. Планируя тренировочный процесс, мы должны учитывать отмеченные выше положения как важные в выборе отягощений, периодов отдыха и компоновки упражнений в микро и мезо цикле. Вот такой взгляд должен максимально отразиться в голове тренера или того, кто осуществляет планирование подготовки как интегрирующий. Идея целостности организма, осуществляющего деятельность, на наш взгляд наиболее полезна в качестве исходного понимания и направленности организации процесса подготовки спортсмена.

<sup>4</sup> Зацюрский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. — М.: ФиС, 1981. — 148 с.



Телефон для справок +7 (950) 412-16-66

КРАСНОЯРСК  
14-15 НОЯБРЯ



В РАМКАХ  
МУЛЬТУРНИРА СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

**МОЩЬ СИБИРИ**



ПРИСВОЕНИЕ ДО ЭЛИТЫ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
КУБОК**

ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ, ЖИМУ ЛЕЖА, НАРОДНОМУ ЖИМУ,  
СТАНОВОЙ ТЯГЕ И ПАУЭРСПОРТУ (ПО ВЕРСИЯМ IPL\СПР)

А ТАКЖЕ

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ КУБОК ПО АРМЛИФТИНГУ  
ПО ВЕРСИЯМ WAF\САР**



**2020**





# Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы...



Любой спортсмен рано или поздно обращается к услугам массажиста. Кто для профилактики, кто для восстановления после травм. Сегодня спортивный массаж практически стал незаменимой составляющей тренировок и даже соревнований. Он помогает пройти путь от подготовки до выступления и завершить его с минимальными рисками для организма. В нашей статье поговорим о спортивном массаже и силовых видах спорта. В вопросе помогает разобраться массажист Андрей Метляев (г. Иркутск), который не понаслышке знает, что такое силовой спорт, ведь сам увлекается пауэрлифтингом.

Подготовила **Ани Думикян**

Фото из архива **А. Метляева**, СПР в Иркутской области, СПР в Красноярском крае, открытых источников

## Цели и задачи

Наверняка, мы не ошибемся, если предположим, что практически каждый читатель пользовался услугами профессионального массажиста либо посещает его регулярно, и это уже стало привычкой, необходимостью. В любом спорте, как и в силовом, массаж применяется при подготовке к соревнованиям для повышения работоспособности, снятия утомления при восстановлении, устранения гипоксии. Он способствует выведению метаболитов (продуктов обмена веществ), микроциркуляции, работе внутренних органов, профилактике травматизма и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

— **Задача спортивного массажа** — нормализация микроциркуляции и кровотока в мышцах, устранение повышенного мышечного тонуса, нормализация метаболизма. Кроме того, он способствует активизации функционального состояния спинальных мотонейронов, стимуляции всех звеньев нервно-мышечного аппарата, а также нормализации кожной температуры на симметричных биологически активных точках, — объясняет Андрей Метляев.

Назначают проведение спортивного массажа в двух случаях: для поддержания и улучшения физической формы или для лечения заболеваний. В первом случае процедура необходима для здоровых людей, занимающихся спортом (профессионалов и любителей). Такой вид методики показан до или после тренировок для повышения эластичности связок, увеличения функциональных возможностей организма и снятия напряжения.

Во втором случае массаж назначают людям с отеками и гематомами, нарушениями опорно-двигательного аппарата, растяжениями, нервно-мышечными напряжениями и травмами. Проведение процедуры — хорошая профилактика травм и поддержка для спортивного тела. Часто массаж используют перед участием в соревнованиях или в борьбе с переутомлением. Видимый результат ощущается уже после первой процедуры.



## Повышение работоспособности

Спортивный массаж подразделяется на несколько видов: разминочный, в предстартовых состояниях (тонизирующий и расслабляющий), согревающий, восстановительный. Каждый из них оказывает разное воздействие и назначается в зависимости от желаемого результата.

Разминочный массаж проводится перед учебно-тренировочным занятием или выступлением на соревновании и может выполняться до специальной разминки, вместе с разминкой (тогда время разминки сокращается), после разминки или вместо нее.

— Разминочный массаж проводят для общей подготовки спортсмена (в этом случае массаж способствует усилению функций различных систем) или его специальной подготовки к предстоящей физической нагрузке (тогда массаж направлен на усиление функций тех систем, которые будут нести особенно большую нагрузку), — рассказывает Андрей Метляев.

Продолжительность разминочного массажа составляет от 5 до 35 минут. Применяется следующий комплекс приемов: выжимание, разминание (до 80% времени) — ординарное, двойное кольцевое, двойное ординарное, кругообразное подушечками четырех пальцев, щипцеобразное, растирание (щипцами, подушечками пальцев обеих рук, основанием ладони и буграми больших пальцев, прямолинейное и кругообразное фалангами пальцев, согнутых в кулак), пассивные движения (если основная нагрузка должна лечь на суставы).

Если основная нагрузка приходится на мышцы, то применяют движения с сопротивлением (60–70%) и пассивные движения (30–40%). Массаж до разминки проводится непосредственно перед разминкой. Его задачей является повышение работоспособности организма за счет интенсификации деятельности вегетативных функций.

Основные приемы: разминание — двойное кольцевое, двойное ординарное, основанием ладони в сочетании с потряхиванием, растирание на суставах (выполняется мягко, эластично в сочетании с движениями пассивными и с сопротивлением). Продолжительность массажа составляет 10–15 минут.

Массаж после разминки применяется после специальной разминки на месте соревнований. Его продолжительность — от 15 до 20 минут в зависимости от того, как была проведена разминка — частично или полностью.

Основные приемы: разминание, растирание, потряхивание. Затем пауза продолжительностью 5–10 минут. Преимущества разминочного массажа: экономия времени и физических сил спортсмена перед соревнованием при выполнении массажа вместо разминки, отсутствие вероятности получить травму.



## От боевой готовности до апатии

Массаж в предстартовых состояниях. Различают три разновидности эмоций, характеризующих предстартовое состояние: боевая готовность к предстоящему соревнованию (положительная реакция), предстартовая лихорадка (резко повышенная реакция) и стартовая апатия (резко пониженная реакция).

Состояние боевой готовности — это благоприятная форма предстартового состояния: спортсмен уверен в себе, собран, полон желаний победить. В этом случае применяется разминочный, согревающий и мобилизующий предварительный массаж.

Предстартовая лихорадка — это состояние, которое сопровождается значительными функциональными сдвигами в организме спортсмена: раздражительностью, возбуждением, повышением температуры тела, ознобом, головной болью, потерей аппетита, неуверенностью в своих силах.

В этих случаях применяется успокаивающий массаж, целью которого является снижение возбужденности перед стартом. Продолжительность сеанса составляет 7–12 минут. Основные массажные приемы: комбинированное поглаживание (4–7 минут), легкое, поверхностное, ритмичное разминание (1,5–3 минуты), потряхивание (1,5–2 минуты).

— Стартовая апатия — это состояние своеобразного запредельного торможения, которое является следствием чрезмерного стартового возбуждения. У спортсменов наблюдаются ослабление процессов возбуждения, неуверенность в своих силах, вялость, сонливость, снижение внимания, нежелание участвовать в соревнованиях, уменьшение скорости двигательной реакции, — отмечает Андрей Метляев.

При стартовой апатии назначают тонизирующий массаж, цель которого — повысить возбудимость ЦНС. Продолжительность сеанса достигает 8–12 минут в зависимости от вида спорта. Основные массажные приемы: разминание (5–8 минут), выжимание (1,5–2 минуты), ударные приемы (1,5–2 минуты). Предварительный массаж (как при стартовой лихорадке, так и при стартовой апатии) должен заканчиваться за 5–7 минут до старта. Проводить его нужно в теплом, изолированном от внешних раздражителей помещении.

## Погладить, а потом встряхнуть

Согревающий массаж. Задача — борьба с охлаждением организма или отдельных частей тела. Согревающий предварительный массаж выполняется перед тренировкой, перед соревнованием, во время соревнований. Цель массажа — повышение температуры тела, улучшение эластичности связочного аппарата, профилактика травматизма.

Кратковременная процедура массажа способствует улучшению кровообращения в мышцах, быстрому

и глубокому разогреванию мышц, повышению сократительной способности мышц. В результате массажа повышается температура тела, мышцы и связки становятся более эластичными, устойчивыми к повреждениям, повышается работоспособность спортсмена.

Недостаточно разогретые суставы, связочный аппарат и мышцы чаще подвергаются повреждениям. Согревающий массаж показан в случаях проведения тренировки или соревнования при холодной погоде или в прохладном помещении, при задержке старта (перерыве), продолжительном соревновании (несколько часов), для профилактики повторных травм (экспозиция 8–10 минут).





— Согревающий массаж следует проводить очень энергично, в быстром темпе, чередуя поглаживание с разминанием и растиранием по всему телу. Массаж необходимо начинать с поглаживания спины (3–4 раза) и задней поверхности бедра. Затем проводят энергичное выжимание по всей спине и растирание (гребнями кулаков и основанием ладони). Далее приступают к глубокому разминанию паравертебральных мышц основанием ладони, — поясняет массажист.

Заканчивать процедуру рекомендуется потряхиванием. При проведении массажа в области суставов используют в основном растирания в сочетании с энергичными разминаниями и движениями с сопротивлением. Для быстрого согревания того или иного участка тела, более продолжительного поддержания тепла используют различные мази, гели, кремы и растирки, лечебное действие которых обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов и рефлекторным влиянием на организм.

## Главное — восстановление

Восстанавливающий массаж нужен для снятия напряжения и восстановления сил после больших физических нагрузок. Пожалуй, один из важнейших. Это механическое пальпирующее воздействие на отработавшие мышечные группы. Уменьшает фактор болей после тренировок. Такой массаж снимает напряжение в мышцах, восстанавливает нормальное физическое состояние и нормализует работу функций организма.

Достичь максимального эффекта от восстанавливающей методики можно, если после ее проведения принять душ. До и после восстановительного массажа проводят пневмомассаж, кислородотерапию, физиолечение или ультрафиолетовое и инфракрасное облучение.

Первый сеанс восстановительного вида массажа проводится через 10 минут после окончания соревнований или тренировки. Методика проведения процедуры определяется врачом или тренером, в зависимости от физической подготовки, предстоящих нагрузок и индивидуальных особенностей организма.

— Техника подбирается индивидуально, учитываются все показания и противопоказания, исходя из антропометрических и физиологических данных. В зависимости от поставленных целей и задач массажист определит частоту проведения сеансов. Если целью массажа является профилактика, то такой массаж лучше проводить не чаще 1–2 раз в неделю, чтобы организму было легко и комфортно привыкать к механическим воздействиям и изменения не были слишком резкими, — говорит специалист.

От индивидуальности организма зависит и восприятие массажа. Кто-то ощутит прилив тепла и расслабление после первого же сеанса, а кому-то потребуется на это несколько сеансов. Но в итоге результат всегда будет положительным.



Продолжительность сеансов зависит также от поставленной задачи. Если вам необходимо промассировать определенную группу мышц (спины, ног, рук, шеи) то для сеанса достаточно 30 минут. Массаж всего тела займет около часа, а за полтора часа специалист сделает вам общий массаж тела проработав все группы мышц по максимуму. Минимальное количество сеансов которое рекомендуют специалисты — 10, максимальный курс — не более 18 сеансов, в среднем курс массажа состоит из 14 сеансов.

## Не навреди

Может ли массаж иметь обратный эффект — нанести вред спортсмену? Да, считает специалист. Если не соблюдать все клинические и методические рекомендации, можно нанести существенный вред как общему состоянию спортсмена, так и его подготовке. Чтобы спортивный массаж не привел к прямо противоположному результату, выполнять его надо с соблюдением определенных требований. Очевидно, что для получения максимального эффекта проводить лечебный вид процедуры должен только специалист.

Движения выполняются по направлению лимфоузлов. Однако сами лимфоузлы массировать нельзя, потому что это может привести к серьезным последствиям. Руки массируют от локтя до подмышечной впадины, ноги — от стопы до колена, спину — от позвоночника в разные стороны.

— Во время процедуры спортсмену должно быть комфортно и удобно. Массирующие движения должны

быть осторожными, точными и аккуратными. От правильного проведения массажа зависит будущий результат. У данного вида процедур, как и у любых других, есть ряд противопоказаний: склонность к кровотечениям, онкология и опухоли, заболевания сердца, воспалительные процессы, острая простуда или инфекционное заболевание, особенно, сопровождаемое повышением температуры тела, — обращает внимание массажист.

Кроме того, в числе противопоказаний повышенное артериальное и внутриглазное давление, аллергии и заболевания кожи с многочисленными высыпаниями, открытые раны на кожном покрове, тромбоз, варикоз, беременность, менструация, туберкулез, венерические заболевания, камни в почках и желчном пузыре, психические заболевания, болезни желудочно-кишечного тракта в стадии обострения.





У спортивного массажа при травмах есть свои особенности. Учитывать следует несколько принципиально важных моментов: место локализации травмы, степень повреждения, время, которое прошло со времени получения травмы. Также необходимо выяснить, необходима ли консультация дополнительных специалистов.

## На что жалуемся?

Возникает закономерный вопрос. Как часто спортсменам, занимающимся силовыми видами спорта, необходимо посещать массажиста? По словам Андрея Метляева, курс массажа всегда должен назначаться индивидуально для каждого раз в полгода, а кто-то нуждается в массаже и чаще. Массаж с регулярной последовательностью оказывает благотворное влияние на весь организм. В профилактических целях специалисты рекомендуют проводить курсы массажа раз в полгода по 5–10 сеансов.

К Андрею Метляеву спортсмены-силовики обращаются довольно часто. Чаще всего они обращаются к нему с растяжениями, разрывами, суставными болями, тендинопатией (патологическое состояние сухожилия, сопровождающееся воспалением, болезненностью и нарушением функции затронутого сегмента опорно-двигательного аппарата).

Клиентов Андрея также беспокоят грыжи межпозвоночного диска, протрузии, травмы локтевых суставов (часто у тех кто занимается тяжелой атлетикой), судороги, импинджмент-синдром. Чаще всего он встречается у жимовиков. Это комплекс взаимосвязанных и взаимозависимых нарушений функции мышечного и сухожильно-мышечного аппарата плечевого сустава.

## О самомассаже

Спортсмен может прибегнуть и к помощи самомассажа. Если вы делаете самомассаж сразу после тренировки, не забудьте о заминке и растяжке — это идеально подготовит мышцы к дальнейшим манипуляциям. В не тренировочные дни лучше всего делать массаж после теплого душа или ванны.

Для начала расслабьте мышцы, осторожно поглаживая кожу над ними. Если вы при этом раздеты, используйте крем или масло, чтобы избежать неприятного трения. Это подготовит мышцы к более интенсивному воздействию и запустит выработку уже упомянутых дофамина и окситоцина, которые снизят болевые ощущения. А последние действительно могут присутствовать, если у вас крепатура или пресловутая посттренировочная боль.

Постепенно повышайте интенсивность поглаживаний и проводите руками с легким нажимом. Положение кистей и направление движения могут быть произвольными — прислу-



шивайтесь к ощущениям и делайте так, как вам комфортно. Когда почувствуете, что мышцы стали достаточно мягкими и податливыми, приступайте к более серьезным мерам — осторожно разминайте мускулы пальцами, костяшками или ребром ладони.

— Если вы все делаете правильно, минут через 10 у вас возникнет чувство невыносимого зуда под кожей. Это значит, что в мышце усилилась циркуляция крови. Потерпите пару минут и продолжайте в том же духе — кровь отхлынет и останется только чувство приятной расслабленности. Некоторые методы самомассажа предусматривают использование различных девайсов. Это может быть модный нынче foam-роллер или другой удобный массажер, даже с вибрацией, — объясняет Андрей Метляев.

Зачастую ко всем им прилагается детальная инструкция. Отдельные приспособления помогают добраться до частей тела, которые голыми руками помассировать не получается — как правило, это спина. Всевозможные роллеры справляются лучше всего — их можно просто класть на пол и вдоволь кататься по ним спиной или ездить, зажав массажер между спиной и стеной. В качестве бюджетного варианта роллера можно даже использовать бутылку с водой или любой прочный цилиндрический предмет.

**Андрей Метляев, справка:**

*Закончил курсы «Медицинский массаж» в Ассоциации по медицинской реабилитации (АСМР), специализацию по теме «Мягкие мануальные техники в массажной практике», первичную специализацию по лечебной физкультуре. Прошел семинар «Лимфодренажный массаж», «Скульптурирующий массаж», тематическое усовершенствование «Точечный массаж Аньмо». Получил сертификат «Кинезотейпирование». Работал массажистом в санатории для детей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, в спортивной школе, а также инструктором по ЛФК. Сейчас ведет частную практику.*



# WORLD RAW POWERLIFTING WORLD CHAMPIONSHIP 2020



★ 9-13 ★  
**DECEMBER**  
**MOSCOW 2020 RUSSIA**

PER ASPERA AD ASTRA

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



# «Из чего же, из чего же, из чего же Сделаны наши мальчишки?»



*Из веснушек  
И хлопушек,  
Из линеек  
И батареек  
Сделаны наши мальчишки!» (с)*

На мой взгляд, эта тема как никогда актуальна, именно поэтому хочу сделать небольшой лекторий на тему: «**Что же движет спортсменами любителями.**»

Постараюсь дать этому явлению объяснение со стороны психологии.

Оговорюсь сразу, что под любителями под-

разумеваю весь пауэрлифтинг целиком и сразу отвечу почему. Потому что такое ответвление как «спортивная психология» отношу исключительно к олимпийским спортсменам, так что деления на химиков и натуралов в этой статье не будет. Мы все спортсмены любители хотя бы потому, что большинство пришли в этот спорт довольно в зрелом возрасте, а иногда даже очень, что по олимпийским меркам неприемлемо.

Действительно, из чего же сделаны наши мальчишки? В частности, мальчишки, имеющие отношение к железным видам спорта. Сделаны они в большинстве своем из комплексов, страхов, компенсации, реализации, ну, по крайней мере, можно встретить чаще всего.

И первый термин, о котором стоит рассказать, это — **МАСКУЛИННОСТЬ**. Этот термин, как мне кажется, важен для того, чтобы объяснить мужскую природу.

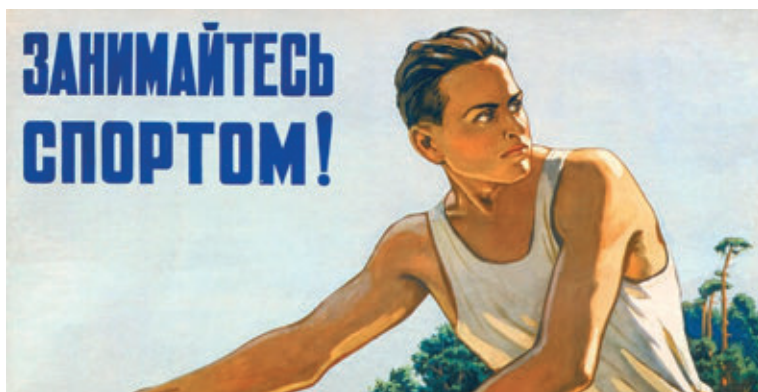
**Маскулинность** (от лат. masculinus, мужской) — комплекс телесных, психических и поведенческих особенностей (вторичных половых признаков), рассматриваемых как мужские (то есть внешне отличающих мужчину от женщины или самца от самки у животных).

Если по-простому, то это набор поведенческих качеств, которые позволяют идентифицировать мужчину как мужчину. Для женщин же есть обратный термин это — **феминность**.

Прошу не путать с мускулистостью. Так же и мужественность не является синонимом маскулинности.

Мы живем в социуме, в котором есть свои устои, правила, традиции и т.д., так вот маскулинность напрямую связана с национальным и культурологическим фактором, но в целом в большинстве стран есть некий общий взгляд.

Для нас, как для россиян, маскулинность как проявление — это набор ситуативных качеств, действий и внешних изменений, к примеру как агрессивность и состязательность в соревнованиях или внешний вид. Мужчина ведь не носит платье или не красит ногти, ес-





ли речь о гетеросексуалах, если мы говорим о таком термине как маскулинность, то он все-таки не предполагает такого.

Проще говоря, **мужик должен быть мужиком**. Мужик — добытчик, защитник, силач и т.д.

**Мужчина хочет социально реализовываться и в этом нет абсолютно ничего дурного.** Реализации хотят все, вне зависимости от гендера, пола, роста, веса и т.д., но для мужчины все-таки она стоит, пожалуй, в топ 5 жизненных приоритетов. Ее хотят не все, но многие, потому как отсутствие желания самореализации тоже не есть норма. Вопрос лишь каким образом и что движет этим желанием. Страх? Комплексы? И второй вопрос: насколько сильно это желание?

Можно реализовываться абсолютно по-разному, но важно одно: что **самореализация всегда субъективна**, то бишь достижение социальной успешности такой и столько, сколько хочется лично мне, а не по объективным меркам общества.

Хочу быть чемпионом мира и участвовать в соревнованиях по пауэрлифтингу? Ок. Это и будет самореализацией, вопрос только собственного желания.

Из всего этого лично у меня возникает вопрос. Если пауэрлифтинг — это способ самореализации, то соревновательная составляющая — это что?

Выступил спортсмен один раз, вроде реализовал свою потребность. Для чего это делать снова и снова? Почему снова и снова доказывать надо и демонстрировать себе или возможно окружающим свою силу?

Дойти до предела своих возможностей? Не верю. Доказать себе, что могу? Нет. Для чего вам нужно искать этот предел? Что произойдет с вами, когда вы найдете этот предел? Развернетесь и уйдете? Нет. Попробуйте ответить себе на эти вопросы.

А ответ прост и звучит так: *«Мне страшно быть слабым. Слабость — страшно и опасно. Когда я слаб, я беззащитен, а беззащитного проще обидеть».*

Именно отсюда и растет желание быть большим и сильным, победить все, доказать, как бы себе, что, мол, я силен, а значит опасен.

Это желание быть опасным, но под этим желанием лежит страх, который это делает и двигает человека. Наша психика устроена очень умно, она никогда не скажет: *«А давай с тобой будем качаться, чтоб нам с тобой не было страшно ходить вечером по улице, а то я так боюсь, что на меня нападут и я не смогу защититься или не успею».*



Хотя такой вариант возможен, но возвращаясь к маскулинности... маловероятен.

Вероятнее всего, мозг предложит вариант чуть более брутальный: «*Быть сильным — это статус, уважение, почет, успех и, в конце концов, просто красиво*».

Что делать? Искать истинную причину страха? — И ведь порой она лежит не на поверхности. Это может быть вскользь сказанная родителем фраза 20 лет назад. Пинок соседа по парте, да что угодно, это только триггер.

Вот и второй не менее значимый термин, который управляет некоторыми аспектами нашей жизни:

**Триггер** (с англ. trigger — «спусковой крючок») — событие, вызывающее у человека, больного посттравматическим синдромом, внезапное реперезивание психологической травмы, само по себе не являющееся пугающим или травматичным.

Говоря простым языком, механизм, который заставляет человека переживать снова и снова тот страх прошлого. Механизм, который говорит об опасности и просит на нее прореагировать. По факту, возможно, нет никакой опасности, но несмотря ни на что механизм жив, жил и будет жить, тысячелетиями человек учился выживать в разных предлагаемых обстоятельствах. Самое главное правило психики в любой «опасной» ситуации: **БЕЙСЯ ИЛИ БЕГИ.**

**Чтобы биться, нужна сила и страх, а чтобы бежать — смелость**, потому как убежавший признался себе в том, что он не проиграл, а спас себя, потому что понимал, противник больше и возможно сильнее, и не к чему мериться силами в неравном бою. Либо другой вариант: более слабый или мелкий соперник, пони-

мая, что бегством он не спасется, но защищать себя надо, проявляет набор поведенческих признаков, которые обескураживает противника и не дают шанса построить какую-либо модель поведения. К примеру, соперник начинает бить сам себя, визжать как зверь, крутиться, издавая дикие животные вопли, бросаться в глаза, пускать слюну. Это безусловно спасет того, кто оказался слабее, но в окончательно безвыходной ситуации, по его мнению.

Тот, кто все же решил стать сильнее того, сильного заведомо, проиграл, потому как либо найдется более сильный, либо более трусливый, решивший занять его место. Такая вот примитивная иерархическая мотивация.

В целом и чаще всего есть еще причины, по которым мужчина пойдет по пути силы — это сложные взаимоотношения с родителями, в которых ребенок бесконечно пытался заслужить любовь близких, хотел, чтобы его услышали и заметили, хотел чтобы его хвалили, хотел чтобы его защищали, поддерживали переживали.

Также ребенка могли запугивать и не учили отстаивать свои личные границы: «*Не ходи один, там тебя украдут чужие люди. Не давай сдачи, попадешь в милицию, тебя посадят*».

Сложные взаимоотношения в семье наносят порой травмы, с которыми человек пройдет через всю жизнь. И проявление силы становится способом компенсации.

Еще момент, **для чего это все нужно мужчинам — это инстинкт.** Примитивный, но очень надежный и ни одним тысячелетием проверенный. Инстинкт размножения. Са-



**К НОВЫМ ПОБЕДАМ  
В ТРУДЕ И СПОРТЕ!**



мочки выбирают сильных, успешных, красивых и крупных самцов, от которых можно завести здоровое потомство. Да, этот механизм успешен и по сей день несмотря на то, что у нас есть сознание и мы иногда даже думаем, что успешно его контролируем. Исходя из этого аспекта, **рождается страх остаться, так сказать, «не у дел»**, без лучшей самки, и надо что-то с этим делать, и вот наши мужчины и делают.

Давайте теперь все-таки подведем итог.

**Многими спортсменами-любителями управляют, на мой взгляд психолога, две вещи: это комплексы и это страхи.**

**Спорт — это способ защитить себя**, выстроить броню, попытка замаскировать, может, свои недостатки, побег от принятия себя таковым, каков ты от природы... Да, спорт приносит удовольствие, радость, некоторым даже здоровье, потрясающие и феноменальные результаты. Пожалуй, **это один из немногих вариантов компенсации, который несет в себе больше пользы, чем вреда.**

**Самое главное: делайте только то, что вам нравится и приносит удовольствие**, не важно, есть у вас комплексы или нет.

**Пы.Сы.** Материал носит исключительно образовательный характер, не претендуя на истину последней инстанции.



# Ни дня без кисти и без спорта (об атлетизме и не только)

Беседовал *Б. И. Шейко*

С некоторых пор на территории ВДНХ-Экспо в Уфе действует арт-галерея Творческого союза художников республики. И одним из первых экспонентов нового выставочного зала стал известный живописец и педагог, а ещё чемпион Башкирии по трём видам спорта Сагит Нургалеевич Гималетдинов.

**С. Н.:** С детства у меня была мечта — стать или художником, или спортсменом. А стал и тем и другим.

**Б. И.:** И правда, несмотря на то что Сагит родился в многодетной семье простых сельских людей, да еще и в отдаленном от города поселке, жизнь наделила его большим талантом и художника и спортсмена.

Гималетдинов — мастер спорта СССР по вольной борьбе. Чемпион Башкирии 1980 года по атлетизму (лучшие результаты в жиме штанги лежа — 200 кг, в приседании со штангой — 240 кг, в тяге штанги — 280 кг). Серебряный призер международных соревнований по бодибилдингу. Абсолютный чемпион зоны



С. Гималетдинов, 1994 год



С. Н. Гималетдинов, 2014 год



Поволжья и Урала 1983 года по бодибилдингу (свыше 90 кг). Победитель Открытого чемпионата городов СССР по бодибилдингу 1984 года.

**Б. И.: Сагит Нургалеевич, откуда в вас столько таланта и силы?**

**С. Н.:** Не знаю. Ведь я родился в 1953 году в семье простых колхозников, которые воспитали шестерых детей: 4 девочки и 2 мальчика.

Мое село Улу-Теляк расположено в центральной части Башкортостана на холмистой равнине среди лиственных лесов неподалёку от реки Сим на железнодорожной ветке Уфа – Челябинск, по которой можно добраться до райцентра Иглино. Основание села приходится на конец 19 века, когда здесь прокладывали ветку Транссиба. В советское время Улу-Теляку предоставили статус посёлка городского типа. Железная дорога сослужила поселению хорошую службу: оно развивалось, в основном благодаря расположению на главной транспортной магистрали региона. В 2004 году посёлок «понижили» до села.

Если честно сказать, то ничего примечательного в поселке нет и не было, кроме старой водонапорной башни с деревянным верхом, да сам башкирский топоним в названии: Улу-Теляк обозначает «великая просьба, мольба, пожелание».

Когда я учился в 4 класса, меня попросили придумать и нарисовать рисунок в стенгазету, который всем тогда понравился и учительница тоже похвалила. Так зародилась тяга к рисованию и мечта стать художником. Хотя в то время даже уроков черчения и рисования не было в школьной программе. Но помню, что у меня были школьные персональные выставки с рисунками акварелью.

А к занятию спортом меня приучил с детства старший брат. Он — мастер спорта по боксу. Я хотел быть похожим на него. В школе я развивал выносливость с помощью бега на длинные дистанции, участвовал в районных соревнованиях по легкой атлетике и лыжам.

В 8 классе меня заинтересовала вольная борьба, но секция находилась в 30 километрах от поселка в городе Аша. Меня это не остановило. Я ездил на тренировки 3 раза в неделю. Мне нравилось тренироваться, и после каждой проведенной тренировки я с нетерпением ожидал следующего занятия. В это время я много читал о спортсменах по вольной борьбе. Я понимал, что чтобы стать борцом сильным, смелым и мужественным, гибким и выносливым во время схватки необходимо задействовать все группы мышц, а также нужно просчитать все свои действия и действия соперника. На тренировках мне не хватало получаемой нагрузки, поэтому я в свободные от тренировок дни самостоятельно начал «подкачиваться». Меня все время тянуло к упражнениям силового характера. Хотел потаскать и гантели, и гири.

Занимаясь вольной борьбой, я участвовал в городских и республиканских соревнованиях и успешно выполнил норматив мастера спорта СССР.

В ряды советской армии я призвался подготовленным юношей. В те годы служба в армии была почетна для молодежи, считалось, если ты не служил, значит — не



Сагит Гималетдинов, 1974 г.

мужчина. Меня тянуло к морю, поэтому в военкомате я сам попросился на службу в морской флот, чем сильно удивил начальника военкомата, он даже переспросил меня: «Ты в курсе, что там служат не два, а три года?»

С 1972 по 1975 год я служил в армии на Северном флоте (подводник) в звании главного корабельного старшины. Честно признаюсь, что это был нелегкий труд, но, я думаю, он является уделом настоящих мужчин, сильных телом и духом. Моряки в погонах служат в особо тяжелых условиях, они не просто оторваны от дома, вокруг них находится беспросветная водная поверхность и один лишь горизонт. Но несмотря на все тяготы корабельной службы я за 36 месяцев узнал все тонкости корабельного дела, прошел на практике все особенности поведения моря. Кроме этого я получил незабываемые впечатления и эмоции, а также научился чувствовать особенное отношение к природе, когда оставался один на один со стихией. Это мне пригодилось в будущем как художнику.

В армии начал заниматься тяжелой атлетикой. Возможность регулярно тренироваться была только между походами в свободное время, от так называемой «вахты».

После демобилизации я вернулся домой в свое село, директор школы пригласил меня поработать в школе учителем рисования. Так я без художественного образования отработал там 3 года.

В 1977 году, переехав в Уфу, устроился на завод «Гиофизприбор» старшим художником. Параллельно поступил в вечернюю школу №2.

**Б. И.:** *Когда и как Вы оказались в клубе «Олимп», почему именно в «Олимпе», потому что он в то время был единственным в Уфе или потому, что он считался лучшим?*

**С. Н.:** Все оказалось гораздо проще. Во-первых, мне захотелось тренироваться более профессионально и готовиться к выступлению в соревнованиях под руководством тренера. Во-вторых, клуб «Олимп» был ближе всего к месту моего проживания. В-третьих, я узнал от своих товарищей, что клубом руководит легендарная личность в мире спорта Михаил Павинский. В конце 70-х Павинский возглавлял сразу три федерации: дельтапланеризм, регби и атлетизм. Так я с 1979 года я начал серьезно заниматься бодибилдингом и пауэрлифтингом в клубе «Олимп» под его руководством. А уже в марте 1980 года стал победителем Башкирской АССР по атлетическому многоборью на призы Уфимского горкома ВЛКСМ в категории до 75 кг.

В 1981 году, выступая в городе Тольятти на Открытом первенстве по атлетической гимнастике в весовой категории до 75 кг, я занял 2 место.

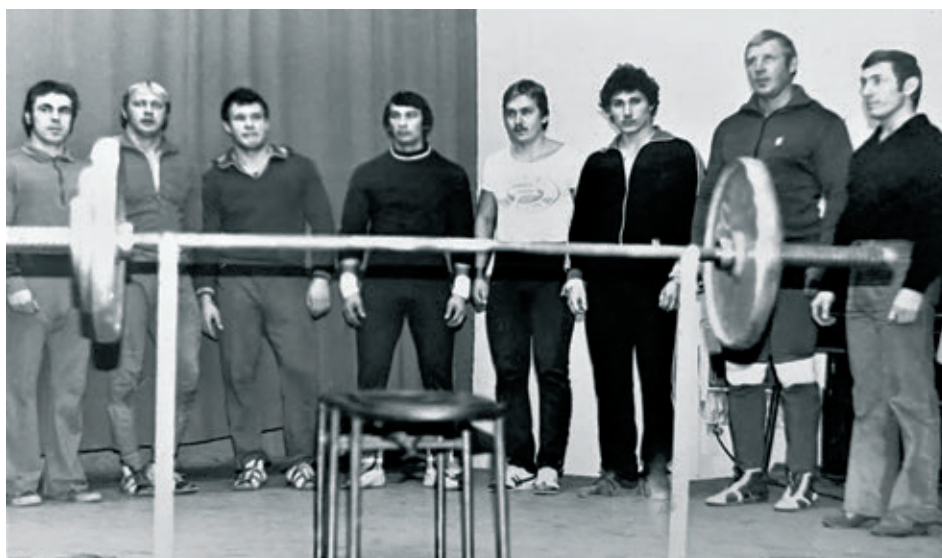


Второй слева С. Гималетдинов, за ним М. Повинский.



Справа С. Гималетдинов



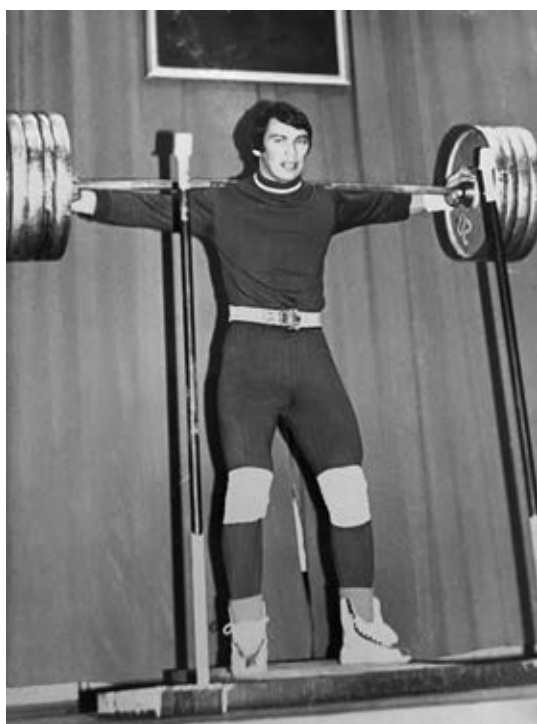


Представление участников. Первый слева Г. Семенов, 4-й слева С. Гималетдинов

В октябре 1983 года в городе Харькове состоялась Матчевая встреча среди городов СССР по атлетической гимнастике в честь 65-й годовщины ВЛКСМ. Выступая в категории до 82.5 кг среди мужчин, я занял 2 место.

23 марта 1985 года в городе Львове проходил III открытый чемпионат по атлетической гимнастике. В категории до 90 кг я занял 2 место. В весовой категории до 100 кг становая тяга у меня была 310 кг.

Со временем я понял, что не могла судьба не свести нас с Павинским. Мы оказались почти родственными душами. Разница только в возрасте в три года. Да еще в том, что он на первое место поставил спорт,



Гималетдинов в культуризме (позировании)

хотя окончил художественную школу и вполне мог стать известным художником. А я профессионально занимаюсь живописью, которая взяла верх над всеми моими увлечениями: я окончил художественно-графический факультет Башкирского государственного педагогического института (БГПИ).

В 2014 году мне было очень приятно встретиться с друзьями по спорту на 40-летнем юбилее клуба «Олимп». Сначала мы приняли участие в награждении победителей и призеров первенства клуба «Олимп» среди юниоров, посвященного юбилею клуба. После награждения спортсменов, был торжественный ужин, где лились

ручьи воспоминаний из большой реки под названием «История клуба Олимп». То и дело раздавалось: «А помнишь....., а помнишь?». Вспомнили и наших товарищей, к сожалению, уже ушедших от нас».



**Ветераны клуба: Павинский М., Прошукалов В., Гималетдинов С., Давлетбаев Ф.**

**Б. И.: Сагит Нургалеевич, Вы один из немногих атлетов Башкирии, которые успешно выступали как в силовом троеборье, так и в культуризме (позировании). А что Вы можете рассказать о Всесоюзном первенстве по культуризму за «Янтарный приз»?**

**С. Н.:** Да. У меня есть протокол тех соревнований. Это было в Клайпеде в 1989 году — самый представительный (99 спортсменов) и наиболее престижный турнир, в котором приняли участие и атлеты из Башкортостана, в том числе и я.

Хотя мы и не заняли победных мест, но в число 15 сильнейших вошли. Это был я (в категории до 90 кг) и богатыри из Салавата — Фанур Давлетбаев (до 80 кг) и Владимир Прошукалов (свыше 90 кг).

**Б. И.: Почему через 10 лет занятий атлетизмом Вы вернулись опять к увлечениям вашей юности, а именно к единоборствам: кунг-фу стиль Вин Чунь? Почему именно кунг-фу. Знаюкам единоборств, хотелось бы услышать ваше мнение об этом виде спорта?**

**С. Н.:** Да, в 1999 году я снова в спорте «возвратился в далекую юность» — к единоборствам, а с 2013 года начал заниматься филиппинскими единоборствами, в которые входит стиль Вин Чунь. Почему-то многие критикуют кунг-фу, говоря что бокс, кикбоксинг, дзюдо, борьба намного практичнее. Но, занимаясь всеми перечисленными видами спорта, мне кунг-фу понравилось больше всех. Хотя очень хорошо понимаю: чтобы чего-то достичь в кунг-фу, надо намного больше времени, сил и упорства, чем в таких практичных и действенных видах единоборств, как самбо, бокс и другие. Ведь поняв духовную составляющую кунг-фу в купе с мастерством, можно одолеть любого противника. Кроме того кунг-фу — это работа над своим сознанием, используя упражнения для тела.

В настоящее время кунг-фу занимаются миллионы людей по всему миру. В арсенале технико-тактических приемов этого вида спорта используется техника практически всех видов спортивных единоборств. Стиль Вин Чунь в кунг-фу со своей системой подготовки бойцов считается родиной Филиппин поистине опаснейшего вида боевых искусств. Отличительная черта в тренировках боевым искусствам у народов филиппинских островов в том, что основы боя состоят из техники владения палками и ножом, а уж потом они переходят к обучению боя без оружия, при помощи рук и ног. Уникальность вида состоит в том, что в технике Вин Чунь нет пассивных способов защиты. Любое защитное действие может переходить в наступательное. Причём, возможно навязывать тот способ боя, который выгоден бойцу. В Вин-Чунь могут состояться спортсмены от менее 50 и выше 85 кг.



**Б. И.:** *Меня удивляет, как Вы находите время на то, чтобы все успеть. Все поглощающая живопись, тренировочные занятия спортом, увлечение музыкой. У Вас 30 часов в сутки? А Вы сейчас тренируетесь?*

**С. Н.:** В настоящее время тренируюсь под руководством опытного тренера по филиппинским единоборствам Слуцкого Евгения Андреевича. Евгений Андреевич, так же как и я, занимается живописью. Хотя нас разделяют годы (он с 1982 года рождения), мы с ним большие друзья, нас объединяют общие интересы, как в живописи, так и в спорте.



Сагит Гималетдинов в лучшей своей форме

Слуцкий окончил Уфимское училище искусств (художественное отделение). Единоборствами (бокс, кунг-фу стиль Вин-Чун) начал заниматься с 1999 года, а с 2013 года заинтересовался филиппинскими единоборствами. В 2015 году в Екатеринбурге на инструкторском семинаре по основам боевой системы единоборства — классического Арнис Абанико Трес Пунтос (Abanico Tres Puntos) — ему был присвоен «черный пояс 1-й дан».

**Б. И.: Расскажите, в чем особенность этой уникальной боевой системы единоборства? И за какие заслуги присваивают «черный пояс 1-й дан»?**

**С. Н.:** Замечательный вопрос.

Характерной особенностью стиля Абанико Трес Пунтос являются движения по треугольникам с постоянной сменой узких и широких позиций и ориентированность на бой на короткой дистанции. Обучение проводится на основе упражнений в «поток» — мягкой и безопасной манере, позволяющей отрабатывать сложные техники без риска получить тяжелую травму, но позволяющей сделать технику поистине смертоносной в реальной схватке.

Теперь конкретнее о карате, который содержит в себе мастерские степени (они же даны); есть и ученические степени. Если человек только начал заниматься, то, конечно, для такого новичка предусмотрен именно белый пояс. Но по мере совершенствования знаний и умений, этот пояс будет набирать цвет, будет темнеть. Надо отметить, что черный пояс несет в себе полезную информацию. На поясе отображен не только «дан» владельца, но и его имя. Черный пояс — это мастерство с большой буквы, он выдается только один раз и остается с мастером навсегда. Обладатель черного пояса — боец постигший технику, мораль, культуру и этикет тхэквондо.

Кстати, черный пояс, а точнее цвет, означает мудрость.

На получение черного пояса необходима аттестация после занятий не менее 3-х лет: «2-й дан» — минимум 1,5 года, «3-й дан» — 2 года, «4-й дан» — 3 года. На аттестации ученик должен продемонстрировать и практические навыки и теоретические знания по всем разделам Тхэквондо ИТФ (спарринг, формальный



Тренировочный спарринг с Е. Слуцким



С. Гималетдинов и Е. Слуцкий





комплекс, силовое и прыжковое разбивание, самооборона), знать этикет и историю Тхэквондо, правила соревнований, основы оказания первой помощи и т.д.

**Б. И.:** Нельзя забывать, что Сагит Гималетдинов — разносторонняя личность. Он хорошо играет на фортепиано и аккордеоне, хотя не имеет музыкального образования. Кроме этого Сагит Нургалеевич — член творческого союза художников России, член Правления союза художников Башкирии. Его работы находятся в музее им. Нестерова и в частных коллекциях (Швеция, Италия, Китай, Франция).

С 2003 года Гималетдинов Сагит Нургалеевич — участник республиканских, межрегиональных, региональных, всероссийских и международных выставок. Творчество Сагита связано с малой родиной — родным селом. Сюжеты его жанровых композиций незатейливы, они повествуют о жизни простых и скромных





людей, в пейзажных мотивах ностальгически прорывается нотка грусти об ушедшем детстве («Последний снег», 2002; «В гости», 2005; «Летний вечер», 2014; «Семья» и «Двор нашего детства» — 2016).

В 2014 году Сагиту Нургалеевичу в Москве была вручена серебряная Российская медаль «За вклад в изобразительное искусство».

Вместе со своими товарищами «по перу» этот удивительный человек совершает пленэрные поездки не только по окрестностям Уфы, но и за границей (участник международного пленэра в Сербии, город Шабац, 2016 год). С каждого пленэра он привозит живописные этюды, наброски и эскизы с запечатлёнными на них жанровыми сценками и портретными персонажами.

В 2016 году он был награжден Почетной грамотой Министерства культуры Республики Башкортостан.

В 2017 году Гималетдинову вручена золотая российская медаль «За вклад в изобразительное искусство» (Москва).

В 2017 году он был куратором проекта «Дни культуры Башкортостана в республике Коми (Сыктывкар).

В 2018 году была организована его персональная юбилейная выставка «Родина моя — Башкортостан» в галерее «Россия — моя история». В том же году ему была вручена золотая медаль Творческого союза художников «За вклад в отечественную культуру». А 25 марта 2019 года глава Республики Башкортостан

Радий Фаритович Хабиров вручил Гималетдинову почетное звание «Заслуженный художник Башкирии».

И перечисленные награды еще ни все, как в спортивной сфере, так и в мире художников.

**С. Н.:** Скоро будут новые полотна, в том числе посвященные сельской местности родной Башкирии. Я буду продолжать не только писать картины, но и заниматься спортом. Работа — это моя жизнь. Мой девиз: «Ни дня без кисти и без спорта».





35

# POWER

ТВОЙ РЕКОРД – НАША ОБЩАЯ ПОБЕДА!

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ПАУЗЕРЛИФТИНГА

[shop.russia-powerlifting.ru](http://shop.russia-powerlifting.ru)



+7 (911) 514-77-74



# Война за «Мост»



Автор: *Луговой Александр*

Простите, но эта статья не о героях былых времен. Эта статья об эффективном жиме лежа в современном спорте, его законности и справедливости в использовании, по отношению к другим спортсменам в рамках проведения соревнований.

На просторах Интернета не сложно найти «хейт» в сторону жимовиков, гибкость тела которых выходит за рамки привычного представления об атлетах-силовиках. На таких спортсменах (с большой буквы — С) обру-

шивается вся интеллектуальная ограниченность, в виде ненависти со стороны псевдо-спортсменов, для которых эталонный жим лежа является изолирующим упражнением для верхнего плечевого пояса, а увеличение результата за счет сокращения расстояния от точки А до точки Б во время выполнения соревновательного движения является противозаконным и нарушает все каноны истинного жима лежа в их представлении. А если еще у этого спортсмена короткий рычаг вкупе с развитым прогибом в позвоночнике, за счет чего отсутствует километровая амплитуда движения, то «его вообще нельзя допускать к участию в соревнованиях». Наблюдая со стороны дискуссии подобного характера у меня формируется особое отношение к таким персонажам. А факт того, что чаще всего это еще и «спортсмены» у меня вызывает улыбку на лице и неприязнь.

Но я не отношу их к касте спортсменов, даже если они выступают на соревнованиях. Подобные высказывания дают понять, что наличие медалей на полке и факт выступления на соревнованиях не делают из человека спортсмена. Эта ограниченность, в виде подобных суждений, говорит сама за себя. А вот к атлетам, демонстрирующим хорошо развитую гибкость, я отношусь с уважением, а если еще это подкрепляется развитыми силовыми показателями, которые выражаются в килограммах на штанге, к общему впечатлению добавляется безграничное восхищение как к спортсмену.

Эффективное выполнение силового упражнения зависит не только от уровня развития силы, как способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет активности мышц, но и развития других физических качеств, их оптимального комбинирования. Напомню, что всего этих качеств пять: сила, быстрота, гибкость, выносливость, и ловкость. По моему скромному мнению, я расположил эти физические качества по значимости для спортсмена-силовика, в порядке убывания.

Я регулярно упоминаю в своих статьях, что спортсмен-пауэрлифтер должен стремиться быть атлетичным, а значит гармонично развивать в себе необходимые физические качества. Это необходимо для реализации возможностей своего организма и максимизации спортивных результатов.

Никто не поспорит с тем, что развитие силы является приоритетной задачей в подготов-





ке пауэрлифтера. Однако не стоит отвергать современные методы подготовки спортсменов, особенно если они эффективны.

Современный подход к подготовке спортсменов-силовиков включает в себя применение различных методов нацеленных на увеличение соревновательных результатов за счет следующего: способности человеческого организма к преодолению внешнего сопротивления путем развития активности мышц и комбинирования развития видов силовых качеств, которые, в свою очередь, включают в себя: максимальную силу, скоростную силу, силовую выносливость, взрывную силу, стартовую силу, динамическую силу, статическую силу и эксцентрическую силу.

Оптимизации техники выполнения силовых упражнений, за счет развития подвижности суставов и эластичности мышц. Нужно это для выстраивания оптимальных углов преодоления внешнего сопротивления. Перечислять эффективные методы развития соревновательного жима лежа можно очень долго. Но в этой статье речь идет о развитии гибкости, как об одном из методов в формировании наилучшего технического варианта жима лежа, для достижения максимального соревновательного результата.

Если Вы хотите оставаться консервативным и не выходить за рамки своих убеждений, то пьедестал победителей не для Вас. Как говорится «занимайтесь для себя».

Это то же самое, что в современном мегаполисе отказаться от автомобиля в пользу лошади с телегой.

Я расцениваю негодования подобного характера со стороны этих консерваторов, как причину личной неспособности выявить и развить возможности своего организма. А это уже говорит о невозможности проявить себя как спортсмена. Высокий спортивный результат в жиме лежа требует от спортсмена развития силы, быстроты и гибкости, которая им так сильно режет глаза.

Всегда найдётся спортсмен, который выявит свои сильные стороны и будет их эффективно использовать. Оптимизирует свои слабые стороны и выстроит соревновательное движение под себя, воспользуется всеми возможными (в рамках правил) средствами для достижения высоких спортивных результатов. Именно такой спортсмен навяжет свою борьбу и будет на шаг впереди от тех, для кого методы и принципы построения спортивной тренировки 80-х годов остаются актуальными и по сей день.

Силой и гибкостью человек не одарён одинаково хорошо от рождения, также как и не все одарены короткими рычагами. Мы в равных условиях от рождения. Именно поэтому, я считаю, что в рамках правил, для достижения максимальных результатов — все средства хороши.

Не всем дано стать элитой и вступить в борьбу с сильнейшими представителями нашего вида спорта. К сожалению или к счастью, никому природа не отмеряла силы столько, чтобы одним лишь мышечным усилием крушить мировые рекорды. Именно поэтому возникла необходимость развивать все необходимые возможности своего организма.

Самый большой талант заключается в настойчивости и решимости работать больше чем другие, расширять границы привычных нам представлений. Пахать.



# Пауза на груди

Автор Г. Ерёмин



После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь или область живота и выдержать ее в неподвижном положении, после чего старший судья даёт отчётливую команду «жать» [1].

Фиксацию штанги на груди, будем рассматривать в двух аспектах: 1) как неотъемлемый элемент (фаза) двигательного действия «жим», и 2) как средство развития каких-либо двигательных качеств (состояний), способствующих улучшению моторики целевого СДД.

**Педагогическая задача тренера.** Развитие взрывного реверсивного движения на фоне нарастающей ишемии мышечных волокон.

Давайте попробуем смоделировать ситуацию смены события внутри контрактильного компонента мышцы в фазе «торможение» до момента «остановка штанги у груди». Предположим, что торможение скольжения нитей миозина вдоль актина произойдет по причине того, что головка молекулы миозина, не меняя свои контакт с активным участком актина, все дальше удалится от нейтрального положения. Как следствие, упругие силы в шейке актомиозинового мостика будут возрастать и вскоре остановят скольжение нитей. Если непосредственно после уступающей работы с предельным напряжением сразу перейти к преодолевающей, предельное напряжение оказывается значительно выше, чем без предварительной уступающей работы. Это эксцесс силы, его эффект в течение 1,5 — 2 с постепенно сходит на нет. Утомление мышцы уменьшает ее предельное напряжение в преодолевающем и изометрическом режимах, но почти не сказывается на уступающем [2]

Тут возникает вопрос, сколько времени актомиозиновый мостик может поддерживать свой контакт? У нас есть цифры — 10 мс, именно такое время головка миозина сохраняет свой контакт. Совсем уж мало. Удержание паузы на груди длится, в среднем, 0,6 сек [3]. Сохранит ли спортсмен за такое время упругое состояние в контрактильном компоненте мышцы? Давайте рассуждать, когда одни мостики сохраняют свой контакт аккумулируя упругие силы — другие проходят свой цикл до конца (10 мс), отцепившись от активного участка актина, соединяются вновь. Но дело в том, что старый участок контакта будет далеко удален от нового нейтрального положения, произойдет новый контакт, этот новый контакт приобретет упругие свойства, но уже другим способом — поворот рычага и т.д. За 0,6 секунды мы потеряем все контакты, где ждали эксцесса силы и его эффекта в уступающем режиме. Мы так же знаем, что эксцесс силы и его эффект рассеивается в течение 1,5–2 сек, здесь мы видим другие цифры, которые нас как бы устраивают. Далее, рассмотрим два случая работы мышц: первый случай описывает эффект запирающей мышцы моллюска, а второй состояние трупного окоченения. Первый случай наглядно указывает на высокую эффективность мышцы моллюска для состояний «ригора» (в ригоре все головки миозина стерео-специфически присоединены к актину). КПД запирающих мышц моллюска до 80%. Другими словами, у некоторых животных в процессе эволюции появляется способность к стойкому непроходящему сокращению мышц. Такое свойство мышц могло появиться только при наличии хоть минимальных тенденций к развитию



данных состояний в «прамышце». Другими словами, мы видим здесь возможность тренировки данных состояний и в скелетных мышцах человека.

Теперь рассмотрим состояние так называемого трупного окоченения. Отсутствие АТФ в мертвой ткани приводит к тому, что головка миозина не может отцепиться от активного участка актина, данное состояние и называют трупным окоченением. При трупном окоченении (лат. rigor mortis), все миозиновые головки прочно сидят на актине. Посадка настолько прочна, что разогнуть конечность внешней силой — это порвать ткань. Понятно, что в мертвой ткани гидролиз АТФ прекращается, это и есть причина прочной посадки миозиновых головок. В живой ткани, в норме, такое состояние маловероятно, так как АТФ всегда присутствует в цитоплазме клетки. И если контакт миозина с актином прочный, то это значит, что «пасть» головки миозина закрыта, АТФ — фазный карман открыт, и если он открыт, то АТФ точно туда попадёт (рис. 1) Попадание АТФ в карман провоцирует отсоединение головки миозина от актина. Напомним, чтобы контакт распался: 1) АТФ-азный карман должен быть открыт, 2) пуст, и 3) достаточное количество АТФ должно присутствовать в цитоплазме клетки. Механика рычага миозиновой головки следующая: если АТФ-азный карман открыт, то челюсть всегда закрыта, а если челюсть закрыта, то головка прочно сидит на актине. Мы знаем, что в уступающем режиме мышца может проявить большую силу, чем в преодолевающем режиме. Это высказывание проверяется на уровне спортивных упражнений — опустить штангу на грудь можно с большим весом чем пожать. Почему так? Исследования показывают, что активное сокращение мышц (преодолевающий режим) — это 40% прочных контактов, которые генерируют силу. При негативном движении (уступающий режим) число присоединенных миозиновых мостиков увеличивается до 90%. За 100% берётся состояние ригора, где все головки сидят на актине. Удержанию паузы на груди предшествует негативное движение, в котором упругая компонента мышцы приближается к 90%. Данное состояние характерно еще и тем, что гидролиз АТФ минимален. Т.е. уступающий режим очень экономичен в плане расходования АТФ. Важно, к моменту «пауза на груди» мы имеем максимально ечисло контактов миозиновых головок с актином. Уточним, мы имеем 90% контактов со слабым связыванием. Слабое связывание характерно для уступающего режима работы мышц. Слабое связывание в уступающем режиме работы мышц обусловлено как бы застреванием процесса генерации силы на первом этапе связывания головки миозина с актином. Данный этап, или фаза, характерна тем, что связывание осуществляется главным образом за счёт электростатического взаимодействия отрицательно заряженных групп на поверхности актина и положительно заряженных групп в разупорядоченной петле 2, расположенной между верхней и нижней челюстями. На втором этапе челюсти смыкаются, и слабая связь с актином преобразуется в прочную.

Объём суставного движения плеча в жимовом движении значителен, натяжение грудной мышцы будет близко к максимальному, следовательно, ход миозина вдоль актина значителен, миозиновая головка много раз сменит свой активный участок на актине, осуществляя так называемый миозиновый шаг. Так как молекула миозина имеет две головки, то её движение напоминает шагательную синергию ходьбы человека. Когда первая головка на актине («опора»), вторая делает шаг и цепляется (сначала электростатически) на участок актина выше, далее, в ней происходят механические преобразования (закрытие челюсти и потом поворот рычага), которые провоцируют разрыв контакта в первой головке. Динамика шага в уступающем режиме обусловлена не поворотом рычага («опорной ноги»), как это происходит в преодолевающем режиме, а сползанием миозиновых нитей с актиновых под действием внешних сил, натягивающих мышцу. Шагательная синергия миозинового комплекса в уступающем режиме напоминает семенящий шаг, в котором время контакта обоих головок («фаза двойной опоры») больше времени переноса миозиновой головки («одиночная опора»). И еще, шагаем мы не вперед (активное закрытие челюсти, и поворот рычага), а как бы назад (пассивный поворот рычага, препятствующий закрытию челюсти). И если сползание тонких нитей с толстых провоцирует шаг головки миозина назад, то челюсть не может закрыться механически (рычаг «шея» движется против часовой стрелки, см. рис 1), следовательно, АТФ-фазный карман не откроется, АТФ туда не попадёт. Контакт будет продолжаться, нити будут сползать, контактов много, но они не прочны.

Здесь, как пример, можно представить лазанье по деревьям или канату. Чтобы взобраться на дерево, нужно не только прочно уцепиться пальцами (посадка головки миозина) за сук, но и произвести поворот рычага, т.е. согнуть руку в локте и плече, подтягивая себя выше, относительно ствола (актина) дерева. Когда подтянул себя выше, появляется возможность зацепиться другой рукой за сук выше. Слезать с дерева (уступающий режим) гораздо проще и экономичнее, энергоёмкий поворот рычага не нужен, достаточно прочного контакта пальцев первой руки (головки), вторая рука (головка) сама упадёт вниз под силой тяжести (внешние силы) и зацепиться за нижний сук. Конечно же, внутри клетки силы тяжести минимальны, (там скорее невесомость) поэтому движение «переносной» головки детерминировано положением и позой «опорной головки». Положением, т.е. ориентацией головки, относительно места ее контакта (толстые и тонкие нити скользят друг относительно друга), и её позы (фазы генерации силы), т.е. поворот головки (закрытие или открытие пасти), и поворот рычага.

Прочность связывания головки миозина с актином максимальна, если АТФ-азный карман пуст или содержит только АДФ. Уступающий режим — АТФ в «кармане» миозиновой головки (головка заряжена), её отдельный контакт слаб, но это компенсируется большим количеством контактов (семенящий шаг), 90% головок сидят на актине, накапливая потенциальную энергию упругой деформации. Актин, как бы протискивается сквозь чащу миозиновых мостиков, которые цепляются за него со всех сторон. Миозиновые моторы на взводе и в любой момент готовы произвести движение (закрытие челюсти, поворот рычага). Далее, момент «пауза на груди» — максимальное количество контактов, переходят в состояние «сильного связывания» (челюсти смыкаются, АТФ-азный карман открывается, отсоединяя фосфат). Далее, «срыв» — генерация силы за счёт поворота рычага (сброс АДФ). Далее, реверсивное движение, которое мгновенно снимает напряжения в мышце, причина — «миозиновый шаг» т.е. уменьшение количества актино-миозиновых контактов в саркомере (до 40%). Далее, новый контакт свободной головки — закрытие челюсти, поворот рычага, сброс фосфата и т.д., новый цикл.

Динамика уступающего режима мышц — это смена состояний слабого и сильного связывания актино-миозинового комплекса. Слабое связывание за счёт большого количества контактов (90%) обеспечивает плавность уступающего движения, но когда вес отягощения близок к предельному, механизм слабого связывания не обеспечит нужного торможения, скорость будет нарастать, и замедлить скорость — это перейти в режим сильного связывания («фаза стопорения»).

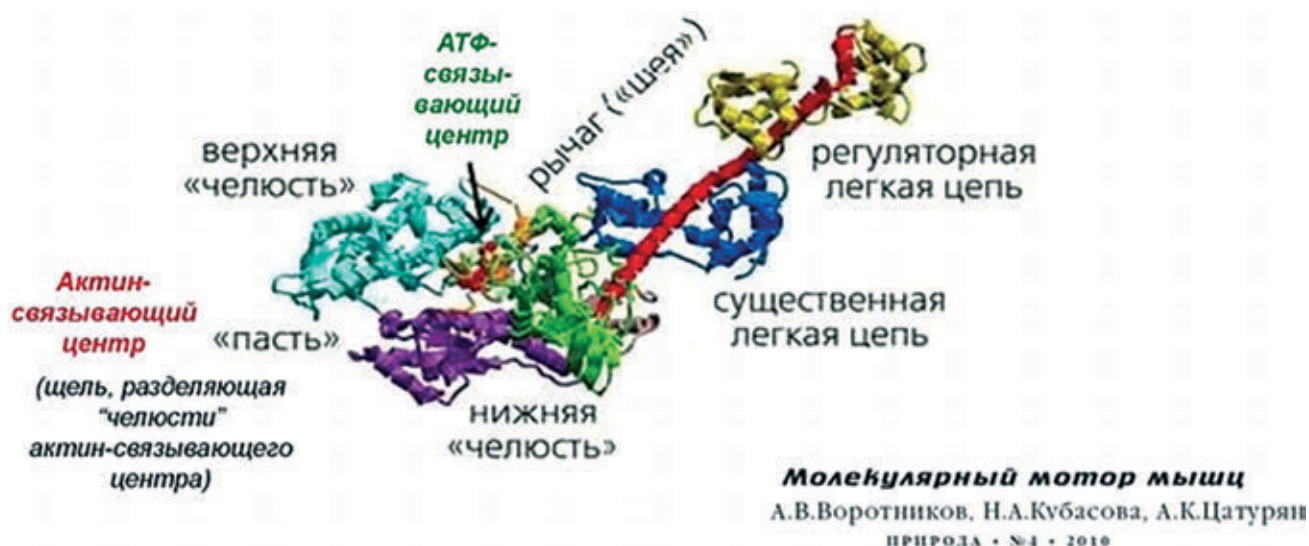
Опираясь на интуицию и на уже имеющиеся знания, сделаем несколько смелых высказываний следующего содержания. В соревновательных упражнениях пауэрлифтинга именно негативная фаза лучше всего отражает процесс становления спортивного мастерства спортсмена. Другими словами, динамика морфологических изменений в мышце отражает процесс развития спортивного мастерства. Мы видим, что уступающий режим работы мышц молодого спортсмена не совершенен, спортсмен или «роняет» себя в присед или стопорится, где попало. Другими словами, он может или только расслабиться до «края», или только напрячься как «титан». Возможно, совершенствование именно фазы слабого связывания — в уступающем режиме — и определяет этапы спортивного мастерства. И ещё, диапазон совершенствования этой фазы видимо настолько широк, что несёт в себе и негативные последствия. Мы можем видеть большое количество растяжений и разрывов мышц именно у спортсменов с большим стажем силовой работы. Я это связываю с высокой эффективностью фазы слабого связывания, т.е. миозиновые головки настолько прочно цепляются за актин, что не успевают за движением звена с своевременным разрывом контакта и просто выдирают участок саркомера по «зет линии». Конечно, нельзя исключать и огрубление регуляторной функции ЦНС, т.е. повышение порогов афферентной чувствительности. Другими словами, те структурные изменения в мышце, которые сначала вели к положительным адаптациям, в последствии могут стать отрицательными факторами в карьере спортсмена. Данные негативные тенденции мы можем наблюдать и в излишней гипертрофии мышечно-связочного аппарата спортсменов со стажем (10 лет и более). Вот эта супер-гипер-



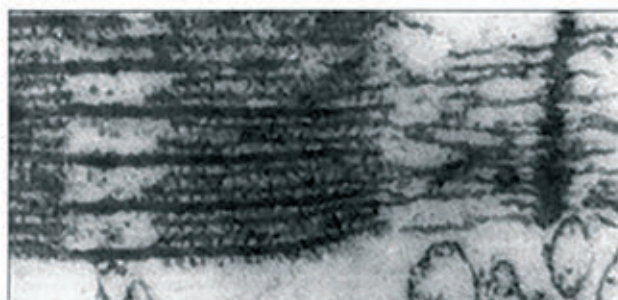
трофия существенно ограничивает подвижность суставов, что ведёт порой к деградации техники СДД. Имея представление о работе миозиновых моторов, можно сделать некоторые рекомендации в обучающий и методический аспект подготовки спортсмена:

- *Опуская штангу на грудь, не расслабляйся, а держи мышцы в напряжении, даже тогда, когда гриф покоится на груди. Тем самым, ты сохранишь 90% контактов в упругом и в взведенном состоянии миозиновых моторов.*
- *Тренируй паузу на груди правильно! Это значит, точно дозируй время паузы. Время удержания паузы на груди, определяется: а) исходя из текущего функционального состояния мышц, и б) прогноза динамики адаптационных перестроек, лежащих в основе повышения специальной работоспособности. Чрезмерно затянувшаяся «пауза на груди» — на начальном этапе программы — приведёт не к развитию взрывного реверсивного движения, а к развитию выносливости удержания штанги на груди.*

### Строение головки миозина



**Головки миозина образуют поперечные мостики между толстыми и тонкими филаментами**



1. Шантаренко С. Г. Пауэрлифтинг. Технические правила / С. Г. Шантаренко. — Омск: Изд. ФПР, 2016. — 69 с.
2. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие / В.Б. Коренберг. — М.: Советский спорт, 2011. — 206 с.
3. Шейко Б. И, Охлюев Е. В. Техника выполнения жима лежа спортсменами-инвалидами // Адап. Физ. культ., спорт и здоровье: интеграция науки и практики: сборник трудов Международной научно — практической конференции, Часть II. — Уфа: РИЦ БашИФК, 2009. С. 260–269.

# Армейский жим (жим стоя)

Автор: Пикляев Денис



## Вступление

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Однако мало кто знает, что на заре появления пауэрлифтинга (40-50-е гг. XX в.), соревновательная сетка была более обширна — здесь присутствовал и подъем на бицепс (да-да, господа хорошие), и жим сидя/стоя из-за головы и от груди, и многие иные, кажущиеся сейчас не-

сколько инородными, движения. Особенно, как мы знаем, лютовали представители старой школы из тяжёлой атлетики (силового троеборья, кстати, тогда еще в программу выступлений по ТА входило 3 движения: рывок, толчок и... жим), несправедливо полагая, что пауэрлифтинг сам по себе — это дочерний спорт, «подсобка» тяжелой атлетики.

Собственно, и сам регламент проведения соревнований по пауэрлифтингу перешёл по наследству от тяжёлой атлетики с определенными изменениями. Однако в 1972 году в тяжёлой атлетике отменяют жим стоя, как излишне травмоопасное, ТА становится двоеборьем, и теперь термин «силовое троеборье» все чаще применяется именно к пауэрлифтингу.

Жим стоя (армейский жим) становится вспомогательным упражнением для двоеборцев; в пауэрлифтинге (с уже сформировавшиеся тройкой движений: приседание, жим и тяга) и в бодибилдинге армейским жим давно уже было таковым.

При этом, упражнением всё реже пользуются как обычные посетители тренажёрного зала, так и соревнующиеся атлеты. Безусловно, армейский жим не настолько эффективен для тренировки всего тела, как становая тяга и приседания. Но он настолько же важен для развития плеч, как жим лежа для груди и подтягивания для спины. На мой взгляд, не включать его в тренировку плечевого пояса — серьезное упущение.

Касаемо же тех атлетов, кому интересен сам армейский жим как соревновательный элемент, федерации независимого пауэрлифтинга (ФЖД/СПР/Витязь/НАП) предлагают жим стоя и как отдельную дисциплину, и как отдельное соревновательное движение.

Вот именно о соревновательном жиме стоя (армейском жиме) мы сегодня и поговорим.

## Техника выполнения упражнения

**Соревновательное движение ориентировочно можно разделить на несколько этапов:**

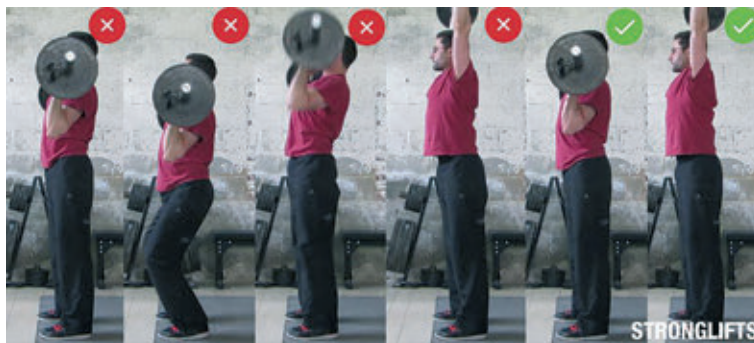
- ставим ноги на ширине плеч (чуть шире);
- берем гриф штанги на ширине плеч (чуть шире), сгибаем ноги в коленных суставах, корпус перпендикулярен полу;
- снимаем штангу со стоек, отходим от них, принимаем стартовое положение;
- поднимаем штангу вертикально до полного выпрямления локтей, чуть подавая корпус вперед при прохождении мёртвой точки (от середины лба);
- опускаем снаряд после сигнала судьи, работая в уступающем режиме корпусом.

## Важные замечания

1. Глубокий вдох перед подъемом снаряда — помогает стабилизировать грудную клетку и лопатки. Выдох, когда штанга находится в верхней точке.



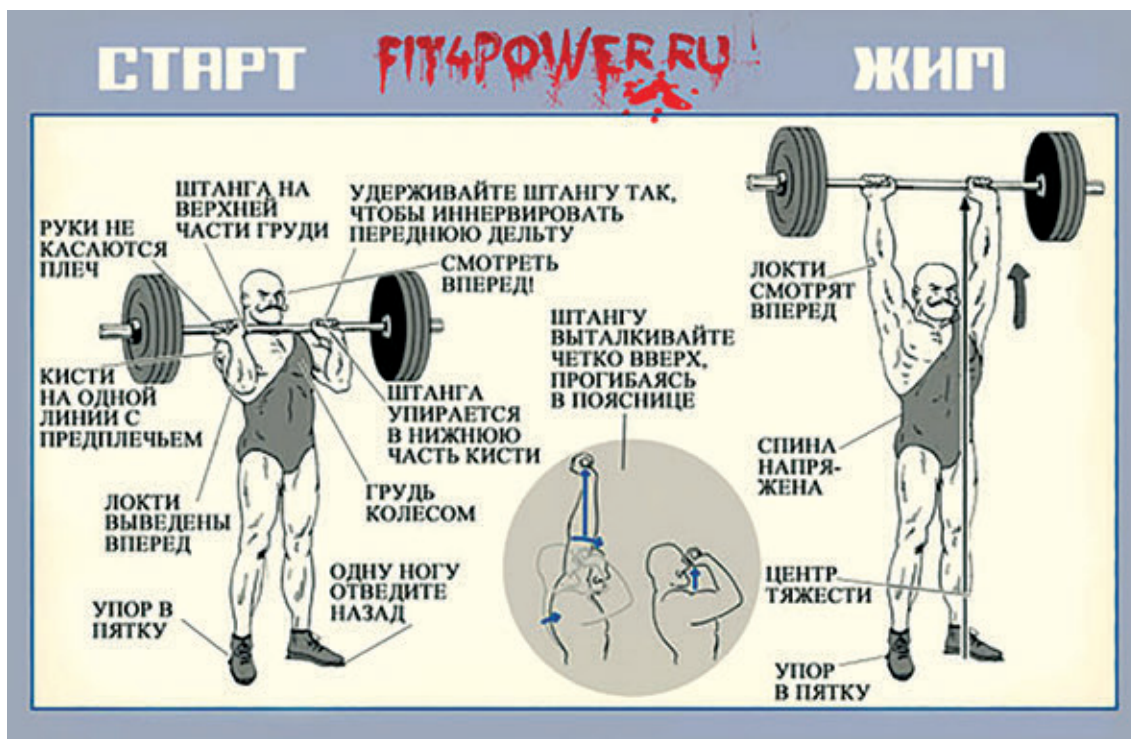
2. Держим предплечья в вертикальном положении на протяжении всего подхода для удержания равновесия и чтобы нагружались локтевые суставы, а не запястья.
3. В верхней точке локти должны быть на одной линии с ушами — это самая короткая дистанция прохождения снаряда.
4. Активно задействуем ягодичные, четырехглавые мышцы бедра, мышцы спины, пресса во время каждого повторения. Таким образом создается максимально жесткая основа.



## Правила

### Выдержка из технических правил АНО «Союза пауэрлифтеров России» по пауэрспорту в отношении жима стоя:

1. Штанга находится на стойке для приседания, установленная на нижнем уровне передних дельтовидных мышц. Спортсмен берет штангу из этого положения (можно отойти назад или остаться на месте) и принимает стартовую позицию: вертикальная прямая стойка, колени выпрямлены.
2. Когда спортсмен принял стартовую позицию, главный судья дает команду «Press» («Пресс») и делает движение рукой вверх для указания начать выполнение упражнения.
3. Спортсмен должен выжать штангу на полностью выпрямленные прямые руки, зафиксировать локти и ждать сигнала, который дается, когда спортсмен принял финальное положение. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «Down» «Даун». Сигнал дается центральным судьей.
4. Во время выполнения упражнения спортсмену запрещено отклоняться назад, изменять положение спины, сгибать колени, или делать любые другие движения, способствующие выталкиванию веса вверх.
5. Сигналом для опускания штанги и ее помещения на стойку служит команда вниз «даун».



## Причины, по которым вес в армейском жиме не засчитывается:

1. Отклонение назад во время выполнения упражнения с целью облегчить подъем веса резкий взмах рук.
2. Сгибание коленей во время выполнения упражнения.
3. Жим штанги и помещение штанги на стойку до получения команд.
4. Движение вниз во время фазы подъема.

## Мышцы, участвующие в армейском жиме

### Непосредственные движители:

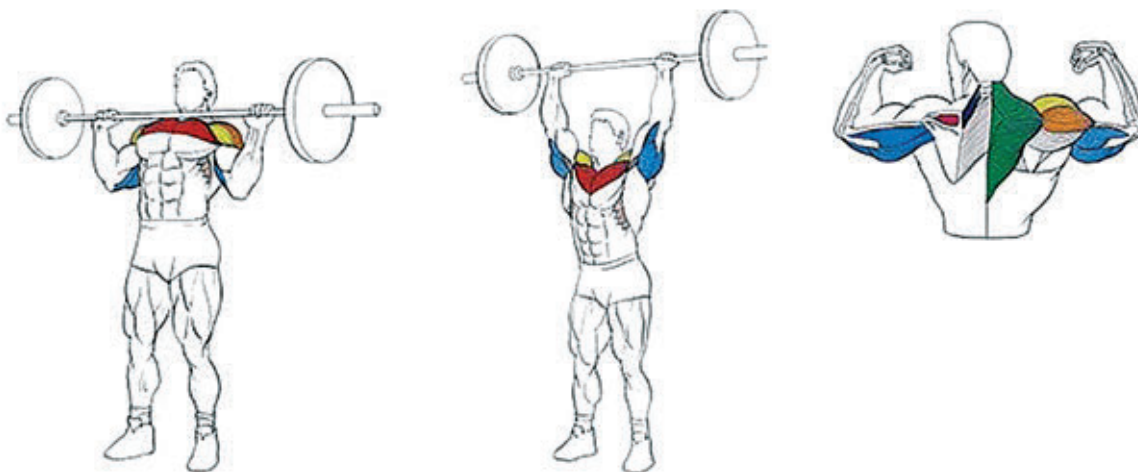
- передняя дельта — по всей амплитуде движения;
- средняя дельта — участок от мертвой точки (середина лба) до 3–4 см выше макушки;
- трицепс — дожим штанги (после мертвой точки);
- верх грудных — срыв штанг, ее «разгон» до мертвой точки.

### Мышцы — ассистенты:

- трапеции верх — заключительная «вставка» плечевых суставов в верхней точке;
- середина и низ трапеции — срыв штанги вплоть до прохождения мертвой точки;
- надостная мышца — срыв штанги.

### Мышцы — стабилизаторы:

- мышцы пресса — обеспечивают устойчивое положение корпуса;
- разгибатели спины — обеспечивают устойчивое положение корпуса;
- задняя дельта и массив верха спины — стабилизируют плечевой сустав;
- мышцы ног — стабилизируют устойчивой положение корпуса.



МЫШЦА	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
Передняя головка дельтовидной	Двигет верхнюю часть руки вперед и вверх
Средняя головка дельтовидной	Отводит верх руки от туловища в сторону и поднимает ее вверх
Надостная мышца	Отводит верх руки от туловища в сторону
Трапециевидная мышца	
Трехглавая мышца плеча	
Поднимающая лопатку мышца	
Верх большой грудной мышцы	
Клювовидно - плечевая мышца	
Передняя зубчатая мышца	



## Вспомогательные упражнения для жима стоя

### Упражнения 1-го звена.

- частичный (до мёртвой точки) взрывной жим с груди: 50-60% от макс. \*3-5 повт. \*3-5 подх.;
- жим стоя с ограничителями от высоты мертвой точки: X-вес\*3-5 повт. \*3-5 подх.;
- жим штанги лёжа на наклонной/горизонтальной скамье средним хватом: X-вес\*5-8 повт. \*3-5 подх.;
- жим гантелей/штанги сидя, гантелей стоя: X-вес\*6-10 повт. \*3-5 подх.;
- отжимания на брусьях с доп. отягощением: X-вес\*5-8 повт. \*3-5 подх.;
- толчковый/жимовой швунг: X-вес\*3-8 повт. \*3-5 подх.;
- протяжка в толчковом/рывковом стиле: X-вес\*10-15 повт. \*3-5 подх.

### Упражнения 2-го звена.

Любые упражнения на трицепсы, дельты, грудные, мышцы спины (работа на разгибатели обязательна) и трапециевидные в режиме X-вес\*8-15 повт. \*3-5 подх. Здесь же упражнения на мышцы пресса X-вес\*6-30 повт. \*3-5 подх.

### Упражнения 3-го звена.

Любые упражнения на мышцы ног/бицепса/предплечий в режиме X-вес\*8-15 повт. \*3-5 подх.

## Армейский жим. Тренинг

Армейский жим хорошо вписывается в программу тренировок в троеборье, но если основная цель атлета — выступление в данной дисциплине, то приседания/жим лёжа/становая тяга должны отойти на второй план. Высчитывание процентных показателей симметрично с жимом лёжа. В программе выступающего троеборца армейский жим может являться прекрасным вспомогательным упражнением после жима лёжа, а также просто для увеличения силы верха тела и качественной работы на стабилизаторы (см. главу «мышцы, участвующие в жиме стоя»).

## Программа тренировок

1. Расчет в программе идет, исходя из 100% от фактического ПМ.
2. Разминка не указана, приблизительно такая на каждой тренировке жима: 20%\*20, 40%\*8, 60%\*6, 70%\*4, далее рабочие подходы.
3. Аббревиатуры: АЖ — армейский жим; АЖТ — армейский жим тяжелый; АЖЛ — армейский жим легкий, АЖС — армейский жим средний.
4. Упражнение 1-3 звена (см. главу «вспомогательные упражнения»).
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.

Недели	1 тренировка	2 тренировка	3 тренировка
Нед. 1	1. АЖТ 80%*3*3, 75%*6, 70%*8, 65%*10 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. АЖС 65%*8*2, 60%*10*2, 55%*12*2 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 2	1. АЖТ 85%*2*2, 80%*4, 75%*6, 70%*8, 65%*10 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. АЖС 70%*6*2, 65%*8*2, 60%*10*2 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена

Недели	1 тренировка	2 тренировка	3 тренировка
Нед. 3	1. АЖТ 90%*1, 85%*2, 80%*4, 75%*6, 70%*8 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. АЖС 75%*4*2, 70*6*2, 65%*8*2 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 4	1. АЖТ 85%*3*3, 80%*4, 75%*6, 70%*8 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. АЖС 70%*6*2, 65%*8*2, 60%*10*2 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 5	1. АЖТ 90%*2*2, 85%*2, 80%*4, 75%*6, 70%*8 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. АЖС 75%*4*2, 70*6*2, 65%*8*2 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 6	1. АЖТ 95%*1, 90%*2, 85%*3, 80%*4, 75%*6 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. АЖС 80%*2*2, 75%*3*2, 70%*5*2 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 7	1. АЖТ 90%*2*2, 85%*3, 80%*4, 75%*6, 70%*8 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. АЖС 75%*4*2, 70*6*2, 65%*8*2 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 8	1. АЖТ 95%*1, 90%*2, 85%*2, 80%*4, 75%*6, 70%*8 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. АЖС 80%*2*2, 75%*3*2, 70%*5*2 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 9	1. АЖТ 100%*1, 95%*1, 90%*1, 85%*2, 80%*4 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. АЖС 85%*1*2, 80%*2*2, 75%*4*2 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 10	1. АЖТ 90%*2*2, 85%*2, 80%*4, 75%*6, 70%*8 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. АЖС 75%*4*2, 70*6*2, 65%*8*2 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 11	1. АЖС 70%*6*2, 65%*8*2, 60%*10*2 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. АЖЛ 60%*5*4 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 12	1. Прикидка в АЖ 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена	Отдых	1. АЖЛ 70%*6*2, 65%*8*2, 60%*10*2 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена

\* 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.

\* В статье использован материал и фото, находящиеся в свободном доступе в сети Интернет.



КРАСНОЯРСК  
14-15.11



ДЕНЕЖНЫЙ ПРИЗ  
ЗА МАХ ВЕТ  
СРЕДИ МУЖЧИН:

ДВОЕБОРЬЕ 10000  
ПОДТЯГИВАНИЕ 10000  
ОТЖИМАНИЯ 10000

В РАМКАХ  
МУЛЬТУРНИРА СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

**МОЩЬ СИБИРИ**

# ОТКРЫТЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ КУБОК

ПРИСВОЕНИЕ ДО ЭЛИТЫ  
ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

## ПО СТРИТЛИФТИНГУ



**2020**

Телефон для справок  
+7 (950) 412-16-66



# Андрей Главацкий: «Если жалеть себя, то о победах можно забыть»



Герой нашего осеннего номера — МСМК по армлифтингу, «Элита» АСМ «Витязь» Андрей Главацкий из Иркутска. У него на счету мировой, национальный и региональный рекорды, победы на соревнованиях самых различных уровней. Сотрудник СОБРа с педагогическим и юридическим дипломами, тягающий железо, широко известен в Иркутской области и за его пределами. В интервью «Миру силы» Андрей рассказал о своей любви к спорту, о том, как ему даются победы, без чего никогда не будет желаемых результатов, как он относится к фарме, а также о том, есть ли будущее у нашего спорта.

Беседовала **Ани Думикян**  
Фото из архива **А. Главацкого**,  
СПР по Иркутской области

— **Андрей, расскажите, как вы пришли в этот спорт?**

**А. Г.** Об армлифтинге я узнал случайно, когда занимался армрестлингом. Это было в 2015 году. Однажды на тренировке я решил поднять 50-килограммовые блины для штанги, взяв их пальцами за края, и у меня получилось это сделать без особых усилий. Мой тренер, МСМК по армрестлингу Валера Костанов, увидев это, подошел и спросил, знаю ли я про такой вид спорта, как армлифтинг. На тот момент я абсолютно ничего не знал про армлифтинг. В спортивном зале была ручка Rolling Thunder, и Валера предложил мне поднять максимальный вес. Вокруг сразу собрались все ребята, им стало интересно увидеть мой результат. Начал я с 50 килограмм и постепенно, прибавляя вес, дошел до 85 килограмм. До меня подобный вес в данной дисциплине армлифтинга в зале осилить никто не мог.

— **Круто!**





**А. Г.** Сам в шоке. (Смеется.) Валера сказал, что мне однозначно надо попробовать себя в этом новом виде спорта. Конечно же, я загорелся и в интернете начал штудировать различную информацию об армлифтинге. Позже приобрел специальный инвентарь для занятий и постепенно начал целенаправленно тренировать свой хват. Результаты стали расти. Когда почувствовал, что готов выступить на крупных соревнованиях, решил попробовать свои силы и побороться за призовые места. Посмотрел ближайшие из них: как раз в Москве намечался Чемпионат России по силовым видам спорта по версии Ассоциации силового многоборья «Витязь» (АСМ «Витязь» — прим. ред.). Съездил, выступил, занял первое место и сразу же выполнил норматив мастера спорта по армлифтингу. Естественно, остался этим очень доволен. Подобный успех подстегнул меня тренироваться более усиленно. На следующий год я занял первые места на Кубке Мира и Кубке Москвы. Дальше были победы на Чемпионатах Мира различных федераций.



**— Долго шли к «международнику» и «Элите»?**

**А. Г.** К мастеру спорта международного класса шел около двух лет. Выполнил данный норматив по версиям таких федераций как Всемирная ассоциация армлифтинга (WAA), профессиональная лига армлифтинга (APL), Ассоциация силового многоборья «Витязь», по ней же выполнил «Элиту».

**— Сейчас вы увлекаетесь только армлифтингом или другие виды спорта тоже вас интересуют?**

**А. Г.** Профессионально занимаюсь и выступаю только в армлифтинге. Также люблю просто тренироваться с железом. Всегда составляю для себя программы тренировок, ставлю различные цели — либо набрать мышечную массу, либо подсушиться, либо повысить силовую выносливость и так далее. Интересуюсь и слежу за новостями из мира бодибилдинга, пауэрлифтинга, армрестлинга. Нравится смотреть различные соревнования по этим видам спорта. Черпаю из этого для себя что-то новое.

**— Почему в итоге остановились именно на армлифтинге?**

**А. Г.** Когда в определенном виде спорта ты добиваешься хороших результатов, начинаешь побеждать и по-





нимать, что это твое, то это мотивирует, хочется развиваться и прогрессировать еще дальше и больше. Для меня таким видом спорта стал именно армлифтинг.

**— А в пауэрлифтинге себя попробовать не хочется?**

**А. Г.** Пауэрлифтингом целенаправленно никогда не увлекался. К тому же, на мой взгляд, для этого вида спорта нужен более молодой возраст.

**— Какими результатами гордитесь больше всего?**

**А. Г.** Горжусь своими мировыми и национальными рекордами. Официально у меня их три. Первый — закрытие в 2016 году на Кубке Москвы профессионального экспандера компании «Силаруков» с нагрузкой в 140 килограмм. Соревнования проводились по версии Всемирной ассоциации армлифтинга. Второй — подъем снаряда «Русский кирпич» весом 104 килограмма на Чемпионате Мира по версии Ассоциации силового многоборья «Витязь» в 2017 году в Москве. Ну и третий — подъем Rolling Thunder весом 97 килограмм в марте 2020 года на фестивале силовых видов спорта в Иркутске, который организовала и провела федерация «Союз пауэрлифтеров России» по Иркутской области.

**— А какой выход на помост вам запомнился больше всего?**

**А. Г.** Запомнился выход на помост на Чемпионате Мира по версии АСМ «Витязь» в 2017 году, где я установил мировой рекорд в дисциплине «Русский кирпич», подняв 105 килограмм. Для установления рекорда мне дали четвертый подход. Я подошел к снаряду, предпринял попытку его поднять, поднял, но при опускании он у меня сорвался с рук. В таком случае результат не был бы засчитан. Я посмотрел на временное табло: у меня оставалось 40 секунд, а на выполнение подхода дается ровно одна минута, и я решил отдохнуть секунд 30 и попытаться осилить вес. Собрался, сконцентрировался, немного на себя даже разозлился. Подошел, взял, дождался команды «Опустить» и подконтрольно сделал это. Все судьи засчитали попытку! Сказать, что я тогда был рад, — это ничего не сказать! А так по-своему запомнились многие выходы на помост, особенно те, где пришлось побороться.



**— Как считаете, армлифтингу уделяется должное внимание на спортивной арене или он обделен вниманием?**

**А. Г.** Армлифтинг как вид спорта развивается огромными темпами. Совсем недавно, еще каких-то 10 лет назад, о нем никто и не знал, а сейчас? А сейчас проводятся целые Чемпионаты Мира по армлифтингу! Поэтому говорить о том, что он обделен вниманием, думаю, не совсем правильно. Ведь этот спорт доступен практически каждому, и начать им заниматься не поздно в любом возрасте.

**— Когда смотришь на вас, складывается ощущение, что все победы даются вам очень легко: у вас крепкое телосложение, в вас много силы. Так ли это на самом деле?**

**А. Г.** Всё зависит от соперников, их количества и уровня их подготовки. На чемпионатах, на которых мне удалось побывать, слабых участников не было. Сказать, что победы мне давались легко, было бы преувеличением. За каждой победой стоит большая работа в тренажерном зале. Конечно, сила есть. У нас в роду были и есть много физически крепких мужчин. Без силы хороших и серьезных результатов не добьешься. Но чтобы ее развить, требуется приложить немало усилий в тренажерном зале. Одной генетикой не обойтись.

**— Какие личные качества позволяют вам не упасть духом и бороться за победу до конца?**

**А. Г.** Сила воли и самодисциплина. Без этого никуда. Когда тебе тяжело, когда кажется, что сил больше нет, нужно суметь собрать всю свою волю в кулак и продолжить бороться за победу. То же самое и на тренировках. Если в чем-то будешь давать себе слабину, жалеть себя, то ничего не получится, о победах можно забыть. В тренировочном процессе нужна жесткая дисциплина, это безусловный залог успеха.

**— Для обывателя силовые виды спорта — это калечить себя. Люди не понимают, зачем поднимать, жать, приседать такие тяжести. Зачем это спортсменам?**

**А. Г.** У каждого человека свой образ жизни, свои увлечения и пристрастия: кто-то любит играть в компьютерные игры, кто-то ходить в походы, кто-то пить пиво, а кому-то нравится тягать железо. Конечно, здесь я не говорю о крайностях, когда спортсмены ради рекордов, побед и личных амбиций калечат себя, рвут мышцы и связки, ломают кости.



Ведь спорт бывает профессиональный и любительский. Профессионалы постоянно подвергают себя риску травмироваться и покалечиться, но тут уж всё зависит от самого спортсмена и его тренерского состава, их подхода к тренировкам и здоровью. Любительский же спорт наоборот направлен на укрепление здоровья, улучшение самочувствия, повышение жизненного тонуса, это касается и «железного» спорта. Если грамотно тренироваться, знать технику выполнения упражнений, азы анатомии, физиологии, биомеханики и так далее, то травмоопасность можно свести практически к нулю. Каждый сам выбирает, чего он хочет добиться, занимаясь силовыми видами спорта.



**— Некоторые спортсмены иногда отказываются от выступлений из-за отсутствия конкуренции. Для вас это тоже важно или ваш главный конкурент — вы сами?**

**А. Г.** Конечно, конкуренция играет огромную роль. Ведь это стимул побеждать, доказать, что ты сильнее других, что ты лучший, это мотивация тренироваться еще больше и усиленнее, зная, что соперников год от года становится всё больше, и они становятся сильнее. Не знаю, возможно, на менее крупных соревнованиях участников и не так много, но на тех чемпионатах, на которых я выступал, конкуренция была очень серьезной, слабых армлифтеров там точно не было. А борьба с самим собой на самом деле идет постоянно. На тренировках, на соревнованиях — везде. Есть же знаменитая фраза Александра Суворова: «Победишь себя и будешь непобедим». В первую очередь главный конкурент — это ты сам. И не обязательно только на спортивном помосте, но и в жизни.

**— Как относитесь к фармакологии в спорте? Можно ли оставаться «чистым» в силовых видах спорта?**

**А. Г.** Я никогда не «фармился». Если честно, то совсем не разбираюсь в данной области. Но я за «чистый» и честный спорт!



**— И вы верите в «чистый» спорт?**

**А. Г.** Развиваться и прогрессировать возможно до какого-то определенного уровня, используя только ресурсы своего организма, но когда они заканчиваются, в этом случае, наверное, спортсмены и обращаются за помощью к фармакологии. Я вижу, каких результатов сейчас добиваются спортсмены в силовых видах спорта, конечно, возникают сомнения насчет отсутствия «химической» поддержки. Но «чистый» спорт возможен. В наше время это касается больше уже люби-



тельского спорта, нежели профессионального. Но, например, в том же армлифтинге фармакология бессмысленна, потому что никакие препараты не помогут сделать сильнее связки, мышцы кисти, предплечья. Поэтому допинг-контроль и убрали в армлифтинге.

**— Говорят, спорт сейчас на задворках. Государство уделяет ему мало внимания. Вы согласны с этим?**

**А. Г.** Нет, не согласен. Спорт в России есть. Взять, к примеру, различные альтернативные федерации силовых видов спорта, посмотрите, сколько спортсменов участвуют на их соревнованиях! Сотни! К нам приезжают спортсмены из других стран, чтобы побороться за звания сильнейших. В России проходят Чемпионаты Мира, Европы, а это уже о чем-то говорит. С каждым годом появляются новые участники, ставятся новые рекорды. Спорт в нашей стране есть и будет.

**— Ну это альтернатива, а «бюджетный» спорт, который финансируется за счет государства?**

**А. Г.** Да и «бюджетный» спорт, судя по количеству постоянно проводимых соревнований различного уровня, явно не забыт. Поэтому говорить о том, что в России спорт на задворках или забыт, я считаю, неправильно. Просто какой-то спорт более популярен и на виду, а какой-то — менее.

**— Многие жалуются на то, что в период пандемии все спортивные залы закрыты. А спорт — это в первую очередь здоровье нации. Спортивные федерации, наша в том числе, писали обращения в адрес руководства страны с просьбой открыть залы. Вы как относитесь к этому вопросу?**

**А. Г.** Конечно, ситуация сложная. Но я уверен, что раз руководство страны принимает такие серьезные меры, значит, всё не так просто. Не сомневаюсь, что всё это делается во благо людей, просто не все это понимают. Я сам на себе ощутил отсутствие полноценных тренировок в спортивном зале, и домашний тренинг, конечно, их не заменит. Просто нужно набраться немного терпения и подождать. Всё обязательно нормализуется.

**— Вы закончили естественно-географический факультет педагогического института. Работали по профессии?**

**А. Г.** Мой дед — доцент, всю жизнь преподавал географию в педагогическом институте в Комсомольске-на-Амуре. Отец — кандидат географических наук, доцент, также посвятил себя преподаванию этой науки. Я закончил естественно-географический факультет педагогического института в Иркутске. С огромным уважением и признанием отношусь к профессии учителя географии, но больше меня привлекала военная служба, хотя у меня есть еще и диплом юриста. В нашей родне есть и военные. После окончания университета сразу пошел служить в армию. С тех пор и работаю в правоохранительной системе.



**– Как судьба занесла вас в СОБР Росгвардии?**

**А. Г.** Ну, не то чтобы занесла. Я сам абсолютно осознанно выбрал эту профессию. С юных лет мечтал служить в спецназе. Вот и осуществил свою мечту. Очень горжусь своей службой!

**– Как коллеги относятся к вашим спортивным пристрастиям?**

**А. Г.** В нашем отряде все парни спортивные, пришли на службу, уже имея за плечами различные спортивные звания, опыт и навыки в разных видах спорта. Поэтому спорт у нас приветствуется, да и сама служба требует от нас хорошей спортивной формы и подготовки. Когда кто-то из наших добивается хороших результатов, побеждает на соревнованиях различного уровня, остальные искренне за него радуются. Я не исключение.

**– А начальство не отчитывает за пропуски работы, ведь вы ездите на соревнования?**

**А. Г.** Нет, руководство приветствует спорт и спортивных ребят. Ведь соревновательные успехи и значимые результаты поднимают престиж нашей службы, престиж отряда в глазах людей в целом.

**– Не так давно вы закончили колледж Вейдера. Зачем вам это надо было?**

**А. Г.** Это я осуществил свою маленькую мечту юности. Давно хотел пройти обучение в колледже бодибилдинга и фитнеса имени Бена Вейдера и я это сделал в прошлом году. Для чего мне это было нужно? Для саморазвития. Когда началась учеба, начались лекции, семинары, практические занятия, я понял, что по части накачки мышц и строения тела в целом я, оказывается, мало что до этого знал. За два месяца учебы мне в голову заложили невероятно огромное количество знаний и информации, которую я теперь не спеша оттуда достаю и использую при построении своих тренировок.

**– Какая у вас самая заветная цель в спорте?**

**А. Г.** Побеждать!





# Основные вопросы рационального питания спортсменов

Автор: Александров Сергей



## Тема: «Белки»

Весь тренировочный процесс можно разделить на две основные части: собственно тренировка (тренировочное воздействие) и восстановление после тренировочного стресса.

Необходимость наличия энергии для выполнения тренировочного действия и реали-

зации двигательного задания в процессе тренировки и энергии для восстановления после тренировки; острая нужда организма спортсмена в пластическом материале для обеспечения восстановления мышечной, сухожильной, нервной систем организма и создания условий для их суперкомпенсации, ставит вопрос рационального питания спортсмена необычайно остро. А если учесть необходимость спортсмена находиться в определенной весовой категории, и, с ростом мышечной массы, соответственно, избавляться от массы жировой, то рациональное питание — это если не половина, то треть успеха соревновательной деятельности.

Что мы получаем с питанием? В первую очередь это энергия жизнеобеспечения, энергия движения, энергия построения и материал построения тела — всех компонентов организма спортсмена.

Поговорим о главных нутриентах (главные — это условно): о биополимерах — белках, полисахаридах, нуклеиновых кислотах и их мономерах — аминокислотах, моносахаридах, нуклеотидах; поговорим о жирах и о холестерине.

**Белки** — биополимеры, мономерами которых являются аминокислоты. Аминокислоты (аминокислоты) — органические соединения, в молекуле которых одновременно содержатся карбоксильные и аминные группы. Аминокислоты могут рассматриваться как производные карбоновых кислот, в которых один или несколько атомов водорода заменены на аминогруппы.

### Протеиногенные аминокислоты.

В процессе биосинтеза белка в полипептидную цепь включаются 20 аминокислот, кодируемых генетическим кодом. Помимо этих аминокислот, называемых протеиногенными, или стандартными, в некоторых белках присутствуют специфические нестандартные аминокислоты, возникающие из стандартных в процессе посттрансляционных модификаций. В последнее время к протеиногенным аминокислотам иногда причисляют трансляционно включаемые селеноцистеин (Sec, U) и пирролизин (Pyl, O). Это так называемые 21-я и 22-я аминокислоты.

Вопрос, почему именно эти 20 аминокислот стали «избранными», остаётся нерешённым. Не совсем ясно, чем эти аминокислоты оказались предпочтительнее других похожих. Например, ключевым промежуточным метаболитом пути биосинтеза треонина, изолейцина и метионина является аминокислота гомосерин. Очевидно, что гомосерин — очень древний метаболит, но для треонина, изолейцина и метионина существуют аминоксил-тРНК-синтетазы, тРНК, а для гомосерина — нет.

Классификация:

**По радикалу.**

*Неполярные:* аланин, валин, изолейцин, лейцин, пролин, метионин, фенилаланин, триптофан.

*Полярные незаряженные (заряды скомпенсированы) при pH=7:* серин, треонин, цистеин, аспарагин, глутамин, тирозин.

*Полярные заряженные отрицательно при pH=7:* аспартат, глутамат.

*Полярные заряженные положительно при pH=7:* лизин, аргинин, гистидин.

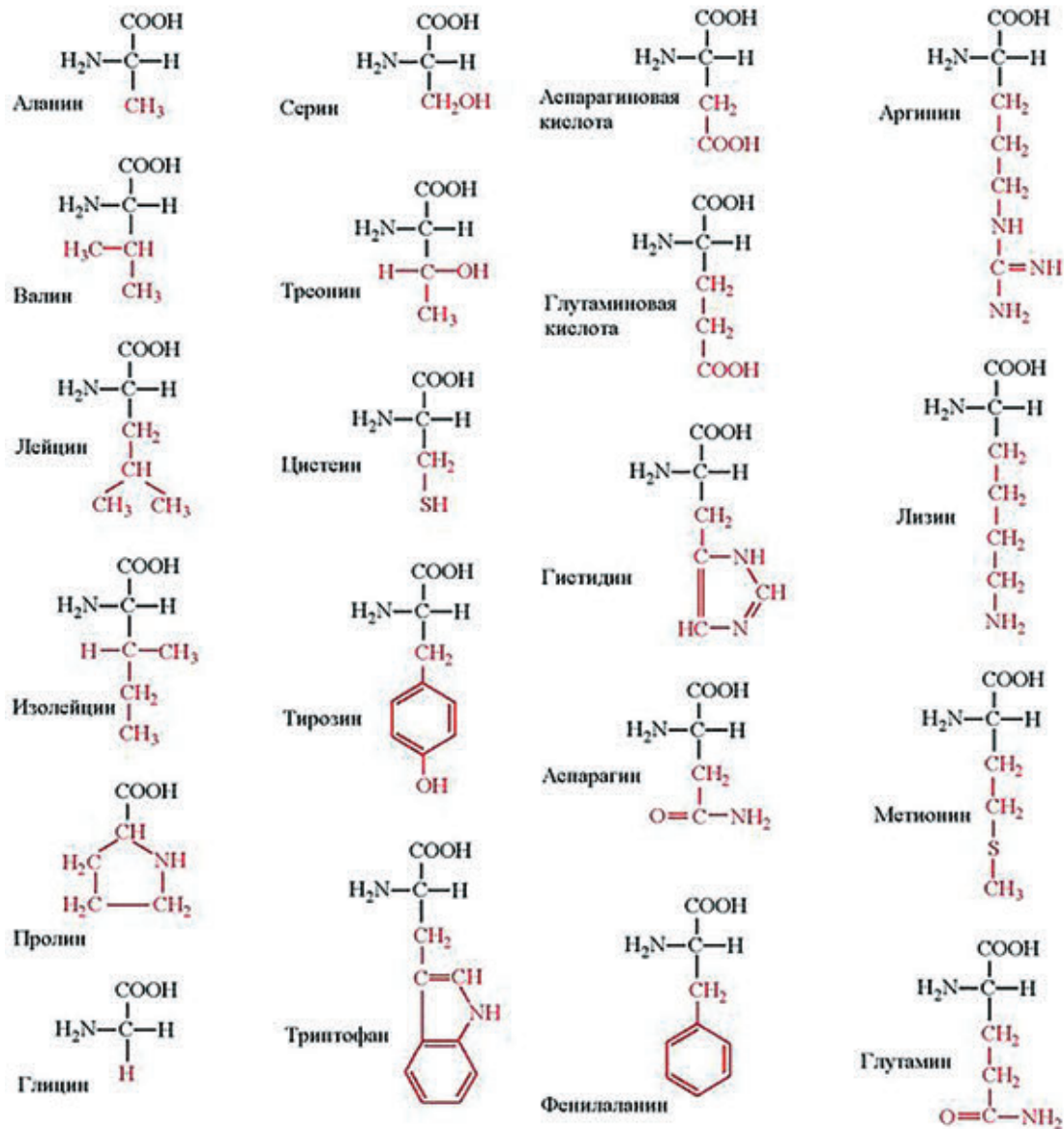
**По функциональным группам.**

*Алифатические.*

*Моноаминомонокарбоновые:* глицин, аланин, валин, изолейцин, лейцин.

*Оксимоаминокарбоновые:* серин, треонин.

*Моноаминодикарбоновые:* аспартат, глутамат, за счёт второй карбоксильной группы несут в растворе отрицательный заряд.





*Амиды моноаминодикарбоновых:* аспарагин, глутамин.

*Диаминомонокарбоновые:* лизин, аргинин, несут в растворе положительный заряд.

*Серосодержащие:* цистеин, метионин.

*Ароматические:* фенилаланин, тирозин, триптофан, (гистидин).

*Гетероциклические:* триптофан, гистидин, пролин.

*Иминокислоты:* пролин.

### **По характеру катаболизма.**

Биодеградация аминокислот может идти разными путями.

По характеру продуктов катаболизма протеиногенные аминокислоты делят на три группы:

*Глюкогенные* — при распаде дают метаболиты, не повышающие уровень кетоновых тел, способные относительно легко становиться субстратом для глюконеогенеза: пируват, кетоглутарат, сукцинил-КоА, фумарат, оксалоацетат.

*Кетогенные* — распадаются до ацетил-КоА и ацетоацетил-КоА, повышающие уровень кетоновых тел в крови животных и человека и преобразующиеся в первую очередь в липиды.

*Глюко-кетогенные* — при распаде образуются метаболиты обоих типов.

### **Аминокислоты.**

*Глюкогенные:* глицин, аланин, валин, пролин, серин, треонин, цистеин, метионин, аспартат, аспарагин, глутамат, глутамин, аргинин, гистидин.

*Кетогенные:* лейцин, лизин.

*Глюко-кетогенные (смешанные):* изолейцин, фенилаланин, тирозин, триптофан.

### **По способности организма синтезировать из предшественников.**

*Незаменимые.*

Для большинства животных и человека незаменимыми аминокислотами являются: валин, изолейцин, лейцин, треонин, метионин, лизин, фенилаланин, триптофан. Последние исследования показывают возможность бактерий желудка вырабатывать незаменимые аминокислоты при условиях питания, исключающих употребления продуктов животного происхождения.

*Заменимые.*

Для большинства животных и человека заменимыми аминокислотами являются: глицин, аланин, пролин, серин, цистеин, аспартат, аспарагин, глутамат, глутамин, тирозин.

Классификация аминокислот на заменимые и незаменимые не лишена недостатков. К примеру, тирозин является заменимой аминокислотой только при условии достаточного поступления фенилаланина. Для больных фенилкетонурией тирозин становится незаменимой аминокислотой. Аргинин синтезируется в организме человека и считается заменимой аминокислотой, но в связи с некоторыми особенностями его метаболизма при определённых физиологических состояниях организма может быть приравнен к незаменимым. Гистидин также синтезируется в организме человека, но не всегда в достаточных количествах, потому должен поступать с пищей.

*Незаменимые аминокислоты* — необходимые аминокислоты, которые не могут быть синтезированы в организме человека. Поэтому их поступление в организм с пищей необходимо.

*Незаменимыми для взрослого здорового человека* являются 8 аминокислот: валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин;

*Для детей* незаменимыми также являются аргинин и гистидин.

*Компенсация незаменимых аминокислот.*

Несмотря на то, что самостоятельно организм не способен синтезировать незаменимые аминокислоты, их недостаток в некоторых случаях все же может быть частично компенсирован. Так, например, недостаток поступающего вместе с пищей незаменимого фенилаланина может быть частично замещен заменимым тирозином. Гомоцистеин вместе с необходимым количеством доноров метильных групп, снижает потребности в метионине, а глутаминовая кислота частично замещает аргинин. Также необходимо помнить, что для разных видов организмов список незаменимых аминокислот в некоторых случаях различен.

**Для запоминания десяти незаменимых аминокислот существует мнемоническое правило:**

*«Лиза Метнула Фен в Трибуну, Трезвый Лейтенант Валялся в Изоляторе с Аргентинским Гитаристом».*

Усвоение аминокислот (не белка!) начинается в слизистой полости рта. Если прополоскать рот концентрированным раствором аминокислот, то онкотическое давление крови несколько увеличится.

Далее в желудке соляная кислота разрушает водородные связи, денатурируя белок, а пепсин разрушает пептидные связи, превращая белок в полипептиды, олиго ди и трипептиды.

Затем, по мере раздражения пилорической части желудка и раскрытия пилорического сфинктера, пищевой комок поступает в 12 п. кишку, где белки и пептиды подвергаются воздействию желчных кислот печени, завершая денатурацию белков и ферментам поджелудочной железы — трипсину и химотрипсину, окончательно разлагая пептиды на составляющие их аминокислоты.

Всасывание свободных аминокислот происходит далее по пути продвижения пищевого комка и химуса в отделах тонкого кишечника — тощей и подвздошной кишках.

**Классификация белков.**

Классификация белков в значительной мере условна и построена на различных, часто случайных, признаках. Белки разделяют на животные, растительные и бактериальные, на фибриллярные и глобулярные, мышечные, нервной ткани и т. п. Учитывая исключительное многообразие белков, ни одну классификацию нельзя считать удовлетворительной, поскольку многие индивидуальные белки не подходят ни к одной группе. Обычно принято **делить белки** на *простые (протеины)*, состоящие только из остатков аминокислот, и *сложные (протеиды)*, содержащие также простетические (небелковые) группы.

С точки зрения баланса аминокислот в белке, существует идеальный белок, в теории, аминокислотная пищевая ценность которого, для организма человека, равна единице. К этому белку по своему составу стремится яичный альбумин — его аминокислотная пищевая ценность будет стремиться к 0,99.

Так же **белки по содержанию** незаменимых аминокислот разделяют на *полноценные* и *неполноценные*.

**Полноценный белок** содержит все незаменимые аминокислоты. Это все структурные животные белки и белки бобовых растений, например сои, хотя он и имеет очень длинную аминокислотную цепь и из-за этого плохо усваивается организмом.





Усвоение белка во многом зависит и от структуры белка — первичной, вторичной, третичной и четвертичной. Чем длиннее белок, чем он более закручен — тем большее время требуется на его переваривание. Усвоение белка и всех нутриентов зависит и от скорости прохождения пищевого комка по пищеварительному тракту ( ротовая полость — ок 1 мин, пищевод ок 2 сек, желудок от 1 часа до 4-х, тонкий кишечник от 2-х до 5-ти часов, толстый кишечник до 10 и более часов), зависит и от наполнения пищевого комка.

Для этого есть простое универсальное правило потребления белка спортсменом — не употреблять более 50 грамм белка чаще одного раза за 2 часа.

Важные **функции** потребляемых белка и аминокислот для спортсмена: структурная (пластическая, в том числе и для обеспечения моторной функции) , энергетическая, регуляторная.

В зависимости от необходимости регулируется и потребление. **В среднем человеку достаточно около 100 гр. белка в сутки** для поддержания азотистого баланса, **но у спортсмена** эта цифра растет и **составляет от 2 до 3,5 гр.** белка на один кг веса тела спортсмена.

### Подытоживая.

С утра главная задача — остановка ночного катаболизма, запуск анаболических процессов, повышение онкотического давления крови — быстро насытить кровь аминокислотами. Для этого нужно (выбирайте) быстрый белок — овальбумин, сывороточный белок, сублимированные аминокислоты широкого профиля, глютамин, бцаа; из продуктов молоко и производные, яйца.

Днем спортсмену необходим высокий уровень анаболизма, а для этого нужен высокий ровный уровень аминокислот в крови. С этой задачей справится казеин, соевый белок, мясной белок; мясо, курица, рыба, тофу.

На тренировке и сразу после нее — энергозатраты и восполнение энергии — нет необходимости производить за счет белка.

После тренировки — быстро (в течении 40 мин.) насытить мышцы пластическим материалом, не допуская депонирование крови в ЖКТ — сублиматы — спортпит: овальбумин, сывороточный белок, аминокислоты широкого профиля, глютамин, бцаа.

На ночь — ровный высокий уровень аминокислот в крови — казеин, соевый белок, мясной белок. Энергетическая ценность 1 гр. белка — 4 ккал.

### Тема: «Углеводы нуклеиновые кислоты»

Как уже было сказано — один грамм белка даст организму энергию в размере четырех килокалорий. Такое же количество энергии нам дает другой нутриент — углевод. Углеводы из угля и воды — *собира- тельное название полисахаридов, олигосахаридов, три и дисахаридов, моносахаридов.*

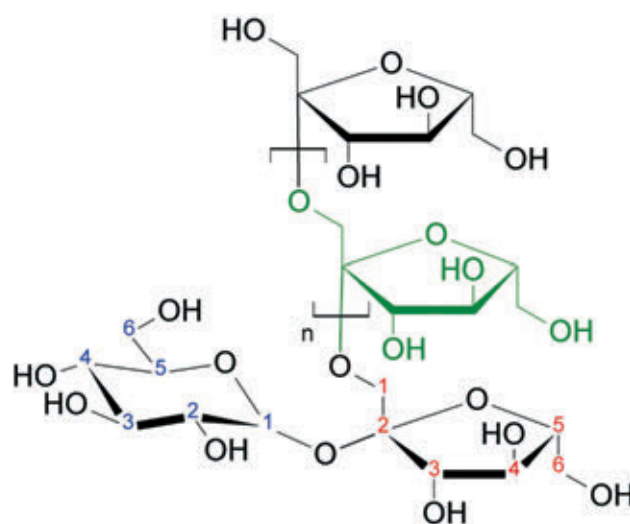
*Полисахариды — биополимеры, мономерами кото- рых являются моносахариды.*

Усвоение углеводов начинается в ротовой полости, где слюна, содержащая мальтазу и амилазу, расщепляет полисахариды (крахмал) на олиго, ди, три, моносахариды. В желудке ферменты слюны действуют на сахара некоторое время, пока Ph не изменится в кислотную сторону.

Далее расщепление сахаров происходит под воздействием амилаз поджелудочной железы.

Молочный сахар — лактоза расщепляется в кишечнике под воздействием лактазы кишечника.

Усвоение моносахаридов происходит на всем пути пищевого комка, на протяжении всей длины ЖКТ.



Основное всасывание моносахаридов наблюдается в тощей и подвздошной кишках, откуда они по системе воротной вены транспортируются в печень.

Прямое попадание в организм (минуя ворота печени) наблюдается при всасывании сахаров в ротовой полости или при принудительном введении р-ра моносахаридов (40% глюкозы) в нижнюю треть ампулы прямой кишки.

Полисахариды с очень длинными цепями (целлюлоза, инулин) подвергаются переработке бактериями толстого кишечника и усвоению ими же. Таким образом, являясь пребиотиками и, одновременно, выполняя моторную функцию, полисахариды с очень длинными цепями улучшают перистальтику кишечника и поддерживают его микрофлору.

### **Основная функция сахаров в организме спортсмена — энергетическая.**

Употребление сахаров утром призвано купировать ночной катаболизм и дать запас энергии на первую половину дня. Исходя из этого — отличная углеводная часть завтрака — овсянка с мёдом.

Днем необходимо пополнить запасы на остаток дня и тренировку. Здесь своё слово должны сказать долгие углеводы — рис, гречка, картофель.

На тренировке пополнение запасов энергии возможно за счет быстрых углеводов — мальтодекстрин, декстроза, мальтоза.

После тренировки (первые 20 мин) — восстановить запас энергии, уберечь белки от катаболизма помогут быстрые и средние углеводы — мальтодекстрин, амилопектин.

Не следует забывать о пребиотической активности и моторной функции полисахаридов с очень длинными цепями. Разумно употреблять длинноцепочные углеводы в течение дня: овощи, хлеб грубого помола (хлебцы), МКЦ, инулин, клетчатку аптечную. Овсянку утром, овощной салат днем, яблоки и грейпфруты во второй половине дня.

Еще одна важная функция сахаров-пентоз (рибозы и дезоксирибозы) — структурная: они входят в состав РНК и ДНК, являющихся следующими рассматриваемыми нутриентами — нуклеиновыми кислотами.

*Нуклеиновая кислота* — высокомолекулярное органическое соединение, биополимер (полинуклеотид), образованный остатками нуклеотидов.

Нуклеиновые кислоты ДНК и РНК присутствуют в клетках всех живых организмов и выполняют важнейшие функции по хранению, передаче и реализации наследственной информации.

*Нуклеотидами называются соединения, состоящие из азотистого основания, углевода-пентозы и фосфорной кислоты.*

### **Усвоение экзогенных нуклеиновых кислот и нуклеотидов.**

Человек практически не нуждается во внешних источниках нуклеотидов, полностью покрывая свои потребности в этих соединениях за счет эндогенного синтеза при условии, что в клетках имеется необходимое количество исходных соединений для синтеза.

Естественно, что проблемы с синтезом таких нуклеотидов как НАД<sup>+</sup> или ФАД могут возникнуть при недостаточности в организме витаминов В5 или В2.





Нуклеиновые кислоты поступают с пищей в виде нуклеопротеидов, расщепление белковой части которых начинается уже в желудке и завершается в тонком кишечнике.

Высвобождающиеся нуклеиновые кислоты расщепляются в тонком кишечнике до мононуклеотидов под действием рибонуклеаз и дезоксирибонуклеаз панкреатического сока.

Кроме того, стенкой кишечника выделяются ферменты полинуклеотидазы и фосфодиэстеразы, которые также участвуют в расщеплении нуклеиновых кислот до мононуклеотидов.

Мононуклеотиды в стенку кишечника не всасываются, а подвергаются дальнейшему расщеплению до нуклеозидов и далее до свободных азотистых оснований, пентоз и фосфорной кислоты под действием нуклеотидаз и фосфатаз кишечной стенки.

В стенку кишечника всасываются нуклеозиды, а также перечисленные продукты полного расщепления нуклеотидов; далее они поступают в кровяное русло.

В организме человека большая часть поступивших в кровь пуринов и пиримидинов не используется, а деградирует до конечных продуктов их обмена и выводится из организма.

Таким образом, экзогенные нуклеиновые кислоты практически не выступают в качестве поставщиков непосредственных предшественников нуклеотидов в организме человека.

## Тема: «Жиры или триглицериды»

Это природные органические соединения, глицерина и одноосновных жирных кислот. В живых организмах выполняют, прежде всего, структурную и энергетическую функции: они являются основным компонентом клеточной мембраны, а в жировых клетках сохраняется энергетический запас организма.

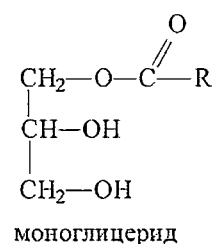
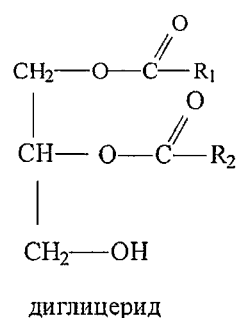
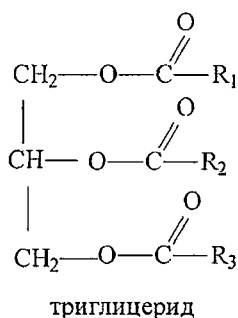
*Наряду с углеводами и белками, жиры — один из главных компонентов питания. Жидкие жиры растительного происхождения обычно называют маслами.*

В организм взрослого человека с пищей ежедневно поступает в среднем 70 г жиров животного и растительного происхождения.

В ротовой полости жиры не подвергаются никаким изменениям, т.к. слюна не содержит расщепляющих жиры ферментов.

Частичное расщепление жиров на глицерин или моно-, диглицериды и жирные кислоты начинается в желудке под действием липазы желудочного сока. Желудочное пищеварение значительно облегчает последующее переваривание жира в кишечнике. В желудке происходит частичное разрушение липопротеиновых комплексов мембран клеток пищи, что делает жиры более доступными для последующего воздействия на них липазы панкреатического сока. Кроме того, даже незначительное по объему расщепление жиров в желудке приводит к появлению свободных жирных кислот, которые, не подвергаясь всасыванию в желудке, поступают в кишечник и там способствуют эмульгированию жира.

Наиболее сильным эмульгирующим действием обладают желчные кислоты, попадающие в двенадцатиперстную кишку с желчью. В двенадцатиперстную кишку вместе с пищевой массой заносится некоторое количество желудочного сока, содержащего соляную кислоту, которая в двенадцатиперстной кишке нейтрализуется в основном бикарбонатами, содержащимися в панкреатическом и кишечном соке и желчи.



Образующиеся при реакции бикарбонатов с соляной кислотой пузырьки углекислого газа разрыхляют пищевую кашу и способствуют более полному перемешиванию ее с пищеварительными соками. Одновременно начинается эмульгирование жира.

Основная часть пищевых жиров подвергается расщеплению в верхних отделах тонкой кишки при действии липазы (липаз 1-2-3) панкреатического сока.

В кишечном соке содержится липаза, катализирующая гидролитическое расщепление моноглицеридов и не действующая на ди- и триглицериды. Ее активность, однако, невысока, поэтому практически основными продуктами, образующимися в кишечнике при расщеплении пищевых жиров, являются жирные кислоты и моноглицериды.

Всасывание жиров, как и других липидов, происходит в проксимальной части тонкой кишки. Тонко эмульгированные жиры могут частично проникать через стенку кишечника без предварительного гидролиза. Однако основная часть жира всасывается лишь после расщепления его панкреатической липазой на жирные кислоты и моноглицериды. Небольшие количества глицерина, образующиеся при переваривании жиров, легко всасываются в тонкой кишке. Частично глицерин превращается в глицерофосфат в клетках кишечного эпителия, частично поступает в кровяное русло.

Жирные кислоты с короткой углеродной цепью (менее 10 углеродных атомов) также легко всасываются в кишечнике и поступают в кровь, минуя какие-либо превращения в кишечной стенке.

Свободные жирные кислоты и моноглицериды, проникшие в цитоплазму клеток эпителия слизистой оболочки тонкой кишки, задерживаются в эндоплазматическом ретикулуме. Здесь происходит ацилирование моноглицеридов с образованием сначала диглицеридов, а затем триглицеридов. Т.о., продукты расщепления пищевых жиров, образовавшиеся в кишечнике и поступившие в его стенку, используются для ресинтеза триглицеридов. Биологический смысл этого процесса состоит в том, что в стенке кишечника синтезируются жиры, специфичные для человека и качественно отличающиеся от пищевого жира.

Через 2 часа после приема пищи, содержащей жиры, развивается так называемая алиментарная гиперлипемия, характеризующаяся повышением концентрации триглицеридов в крови и появлением в ней хиломикрон (т.к. жиры гидрофобны и могут транспортироваться по кровяному руслу только в связанном состоянии). После приема слишком жирной пищи плазма крови принимает молочный цвет, что объясняется присутствием в ней большого количества хиломикрон. Пик алиментарной гиперлипемии отмечается через 4–6 ч после приема жирной пищи, а через 10–12 ч содержание жира в сыворотке крови возвращается к норме.

*Промежуточный жировой обмен включает следующие процессы:* мобилизацию жирных кислот из жировых депо и их окисление, биосинтез жирных кислот и триглицеридов и превращение непредельных жирных кислот.

*В жировой ткани человека содержится большое количество жира, преимущественно в виде триглицеридов, которые выполняют в обмене жиров такую же функцию, как гликоген печени в обмене углеводов.* Запасы триглицеридов могут потребляться при голодании, физической работе и других состояниях, требующих большой затраты энергии. Запасы этих веществ пополняются после потребления пищи. Организм здорового человека содержит около 15 кг триглицеридов (140 000 ккал) и только 0,35 кг гликогена (1410 ккал).

Триглицеридов жировой ткани при средней энергетической потребности взрослого человека, составляющей 3500 ккал в сутки, теоретически достаточно, чтобы обеспечить 40-дневную потребность организма в энергии.

Связанные с альбуминами жирные кислоты с током крови попадают в митохондрии органов и тканей (переносчик через митохондриальную мембрану — L карнитин), где подвергаются бета-окислению, а затем окислению в цикле трикарбоновых кислот.



Некоторое количество жирных кислот, не использованных для синтеза триглицеридов, окисляется в печени до кетоновых тел. Кетоновые тела, не подвергаясь дальнейшим превращениям в печени, попадают с током крови в другие органы и ткани (мозг, мышцы, сердце и др.), где окисляются до  $\text{CO}_2$  и  $\text{H}_2\text{O}$ .

В норме количество триглицеридов и жирных кислот, выделяющихся из организма человека в неизменном виде, не превышает 5% от количества жира, принятого с пищей. В основном выведение жира и жирных кислот происходит через кожу с секретами сальных и потовых желез.

В процессе переваривания жиров в желудочно-кишечном тракте всасывается около 98% жирных кислот, входящих в состав пищевых жиров, и практически весь образовавшийся глицерин. Оставшееся небольшое количество жирных кислот выделяется в неизменном виде или же подвергается превращению под воздействием микробной флоры кишечника.

Активирующее влияние на окисление жирных кислот оказывают гормоны щитовидной железы, а на синтез жиров из углеводов стимулирующее действие оказывает инсулин. Гиперфункция щитовидной железы ведет к уменьшению запасов жира, а гипофункция нередко сопровождается ожирением.

*Большое значение для состояния жирового обмена имеет характер питания.*

Длительное избыточное потребление пищи, богатой жирами и углеводами, приводит к значительному отложению жира в организме. При недостатке в пище липотропных веществ, в частности фосфолипидов или веществ, входящих в их состав (холина — В4, инозита — В8), а также метионина, наблюдается избыточное отложение жира в печени (развитие так называемой жировой печени — жировой гепатоз).

*Функции липидов в организме человека различны, это:* структурные (плазматическая мембрана), энергетическая, функция терморегуляции, функция протекции внутренних органов.

В организме жировая ткань состоит из клеток адипоцитов. По наличию в них митохондрий, жировую ткань можно разделить на белую и бурую. Богатая митохондриями бурая жировая ткань присутствует у детей и замещается на белую у взрослых, однако, по последним данным, под действием гормона иризина может вновь возникать у спортсменов. Окружение жировых капелек митохондриями можно наблюдать в сердечной мышце.

Как было сказано выше, человек с едой получает жиры растительного и животного происхождения.

По своему строению они схожи: молекула глицерина (глицерола) соединена с тремя молекулами карбоновых кислот.

Отличаются только сами карбоновые кислоты — в растительном масле преобладают непредельные (ненасыщенные) жирные кислоты, в животном жире предельные (насыщенные).

Исключение составляют некоторые масла, например: пальмоядровое, пальмовое, кокосовое, содержащие предельные лауриновую и пальмитиновую кислоты.

А со стороны животных жиров это исключение составляет рыбий жир, содержащий до 70% олеиновой кислоты и до 25% омега 3 полиненасыщенных жирных кислот.

*Энергетическая ценность жиров и масел не одинакова для всех триглицеридов.*

Разница объяснима широким спектром жирных кислот, входящих в их состав.

Если величина пищевой ценности глицерина неизменна и составляет 2,4 ккал на грамм, то энергетическая ценность жирных кислот определяется по формуле  $((N/2) * 12 + (N/2 - 1) * 5) - 2 = X$ , где X — количество молекул АТФ, полученных при полной утилизации жирной кислоты в процессе бета окисления и последующем цикле Кребса, N — количество атомов углерода в составе жирной кислоты и составляет примерно от 1,8 до 2,2 ккал на грамм для высших карбоновых (жирных) кислот.

Пищевая ценность продуктов, богатых триглицеридами, так же различна: от 7 ккал на 1 грамм продукта (Ех: Маргарин бутербродный) до 9 ккал на 1 грамм (Ех: Жир бараний топленый).

Суточная потребность в жирах составляет 1,5–2,0 гр. на один кг. массы тела спортсмена. При соблюдении некоторых диет потребность ограничивается 0,5 гр. на один кг., в соотношении 60% животных жиров и 40% растительных масел.

Желательно потребление жиров и масел, содержащих полиненасыщенные жирные кислоты — рыбий жир, оливковое, льняное масла.

Полиненасыщенные жирные кислоты, играя в организме роль антиоксидантов, вступают в реакцию со свободными радикалами, восстанавливая их и предотвращая их негативное действие на организм.

### **Несколько слов о холестерине**

*Холестерин* — органическое соединение, природный жирный (липофильный) спирт, содержащийся в клеточных мембранах всех живых организмов, за исключением грибов и безъядерных (прокариоты).

Холестерин нерастворим в воде, растворим в жирах и органических растворителях. Около 80% холестерина вырабатывается самим организмом человека: (печенью, кишечником, почками, надпочечниками, половыми железами), остальные 20% поступают с пищей.

Холестерин обеспечивает устойчивость клеточных мембран в широком интервале температур. Он необходим для выработки витамина D, выработки надпочечниками различных стероидных гормонов (включая кортизол, альдостерон, половые гормоны: эстрогены, прогестерон, тестостерон), жёлчных кислот.

**Белки**



**Жиры**



**Углеводы**





# Рождение атлетизма в Башкортостане

Автор: **Б. И. Шейко**

*Собирая материал об атлетизме Башкортостана, я узнал, что его рождением Уфа обязана Михаилу Николаевичу Павинскому.*

*Имя подполковника милиции в отставке Михаила Павинского известно далеко за пределами Башкирии. Его называют легендой спецназа и суперменом. Придуманый им в 1994 году метод освобождения заложников из автобуса до сих пор используется во многих странах.*

*Для меня было большой честью встретиться с Михаилом Николаевичем. Оказалось, что он — прекрасный рассказчик, и я с удовольствием окунулся в водоворот его воспоминаний.*



## **Михаил Николаевич Павинский 11.04.1951. Уфа**

*После окончания художественной школы, работал художником на заводе «Геофизприбор» в отделе технического дизайна.*

**1970–1972 год** — служба в армии в милицейском батальоне города Уфы.

**В 1973 году** поступил в школу милиции в Риге.

**С 1975 по 1988 год** — сотрудник милиции в аэропорту Уфы в качестве вооруженного сопровождающего авиарейсов опасных направлений.

**1988–1993** — командир взвода ОМОН МВД РБ, участник боевых действий в Чеченской республике.

**В 1998 году** вышел в отставку с должности командира боевого отделения СОБР МВД РБ. и ему была вручена медаль от МВД России за выслугу лет. Кроме этого подполковник Павинский за отличную службу имеет нагрудный знак «Отличник милиции», за борьбу с организованной преступностью и бандитизмом награжден медалью «За заслуги в борьбе с организованной преступностью». За храбрость и самоотверженность при ликвидации преступной группы, за смело проведенные действия от имени Правительства награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» 2 степени и медалью «За отличную службу по охране общественного порядка».

## **Из воспоминаний М. Н. Павинского:**

*«Культуризм витал в воздухе еще в 60-е годы, — вспоминает Михаил Николаевич. — Но тогда в Уфе были только спортсмены-одиночки. Идея создания клуба возникла у меня в 1968 году, когда я увидел журнал по культуризму. Тогда я начал качать бицепсы. Но в **1973 году**, когда судьба меня забросила в Ригу в Школу милиции, я впервые увидел там клубы культуристов, но они пустовали, так как были запрещены спорткомитетом.*

Когда я вернулся в Уфу, понял: чтобы популяризировать бодибилдинг в своей республике, необходимо самому поехать по городам с показательными выступлениями. Постепенно люди заинтересовались этим видом спорта, а спустя год я организовал первый клуб культуристов в Уфе — «Олимп».

Клуб «Олимп» был открыт на общественных началах в октябре 1974 года на улице Достоевского в подвальном помещении дома № 102. Шефство над клубом взял Витаминный завод. Чтобы очистить, благоустроить подвал и превратить его в зал атлетической гимнастики, была проведена огромная благотворительная работа. В первые дни занимающиеся использовали только одну штангу, несколько гантелей и пару гирь, принесенных кем-то из дома. Постепенно зал наполнялся тренажерами, сделанными на заказ по фотографиям из журналов и чертежам Павинского.

После открытия клуба оказалось, что зал не мог вместить всех желающих заниматься. Решили расширяться. Благо длина подвала дома позволяла это сделать. И снова закипела работа. На протяжении двух лет в свободное от работы и учебы время энтузиасты клуба приходили, чтобы благоустроить второй зал. В результате осенью 1976 года состоялось открытие нового зала.

В 70-е годы Павинский кроме атлетизма увлекался дельтапланеризмом.

**1 декабря 1974 года** он первым в Башкирии совершил полет на дельтаплане. Причем, конструкцию дельтаплана он собрал сам. Но чтобы совладать с ним, нужна была хорошая физическая подготовка. Михаил Николаевич выиграл первенство Башкирии по дельтапланеризму и стал чемпионом Урала и серебряным призером кубка СССР. В СССР тогда прыгали всего несколько человек.

**Май 1978 год.** В Сибее прошел Кубок городов СССР по дельтапланеризму, основными соперниками были представители команд Москвы и Ленинграда, Киева, Екатеринбурга, Уфы. Михаил Николаевич в этих соревнованиях занял второе место.



М. Н. Павинский в атлетическом зале Рига. 1973 год



Подростковый клуб «Олимп», ул. Достоевского д. 102



**В 1978 году** Павинский организовал первую в республике команду регби «Олимп», которая вместе с ним принимала участие в первенствах Поволжья и СССР.

В конце 70-х Павинский возглавлял сразу три федерации: дельтапланеризм, регби и атлетизм.

**В 1978 году** прошли первые, но неофициальные (так как атлетизм был запрещен) соревнования по культуризму. Это было личное первенство клуба «Олимп». А осенью **1980 года** Павинский стал победителем первого лично-командного первенства по атлетическому многоборью на призы Уфимского горкома ВЛКСМ. Первенство проходило 2

дня. В первый день жим штанги лежа проводился в спортклубе «Спартак», во второй день на сцене Дворца культуры «Юбилейный» состоялось позирование. Все первенства по атлетической гимнастике Михаил Николаевич организовывал и проводил в Уфе в разных залах: в ДК «Синтез-спирт», в оперном театре, на стадионе «Труд», в клубе железнодорожников «Авангард».

Помимо культуризма и дельтапланеризма в начале 80-х Михаил Павинский объединил вокруг себя молодежь, увлекавшуюся мотоциклами. Так в Уфе зародилось первое объединение байкеров, которое приобрело ещё большую популярность после выхода на экраны фильма «Терминатор», в котором Арнольд Шварценеггер рассекал на «харлее». Михаила Павинского называли в те годы русским Шварценеггером. Еще в середине 70-х он привез в Уфу первый «Харлей Дэвидсон» 1942 года выпуска и разъезжал на нем в немецкой каске по улицам города на удивление прохожим.

А из «Москвича-21412» 1988 года выпуска Михаил Николаевич своими руками смастерил суперкар с мощностью двухлитрового двигателя, равного ста тридцати лошадиным силам. Автомобиль за девять секунд разогнался до 100 километров в час. Максимальная скорость — 200 километров в час.



Соревнования в клубе «Олимп»



Второй зал клуба «Олимп», открытый в 1976 г.

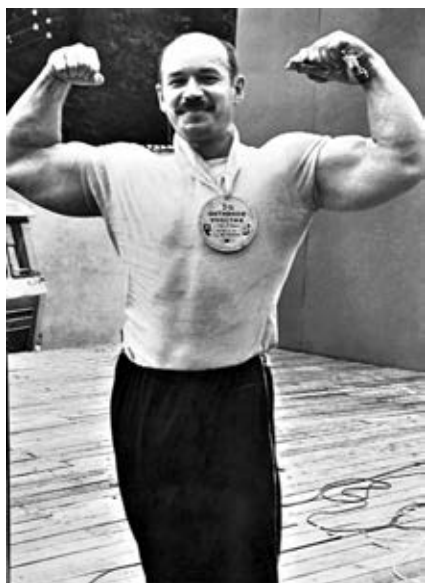


В 1983 году Павинский первым установил рекорд, выжав штангу весом в 205 килограммов. Лучшие результаты М.Н. Павинского в те годы: приседания со штангой 185 кг, в жиме штанги лежа — 205 кг, что являлось абсолютным рекордом Башкирской ССР и в тяге становой — 205 кг. Подъем штанги на бицепс Павинского с результатом 100 кг остается лучшим в Башкортостане до сегодняшнего дня.

9 августа 1985 года в День физкультурника на спортивной площадке парка им. Якутова прошли показательные выступления Михаила Павинского, которые покорили зрителей, особенно молодых. Он наглядно продемонстрировал, что нет предела совершенству и что возраст не помеха.

После выступления Павинский предложил всем желающим гостям выполнить силовые упражнения. Но никто не смог повторить это за Павинским: так тяжелы были снаряды. Даже когда Михаил Николаевич объявил, что «силач из народа» получит в качестве приза чемпионскую ленту самого Павинского, героев-богатырей не нашлось.

Экстремальных ситуаций у Михаила Николаевича было достаточно и в мирной жизни. В то время кроме атлетизма его притягивал силовой экстримом: он толкал автобусы типа «Икарус», поднимал «Жигули»



Грамота за победу на турнире 1980 г.



Михаил Николаевич возле своего суперкара





и даже сдвигал БТР. Выступления устраивал в перерывах между соревнованиями по мотогонкам на льду на стадионе «Труд».

#### **Из воспоминаний М. Н. Павинского:**

«В **1986 году** террористы захватили в уфимском аэропорту самолет ТУ-134 (я тогда был командиром штурмовой группы). Они забежали в салон и открыли стрельбу — 70 пассажиров оказались заложниками. Захватчики, требуя лететь за границу, убили двух милиционеров и ранили беременную женщину. Им предоставили другой самолет — первый был поврежден в перестрелке. Замаскировавшись, наша группа засела во втором самолете и сообщала в штаб о действиях террористов. Но захватчики раздумали переходить, потребовали отремонтировать тот, в котором они находились. Под видом ремонтной бригады в салон проникли спецназовцы московской группы «Альфа» и обезвредили террористов».

После операции журналисты спросили Павинского, испытывал ли он страх, когда рисковал жизнью, он ответил: «Я занимаюсь экстремальными видами спорта, поэтому риск был для меня естественным состоянием. Если бы был страх, я не стал бы командиром, мне же приходилось отвечать за жизни других людей».

**8 января 1988 год** в помещении клуба атлетической гимнастики «Олимп» города Уфы было проведено собрание представителей клубов атлетической гимнастики Башкирской АССР, на котором присутствовало 80 человек.

#### **Повестка дня:**

1. Доклад об утверждении атлетической гимнастики как вида спорта. Докладчик — зам. председателя Госкомспорта БАССР — Н.В. Самородов;
2. Выборы президиума Федерации атлетической гимнастики БАССР;
3. Организационные вопросы. Постановили: утвердить президиум Федерации атлетической гимнастики Башкирской АССР в составе:
  1. Павинский М. П. — председатель федерации.
  2. Лукьянов Б. Г. — заместитель председателя федерации, председатель тренерского совета
  3. Стрижков В. П. — председатель комиссии судей
  4. Яковлев А. Л. — ответственный секретарь
  5. Прошукалов П. В., Ворошинин Д. В., Мазный К. А. — члены президиума федерации

В **1989 году** Павинский перешел на службу в ОМОН, федерацию разделили на две федерации: на Федерацию пауэрлифтинга — Б. Г. Лукьянов и Федерацию бодибилдинга — Альтаф Галеев.



Слева направо: Сергей Огородников — 2 место, Владимир Прошукалов — 1 место и Михаил Павинский — 3 место



**1991 год**, примечателен первенством Башкирской АССР по бодибилдингу в Кумертау. Это было прощальное выступление М. Н. Павинского в бодибилдинге. Михаил Николаевич в свои 40 лет выступил более чем достойно: в упорной борьбе он всего несколько баллов уступил Сергею Огородникову и занял третье место. А победителем стал Владимир Прошукалов из Салавата.

**В 90-е годы** Михаил Николаевич тренировал только служащих из спецназа, СОБРа и ОМОНа. По окончании службы, в **1999 году** вернулся в родной клуб «Олимп» и продолжил проводить соревнования по бодибилдингу и силовому экстриму.

**В 2000 году** клуб «Олимп» вошел в Муниципальное учреждение, объединение детских, подростковых и молодежных клубов Кировского района, городского округа города Уфы и стал называться **ПОДРОСТКОВЫЙ КЛУБ «ОЛИМП»**. Благодаря этому тренер стал получать оклад.

**В 2007 году** в возрасте 56 лет Павинский участвовал в показательных выступлениях у Дворца спорта и показал уникальный результат! Он за десять секунд смог отжаться 12 раз со стоящим на его спине ста тридцатикилограммовым спортивным мотоциклом и сидящими на нем людьми.

**В 2015 году** М. Н. Павинский был признан лучшим тренером Башкортостана.

**30 сентября 2017 года** неугомонный Михаил Николаевич организовал и провел первый в Башкортостане открытый турнир «Мистер Бицепс», в котором завоевал звание абсолютного победителя. Молодые атлеты не смогли составить конкуренцию 66-летнему Павинскому с объемом бицепса 50 см.

**В 2019 году** клубу «Олимп» исполнилось 45 лет, и все эти годы под руководством Михаила Николаевича тренировались и тренируются как подростки, так и взрослые любители силовых видов спорта, бодибилдинга, пауэрлифтинга, жима штанги лежа и гиревого спорта.

Беседа с Михаилом Николаевичем почти 3 часа, я не переставал удивляться многогранностью его таланта и его неумной энергии.

В конце нашей беседы Михаил Николаевич на мой вопрос о дальнейших планах ответил мне: «Я не знаю, как отделаться от своих увлечений. Думаю, меня ждет живопись, которую я когда-то оставил. Направление уже выбрал — мне нравится фэнтези. Буду рисовать аргонавтов, амазонок и богатырей. Планирую написать ряд картин на тему военных событий в Чечне».





Михаил Николаевич Павинский с атлетами клуба «Олимп»



М. Н. Павинский в своем кабинете клуба «Олимп»



С М. Н. Павинским 29.10.2019

*Все фотографии, приведенные в статье из личного архива М. Н. Павинского.*

# Лемминги

Автор: *Велиал Ника*



Одним прекрасным летним утром лемминг Игнат разбудил своего брата-вонючку брата Пахнутия и сказал:

— Паха, пойдём ка с тобой по весне в зал? А то, смотри, после зимней спячки какие мы с тобой сраки наели.

Сраки то действительно у пушистиков были знатные. Ну прям такие себе хомячки курдючки. Что ж делать, надо идти, а то скоро лето, тепло, шашлык из кукурузки и шальные лемминчихи. Которые, кстати говоря, на жирненьких то не смотрят, ибо эстрогена в них много и лемминчат с таким не заделать.

Короче говоря, Игнат и Пахнутий посеменили своими лапками в сторону ближайшего фитнес центра — для леммингов, естественно.

«Гля, ну прям храм души и тела!» — сказал Игнат, дожевывая третий пакетик жареного арахиса.

Такие штуки вокруг незнакомые, железки, палки, колесико. Чо почему? Хоккей с мячом...

Тут, значит, на дикий треск арахиса выбежала крысо-Ларисо, вся такая значит худая, грациозная, утонченная, тонкая, в кипарисе прятать ништяки ловкая.

Повела двух этих увальней по залу, рассказала о высокотехнологичных колесах для похудения, о групповых бегах.

В общем, все новшества и разработки продемонстрировала.

Осталось на кассе уплотнить пошлину и вперёд и с песней, к мечте.

Мечта у друзей была простая: покорить сердца и души самочек, если она, конечно, у леммингов имеется.

Мне, как человеку без образования зоолога, сказать трудно, но предположу, что ни что человеческое хомячкам не чуждо и... да, лемминги принадлежат к отряду хомяковых, так что не читаем дальше.

Короче. Взносы уплочены, лапки натерты магнизией, Игнат и Пахнутий решительно настроены.

В наушниках: Killing Strangers — Marilyn Manson «We're killing strangers so we don't kill the ones that we love».

Неспешная, суровая пахотка в сторону тренажёров.

Хлопок, магнизия делает туманную вуаль, через которую расправив плечи, входят наши герои. Это успех, это пожар, это мощь, это сила лейки от душа, ума и тела.

Максимум усилий. Работа на пределе возможностей. Крик, пот, слёзы, боль и все это ради своей цели. Нельзя терять ни минуты. Каждое движение должно быть использовано только с пользой, ничего лишнего.

Есть только ты и цель, все остальное хня и пыль из под копыт врагов, а это мы обязательно переживём.

Все умрут, а мы останемся, сильными, мощными, главное сексуальными, испускающими природный натуральный тестостерон.

Каким бы ни был тернистым путь, мы пройдем к нему во чтобы то не стало, вопреки или благодаря.

Да, именно так чувствовали себя наши лемминги. Что же происходило на самом деле?

Два отважных друга ходили по залу и пристраивали себя и протирали собой все тренажёры, как могли. А могли они не очень. Там, где должна лежать голова, у них лежала шерстяная жопка и наоборот. Движения их были уверенно неуверенными. Дорожки и колеса под ними двигались медленно и скрипя.



Тренировка длилась неистово долго, а у тренажёров они стояли ещё дольше. Изнасилован весь спортивный инвентарь.

«Нужно с космической скоростью двигаться с успеху, только в этом случае он неизбежен» — думал Паха. «Кто не предпринимает ничего для развития, тот мёртв при жизни» — повторял себе Игнат.

Жизнь — это нескончаемая борьба, за свои интересы и цели.

Жизнь — это театр на ринге и только тот, кто лучше, напугает своего соперника и способен добиться многого.

Клубы магнезии становились все мощнее, а веса в тренажёрах все больше. Двери успеха открывались, почти с ноги. Вернее, не двери, а просмотры на Ютубе, с заголовком «два дебила в зале». Об этом наши дружочки, конечно, ничего не знали, а узнав, конечно, неизбежно попытались бы монетизировать контент.

Пока только мотивация, а она как известно правит миром и немножко идиотами.

Прыжки на тумбу с подкидыванием мяча через голову, вис на дорожке с максимальным наклоном, стояние в гравитроне на время, разгибание шеи в тренажёре для разгибания ног...

Самые инновационные методы похудения, были направлены на борьбу за результат.

«Бери больше, кидай дальше!» — девиз наших леммингов.

Хочешь результат — скажи насилию да, скажи да, да, да... возьми свет.

Просмотры местных «тихушных» блогеров росли. Хомяки крутятся, бабки мутятся, не, ну а чо такого-то? Каждый выживает как умеет. Ничего срамного, съёмка в общественных местах разрешена, закон есть закон, соблюдается. Какие претензии?

Все оспорим в суде. Не согласен? Вперёд, пиши заявление.

Бабки вместе со зверятами крутились не долго, пару-тройку месяцев, потом же пропали с концами. Результат и успех не заставили себя ждать, вальнули на Паху с Игнатом, как снежная лавина. Накрыли с головой и куда-то унесли. Может, они, конечно, так сильно работали, в надрыв, что самоуничтожились. Неизвестно.

Леммингчихи любят исключительно альфа-самЕчиков, а пару месяцев в принципе достаточно для обретения подобного статуса. Раз и навсегда.

Вполне достаточно для того, чтобы после круглой даты сказать весомое: «А знаешь, каким в молодости я был спортивным? Жил в качалке!».

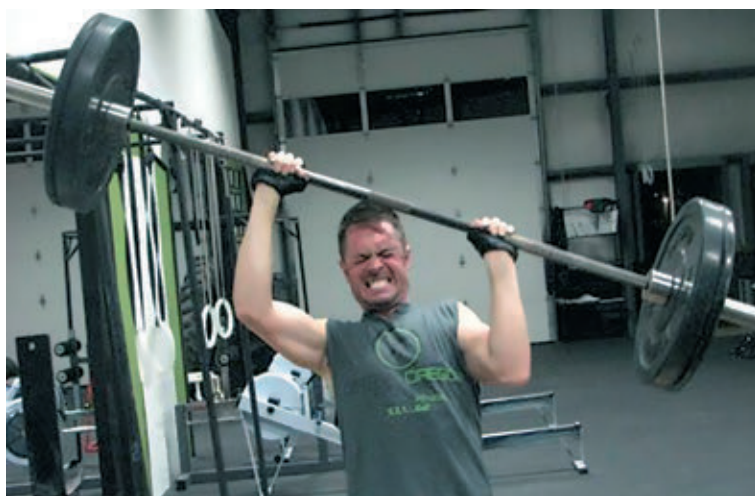
Конечно, можно не уточнять, что всего-то пару месяцев, но правды не отнять, просто без уточнения деталей.

Короче говоря, лемминги растворились, а может, кто из них самоубился на тренажёрах. просто в кадр оператора это не попало, дабы не беречь сердца поклонников. Может, Паха вышел из окна, узнав, что самочка ушла к другому, пока он неумолимо бежал к результату. Кто знает.

В общем, каждый из нас в чем-то немного лемминг.

По крайней мере, каждую весну и не только, появляются в залах эти прекрасные хомячки и хомячихи.

Так давайте же поднимем за них бокалы с протеиновыми коктейлями, пожелаем им, всё-таки хоть когда-нибудь сбросить хоть один килограмм чего-нибудь откуда-нибудь. По-



желаем им терпения, сил, времени, упорства и купить пару килограмм хотя бы свиных мозгов, раз своих не в достатке. Конечно же, мирного неба над головой и отсутствия суицидальных мыслей, ибо кого ещё снимать на Ютуб, если лемминг вымрет.

*Пы.Сы.* При написании данной статьи ни одного лемминга не пострадало.

Да и вообще, лемминги — не самоубийцы.

«По-видимому, миф о групповом самоубийстве леммингов был создан ещё в XIX веке, когда учёные заметили внезапные сокращения популяций леммингов, не находя объяснения наблюдаемым колебаниям численности. В 1908 году Артур Ми (Arthur Mee) решил, что «массовое самоубийство» удачно вписывается в эту ситуацию и опубликовал такой вариант в своей детской энциклопедии».





# Стритлифтинг. Программы тренировок

Автор: Пикляев Денис



Программа тренировок по стритлифтингу — это комплекс упражнений в целях достижения спортивного результата в данном виде спорта. Включает в себя не только отжимания на брусьях и подтягивание на перекладине, но и движения из родственных видов спорта: воркаут, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, функциональное многоборье (кроссфит), бодибилдинг, гиревой спорт.

## Программа тренировок № 1, классический стритлифтинг, уровень — новичок/средний уровень



1. Цель программы: увеличение ПМ в упражнениях: отжимания на брусьях и подтягивание на перекладине.
2. Вес отягощения выбирается самостоятельно, при уменьшении кол-ва повторений вес увеличивается.
3. Аббревиатуры: б/в — без веса; с/в — с весом на ремне, X-вес — вес по самочувствию.
4. Тренировки рассчитаны на 3 раза в неделю: пн-ср-пт (вт-чт-сб).
5. X-вес\*10\*5 — означает вес по самочувствию, на 10 повторений в 5 подходах.

Недели	1 тренировка	2 тренировка	3 тренировка
Неделя 1	Подтягивания б/в*макс*6 Брусья б/в*макс*6 Тяга вертикального блока X-вес*10*5 Отжимания от пола б/в*макс*5 Подъем на бицепс на Скотте X-вес*10*5	Приседания со штангой на плечах X-вес*10*4 Тяга штанги в наклоне X-вес*8*5 Жим штанги лежа средним хватом X-вес*8*5 Французский жим лежа X-вес*10*5 Подъем на бицепс EZ-гриф X-вес*10*5	Подтягивания с/в*10*6 Брусья с/в*10*6 Подъем на бицепс «молот» X-вес*10*5 Жим гантелей сидя X-вес*10*5 Разгибание рук, кроссовер, канат X-вес*15*5

Недели	1 тренировка	2 тренировка	3 тренировка
Неделя 2	Подтягивания б/в*макс*5 Брусья б/в*макс*5 Тяга горизонтального блока X-вес*10*5 Обратные отжимания б/в*макс*5 Подъем на бицепс гантели X-вес*10*5	Становая тяга X-вес*10*4 Тяга гантели в наклоне X-вес*8*5 Жим штанги лежа средним хватом X-вес*8*5 Французский жим сидя X-вес*10*5 Подъем на бицепс прямой гриф X-вес*10*5	Подтягивания с/в*8*6 Брусья с/в*8*6 Подъем на бицепс обратный хват X-вес*10*5 Протяжка к подбородку X-вес*10*5 Разгибание рук, кроссовер, 1 рукой X-вес*15*5
Неделя 3	Подтягивания б/в*макс*4 Брусья б/в*макс*4 Тяга вертикального блока X-вес*10*5 Отжимания от пола б/в*макс*5 Подъем на бицепс на Скотте X-вес*10*5	Приседания со штангой на плечах X-вес*10*4 Тяга штанги в наклоне X-вес*8*5 Жим штанги лежа средним хватом X-вес*8*5 Французский жим лежа X-вес*10*5 Подъем на бицепс EZ-гриф X-вес*10*5	Подтягивания с/в*6*6 Брусья с/в*6*6 Подъем на бицепс «молот» X-вес*10*5 Жим гантелей сидя X-вес*10*5 Разгибание рук, кроссовер, канат X-вес*15*5
Неделя 4	Подтягивания б/в*макс*3 Брусья б/в*макс*3 Тяга горизонтального блока X-вес*10*5 Обратные отжимания б/в*макс*5 Подъем на бицепс гантели X-вес*10*5	Становая тяга X-вес*10*4 Тяга гантели в наклоне X-вес*8*5 Жим штанги лежа средним хватом X-вес*8*5 Французский жим сидя X-вес*10*5 Подъем на бицепс прямой гриф X-вес*10*5	Подтягивания с/в*4*4 Брусья с/в*4*4 Подъем на бицепс обратный хват X-вес*10*5 Протяжка к подбородку X-вес*10*5 Разгибание рук, кроссовер, 1 рукой X-вес*15*5
Неделя 5	Подтягивания б/в*макс*5 Брусья б/в*макс*5 Тяга вертикального блока X-вес*10*5 Отжимания от пола б/в*макс*5 Подъем на бицепс на Скотте X-вес*10*5	Приседания со штангой на плечах X-вес*10*4 Тяга штанги в наклоне X-вес*8*5 Жим штанги лежа средним хватом X-вес*8*5 Французский жим лежа X-вес*10*5 Подъем на бицепс EZ-гриф X-вес*10*5	Подтягивания с/в*6*6 Брусья с/в*6*6 Подъем на бицепс «молот» X-вес*10*5 Жим гантелей сидя X-вес*10*5 Разгибание рук, кроссовер, канат X-вес*15*5
Неделя 6	Подтягивания б/в*макс*2 Брусья б/в*макс*2 Тяга горизонтального блока X-вес*10*5 Обратные отжимания б/в*макс*5 Подъем на бицепс гантели X-вес*10*5	Становая тяга X-вес*10*3 Тяга гантели в наклоне X-вес*8*3 Жим штанги лежа средним хватом X-вес*8*3 Французский жим сидя X-вес*10*3 Подъем на бицепс прямой гриф X-вес*10*3	Подтягивания с/в*1*3 Брусья с/в*1*3 Подъем на бицепс обратный хват X-вес*10*5 Протяжка к подбородку X-вес*10*5 Разгибание рук, кроссовер, 1 рукой X-вес*15*5

### Примечания:

\* в упражнениях, не входящих в дисциплины стритлифтинга (отжимания на брусьях и подтягивание на перекладине), можно увеличить или уменьшить как кол-во подходов, так и повторений.

\* последняя тренировка в программе в дисциплинах стритлифтинга (отжимания на брусьях и подтягивание на перекладине), выполняется в соревновательном режиме, т.е. в 3-х подходах, каждый раз увеличивая вес отягощения.

## Программа тренировок № 2, классический стритлифтинг, уровень — средний/продвинутый уровень

1. Цель программы: увеличение ПМ в упражнениях: отжимания на брусьях и подтягивание на перекладине.
2. Вес отягощения выбирается самостоятельно, при уменьшении кол-ва повторений вес увеличивается.
3. Аббревиатуры: б/в — без веса; X-вес — вес по самочувствию; 15, 10, 8, 6 — кол-во повторений в подходе с увеличением отягощения на ремне.



4. Тренировки рассчитаны на 4 раза в неделю: пн-вт-чт-пт (пн-ср-пт-сб).

5. X-вес\*10\*5 — означает вес по самочувствию, на 10 повторений в 5 подходах.

Недели	1 тренировка	2 тренировка	3 тренировка
Неделя 1	Подтягивания 15, 10, 8, 6, 6 Брусья 20, 15, 10, 10, 10 СФП	Подтягивания X-вес*10*4 Брусья б/в*макс*4 ОФП	Подтягивания 20, 15, 10, 10, 10 Брусья 15, 10, 8, 6, 6 СФП
Неделя 2	Подтягивания 15, 10, 8, 6, 4 Брусья 15, 12, 10, 8 СФП	Подтягивания X-вес*15*4 Брусья б/в*макс*4 ОФП	Подтягивания 15, 12, 10, 8 Брусья 15, 10, 8, 6, 4 СФП
Неделя 3	Подтягивания 15, 10, 8, 6, 4, 3 Брусья 15, 12, 8, 8, 8 СФП	Подтягивания X-вес*15*4 Брусья б/в*макс*5 ОФП	Подтягивания 15, 12, 8, 8, 8 Брусья 15, 10, 8, 6, 4, 3 СФП
Неделя 4	Подтягивания 12, 8, 5, 3, 2, 2 Брусья 15, 12, 8, 6, 6 СФП	Подтягивания X-вес*12*4 Брусья б/в*макс*4 ОФП	Подтягивания 15, 12, 8, 6, 6 Брусья 12, 8, 5, 3, 2, 2 СФП
Неделя 5	Подтягивания 10, 6, 3, 2, 1 Брусья 15, 10, 6, 4, 4 СФП	Подтягивания X-вес*10*4 Брусья б/в*макс*3 ОФП	Подтягивания 15, 10, 6, 4, 4 Брусья 10, 6, 3, 2, 1 СФП
Неделя 6	Подтягивания 15, 10, 8, 6, 6, 6 Брусья 20, 15, 10, 10, 10 СФП	Подтягивания X-вес*15*5 Брусья б/в*макс*6 ОФП	Подтягивания 20, 15, 10, 10, 10 Брусья 15, 10, 8, 6, 6, 6 СФП
Неделя 7	Подтягивания 15, 10, 8, 6, 4, 2 Брусья 15, 12, 10, 8 СФП	Подтягивания X-вес*15*4 Брусья б/в*макс*4 ОФП	Подтягивания 15, 12, 10, 8 Брусья 15, 10, 8, 6, 4, 2 СФП
Неделя 8	Подтягивания 15, 12, 10 Брусья 15, 12, 10 СФП	ОФП	Подтягивания 10, 6, 4, 2, 1, 1, 1 Брусья 10, 6, 4, 2, 1, 1, 1 СФП

#### Примечания:

\*СФП — упражнения, направленные на устранение «слабых» мест в упражнениях отжимания на брусьях и подтягивание на перекладине. Мышцы: спина, бицепсы, трицепсы, грудные, плечи, предплечья. Не более 3-х упражнений за тренировку в режиме 3–5 подходов по 10–15 повторений.

\*ОФП — общие упражнения, направленные на общий тонус. Не обязательны в программе. Мышцы: ягодицы, бедра, икроножные, разгибатели спины. Не более 3-х упражнений за тренировку в режиме 3–5 подходов по 10–15 повторений.

\*3-я тренировка на последней неделе в дисциплинах стритлифтинга (отжимания на брусьях и подтягивание на перекладине), выполняется в соревновательном режиме, т.е. в 3-х подходах (на одно повторение), каждый раз увеличивая вес отягощения.

## Программа тренировок № 3, многоповторный стритлифтинг, уровень — новичок/средний.

### День 1.

1. Подтягивания на перекладине: 10 кг — мужчины, б/в — девушки (каждую неделю прибавляем по 2,5 кг). Пирамида: 1, 3, 5, 7 и т.д. до макс. повторений, далее идем вниз.



- Отжимания на брусьях: 15 кг — мужчины, б/в — девушки (каждую неделю прибавляем по 2,5 кг).  
Пирамида: 1, 3, 5, 7 и т.д. до макс. повторений, далее идем вниз.
- Подъем штанги на бицепс/подъем гантелей «молотом»/подъем на бицепс на станке Скотта: X-вес\*15\*5.
- Жим гантелей сидя/жим Арнольда/махи на плечи: X-вес\*12\*5.

### День 2.

- Подтягивания на перекладине: 15 кг — мужчины, 5 кг — девушки (каждую неделю прибавляем по 2,5 кг)\*макс\*5.
- Отжимания на брусьях: 25 кг — мужчины, 5 кг — девушки (каждую неделю прибавляем по 2,5 кг)\* макс\*5.
- Тяга гантели в наклоне/тяга штанги в наклоне/тяга в тренажере: X-вес\*15\*5.
- Отжимания от пола (разная постановка рук)/жим штанги лежа (разный хват)/жим гантелей лежа (разный угол наклона скамьи): макс.\*5.

### День 3.

- Суперсет: подтягивания на перекладине + отжимания на брусьях: 20 кг — мужчины, 2,5 кг — девушки (каждую неделю прибавляем по 2,5 кг)\* макс\* макс\*5.
- Подъем штанги на бицепс обратным хватом/сгибание рук на кроссовере/EZ-гриф на бицепс: X-вес\*10\*5.
- Обратные отжимания от скамьи/разгибание рук на кроссовере/французский жим: Макс\*5.
- Упражнения на предплечья: X-вес\*20-25\*5.

### Примечание:

- Цель программы: улучшение результата в многоповторном стритлифтинге.
- Тренировки рассчитаны на 3 раза в неделю: пн-ср-пт (вт-чт-сб).
- Упражнения, которые идут после подтягиваний и отжиманий, вариативны.
- X-вес\*10\*5 — означает вес по самочувствию, на 10 повторений в 5 подходах. Б/в — без веса.

**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 и стритлифтинга.

Хороших тренировок и без травм.





# XI WORLD CHAMPIONSHIP

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

Global  
Powerlifting  
Alliance

RAW



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

**DOLGOPRUDNY, MOSCOW, RUSSIA**  
**OCTOBER 29 - NOVEMBER 01, 2020**



terfit.ru

ТЕРРИТОРИЯ  
ФИТНЕСА

# ПОДЪЕМНЫЙ ФИТНЕС

**0%**  
ПЕРВЫЙ ВЗНОС

**0%**  
ПЕРЕПЛАТ

**12**  
МЕСЯЦЕВ

НАЧНИ СЕЙЧАС  
ПЛАТИ ПОТОМ

\*УСЛУГА «0\*0\*12» ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ПАО «СБЕРБАНК», ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ №1481 ОТ 11.08.2015 Г. ДЕЙСТВУЕТ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ КРЕДИТА С 01.08.2020 Г. ПО 31.08.2020 Г. ВКЛЮЧИТЕЛЬНО. ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ВЗНОС 0% ОТ ЦЕНЫ ГОДОВОГО АБОНЕМЕНТА. СРОК КРЕДИТОВАНИЯ – 12 МЕСЯЦЕВ. БАНК САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЕ О ПРЕДОСТАВЛЕНИИ ЛИБО ОТКАЗЕ В ПРЕДОСТАВЛЕНИИ КРЕДИТА БЕЗ ОБЪЯСНЕНИЯ ПРИЧИН. КОЛИЧЕСТВО КАРТ ОГРАНИЧЕНО, ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ И В ОТДЕЛЕ ПРОДАЖ КЛУБА. ООО «МЕГАСПОРТ». ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: 111250, Г. МОСКВА, ПРОЕЗД ЗАВОДА СЕРП И МОЛОТ, ДОМ 3, КОРП. 2, КОМНАТА 2 ОГРН 1127746322440 КПП 772201001. ПРЕДЛОЖЕНИЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ.