

НОВЫЙ АБСОЛЮТНЫЙ РЕКОРД РОССИИ В ЖИМЕ ЛЕЖА

Power World 1'2008

390 кг!

Мир Силы

Виталий ПОНОМАРЕНКО
памяти друга

Хочешь
жать 400 кг?
Стань
«Человеком-
Бульдозером»!

Наши в
Америке

«**Скотт Мендельсон**
Классик» – 2008

WPC
Новый дивизион
безэкипировочный

Александр НЕКИПЕЛОВ
самый юный
профессионал **WPO**

AWPC
75 биопроб
в 2007 году
Борьба
с допингом
продолжается

Владимир
ТУРЧИНСКИЙ
Из Гладиаторов –
в Шоу-Биз!

Все о витаминах



Турниры: Кубок мира в Словакии, Челябинск-2008,
«Носорог Про», Кубок Краснодарского края,
Новосибирск и другие...

BVF
Publishing
ИД ООО «Бизнес Публишинг»

СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ!

ЧИСТАЯ МАССА ОТ GSN



General Sport Nutrition



Эксклюзивный представитель в России компания Flex Gym
ОПТ: (495) 620-3573 www.flexgym.ru



Здравствуйтесь, друзья.

Вот начался новый год. Спортивный сезон насыщен как никогда. Десятки турниров различного уровня по всей стране тому подтверждение. Мы постараемся освещать наиболее интересные из них...

Меня, как главного редактора, часто упрекают – почему в журнале очень мало информации про IPF турниры. Ответ прост как никогда – несмотря на все призывы о пересылке нам материалов о событиях IPF, никто из «фанатов» и официальных лиц так и не откликнулся. Материалов как не было, так и нет. Поэтому прошу уважаемых «критиков» начинать самим исправлять положение, как то: делать репортажи и присылать нам в журнал. Повторюсь. Мы очень заинтересованы в размещении материалов об IPF чемпионатах, турнирах и спорстменах...

Далее о печальном. В очередной раз сборная России IPF дисквалифицирована. Теперь на один год. Причина – положительная проба при проведении внесоревновательного допинг-контроля у одного из спортсменов сборной. Лично у меня, да и не только у меня складывается впечатление, что нашу сборную хотят окончательно «отжать» из IPF либо таким способом дают понять, чтоб наши спортсмены перестали побеждать... В любом случае, это внутреннее дело IPF и мы повлиять на подобную ситуацию не можем. Будем надеяться, что когда-нибудь эта ситуация изменится.

И хорошие новости. На телеканале «Русский экстрим» благодаря усилиям Организации пауэрлифтинга России и лично Дмитрия Касатова начат регулярный показ (практически ежедневно) серии передач о пауэрлифтинге. Так, уже показаны передачи о супертурнире «Ночь Чемпионов», на очереди новые материалы и новые эфиры. Также, благодаря Владимиру Турчинскому, наши суператлеты Алексей Неклюдов и Владимир Кравцов «засветились» на передаче РенТВ – «Шоу Рекордов». Хочется отметить, что это большой прорыв в деле популяризации пауэрлифтинга.

И напоследок – самая горячая новость из Перми. На супертурнире «Престиж Урала» известнейший жимовик, Чемпион мира Владимир Максимов установил новое российское абсолютное достижение в жиме лежа – 390 кг! Мы от души поздравляем богатыря с новым рекордом и заслуженной наградой – автомобилем стоимостью \$15000! Такого призового фонда в истории российского жима лежа еще не было. Подробнее – в следующем номере.

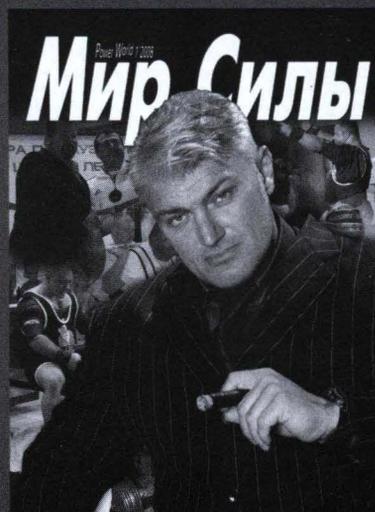
Ну а мне пора на тренировку.

Встретимся на помосте!

Искренне ваш,

Юрий Устинов.

bizon@powerlifting.ru



На 1-й стр. обложки: Владимир Турчинский
Коллаж: Дмитрий Бутаков

Независимый российский журнал по силовым видам спорта

№ 1 (35)/2008 год

Издается с 1999 года

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

Издатель :

BBF
Publishing

НА ООО «БиБиЭф Паблшинг»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР	Сергей ФИРЦЕВ
АРТ-ДИРЕКТОР	Александр ИЛЬЧЕНКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР	Юрий УСТИНОВ
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР	Александр ЛУКЬЯНОВ
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР	Сергей МАНУЛОВ
ВЕРСТКА ОРИГИНАЛ-МАКЕТА	Андрей ДВОРОВКИН
КОРРЕКТОР	Ирина ЕЛИСЕЕВА

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПИСКУНОВ В.И.	Президент Федерации пауэрлифтинга Москвы
КОНДРАШЕВ Е.	Представитель по Западной Европе
БУТЕНКО А.	Представитель по Северной Америке
АРЕДАКОВ А.	Представитель по Уралу
КРАВЦОВ П.Н.	Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, официальный статистик и рекордсмен WPC Europe

Реклама: Иван КОНДРАТЬЕВ

e-mail: redakcia@probbf.com

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

Телефон редакции: (095) 976-1144

Почтовый адрес: 140003, Московская обл., г.Люберцы, а/я 9

E-mail: info@muscle-pump.ru

Тираж – 20 000 экз. Цена свободная.

Заказ журнала по почте: silnyi@narod.ru

НОВОСТИ

- Памяти Виталия ПОНОМАРЕНКО 4
Новости AWPС/WPC/WPO - Россия 8
Безэкипировочные НОРМАТИВЫ WPC 10

СОРЕВНОВАНИЯ

- Отчет о Кубке МИРА WUAP - 2007 11
«Скотт Мендельсон Bench Press Classic» 13

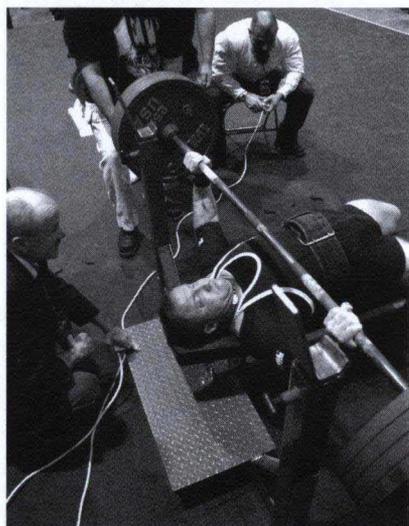


РЕГИОНЫ

- Челябинский стандарт 16
Открытый Кубок КРАСНОДАРСКОГО
края в жиме лежа 20
«НОСОРОГ ПРО пауэр уикэнд» 22
Чемпионат НОВОСИБИРСКОЙ области 33

МЕТОДИКА

- Стань «ЧЕЛОВЕКОМ-БУЛЬДОЗЕРОМ» 38



ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

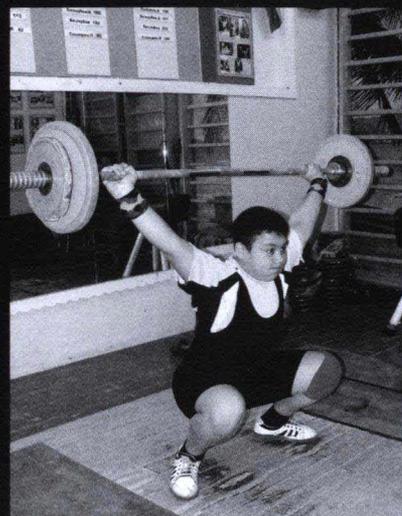
- ДИНАМИТ навсегда 43

ПЕРСОНА

- Александр НЕКИПЕЛОВ 46
Смена будет! 52

НАУКА – СПОРТУ

- Витамины 54





ВАШ ПУТЬ К ПОБЕДЕ!

ПОДПИСКА НА ПОЧТЕ*



1. Через каталог агентства «Роспечать»

- журнал «Качай Мускулы» подписные индексы – 82814 на 6 месяцев
- журнал «Мир Силы» подписные индексы – 82817 на 6 месяцев

2. Через каталог «Пресса России»

- журнал «Качай Мускулы» подписной индекс – 42084

Подписка на длительный срок обойдется вам дешевле!

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

ф. СП-1		Федеральная служба почтовой связи РФ											
		АБОНЕМЕНТ на газету журнал <input type="text"/>										(индекс издания)	
(наименование издания)						Количество комплектов:							
на 2008 год по месяцам:													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда						(почтовый индекс)			(адрес)				
Кому						(фамилия, инициалы)							
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА													
		на газету журнал <input type="text"/>										(индекс издания)	
ПВ		место			ли-тер		(наименование издания)						
Стои-мость	подписки	руб. _____ коп. _____		Количество комплектов									
	переадресовки	руб. _____ коп. _____											
на 2008 год по месяцам:													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда						(почтовый индекс)			(адрес)				
Кому						(фамилия, инициалы)							

ВНИМАНИЕ!

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

Мир Силы

выходит 2 раза в полугодие

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

- В графе «Подписной индекс» указать подписной индекс того издания, на которое вы подписываетесь, а в графе «наименование издания» название журнала, на который вы решили подписаться,

- В графе «Период подписки» поставить крестики напротив тех номеров, на которые вы решили подписаться.

- Указать полностью Ф. И. О., почтовый индекс и полный адрес, на который будет производиться доставка выписанных изданий, а также телефон (по желанию).

- В графе «Стоимость» указать сумму за подписку.

- В графе «Количество комплектов» – количество журналов, которое вы будете получать ежемесячно.

- Вырезать купон и оплатить его в любом почтовом отделении.

e-mail: muscle-pump@mail.ru

ПАМЯТИ

Виталия ПОНОМАРЕНКО



Вес взят!

5 февраля 2008 года в 5 часов утра остановилось сердце величайшего жимовика мира, многократного чемпиона и рекордсмена мира, первого украинского чемпиона супертурнира «Арнольд Классик» Виталия Пономаренко.

Майк Суини (Президент AWPC/WPC/WPO):

Этот молодой человек скончался 5 февраля 2008 года. Он только переступил 30-летний рубеж. Этот украинский чемпион мира в жиме лежа имел огромную физическую и духовную силу. О нем знали и говорили все пауэрлифтеры мира. Каждый, кто знал его лично, говорил, что Виталий был уникален. Его соперники восхищались им и уважали его. Он был первым в мире, кто справлялся с 300 кг без экипировки в весовой категории до 100 кг. Это уникальный рекорд. В зимовой рубашке ему покорялись 380 кг. Он был многократный чемпион мира и мультирекордсмен мира.

Будучи Международным Рефери и Официальным лицом WPC и WPO, он всегда принимал правильные и взвешенные решения. Пономаренко был один из членов руководства WPC-Украина. Он был лидер, который сам служил примером для спортсменов. На всех соревнованиях самого высокого уровня я всегда встречал Виталия и его команду, и всегда на шее у него была медаль Чемпиона. Мы пронесем память об этом уникальном Чемпионе через года. Он был живой легендой нашего спорта.

В Америке я получил множество писем от его американских поклонников с соболезнованиями семье, друзьям и украинским пауэрлифтерам. Эти строки мне дали с большим трудом: «Никто раньше, никто в будущем не приблизится к его величию».

Ю.В. Устинов (Президент AWPC/WPC/WPO-Россия, гл.ред. журнала «Мир Силы»):

5 февраля 2008 года в 5 часов утра остановилось сердце величайшего жимовика мира, многократного чемпиона и рекордсмена мира, первого украинского чемпиона супертурнира «Арнольд Классик» Виталия Пономаренко.

Для всех пауэрлифтеров мира эта печальная новость стала настоящим шоком. Мне в 8 часов утра позвонил С.Н. Васьяковский (Президент WPC/WPO Украины) и срывающимся от слез голосом только и смог сказать: «Виталик умер...». Это был шок. Случилось непоправимое. Я уже предвкушал нашу с Ви-



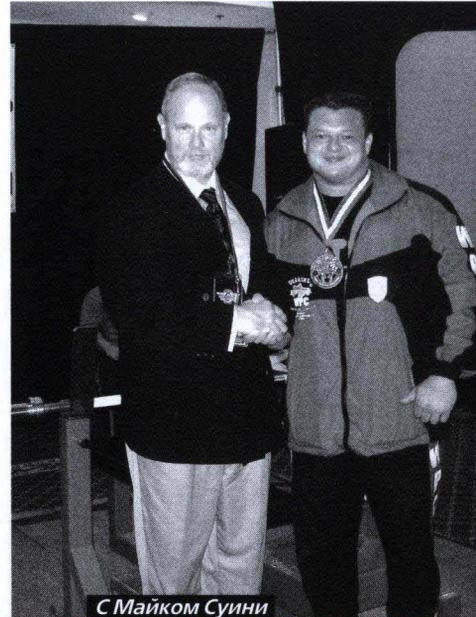
С И.Л. Гольдманом

талием встречу на супертурнире «Жим 300 кг» в Перми, куда он упорно готовился и, по словам его близкого друга Виталия Бобченко, на тренировках уже справлялся с весом в 400 кг! Но смерть все перечеркнула.

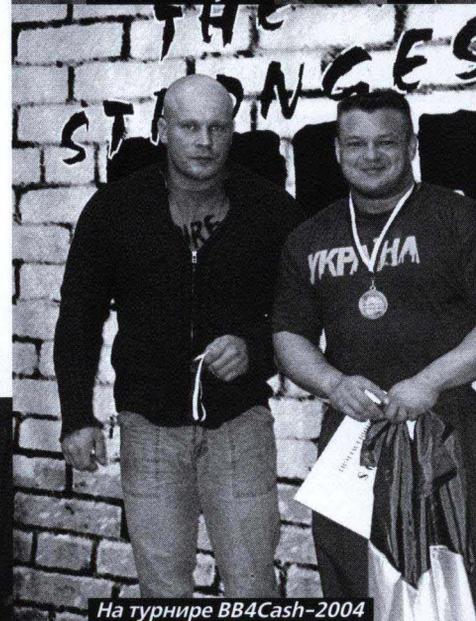
Я был знаком с Виталием с 2004 года. Именно тогда на чемпионате мира WPC в Калифорнии мы пожали друг другу руки, и с тех пор я всегда не переставал восхищаться талантом этого силача. Именно тогда я помогал ему с выходом на помост – выносил штангу. Позже, на «Арнольд Классик»-2005, я также ассистировал этому легендарному атлету. Я запомню эти дни на всю жизнь. Не могу спокойно писать эти строки. Виталик умер. Его больше нет. Все....

И.Л. Гольдман (Председатель ветеранского комитета WPC-Россия, многократный чемпион и рекордсмен мира):

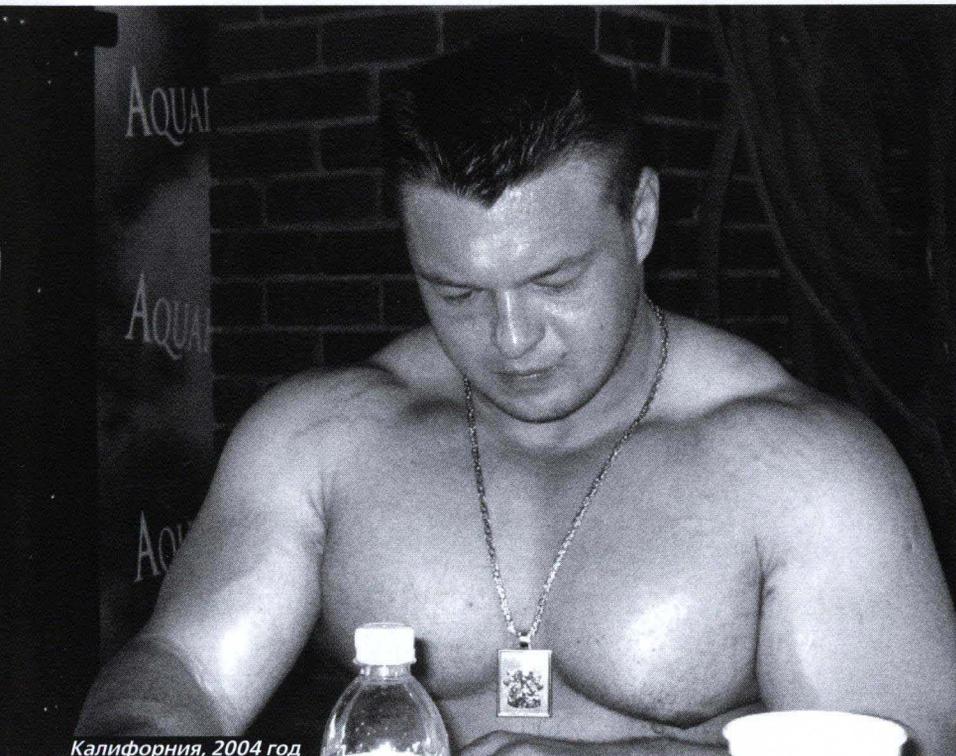
Виталий Пономаренко относился к числу тех людей, о которых принято говорить, что с ними приятно общаться. Я бы не сказал, что он обладал веселым характером, напротив, он был серьезным и целеустремленным человеком. Однако стоило к нему обратиться, как он сразу же одаривал вас доверчивой улыбкой. Сильный человек, добившийся выдающихся спортивных результатов, он обескураживал собеседников своей какой-то детской наивностью. Никогда, даже после взятия рекордных весов, он не позволял себе говорить в таком, например, плане: «...ну, как я тут всем выдал». Напротив, он был предельно скромным и выдержанным, хотя минутой раньше прыгал от избытка радости своей победы. Его любили. Для многих он был примером. Когда мы встречались на различных чемпионатах, он первым подходил ко мне, как к соотечественнику. На одной из приведенных тут фотографий мы на первенстве мира в Калифорнии. Минутой раньше я помогал ему в разговоре со служащей рецепции по поводу того, как он со своими товарищами может уехать автобусом из Фресно в Сан-Франциско. Все, что нам ответили, он аккуратно записал. Потом, виновато улыбнувшись, сказал: «...понимаешь, со мной команда, ребятам надо все подробно объяснить». Такое чувство ответственности присуще не всем. Как это у нас повелось, при расставании сфотографировались. Вторая фотография тоже сделана на американской земле.



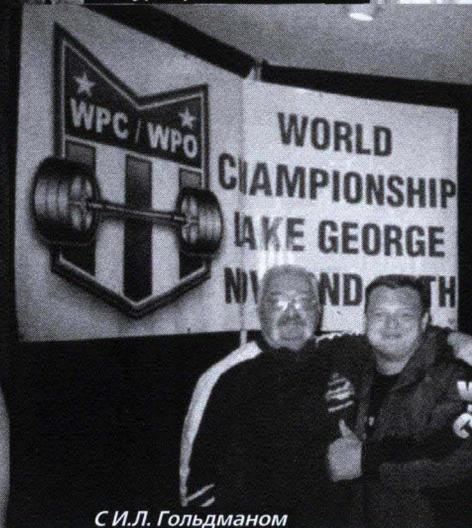
С Майком Суини



На турнире BB4Cash-2004



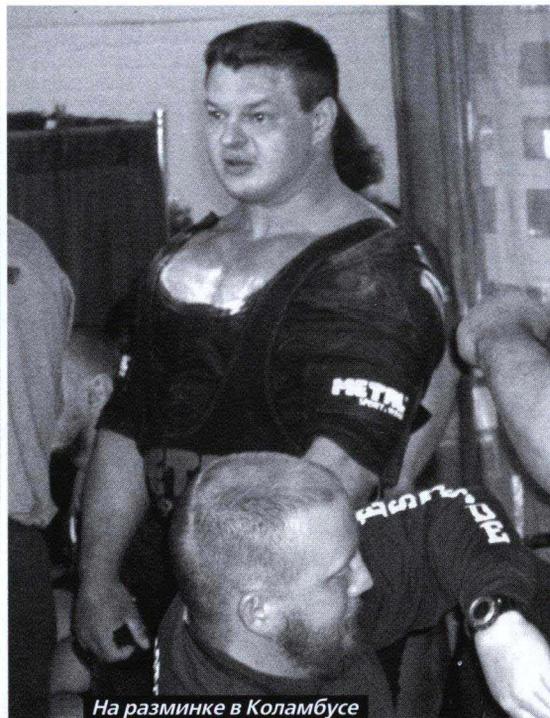
Калифорния, 2004 год



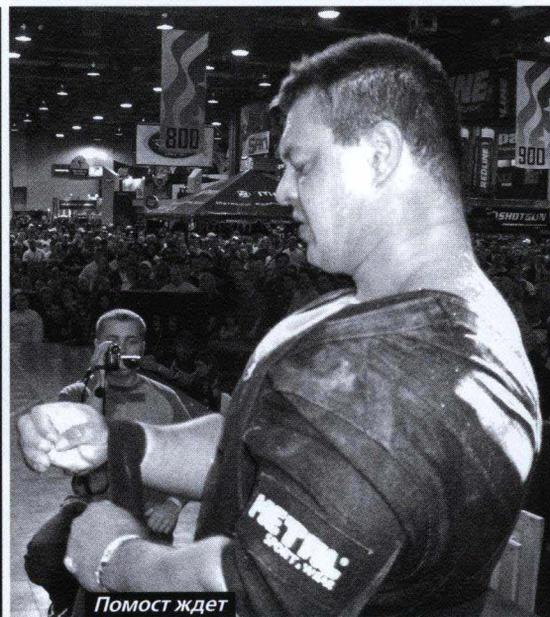
С И.Л. Гольдманом



С Алексеем Соловьевым



На разминке в Коламбусе



Помост ждет



В компании со сборной Украины и И.Л. Гольдманом

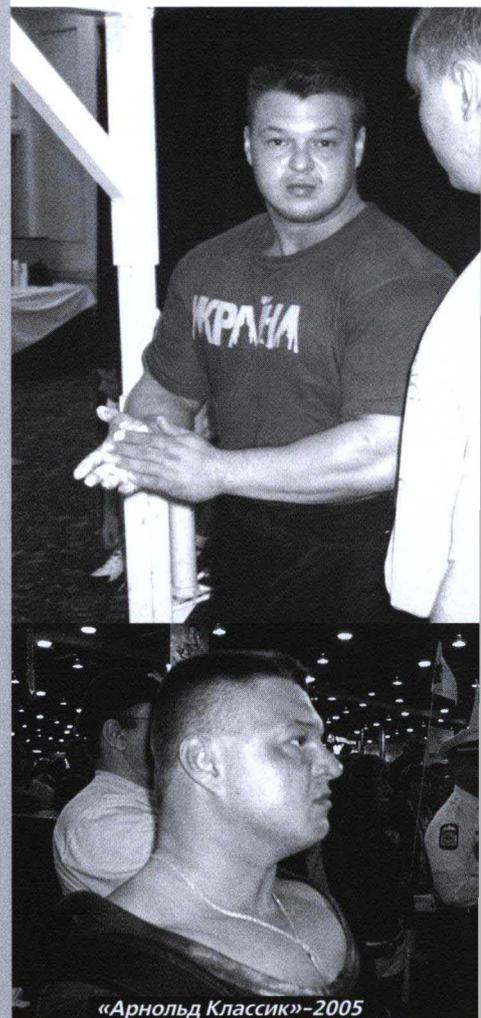
Спортивные достижения ВИТАЛИЯ ПОНОМАРЕНКО

(18.03.1974-05.02.2007) (подготовил П.Н.Кравцов)

ФГУ		
13.04.1994	ЧУ (юниоры)	670 кг в 90 кг (МС)
1995-2003	ЧУ (жим)	9 раз чемпион
1996, 1997	ЧУ (юниоры)	2 золота
1996	ЧУ	бронза
1996	КУ	серебро
1999	ЧУ	бронза
ЕРФ		
1997	ЧЕ (юниоры)	бронза
1998	ЧЕ (жим)	золото
1999	ЧЕ (жим)	серебро
2000	ЧЕ (жим)	золото
2002	ЧЕ (жим)	золото
2003	ЧЕ (жим)	серебро
IPF		
1999	ЧМ (жим)	серебро
2000	ЧМ (жим)	серебро
2002	ЧМ (жим)	бронза
2003	ЧМ (жим)	золото (МСМК)
	MP - 285 кг в 100 кг	
WPC-WPO		
05.03.2005	Columbus	WPO Bench Bash
	325 кг в 100 кг	золото
05.11.2005	Helsinki	WPO Bench Bash
	355 кг - MP в 100 кг	золото
05.11.2006	Lake George	WPC
	350 кг - MP в 110 кг	золото
Личные рекорды		
90 кг	255 кг	
100 кг	355 кг	
110 кг	370 кг	
Вице-президент WPO-Украина		

Опять первенство мира. На этот раз в Лейк Джорджи. Тут такая история. После заключительного подхода к штанге у него началось сильное носовое кровотечение. Я, как оказавшийся поблизости врач, начал ему активно помогать. Зашли в туалет. Через некоторое время он вышел оттуда с посиневшим от холодной воды носом, но зато без кровотечения. Я заставил его пойти со мной и померить кровяное давление. Из разговора с ним

у меня не сложилось впечатления, что он имеет какие-то проблемы со здоровьем, во всяком случае, со стороны сердца. По этой причине я был несказанно удивлен первым сообщением, что причиной случившегося был сердечный приступ. До сих пор нахожусь под сильным внутренним ощущением того, что его смерть не была обязательной. Но так случилось. Тяжело потерять хорошего друга, а такого - вдвойне.



«Арнольд Классик»-2005



Хельсинки



«Арнольд Классик»-2007

Новости АВРС/ВРС/ВРО- Россия

Подводим итоги

**Ветераны WPC****Автор: Д.А. Касатов**

Что представляет в настоящий момент наш любимый спорт – пауэрлифтинг? Многие из нас задавались этим вопросом, но найти на него ответ в море разнообразной информации очень и очень сложно. И дело здесь даже не в недостатке информации, а в её переизбытке. Если несколько лет назад всё у нас было предельно ясно, как в СССР, потому что была одна партия – Федерация, то теперь пошла другая волна. Вслед за революционным появлением в нашей стране WPC стали появляться иные, альтернативные ФПР федерации. Хорошо это или плохо? Конечно же, это могло быть хорошо. Все эти люди, независимо от принадлежности к той или иной федерации, работают, развивают и пропагандируют в меру своих возможностей наш вид спорта. Плохо иное. Зачастую принадлежность функционера и даже спортсмена к одной федерации пауэрлифтинга ставит его в разряд

врагов для функционеров и спортсменов других федераций. С точки зрения человека, считающего себя слугой или солдатом, если хотите, пауэрлифтинга, к коим себя причисляю и я, такая ситуация кажется дикой и возмутительной. Но, к сожалению, в нашем спорте хватает людей, считающих, что пауэрлифтинг должен стать их слугой. Тех же самых людей, считающих государство своей собственностью, мы видим и в правительстве нашей страны. И если в жизни государства помешать таким людям мы не в силах, то в пауэрлифтинге мы сделаем все от нас зависящее, чтобы эгоистичные и самовлюблённые люди не раздирали наш любимый спорт на свои куски. Этого не будет!

Организация пауэрлифтинга России была создана спортсменами, переживающими за судьбу своего спорта и чувствующими в себе силы и способности развивать его. В настоящий мо-

мент мы можем похвастать постоянно возрастающей популярностью и ростом результатов, насыщенным календарём соревнований и высоким уровнем их проведения. Важным моментом для Организации пауэрлифтинга России является и ее признание на международном уровне. В мире пауэрлифтинга на сегодняшний момент складывается ситуация, когда международные федерации имеют не мировое, а региональное влияние. И европейские и американские спортсмены выбирают для себя свои турниры, что, конечно же, связано со значительной удалённостью данных регионов друг от друга. Атлетам из Америки, как и атлетам из Европы, элементарно неудобно летать друг к другу в гости. В результате американцы выступают под эгидой WPC и AWPC (с допингконтролем), а европейцы под эгидой GPC и WUAP (с допингконтролем). Организация пауэрлифтинга России аккредитована во всех

этих федерациях и имеет эксклюзивное право представлять на их турнирах Россию. Мы вывозим на все крупнейшие турниры этих федераций свою сборную команду и неизменно забираем большее количество медалей. На территории же России мы не делим людей по федерациям – у себя дома мы можем позволить забыть о существующих в мире пауэрлифтинга границах.

Организация пауэрлифтинга России открыта для всех спортсменов. В ней есть отделение для любителей – AWPC, со строгим допингконтролем и безэкипировочным дивизионом. Есть и отделение WPC – ступенька в профессиональный пауэрлифтинг и идеальное место для ветеранского пауэрлифтинга. Причём с 2008 года соревнования по WPC будут проходить и в безэкипировочном дивизионе! Но самое, пожалуй, важное отличие от других федераций пауэрлифтинга: в Организации пауэрлифтинга России есть профессиональное отделение – Элитарный Клуб Профессионального Пауэрлифтинга. Чтобы попасть в него, спортсмену необходимо выполнить норматив «Элита». Среди членов Элитарного Клуба Профессионального Пауэрлифтинга проводится Чемпионат «НОЧЬ ЧЕМПИОНОВ». Такие Чемпионаты планируется проводить ежегодно. На каждом из них будет определяться победитель в одной из весовых категорий и в одной из дисциплин – приседания, жим лёжа или тяга. И самое главное – «НОЧЬ ЧЕМПИОНОВ» будет сделана как спортивно-развлекательное шоу с показом на ТВ. Это прорыв для пауэрлифтинга, шаг в будущее. Вообще на 2008 год запланирован ряд показов турниров нашей Организации на телеканале «Русский экстрим». Подробнее информацию по этому вопросу можно получить на страницах журнала и форуме www.wpc-wpo.ru. Только популяризируя наш спорт в СМИ, в том числе на ТВ, мы можем прийти к его дальнейшему развитию и процветанию. Уповать на помощь государства, грабящего миллионы людей, глупо. Только с приходом меценатов и спонсоров в пауэрлифтинг возможен его переход на новый качественный уровень. Приглашаем к участию в турнирах нашей Организации спортсменов всех федераций. Двери Организации пауэрлифтинга России открыты для всех!

AWPC-Россия – первый год работы
позади

По итогам первого года работы AWPC сообщаем следующее: популярность её растёт. Особенно актуальным оказался безэкипировочный дивизион. С каждым турниром количество участ-

ников по AWPC значительно возрастает, их уровень также растёт. Основную задачу этого отделения – обеспечение спортивной конкуренции без использования анаболических стероидов, можно считать выполненной. Так, за пять турниров, прошедших в России по этой версии, было протестировано 75 человек. Лишь три пробы оказались положительными. Это малый процент. Надеемся, он таким же и останется. Среди положительных проб хочу особо отметить Евгения Павлова из Украины. Пять препаратов АС были обнаружены в его моче, однако он отказался возвращать призовые деньги, кубок и медаль после Кубка Евразии. В качестве своего оправдания он утверждает, что победивший его Владимир Сушак (протестированный на прием допинга в 2007 году различными федерациями около 5 раз!) тоже принимает анаболические стероиды. В результате сборная Украины до участия в турнирах AWPC-Россия до урегулирования этой ситуации допускаться не будет. К сожалению, попадают и такие горе-спортсмены. Но это единственный случай. 99,9% наших атлетов из AWPC прием АС считают для себя недопустимым.

В 2008 году планируется увеличить количество AWPC-турниров. Надеемся, что AWPC-Россия найдёт своих спортсменов и организаторов и в 2008 году.

Новая структура WPO

WPO структурно вольется в WPC. Санкция WPO будет использоваться только для турниров с денежными призами. Правила проведения соревнований



Братья Айвазовы –
звезды Европейского WPO

будут соответствовать таковым в WPC. Например, взвешивание за 24 часа до старта, такое же оборудование и экипировка, как в WPC и т.д.

Отличие от WPC будет выражено только в нижеприведенных весовых категориях WPO (каждая категория имеет титульный пояс и денежный приз):

легкий вес 0–90 кг;
тяжелый вес 90,1–117,7 кг;
супертяжелый от 117,8 кг.

Такие же категории и в одиночном жиме. Никакие коэффициенты как в троеборье, так и жиме, использоваться не будут.

Будущие мировые рекорды будут устанавливаться в соответствии с весовыми категориями WPC, старые рекорды WPO будут сохранены, как исторические. Дополнительные деньги за установление рекорда выплачиваться не будут. Ближайшие старты WPO – Великобритания (июль) и США (ноябрь).



AWPC – борьба с допингом

БЕЗЭКПИРОВОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ WPC, пауэрлифтинг

Кат.	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	490	437,5	385	342,5	302,5	267,5
56	532,5	475	417,5	370	327,5	290
60	570	507,5	447,5	397,5	350	310
67,5	627,5	560	492,5	437,5	387,5	342,5
75	675	602,5	530	470	415	367,5
82,5	710	635	557,5	495	437,5	387,5
90	740	660	582,5	515	455	402,5
100	770	687,5	605	537,5	475	420
110	795	710	625	552,5	490	432,5
125	822,5	732,5	645	572,5	505	447,5
140	842,5	752,5	660	585	517,5	457,5
140+	860	767,5	677,5	600	530	470

Кат.	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	295	262,5	232,5	205	182,5	160
48	325	290	255	227,5	200	177,5
52	352,5	315	277,5	245	217,5	192,5
56	377,5	337,5	297,5	262,5	232,5	205
60	397,5	355	312,5	277,5	245	217,5
67,5	430	385	337,5	300	265	235
75	455	407,5	357,5	317,5	280	247,5
82,5	475	425	372,5	330	292,5	257,5
90	490	437,5	385	342,5	302,5	267,5
90+	512,5	457,5	402,5	357,5	315	280

БЕЗЭКПИРОВОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ WPC, жим лежа

Кат.	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Кат.	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	127,5	115	100	90	80	70	44	67,5	60	52,5	45	40	35
56	140	125	110	97,5	87,5	77,5	48	72,5	65	57,5	50	45	40
60	152,5	135	120	105	92,5	82,5	52	80	72,5	62,5	55	50	45
67,5	170	152,5	135	117,5	105	92,5	56	87,5	77,5	67,5	60	52,5	47,5
75	185	165	145	130	115	100	60	92,5	82,5	72,5	65	57,5	50
82,5	197,5	177,5	155	137,5	122,5	107,5	67,5	100	90	80	70	62,5	55
90	207,5	185	162,5	145	127,5	112,5	75	107,5	95	85	75	65	57,5
100	220	195	172,5	152,5	135	120	82,5	112,5	100	87,5	77,5	70	60
110	227,5	202,5	177,5	157,5	140	122,5	90	117,5	105	90	80	72,5	62,5
125	237,5	210	185	165	145	130	90+	122,5	110	95	85	75	65
140	242,5	217,5	192,5	170	150	132,5							
140+	250	222,5	197,5	175	155	137,5							

Отчет о Кубке Мира WUAP-2007

Словакия, Трнава



Место соревнований

Автор: Владимир Лапынин

Поездка на Кубок мира по версии WUAP (AWPC) началась для нас с Сергеем Кимом с окончания чемпионата мира-WPC в Тольятти. Наш путь лежал не домой, в Приморский край, а в Москву, а уже оттуда – в Словакию. Получив билеты на руки, обнаружили, что с трудом успеваем на взвешивание, после чего было принято решение о приобретении переносных весов.

Первые «приключения» начались на подъезде к Бресту. При близком рассмотрении моего паспорта, оказалось, что в визу вписана фамилия Лапынин, вместо Лапынин. Всю дорогу ехал как на иголках, ожидая, что может не пропустить таможня, а их было четыре поста, и успокоился, лишь когда прошли Словацкую таможню. И вот вокзал Трнавы. Шесть утра. Словацкий таксист, увидев доллары, наотрез отказался нас возить – подавай ему кроны. Пришлось ждать открытия «обменников».

И вот мы в зале соревнований. Я завесился, и весы показали 74 кг. Один килограмм перебрал. Спросили заявочный вес – сказал: 180 кг. Возникла долгая пауза. Внимательно посмотрели на меня. Спросили, в каком дивизионе хочу выступать. Как оказалось, согласно правилам WUAP выступать надо только в одном, поэтому я заявился в «сабмастерз» – в WUAP эта категория начинается с 35 лет и проходит отдельным дивизионом.

Рудольф Сиська, Президент словацкой AWPC, встретил нас радушно и отвез на своей машине в пансион, где проживали спортсмены. Подробно показал дорогу к месту соревнований. В пансионе условия были прекрасные, и мы, довольные, пошли прогуляться и найти место, где покушать. Приятно удивили цены в местном «бистро». Но нам был нужен отдых, потому что завтра предстоял серьезный день, а состояние было на грани заболевания – сказалась долгая командировка (Приморский край, Тольятти, Москва, Словакия). Утром проснулись – состояние терпимое. Чувствовалось, что еще один день без болезни выдержим. Настрой был боевой. Вовремя добрались до кинотеатра «Звезда» – это место, где проходили соревнования, сразу посмотрели списки участников, из которых стало видно, что основного моего конкурента, чемпиона мира 2007 года поляка Маркин Херока, «увели» в дивизион «опен», а чемпион Европы 2007 года не приехал. Ввиду

СОРЕВНОВАНИЯ

отсутствия сильных соперников задача сузилась. Главное – это не допустить «прокола», который допустили многие спортсмены у нас на глазах на чемпионате мира-WPC в Тольятти, а именно: не «забаранить» и установить мировой рекорд.

На разминке приняли решение не рисковать, и, так как мировой рекорд был 170,5 кг, заказали первый подход на 171 кг. Передо мной шел поляк. Вес он заказал небольшой – 140 кг, и всю разминку ходил косился на меня, перенервничал и «забаранил» первый подход. Я легко справился с весом 171 кг, все судьи зажгли белые огни. Прозвучала команда проверить экипировку. Старший судья подошел ко мне, проверил экипировку, поднял мне руку, и объявили, что я установил новый мировой рекорд. Сергей, ассистировавший мне, встретил с поздравлениями, и с меня сразу спало напряжение, которое тянулось уже почти две недели с момента нашего выезда из дома. Решили пройтись через 5 кг – заказали 175 кг. Опять передо мной выходил Маркин Херок и все-таки выжал свои 140 кг. Во второй попытке я также справился с весом, но судьи почему-то два к одному не засчитали. Наверно решили, что много мировых рекордов не есть хорошо. Мы решили опять сходить на 175 кг. Поляк третьим подходом заказал 145 кг, но штанга его «задавила». Мой выход. Собрался, вышел и легко справился со 175 кг. Все судьи подход засчитали, проверка экипировки, и судья поднимает мне руку. Есть новый ми-

ровой рекорд! Я заказал 180 кг для установления нового мирового рекорда в 4 попытке. Вес взят! И вот я принимаю поздравления от судей и спортсменов. Настроение отличное, с поставленными задачами справились, можно со спокойной душой ехать домой. После награждения подошли к Рудольфу и сказали, что хотели бы участвовать в судействе, т.к. являемся судьями национальной категории. Рудольф быстро решил этот вопрос с Мартином Хендлом – президентом WUAP.

Вечером со спокойной совестью мы с Сергеем смогли позволить попробовать настоящего чешского пива, отметив нашу удачную командировку и новые мировые рекорды. Надо отметить, что пиво действительно у них хорошее.

И вот настало утро, и нас настиг «синдром» акклиматизации и смены часовых поясов. Встали с повышенной температурой. Сергей слег капитально, на судейство пошел я один. Тем не менее он смог на следующий день отсутствовать на самом высоком уровне.

На торжественном закрытии соревнования нас с Сергеем вызвали на сцену, поблагодарили за участие и за помощь в судействе, и президент WUAP сказал, что за бескомпромиссное судейство нам присвоили международную категорию судей WUAP. Пригласили российских спортсменов принять участие в чемпионате Европы-WUAP, который пройдет там же в Трнаве в 2008 г.

На этом наше путешествие подошло к концу, и мы отбыли домой.



Словакия



Владимир Лапынин



Сергей Ким

Фото на память

«Скотт Мендельсон Bench Press Classic» - 2008

21 февраля 2008 г.



Автор: Майк Суини (Президент WPC/WPO)
 Фото: Майк Ламберт, PL-USA

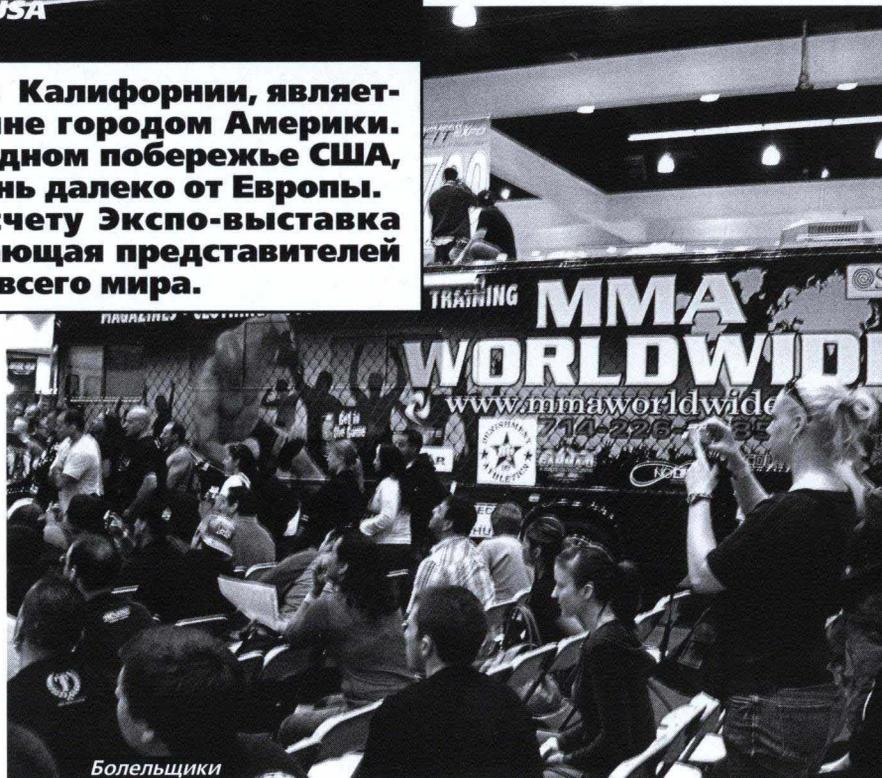
Я был судьей, и это позволило мне видеть борьбу во всей красе. На соревнованиях столь высокого уровня с такими призовыми деньгами, а именно \$5000 за первое место в каждом из дивизионов (до 90 кг и свыше 90 кг), накал борьбы не имел предела.

В легком весе я с радостью отметил выступление двух жимовиков из Евразийской федерации пауэрлифтинга. Я уже не раз встречал этих воинов пауэрлифтинга на всевозможных стартах WPC и WPO. И вот сейчас они на одном помосте со звездами всемирного жима лежа. Россию представлял чемпион мира 2006 в весе до 75 кг Илья Кокорев. Украину – рекордсмен WPO Олег Базилевич. Оба славянских атлета были сильны духом и физически. Еще бы, ведь они совер-

Лос-Анджелес, что в Калифорнии, является вторым по величине городом Америки. Он находится на западном побережье США, на Тихом океане, очень далеко от Европы. Это была пятая по счету Экспо-выставка «LA Fit Expo», собирающая представителей фитнес-индустрии со всего мира.

Некое подобие мини «Арнольд Классик», правда, растущая и укрепляющая свои позиции каждый год. Выставка проводилась в самом центре Лос-Анджелеса, в огромном конференц-центре, который был буквально набит сотнями представителей фирм фитнес-индустрии и тысячами зрителей в течение трех дней.

«Скотт Мендельсон классик» был главным турниром этой выставки. В субботу, в обед, тысячи восторженных зрителей стали свидетелями сражения атлетов WPO!



Болельщики

СОРЕВНОВАНИЯ

шили огромное путешествие через океан, чтобы представлять на этом форуме силы своей страны. Олег рассказал, что посвящает свое выступление памяти своего друга – Виталия Пономаренко, звезды мирового жима лежа, скоропостижно скончавшегося в возрасте 32 года в начале февраля.

Илья начал с 230 кг. Три белых огня и прекрасный жим! К сожалению,



Олег Базилевич и 300 кг

нию, второй подход на 235 кг был неудачен. Илья был утомлен долгим путешествием и сменой часовых поясов. Неудача постигла его и на третьем подходе. Тем не менее этот россиянин смог стать третьим в легкой весовой группе (до 90 кг), хотя его собственный вес не превышал 75 кг! Прекрасно!

Олег Базилевич выступал с горящим сердцем. Он выступал не только за себя, свою страну, свою федерацию, но и за своего друга. Первый подход на 280 кг был удачен – три белых огня. 290 кг во втором подходе также были покорены с тремя белыми огнями. После этого он попросил установить на штанге 300 кг. Его мускулы стали похожи на сталь. Он буквально воспламенился, и я, сидя на судейском месте, чувствовал этот пожар. Когда он выходил к штанге, я видел в его глазах огонь бесстрашия и памяти о покойном друге Виталии. Очень медленно штанга опустилась к груди. Касание, и старший судья дает команду «старт!», за которой

последовал настоящий взрыв... Мы – судьи, вначале увидели, как изогнулся гриф штанги. И затем Олег резко и мощно включил локти. Болельщики неистовствовали. Очень мощный и красивый жим – три белых огня. Довольно редко приходится видеть на соревнованиях подобного уровня три удачных попытки идеально выполненного жима лежа. Это было неслыханно, но именно это шоу подарил нам Олег Базилевич.

Олег стал вторым, а Илья занял третью ступень позади легендарного пауэрлифтера Джесси Келлума, выжавшего 332,5 кг во второй попытке. Стоит отметить, что Джесси не пересекал полмира на пути к этому помосту и был на соревнованиях с самой хорошей группой поддержки – своей семьей, что не могло не сказаться положительно на его выступлении.

Он сказал мне позже, что, да, он выиграл первое место, но эти два жимовика из России и Украины завоевали сердца и уважение каждого пауэрлифтера и болельщика на этом спортивном празднике!

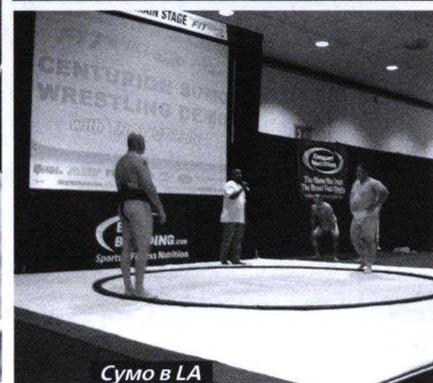
P.S. В тяжелом весе победу с результатом 387,5 кг одержал Стив Вонг.



Илья Кокорев



Майк Суини на выставке



Сумо в LA

ЧЕЛЯБИНСКИЙ СТАНДАРТ



Автор: Андрей Репницын

– Ночью обещали минус 20. Промёрзший голос Саши прозвучал, как приговор. Пять минут назад, когда мы сошли с поезда, и в лицо дунул ветер девятиградусного челябинского мороза, казалось, что хуже уже быть не может. Выехав из более северного Екатеринбурга, в котором было плюс один, да ещё и в южном направлении, никак не думали ни о более тёплой одежде, ни о более «зимней» обуви. А тут ещё и синоптики оказывались такими «добрыми».

Ну да ладно, в конце концов, не на курорт же мы ехали, нечего и на погоду пенять, которая, согласно одной популярной песне, быть плохой не может.

Район «Металлургический», в котором проходили соревнования, и в котором всё тем же Александром Ардаковым была забронирована нам квартира, встретил нас устойчивым серым туманом с лёгким запахом сероводорода и достаточно ярко освещёнными улицами, что приятно удивило: от промышленного района обычно не ждешь такой «цивилизации». Плюс к этому чистые улицы, ровные ряды жилых домов с целыми, необлупленными фасадами, красиво освещённые магазины... Если бы не туман, ни за что бы не сказал, что нахожусь в промзоне.

Ночью и в самом деле похолодало. Кутаясь под тонким одеялом съёмной, продуваемой из всех щелей, челябинской квартиры, никак не мог дожидаться наступления утра. И как только на телефоне зазвонил будильник, с радостью мужа, дождавшегося окончания первой

брачной ночи, устремился в горячий душ...

Александр Аредаков, судья турнира WPC74: «По моему мнению, турнир проходит на высоком организационном уровне. Сказывается прошлый опыт проведения соревнований. Ошибок, которые были допущены в прошлые разы, в этот раз удалось избежать. Турнир проходит практически без накладок, достаточно быстро. Стоит отметить, что заявки спортсменами были поданы заранее и это позволило сформировать расписание выступления участников достаточно удачно... Большая заслуга в этом принадлежит Владимиру Чадкову. Он в очередной раз доказал, что является очень хорошим организатором».

С каждой минутой пребывания на турнире WPC74 я всё в большей степени был готов согласиться с мнением Александра. Достойный для мастерского турнира экстерьер и интерьер дома культуры «Восток», плюс очень слаженная работа организаторов с самого начала оставляли только позитивные впечатления. По-настоящему красиво смотрелось место для выступления атлетов, украшенное сверху гирляндами из тысячи(!) горящих лампочек.

Владимир Чадков, главный судья соревнований WPC74: «Соревнования идут на хорошем уровне. Рекорды России – это то, что особенно украшает данный турнир. Ни фонарики, ни что-то там ещё, а именно поднятые килограммы и сами спортсмены, их поднимающие. Тем, кто приехал, хотел бы сказать большое спасибо, пожелать им удачи в дальнейшем, совершенствоваться и поднимать всё больше и больше килограмм».

В первый день выступали женщины всех возрастных и весовых категорий и юноши. У девушек в категории 16–17 лет в весовой категории до 52 кг развернувшись очень интересная борьба между Анастасией Ладыгиной из города Лесной, Свердловской области и Риммой Хабибулиной из Магнитогорска, Челябинской области. Девушки абсолютно одинаково выступили в приседаниях с результатами 105–115–120 кг и перешли к жиму лёжа. Первый подход Риммы – 40 кг, Анастасии – 60, и Настя сразу резко уходит в отрыв. Но 2-й и 3-й подходы с весом 65 кг оказываются неудачными, чем и воспользовалась Римма: во втором подходе ей покорились 45 кг и в третьем... 60! А Римма ещё и на 200 г легче! К становой тяге девушки подошли с одинаковыми суммами. Рим-

ма заказывает 100, Анастасия 115 кг. Первые подходы удачны у обеих. Вторые и третьи не покорились никому. Анастасия с результатом в 295 кг становится чемпионом как в своей возрастной и весовой категориях, так и в абсолютном первенстве среди женщин: первый «абсолютный» приз уехал в Свердловскую область, сборная которой, кстати, была самой многочисленной на этом турнире.

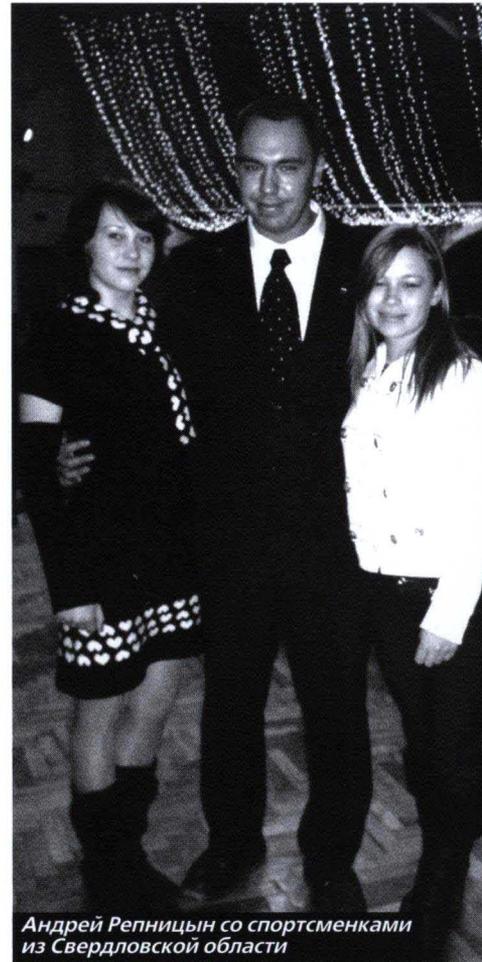
Маргарита Дзина, член оргкомитета по организации турнира WPC74: «Соревнования, на мой взгляд, удалась, всё классно. Жалко, что челябинских спортсменов приехало меньше, чем ожидали, но этому есть объяснение: мы объехали все клубы, и оказалось, что все готовятся на чемпионат Евразии, который пройдёт в Челябинске летом этого года, а то, что Екатеринбург прибыл в таком большом составе, это здорово! Ещё Магнитогорск, Коркино...»

У юношей хотелось бы отметить выступление спортсмена из города Златоуста Игоря Газина. При собственном весе в 80 кг Игорь собрал сумму 655 кг [255–165–235]. Очень неплохо для своих 17 лет.

Во второй день соревновались в троеборье юниоры, ветераны и мужчины открытой категории. У юниоров с самого начала пальму первенства захватил Андреев Павел, также из Златоуста. С собственным весом в 89 кг этот молодой человек присел 340, пожал 212,5 и вытянул 280 кг, не оставив никаких шансов своим соперникам. Ветеранская же «абсолютка» досталась Мингалю Загирову: 430 кг при весе 65 в возрастной группе 55–59 лет. Близился полдень. Наступало время выступления открытой категории. Сильнейшие троеборцы Урала стекались в ДК «Восток». Из Екатеринбурга защищать честь и достоинство Свердловской области неспешно подтягивались такие мутанты, как Владимир Блинков, Алексей Козлов и многие-многие другие. Зал постепенно наполнялся зрителями. На улице парковаться было просто уже негде. Буфет опустел.

Алексей Козлов, мастер спорта международного класса, рекордсмен турнира WPC74: «Хочется отметить очень хорошую разминку. В достатке хорошего железа, отличные стойки и, конечно же, оформление. Хорошо организовано питание, проблем никаких нет. Особо приятно, когда такое отношение к спортсменам, то хочется бить рекорды!»

И они были биты, рекорды России! В тяге Алексей показал результат в 340 кг



Андрей Репницын со спортсменками из Свердловской области

в категории до 100! Общая сумма 900. Зал стоял на ушах...

Владимир Блинков на первый подход в приседаниях заказал 380 кг. Есть! На второй подход заказывает 400! ЕСТЬ! На третий ассистенты ставят 410,5, рекорд России...

За несколько секунд перед выходом на помост к Владимиру буквально подбегает оператор одной местной телекомпании с камерой на плече. Подбежав, он со второй попытки включает яркий прожектор, расположенный на камере, направляет его в лицо Владимиру и начинает задавать вопросы, типа: «А тяжело вам выступать?».

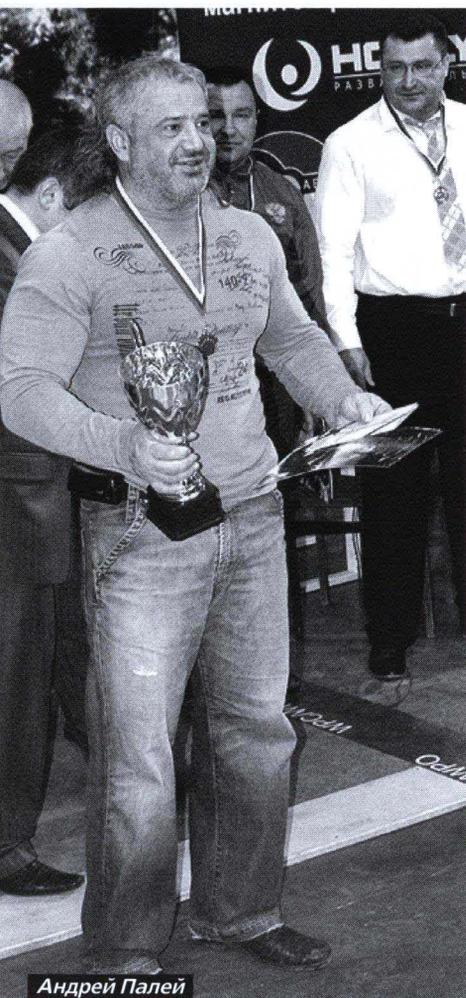
Надо отдать должное выдержке Владимира. Камера осталась целой, даже оператор ничего плохого о себе не услышал. Но настрой был уже сбит. Третий подход получился неудачным.

Тем не менее ему удалось собрать сумму в 960 кг, выиграв тем самым «абсолютку» в открытой категории. Алексей Козлов стал вторым. Третьим был также представитель Свердловской области Алексей Бреднев. Сумма 845 кг и отрыв от четвертого места почти на 200 кг! Без комментариев.

Владимир Блинков, мастер спорта международного класса, абсолютный чемпион турнира WPC74: «Очень-очень хорошие новые стойки-монолифт! Хорошая организация, отличный ведущий! Соревнования прошли на ура! Хорошие страхующие...»

Его перебивает Алексей Козлов: «Отличные страхующие! Ассистенты отработали на ура!»

Здесь я хотел бы присоединиться к словам Алексея и Владимира, в первую очередь по поводу монолифта. На турнире был установлен абсолютно новый, очень жёсткий монолифт с оригинальным замковым устройством, позволяющим ассистенту не придерживать отводящую рукоять. Это был первый изготовленный в России такой монолифт. Замковое устройство отработало на «отлично», не подведя ни разу. А профиль в 120 мм, служащий каркасом стоек, подарил монолифту такую фантастическую жёсткость, которой пока нет ни у одного другого российского производителя аналогичного спортивного оборудования.



Андрей Палей

И по поводу ассистентов. К концу второго дня соревнований я понял, что в этой жизни бесконечно долго можно смотреть на три вещи: на то, как горит огонь; на то, как течёт вода, и на то, как работают страхующие на турнире WPC74. Во всех случаях ребята ловили штангу и спортсменов именно в те моменты, когда это было необходимо, ни мгновением раньше, ни мгновением позже. И даже когда спортсмены выходили на помост либо уходили с него, ассистенты ещё и громко хлопали им, присоединяясь к ликующим зрителям, тем самым дополнительно поддерживая выступающих.

Марина Медведева, судья турнира WPC74 международной категории, абсолютная чемпионка Европы и мира: «Соревнования мне очень понравились! Прошли на очень высоком уровне, хороший зал, хорошее оборудование, судьи квалифицированные были (улыбается – прим.ред.), чувствовалась поддержка зала, команды хорошие приехали. Были установлены рекорды России и много личных рекордов...»

Незаметно наступил третий день соревнований. В этот день на помосте предстояло сразиться жимовикам всех возрастов и категорий обоих полов. Увидев на паркете пару «Хаммеров», стало ясно – борьба предстоит жаркая.

Андрей Палей, рекордсмен России и мира, неоднократный чемпион мира и Европы: «Организаторы всё хорошо сделали. Страхующие работали очень хорошо, очень качественно. Очень хороший монолифт был сделан к турниру и жимовые «страховые» стойки тоже, даже отличные в этом плане. Судейство чёткое, без сдвигов, как у нас иногда любят делать. Всё чётко, хорошо, без единой поддержки, это очень важно...»

У юношей стал первым Андрей Чеснок из Челябинска: 170 кг при весе 75. Среди юниоров «абсолютка» досталась Евгению Медельцову. 220 – три «белых» во втором подходе, 230 – два к одному не засчитан. Тем не менее прогресс Евгения из года в год идёт поступательно вверх и в достаточно хорошем темпе. Очень перспективный спортсмен.

Среди женщин абсолютное первенство с результатом в 97,5 кг выиграла спортсменка из Екатеринбурга Ирина Берман.

Ирина Берман, абсолютная чемпионка турнира WPC74: «Я очень рада видеть на соревнованиях много пожилых людей, которые увлекаются силовыми



Радость победы

видами спорта. Это крайне радует! Я рада видеть женщин, которые также увлекаются силовыми видами спорта, потому что сила – это красота, это здоровье, это положительные эмоции.

И вот на помосте ветераны. Александр Пономарёв, преуспевающий бизнесмен, очень суровый судья международной категории, успевший сорвать голос за два предыдущих дня судейства, приехал в Челябинск выполнить недавно поднятый норматив мастера спорта международного класса. В его категории для этого надо потянуть 250 кг. Саша начинает с 230. Удачно. Второй подход – 240. Чисто. Перед третьим подходом он настраивается дольше обычного. Зрители стягиваются к помосту – у Александра, благодаря его таланту общения, много друзей и поклонников. На штанге 250. Саша выходит, ложится под штангу, опускает. Александр Аредаков – очень строгий центральный судья, громко командует: «Жим!».

Зал взревел с такой силой, что было удивительно, как только не вылетели стёкла из окон. Медленно, но уверенно спортсмен дожимает штангу. Команда «Стойки!». Три белых огня! Дикие крики, свист, топот. Саша с громким рёвом вскидывает руки вверх, поворачивается к своему тренеру Владимиру Блинкову и... прыгает к нему на шею, поднимая ноги! Вова, ничуть не смутившись, берёт пра-



Андрей Палей с сыном



Владимир Чадков

вой рукой Пономарёва под мышку и уносит его с помоста за кулисы.

Тем временем праздник продолжался. Андрей Палей с самого начала устроил интригу, заказав в первом подходе 275 килограммов и не справившись с этим, детским для него весом. Тем не менее второй подход был выполнен идеально чисто, и Андрей заказывает 292,5 килограмма. Рекорд России и личный рекорд.

Сколько голосовых связок на этом подходе порвали зрители, история скромно умалчивает. Скажу только, что подход, при взгляде со стороны, был выполнен идеально. Сам Андрей качеством исполнения был недоволен, что, впрочем, никого не удивило: самокритики у Андрея с избытком.

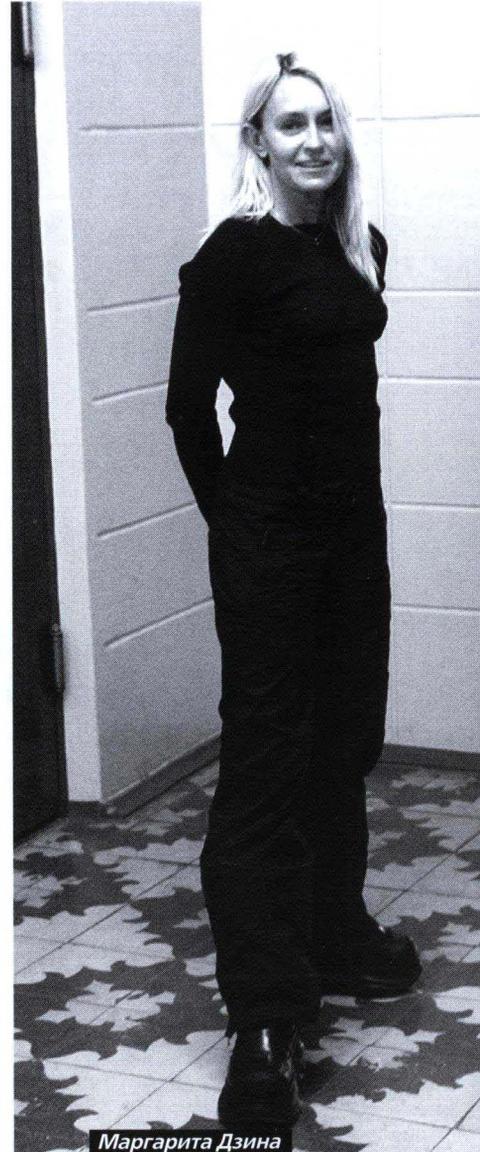
Когда пошли «супертяжи», интрига накалилась до предела. Иван Курпишев из города Кургана заказывает на первый подход 310 килограммов – этого веса ему вполне хватает, чтобы сразу стать абсолютным чемпионом турнира – и не справляется с весом! Накал удесятелся, когда Иван не справился с этим весом и во втором подходе! И вот третий подход. Курпишев выходит на помост. Смолкает музыка. В зале полная тишина, слышно нервное дыхание рядом сидящих. Очень медленно, но чётко Иван выжимает этот вес! Отобрав тем самым победный кубок у Андрея Палея.

Иван Курпишев, абсолютный чемпион турнира WPC74 по жиму лёжа, МСМК: «Соревнования понравились тем, что организация в Челябинске, как всегда, была на высочайшем уровне. Желание спортсменов было приехать, выполнить мастеров спорта, мастеров спорта международного класса. Многие этого добились, у них появились новые цели, новые горизонты, и стремление достичь поставленных целей будет двигать их в саморазвитии всё дальше и дальше. Поэтому чем больше таких турниров, тем лучше».

Потом было награждение победителей, нескончаемые фотосессии на помосте, автографы, интервью и долгая, но приятная дорога домой. Сдобренная желанием приехать в Челябинск на соревнования ещё раз. Потом ещё. И ещё... И увезти с собой ещё больше медалей, дипломов, кубков и отличных впечатлений, которые не купишь ни в одном магазине, ни за какие, сколь угодно большие деньги!

С благодарностью организаторам, от сборной Свердловской области!

P.S. Байки от Алексея Козлова: «Дело было летом. Едем мы как-то с Андреем



Маргарита Дзина

Брусовым (чемпион мира по бодибилдингу – прим.ред.) на джипе Тойота Секвойя (по габаритам он больше, чем сотый «Крузак» – прим.ред.) по трассе (место не уточняется – прим.ред.), с соревнований, догоняем КАМАЗ, идущий в гору со скоростью километров 30 в час, не больше. Обгон здесь был запрещён, но ползти за КАМАЗом не хотелось, ну мы и обогнали его – и сразу попали на гаишника. Он нас тормозит, подходит, просит предъявить документы. Ничего ему не показывая, Андрей задирает правый рукав футболки, напрягает более чем 50-сантиметровый бицепс и говорит:

– МЫ ТРЕНИРУЕМ БАЗУ ОМОНА!
Гаишник вытягивается по стойке смирно, отдаёт честь и разрешает ехать дальше!»

Фото с соревнований см. на стр. 27, 28

Открытый Кубок

Краснодарского края в жиме лежа-2007

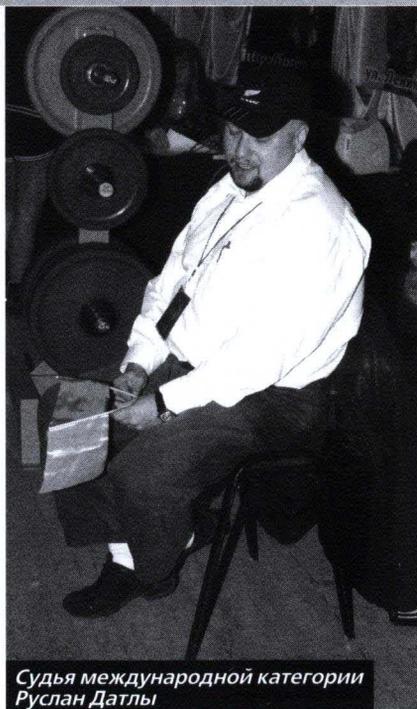
Турниру – быть! Именно таким решением закончился наш разговор с Мастером спорта международного класса в жиме лежа, Президентом крымской городской Федерации пауэрлифтинга и большим энтузиастом железного спорта Андреем Лихманом.

Автор: Ю. Устинов

Почти год не было в Краснодарском крае полноценных соревнований по пауэрлифтингу и жиму лежа – необходимость в них была очевидна.

Поэтому взвесив все «за» и «против», а также заручившись моей поддержкой, организаторы турнира в лице Андрея и его очаровательной супруги Инны взяли за это нелегкое дело. А дело было не из простых. Андрей – всегда максималист. Делать турнир – значит делать на высшем уровне, причем во главу угла в Крымске были поставлены интересы спортсменов. Как действующий жимовик, Андрей сам знает, как важна четкая организация.

Прекрасная рекламная кампания, включавшая в себя многочисленные публикации в местной прессе, рекламные ролики на ТВ и даже двухчасовой прямой эфир на местном телеканале, организованный для Президента WPC Россия Ю. Устинова, в котором мы вместе с Андреем доступно рассказывали телезрителям, что же такое пауэрлифтинг, сделали свое дело – к началу



Судья международной категории
Руслан Датлы



Афиша соревнований

соревнований актовый зал новенького киноконцертного комплекса «Русь» был полон зрителей. Люди даже стояли в проходах! Такого ажиотажа на турнирах местного уровня я уже и не припомню. И зрителям было ради чего прийти – породовали спортсмены, приехавшие на Открытый чемпионат Краснодарского края в жиме лежа. Среди них были действующие чемпионы и рекордсмены мира, мастера самого высокого уровня, такие как Валерий Снигирев, Вадим Коркин, Сергей Кошкин, Александр Коршков, Анастасия Сергиенко и многие другие. Количество жимов «за 250» шло на десятки! Зрительный зал на ура встречал как именитых чемпионов, так и местных атлетов, впервые пробующих себя на мастерском помосте. И не зря – несколько местных спортсменов впервые выполнили нормативы МС и КМС.

Хотелось бы отметить выступления Анны Тураевой (Туапсе) – 140 кг в категории до 82,5 кг – абсолютная чемпионка среди девушек, Татьяны Мазоевой (Новороссийск) – 102,5 кг в весовой категории до 67,5 кг, Анастасии Сергиенко – 77,5 кг в весовой до 48 кг.

У мужчин Сергей Кошкин справился с 270 кг в весовой до 90 кг. Он же и стал абсолютным победителем турнира. Второй в абсолютке – Валерий Снигирев из Ставрополя – 300 кг в весе до 140 кг, третий – Александр Коршков (Новороссийск) – 280 кг в категории до 125 кг. Совсем чуть-чуть от него отстал Ардаваст Мартиросян, ставший победителем в категории до 100 кг с результатом 260 кг.

Всего в соревнованиях приняло участие около 70 атлетов из более чем пяти регионов России.

Заканчивая свой рассказ, хотел бы отметить прекрасные призы, предоставленные организаторами как за места в категориях, так и за абсолютное первенство. Также приятно было слышать слова благодарности самих участников за прекрасно организованный турнир.

Мы благодарим:

Торговый центр «Славянский» в лице директора Рудакова Геннадия Ивановича.

Спортивный клуб «ОЛИМП».

Компанию «БОДИМАСТЕР» или «BODYMASTER» в лице директора Ермакова Василия Ивановича.

Магазин «УЧЕБНИКИ», нашего генерального спонсора.

Фирму J-car.ru.

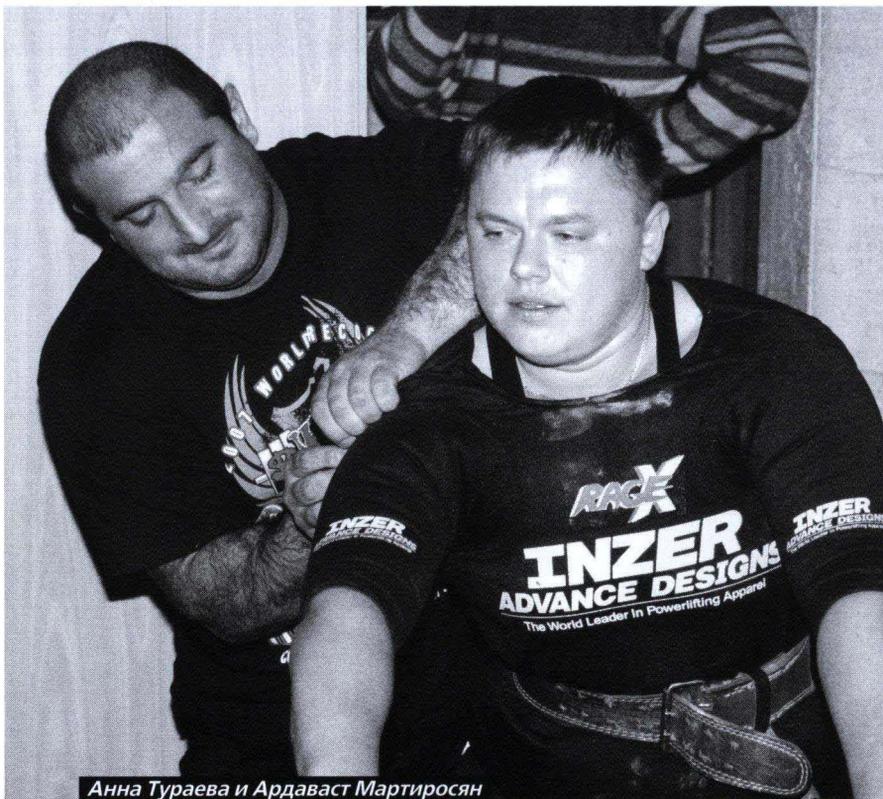
Главу Крымского городского поселения Храмова Александра Васильевича.

Директора МУ МКЦ «РУСЬ» Верещагину Инну Григорьевну.

Телекомпанию «Электрон».

Форумы powerlifting.ru и athlete.ru.

Фото с соревнований см. на стр. 29



Анна Тураева и Ардаваст Мартиросян

МУСКУЛ-СПОРТ

У нас самый большой выбор экипировки для пауэрлифтинга в России

**Официальный дистрибьютор фирм
Titan, Inzer, BIZON**

**Широкий выбор аксессуаров
штангетки, пояса, магнезия, лямок**

**Интернет-магазин – WWW.ZTR.RU
(тел. 8-906-773 55 02)**

Отправка трико и маек в любую часть России БЕСПЛАТНО

ПРОДАЖА В МОСКВЕ – 8-963-601 06 60

«НОСОРОГ ПРО ПАУЭР УИКЭНД»

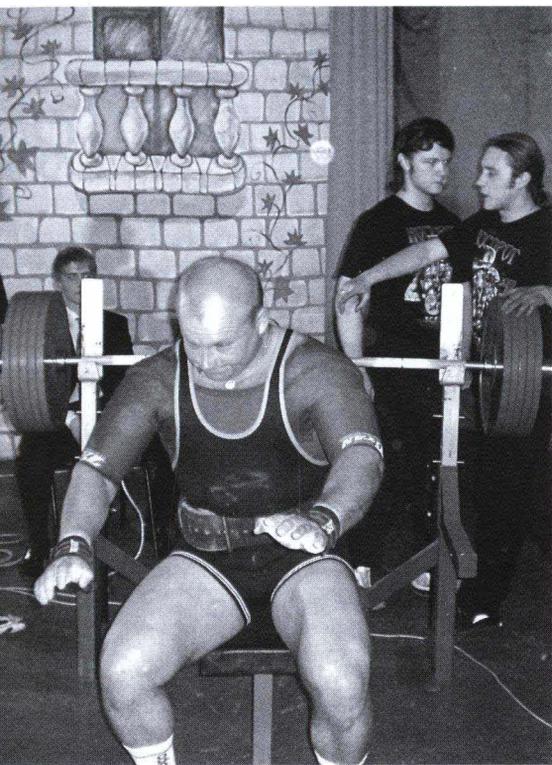
СИЛОВОЙ ШОУ-ТУРНИР В КУРСКЕ

Автор: И. Умеренков

8-9 декабря 2007 года в г. Курске прошел 1-й международный турнир по жиму лежа WPC/AWPC, бодибилдингу и фитнесу «НОСОРОГ ПРО ПАУЭР УИКЭНД», где турнир по жиму лежа имел мастерский статус. Турнир был так назван в честь атлетического клуба «НОСОРОГ», который является своеобразной штаб-квартирой Представительств Организации Пауэрлифтинга России и Федерации Бодибилдинга и Фитнеса России в Курской области, и в котором в настоящее время тренируются многие чемпионы и рекордсмены мира, Европы и России по пауэрлифтингу и жиму лежа, а также ряд ведущих спортсменов Курской области в категории «фитнес».

Два дня соревнования проходили в здании городского молодежного центра «Гелиос», а по их окончании первое в Черноземье жимовое шоу с бешеным успехом прошло в развлекательном центре «Матрица» – самом крутом ночном клубе города, но об этом позже.

Первый день турнира был полностью загружен соревнованиями по жиму лежа. Первым стартовал безэкипировочный дивизион AWPC, где безоговорочным лидером в абсолютном зачете стал победитель Кубка Евразии 2007 г. ростовчанин Михаил Вебер, которому в весовой категории 82,5 кг покорились 180 килограммов, второй – житель г. Железнодорожска Курской области Роман Залюбовский, зафиксировавший те же 180 кг, но уже в весовой категории до 100 кг, а третим – воронежец Алексей Панин, выжавший в категории до 90 кг штангу весом в 165 кг и выполнивший



тем самым, как и Роман Залюбовский, норматив мастера спорта AWPC-Россия по жиму лежа.

Сразу по окончании выступлений спортсменов безэкипировочного дивизиона AWPC зрители увидели показательные выступления членов клуба «Русские витязи», ломавших голыми руками и ногами кирпичи, горящие доски и так далее, чем, собственно, повергли аудиторию в восторг, а затем, по окончании церемонии торжественного открытия и исполнения шоу-балетом танцевальных номеров, стартовал конкурс красоты «Мисс Очарование», участие в котором принимали профессиональные модели культурно-эстетического центра «Афродита», являющегося постоянным организатором конкурсов красоты «Мисс Курск», финалистки которого становятся участницами конкурса «Мисс Россия». Надо отметить, что развитие событий в ходе конкурса красоты очень увлекло болельщиков турнира, особенно вследствие того, что участие в голосовании принимало не заранее определенное жюри, а сами зрители.

Следующим дивизионом в ходе соревнований стал экипировочный дивизион AWPC в жиме лежа. И снова не было равных в абсолютном зачете ростовчанину Михаилу Веберу, зафиксировавшему 220 кг в весовой категории до 82,5 кг, что стало новым рекордом России. Второй в абсолютном зачете – атлет из атлетического

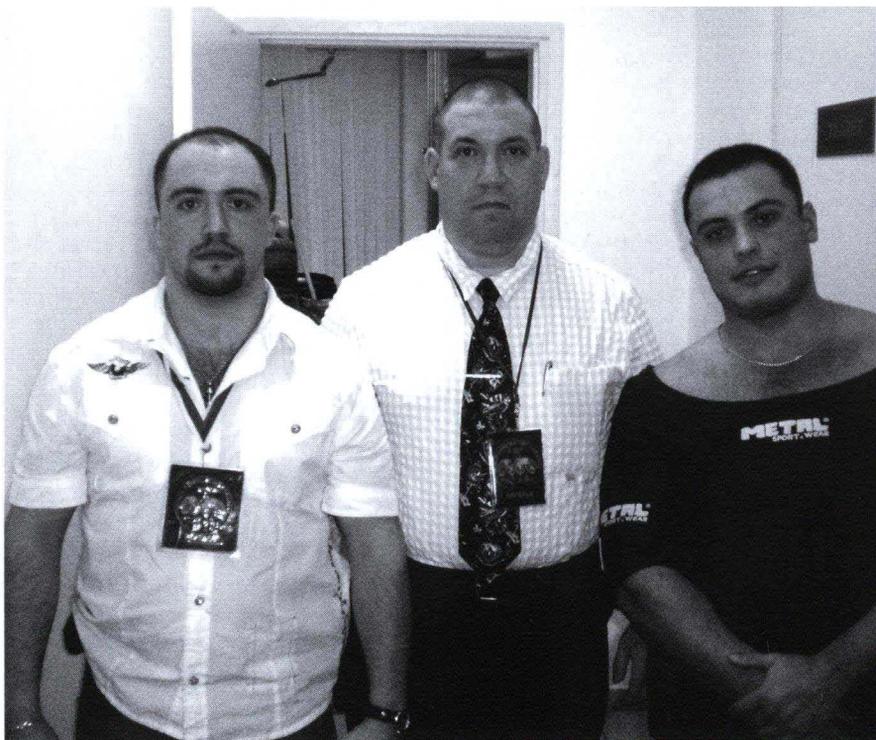
клуба «НОСОРОГ», победитель Кубка Евразии AWPC, чемпион мира WPC, 9-кратный рекордсмен мира в возрастной группе «юноши 16–17 лет» Владислав Лопатин, финишировавший с результатом 167,5 кг в категории до 75 кг, что явилось новым юношеским рекордом России, превышающим мировой рекорд. И лишь какого-то сантиметра не хватило Владиславу, чтобы зафиксировать 180 кг. Третий в абсолютном зачете – уроженец г. Железногорска Курской области Евгений Уваров, которому покорились 180 кг в категории до 90 кг.

Во время выступления заключительного дивизиона жимовиков – WPC произошло серьезное ЧП, поставившее под угрозу срыва весь регламент соревнований. Вследствие аварии электросетей несколько кварталов вокруг ГМЦ «Гелиос» оказались полностью обесточены. Участники соревнований оказались практически в полной темноте, а на помосте в это время начинали свое выступление спортсмены весовых категорий до 75 и до 82,5 кг. Благодаря практически моментально принятому командирскому решению Генерального секретаря Организации Пауэрлифтинга России Юлии Умеренковой своеобразный помост был организован в фойе комплекса, где в полумраке были продолжены соревнования. Надо отдать должное и ассистентам, которые мужественно, но все же прибегая к помощи зрителей, переносили тягости 100-метровой транс-

портировки очень нелегкого оборудования, и судьям во главе с Николаем Виткевичем, и зрителям, которые в условиях ограниченного пространства, оцепили импровизированный помост плотным кольцом и всячески подбадривали атлетов, и Председателю AWPC дивизиона Дмитрию Касатову, который тем временем также не растерялся и продолжил забор допингпроб при свете свечей, ну и, конечно же, самим выступающим, проявившим настоящий мужской характер и показавшим очень неплохие результаты. Так, в весовой категории до 75 кг серебро и золото раздели между собой спортсмены атлетического клуба «Носорог» Павел Богатырев и Олег Быков. Оба они финишировали с результатом 187,5 кг, выполнив норматив МСМК, но Быков легче на 100 г – итог – первое место. Но Павел Богатырев не остановился на достигнутом и в 4-й попытке установил новый юношеский рекорд России – 195,5 кг, что на 13 кг выше действующего рекорда Европы в его возрастной группе.

По окончании потока неполадки в электросетях были все же устранены и выступление остальных весовых категорий прошло уже в привычных условиях. Абсолютным победителем WPC дивизиона стал наш гость из Украины Николай Колтаков, которому покорились 275 кг при собственном весе 113,9 кг.

Второй день турнира в стенах ГМЦ «Гелиос» был полностью посвящен соревнованиям по бодибилдингу и фит-





На сцене «Носорог Про»

несу, проводимым без эгиды какой-либо федерации, а являющимися по сути гостевым позированием. Кроме курских спортсменов участие в соревнованиях приняли атлеты из Курчатова и Орла. Надо отметить, что именно орловчанин Валерий Елагин в результате тяжелой борьбы стал вторым в абсолютном зачете после курянина и дебютанта соревнований по бодибилдингу Кирилла Кузнецова. Соревнования проходили очень насыщенно и зрелищно, зал был набит битком, зрители активно болели. Паузы между выступлениями спортсменов были заполнены танцевальными номерами и дефиле участниц конкурса красоты. Причем в определении самой «Мисс Очарование» принимали участие сами зрители, что было воспринято ими на ура. Победители и призеры соревнований кроме наградной символики получали призы в виде спортивного питания MSN, любезно предоставленного Олегом Макшанцевым, бытовой техники и спортивной экипировки. Надо отметить, что через несколько дней после окончания «НОСОРОГ ПРО ПАУЭР УИКЭНД» была создана Федерация Бодибилдинга, Бодифитнеса и Фитнеса Курской области, аффилированная ФБФР, Президентом которой был избран ваш покорный слуга.

И наконец, апогеем уикэнда явилось первое в Черноземье жимовое шоу под эгидой WPC, прошедшее в раз-

влекательном центре «Матрица». Мы с Юлией и не ожидали такого успеха. Начальник охраны РК сказал, что впервые видит, чтобы барные стойки пустовали полтора часа, ибо обычно к ним пробиться просто нереально. Арт-директор же заведения, изначально довольно скептически относившийся к этому мероприятию, сказал, что все прошло просто гениально.

Участниками шоу-турнира были три очень сильных спортсмена: МСМК WPC-Россия Сергей Бобков (г. Железногорск), МСМК и Элита WPC-Россия Роман Анпилогов (г. Курск) и МСМК и Элита WPC-Россия Валерий Курочкин (г. Москва). Надо отметить, что турнир проходил всего лишь через месяц после чемпионата мира WPC, и ребята не смогли показать свои лучшие результаты, т.к. были уже далеко не в пике формы, но даже того, что они сделали, хватило, чтобы привести полторы тысячи зрителей просто в дикий восторг. Итак, победителем стал Сергей Бобков, финишировавший, выполнив норматив Элиты WPC-Россия, с результатом 250 кг. Также очень гармонично смотрелись в перерывах между раундами жимовиков показательные выступления бодибилдеров и фитнесистов, которых зрители по несколько раз вызывали на бис. И просто народным стал конкурс для зрителей, которым предлагалось посоревноваться в жиме штанги весом 100 кг на количество раз. Желающих

было очень много, но победителем в итоге стал уроженец Брянщины Сергей Молчанов, зафиксировавший стокилограммовую штангу 39 раз.

Подобное шоу в Курске было далеко не последним. В данный момент готовится к выходу в свет новый силовой проект «Антигравитация», который 1 марта станет апогеем Открытого Кубка Курской области по бодибилдингу и фитнесу.

И в завершение хотелось бы поблагодарить людей, без которых не было бы этого спортивного праздника – наших спонсоров, это:

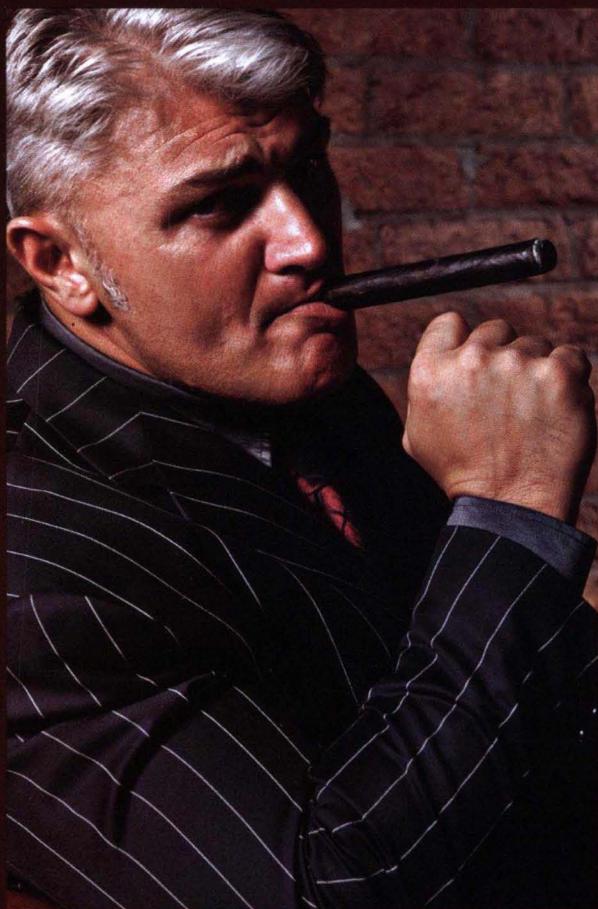
- наш генеральный спонсор – атлетический клуб «Носорог»;
- Генеральный партнер Федерации силовых видов спорта Курской области при проведении вышеуказанного турнира – ЗАО «Мобиком-Центр»;
- Официальный партнер ФСВС – агентство недвижимости «Курский Жилищный Фонд»;
- Официальный партнер ФСВС – магазин кожаной одежды «Волк»;
- Наш спонсор – компания «MSN – PROLINE» в лице Олега Макшанцева.

Фото с соревнований см. на стр. 30

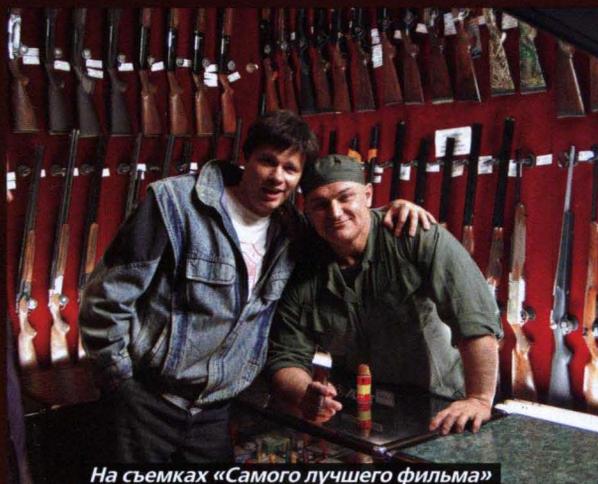
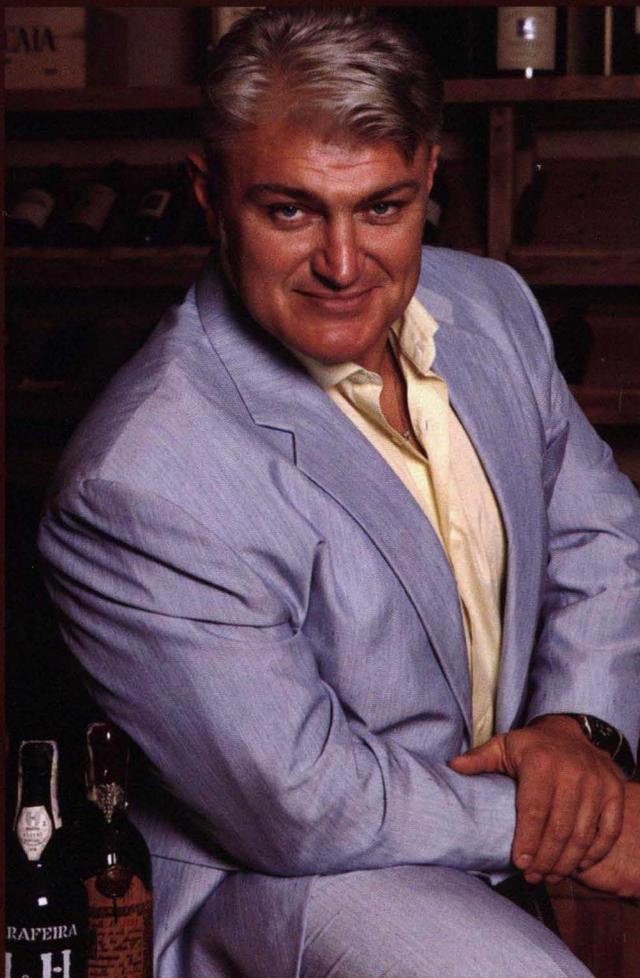


Юлия Умеренкова

Динамит навсегда

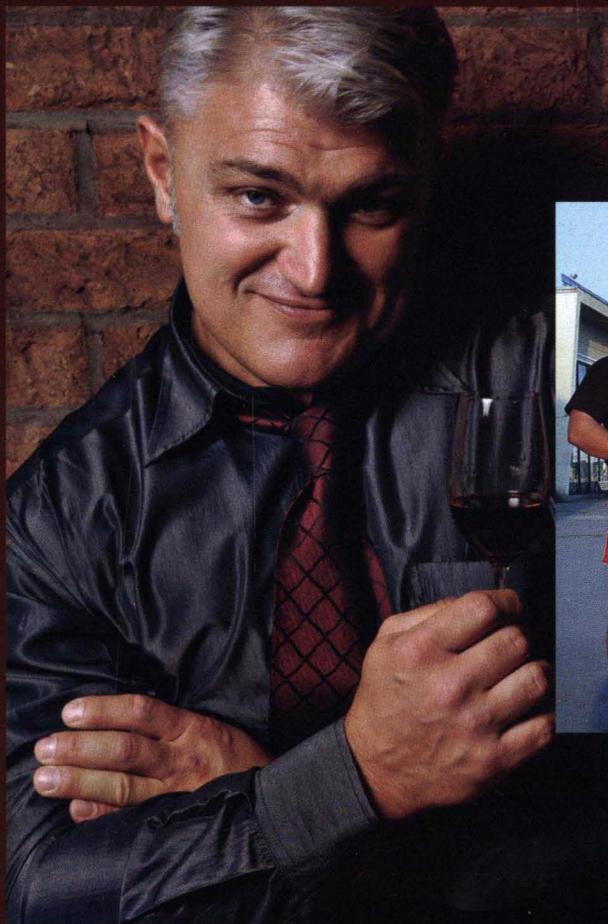


Динамит и Костя Дзю



На съемках «Самого лучшего фильма»

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ



Владимир Турчинский и сборная PLSE



Шоу-Биз!

ЧЕЛЯБИНСКИЙ СТАНДАРТ



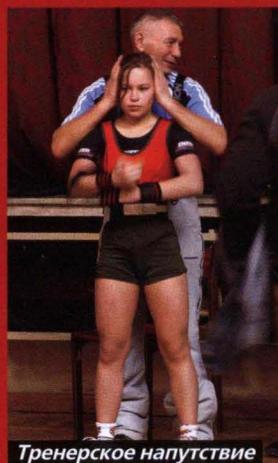
400 кг



Жим!



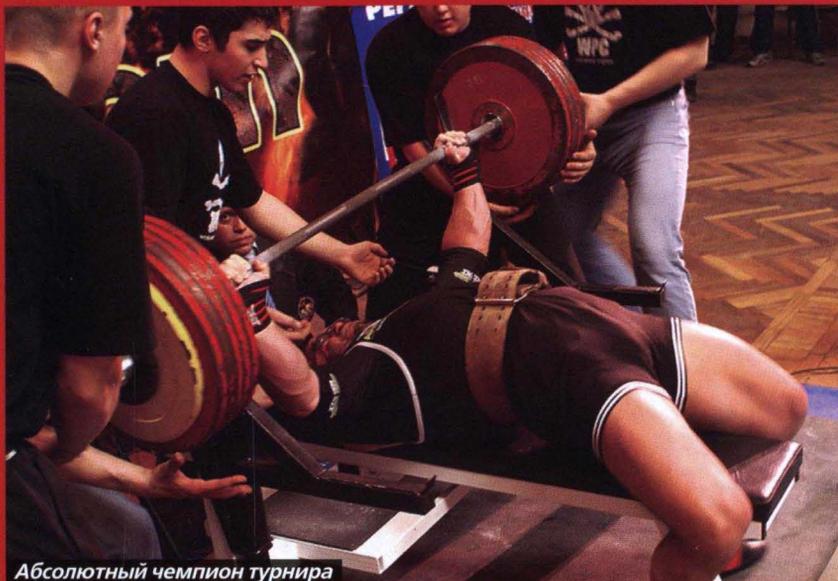
Судья МК Марина Медведева



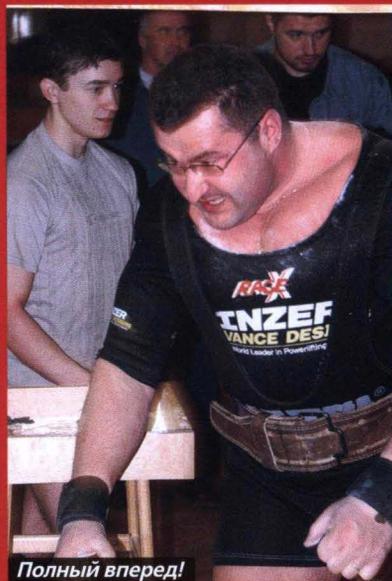
Тренерское напутствие



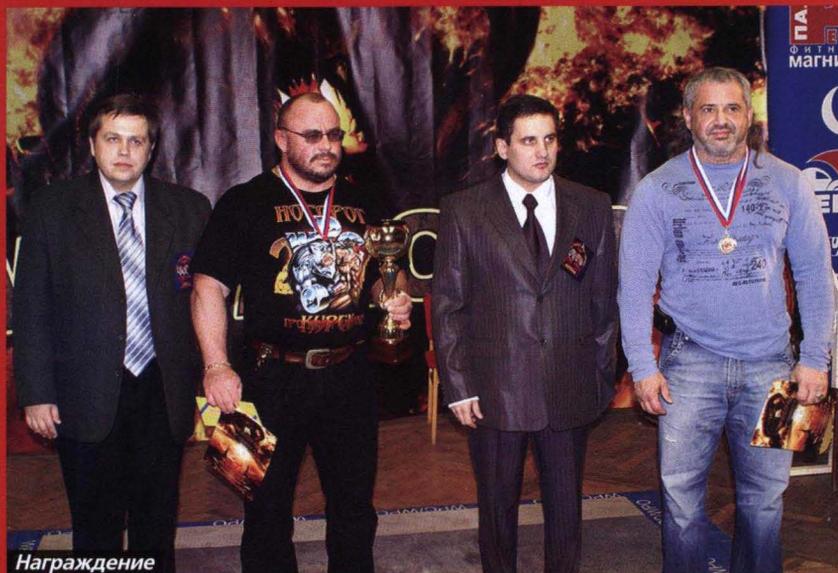
Встать!



Абсолютный чемпион турнира



Полный вперед!



Награждение



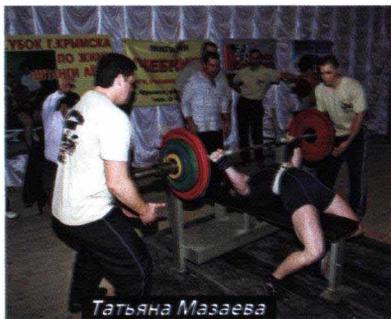
Рекорд России



Торжественная часть



Работа на помосте

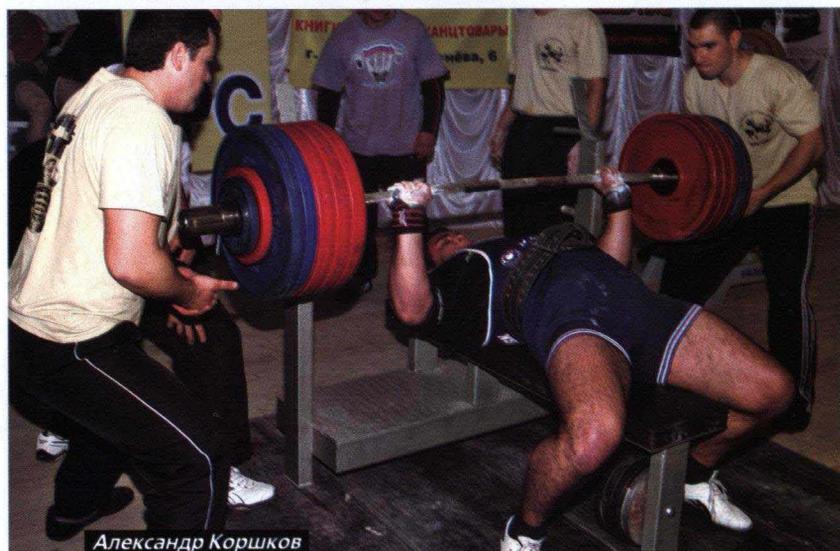


Татьяна Мазаева



Валерий Снигирев

**Открытый Кубок
Краснодарского
края
в жиме лежа-2007**



Александр Коршков



Мужская абсолютка



Андрей Лихман и его ученик

РЕГИОНЫ

«НОСОРОГ ПРО ПАУЭР УИКЭНД»



Шикарный загар

Силовой шоу-турнир в Курске



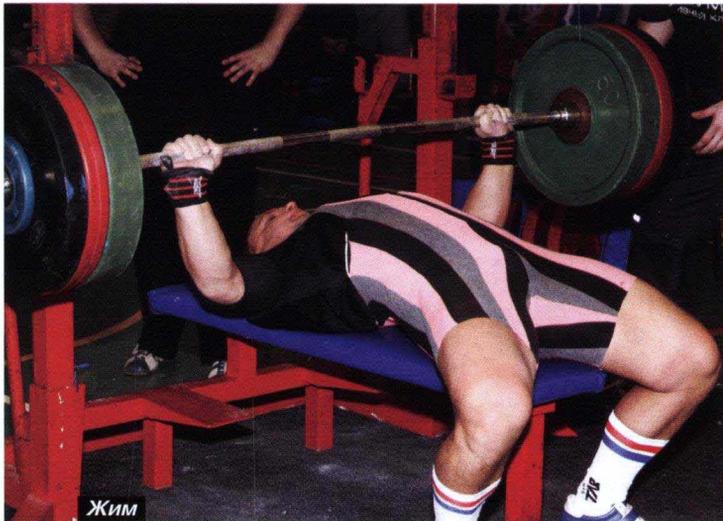
Чествование победителей «Носорог Про»



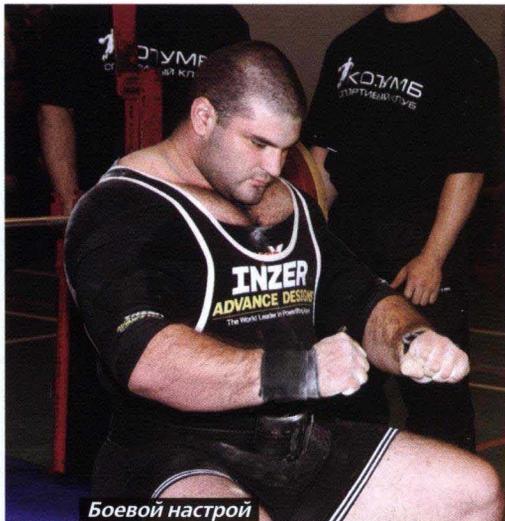
За кулисами «Носорога»

Чемпионат Новосибирской области-2007

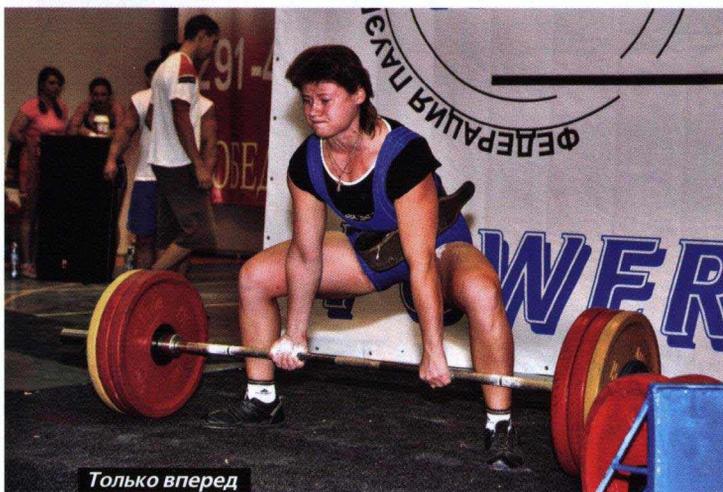




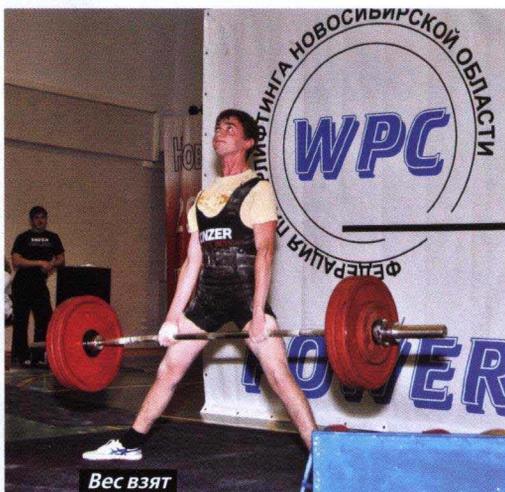
Жим



Боевой настрой



Только вперед



Вес взят



WPC Новосибирска

Чемпионат Новосибирской области-2007

Автор: Михаил Шпак



-11 ноября 2007 года в Новосибирске прошел чемпионат области по пауэрлифтингу по версии Всемирного Конгресса Пауэрлифтинга, – говорит с телеэкрана Николай Лукинский в информационной передаче «ВЕСТИ Новосибирск». Скажи мне кто-нибудь об этом 4 года назад, я бы не поверил, а получилось, что я был ведущим и участником этих соревнований.

В далеком теперь уже 2004 году с интересом читал статьи Андрея Бутенко о соревнованиях профессионалов за бугром, об использовании чудо-экипировки, жутких майках с разрезами на спине, бронированных комбезах с липучками. Участвовал в долгих и жарких спорах в Интернете по поводу правил соревнований, техники движений. Далее был первый чемпионат России в городе Сочи, больше похожий на встречу старых друзей и некий междусобойчик. Итак, первый чемпионат НСО по версии WPC радужно принял в свои стены

фитнес-центр высочайшего уровня «Колумб». Очень непривычно лично для меня видеть соревнования по пауэрлифтингу в таких условиях: сверкающие хромом перила, идеальная чистота – все гости одевали бахилы, чистота постоянно поддерживалась персоналом клуба. За это огромное спасибо администрации клуба «Колумб». В чемпионате области приняли участие спортсмены, только что вернувшиеся с чемпионата мира в Тольятти, уставшие и эмоционально опустошенные, они нашли в себе силы принять участие и поддержать первый чемпио-

нат области по версии WPC. Очень приятно, когда спортсмены, занявшие призовые места на чемпионате мира, не гнушаются принять участие и поддержать чемпионат области.

Когда я объявлял титулы спортсменок, такие как чемпионка мира 2007, абсолютная чемпионка мира 2007 по жиму лежа, чувствовалось некое непонимание в зрительном зале. Здесь две причины: в настоящий момент федерация WPC только набирает популярность, и в связи с этим случается, что спортсмен с невысоким результатом занимает призовое место, но эта ситуация скоро коренным образом изменится, это всего лишь вопрос времени.

И вторая: дело в том, что в федерации WPC изначально более демократичный

подход не только к судейству и экипировке, но и к возрастному разделению спортсменов, так например, у нас существуют 12 возрастных категорий и большее по сравнению с IPF количество весовых категорий (мужчины – 12 категорий, женщины – 10), в результате чего большее количество спортсменов получает возможность соревноваться не только в весовой категории, но и в возрастной группе, что, несомненно, дает участникам равные права.

В первый день соревнований выступали девушки. В весовой категории до 48

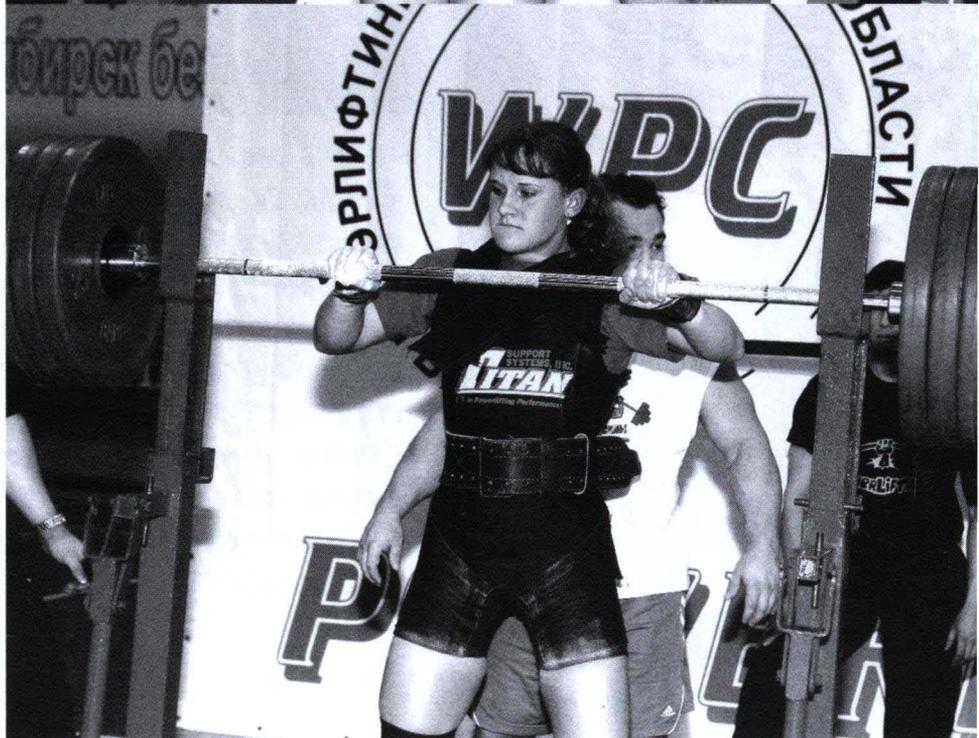
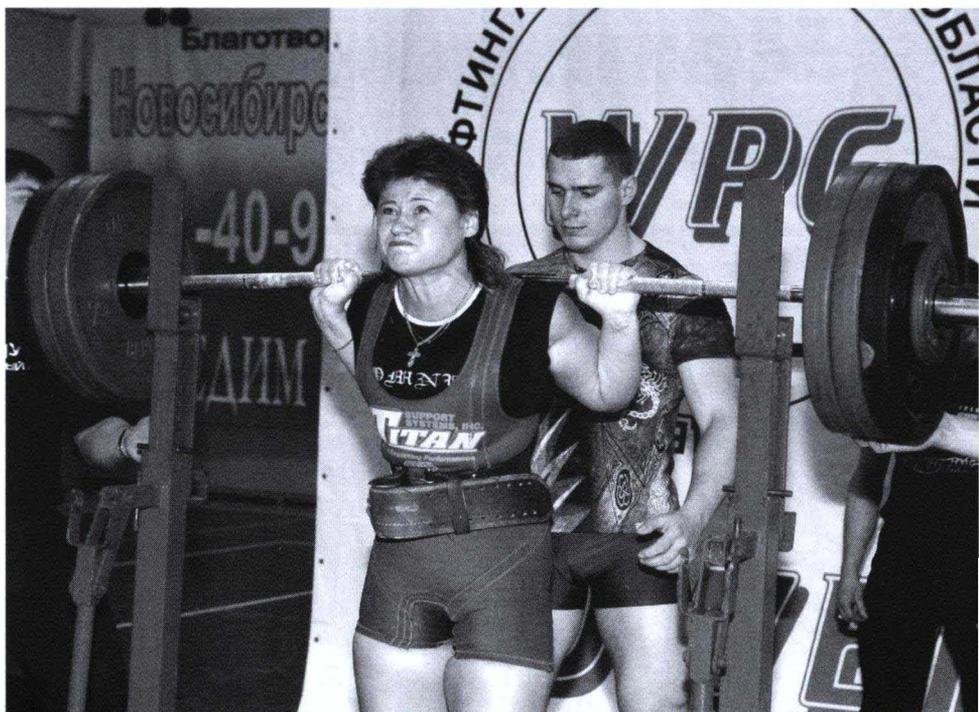
кг с результатом 285 кг (115/50/120) одержала победу Нунязина Ксения, на этих соревнованиях соперниц по категории ей не нашлось, но тем не менее результат достойный. Хочу отметить, что работа спортсменки с тяжелыми весами была очень женственной и аккуратной.

В следующей весовой категории до 52 кг с результатом 315 кг (135/65/115) первое место заняла Кадацкая Екатерина. Екатерина также была единственной участницей в этой весовой категории. Тем не менее, так как соревнования проводились для женщин всех весовых категорий единым потоком, зрелищность была на достойном уровне.

В весовой категории до 56 кг выступали две представительницы команды «Сектор Силы» – Амелина Анастасия и Исаева Дарья. Первое место заняла Амелина Анастасия с впечатляющей суммой 405 кг (170/75/160) и второе место – Исаева Дарья с результатом 315 кг (135/70/110). Меня поразило выступление Амелиной Анастасии, достаточно уверенно преодолев в приседаниях вес 170 кг, Настя попыталась улучшить собственный мировой рекорд в весовой категории до 56 кг возрастной категории юности. К сожалению, вес 180 кг не покорился. Но тем не менее при собственном весе 54 кг в 18 лет присесть 170 кг – это достижение! В тяге Настя уверенно зафиксировала 160 кг, в третьей попытке был установлен вес 180 кг, этот вес не только является рекордом в тяге этой весовой категории и возрастной группе, но и это был бы новый рекорд в сумме троеборья. Глядя на такое выступление, многим мужчинам становится немного неловко...

В весовой категории до 60 кг фаворитом была Кондратова Надежда ЧМ 2007, представитель команды «Сектор Силы», но, к сожалению, после попытки присесть со штангой весом 190 кг травмировала спину и не смогла принять дальнейшее участие в соревнованиях. В отсутствие фаворита первое место заняла Шеманчук Екатерина с результатом 262,5 кг (110/52,5/100) и второе место – Скороходова Яна 205 кг (70/40/95), хочу отметить, что для обеих спортсменок это было дебютное выступление на помосте.

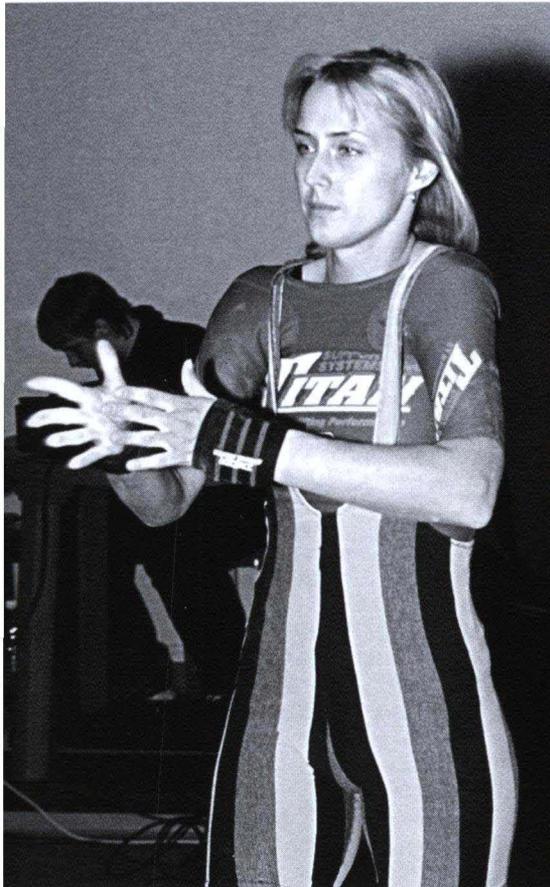
В весовой категории до 67,5 кг первое место заняла Медведева Юлия, тренер команды «Виктория». Вместе с девушками вторым потоком выступали юности – весовые категории 52 и 56 кг. У Юли там выступало трое воспитанников. То есть помимо своего выступления Юлия еще успевала выводить троих участников, в какой-то момент у меня даже стало двоиться в глазах. То Юлия на помосте, то подает заявки себе и



подопечным, в общем, молодец, так как в таких условиях показала прекрасный результат в сумме троеборья 495 кг (190/130/175). Причем 175 в тяге Юля вытянула с травмой руки (во время второго подхода об ремень повредила кисть). Отмечу, что в четвертой попытке Юля показала результат 137,5 кг, что является ее личным рекордом, напомним, что в Тольятти Юлия стала чемпионкой мира среди женщин по жиму лежа.

Второе и третье место заняли представительницы команды «Сектор Силы» Степанова Мария 420 кг (180/90/150) и Устюжанинова Екатерина 335 кг (130/85/120). Все три девушки только что вернулись с чемпионата мира.

В категории до 75 кг было всего две участницы, и обе представительницы одной команды «Сектор Силы». После приседаний лидировала Дубровина Юлия, но, к сожалению, окончила жим



Наш зритель

лежа с нулевой оценкой. Первое место заняла Токарева Елена с суммой 362,5 кг (160/82,5/120).

У мужчин в весовых категориях 52 и 56 кг участвовали юноши. Первое место занял Сокушев Вадим с результатом 345 кг (140/75/130), второе и третье место заняли Кабанов Евгений 14 лет 230 кг (90/40/100) и Борисов Денис 15 лет 225 кг (80/45/100).

В весовой категории до 56 кг первым стал Родин Андрей 280 кг (115/50/115). В весовой категории до 60 кг первое место с результатом 480 кг (200/90/190) занял Мурзин Александр, представитель команды «Виктория». Вторым – Огиенко Сергей 375 кг (140/95/140), третьим стал Спицын Марк 345 кг (130/80/135). Жим лежа в этой категории выиграл Мизиров Роман с результатом 120 кг.

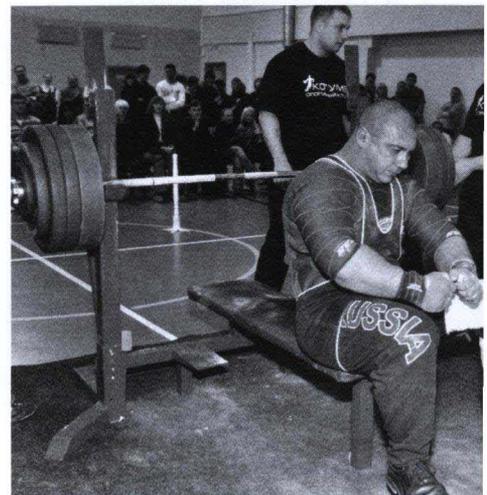
В весовой категории до 67,5 кг с отличным результатом 575 кг (225/145/205) первое место занял Шухалов Максим – представитель команды Pluton Power, вторым стал Томилов Александр 422,5 кг (140/95/140) и третьим – Ковалев Александр 410 кг (145/110/155). В жиме лежа первое место у Шухалова Максима 145 кг, Михайлов Юрий – второй со 125 кг и третий – Ковалев Александр с резуль-

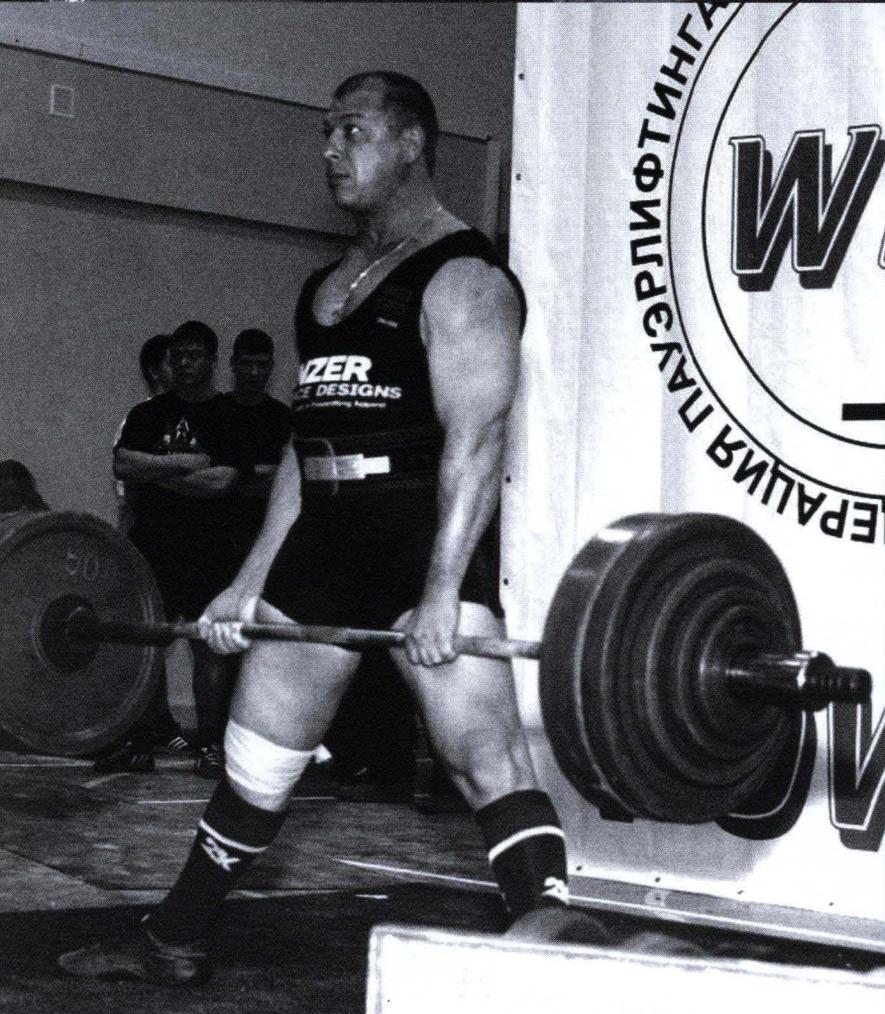
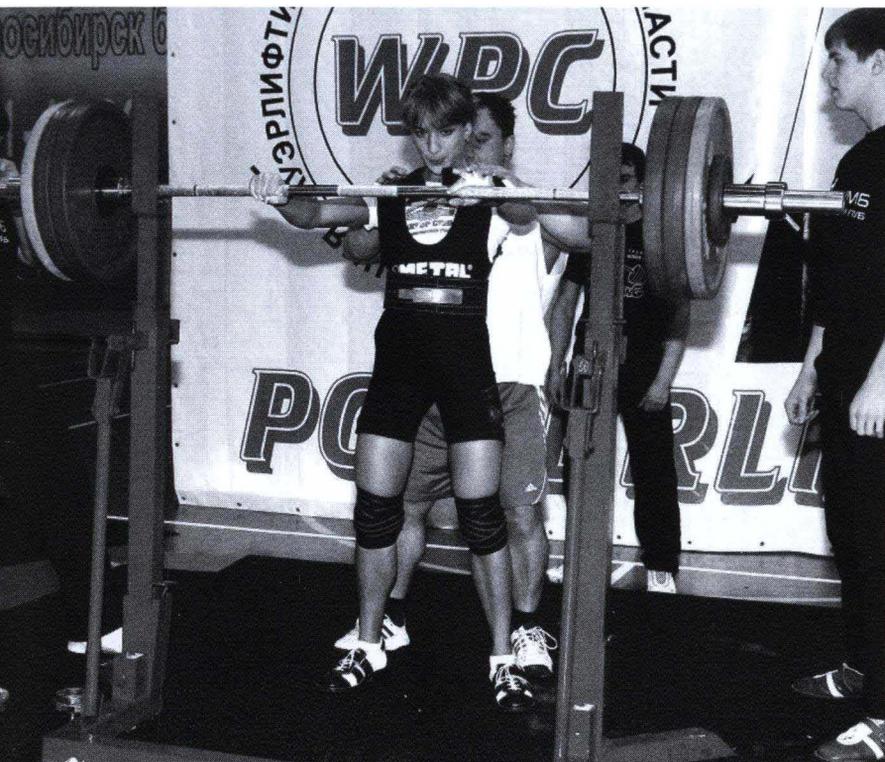
татом 110 кг. Ну и просто нельзя не засвидетельствовать такой результат, как 100 кг в жиме лежа который показал Геннадий Александрович Бардин, спортсмен 1938 года рождения... Что можно сказать, да, наверное, нечего, остается только с глубоким уважением относиться к результатам наших ветеранов. В личной беседе Геннадий Александрович рассказал, что недавно сборная ветеранов по плаванию, которую он тренирует, вернулась с чемпионата России по плаванию и участники команды заняли 8 первых мест по категориям соревнований. Так как Геннадий Александрович торопился бежать очередной марафон (за его плечами несколько десятков марафонов и участие в 100-километровых забегах), то приз самому зрелому участнику соревнований лично вручить не удалось.

В весовой категории до 75 кг первое место снова занял представитель команды Pluton Power Лазарев Алексей 695 кг (290/165/240), вторым стал Печенкин Дмитрий 530 кг (210/130/190) спортклуб «Обь» и третьим с результатом 480 кг (195/105/180) – Носырев Роман, представитель команды «Сектор Силы». В жиме лежа эту категорию выиграл Лазарев Алексей с результатом 165 кг, вторым после упорной борьбы

с Алексеем стал Савченко Дмитрий, спортклуб «Обь», с результатом 162,5 кг и третьим с результатом 140 кг стал Ширяев Иван.

В весовой категории до 82,5 кг первое место с отличным результатом 730 кг (300/160/270) занял Бражник Андрей, наверняка Андрей показал бы лучший результат, но серьезная травма груди в настоящий момент не дает спортсмену возможность показать свои лучшие 222,5 кг. Вторым с результатом 680 кг (280/180/220)

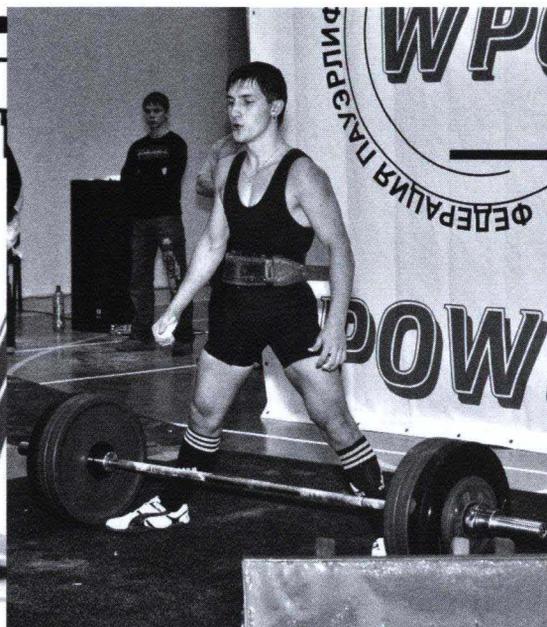


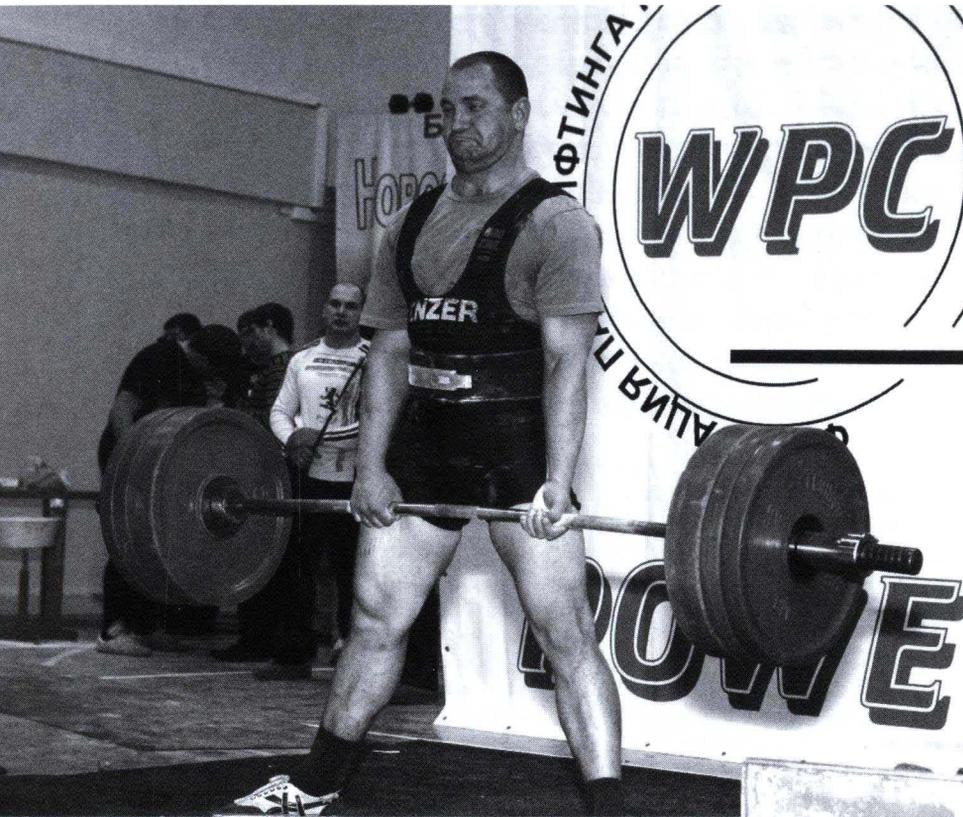


стал Писаренко Алексей, третьим стал Рыжов Игорь с результатом 630 кг (250/150/230). Все три призера – члены команды Pluton Power. Жим лежа выиграл Хованский Дмитрий с результатом 190 кг, вторым стал Писаренко Алексей 180 кг и третьим с результатом 160 кг – Бражник Андрей.

В весовой категории до 90 кг собрался практически весь президиум федерации WPC Новосибирской области. Первым стал президент федерации Исаков Павел с результатом 860 кг (340/240/280). Все были удивлены не столько результатом, а тем, что Павел вообще стал выступать. Весь груз по организации соревнований Павел взвалил на себя. Он не только договаривался с клубом «Колумб», со спонсорами, но и грузил железо вместе со всеми, до поздней ночи оформлял зал, настраивал и выводил воспитанников, давал ценные указания ведущему соревнований. Поэтому выступать в таких условиях очень тяжело, а показать такой прекрасный результат просто невозможно! Приятно, когда руководитель является спортсменом, в подобном случае его авторитет неоспорим... Вторым стал Мороз Игорь 685 кг (280/160/245) и третье место занял пресс-секретарь WPC Новосибирска Мальцев Илья с результатом 645 кг (260/160/225).

Жим лежа в категории до 90 кг выиграл Исаков Павел 240 кг, вторым стал тренер команды «Сектор Силы» Дубровин Виталий с результатом 220 кг. На Виталия к концу соревнований было жалко смотреть, он практически валился с ног от усталости. Еще бы! Подготовить, свозить и привезти 7 чемпионов мира, самому в тяжелых условиях, когда





медленные, но хитрые финны не привезли заказанную майку, пожать не лучшие свои 230 кг, устанешь тут, что говорить! Третьим стал Савин Александр с результатом 170 кг.

В весовой категории до 100 кг первым стал Гуторов Матвей 720 кг (270/200/250), вторым – Забелин Андрей 692,5 кг (260/180/252,5) и третье место у заместителя главного судьи и тренера клуба Pluton Power Исакова Алексея. Жим лежа выиграл Григорьев Сергей, недавно выполнивший норматив Элита WPC. Сергей не только уверенно зафиксировал гроссмейстерские 250 кг, но и был боковым судьей и командующим парадом в день открытия и закрытия соревнований. Вторым с результатом 200 кг стал Гуторов Матвей, третье место с результатом 190 кг занял Галкин Анатолий.

Также хочу отметить выступление Визгина Владимира, спортсмена 1952 года рождения, нашего «Дяди Вовы». Владимир собрал отличную сумму 577,5 килограмм (222,5/140/215), что дает молодым спортсменам повод задуматься, так как килограмм штанги в 55 лет весит значительно тяжелее, чем в 22...

Весовую категорию до 110 килограмм выиграл Захаркин Максим, воспитанник клуба Pluton Power, с неплохой суммой 825 кг (335/210/280), вторым стал Бобриков Олег с результатом

702,5 кг и третье место занял Безносов Олег 700 кг (280/170/250).

Жим лежа в этой категории выиграл Захаркин Максим 210 кг, вторым стал Макиенко Евгений, спортклуб «Обь» с результатом 195 кг и третьим стал Чупин Александр с результатом 195 кг. Александр занимается бодибилдингом и впервые выступил на соревнованиях по

жиму лежа без использования жимовой майки – результат достоин уважения.

В категории до 125 кг и до 140 кг спортсмены соревновались только в жиме лежа. В весовой категории до 125 кг с собственным весом 112 кг первое место выиграл Мухин Руслан с результатом 272,5 кг! Этот вес позволил Руслану выиграть абсолютное первенство в жиме лежа. В весовой категории до 140 кг первое место с результатом 270 кг занял юниор, бронзовый призер чемпионата мира в г. Тольятти 2007, чемпион Европы 2006 по версии GPC Лаптев Александр. Ну и второе место с результатом 170 кг занял наш покорный слуга Шпак Михаил, при этом я стал еще и самым тяжелым участником турнира – 135,5 кг.

В наших соревнованиях была продолжена добрая традиция пауэрлифтинга Новосибирской области, по которой на одном помосте выступают спортсмены и спортсмены с ограниченными возможностями. Девять спортсменов защищали цвета Новосибирской областной школы инвалидов, приняв участие в соревнованиях по жиму. Не знаю, как много у этих людей праздников в обычной жизни, но этот день был для них по-настоящему радостным.

Ну что, вот и прошел первый старт WPC в Новосибирске, дебют всегда является самым сложным, но точно могу сказать, что у нас он удался. Безусловно, было много недочетов, но главное – есть альтернатива, а проблема выбора, наверное, не самая страшная проблема для атлетов.

Фото с соревнований см. на стр. 31, 32



СТАНЬ «ЧЕЛОВЕКОМ-БУЛЬДОЗЕРОМ»! Как выжать максимум из профессиональной экипировки?

Итак, вы спортсмен уровня от мастера спорта и выше. У вас есть профессиональная жимовая рубашка, хорошая «база» в физической подготовке и дикое желание стать величайшим жимовиком мира. Дело за малым, в последние два-три месяца перед намеченным стартом «выжать» из своей рубашки и своих мускулов максимальный результат.

Автор: Ю.В. Устинов

Так вышло, что самая первая профессиональная жимовая рубашка в России появилась у меня. Это был 2002 год. Осматривая полученную «двойную джинсу» от INZER, я уже представлял, как надену ее и сразу выжму как минимум на 40 кг больше от своего жима в Inzer ENPHD (Ешка). Принесие чудо капиталистической техники в свой спортзал. Стал собираться народ, смотреть, как Устинов сразу килограмм 300 выжмет. Когда паломничество закончилось, можно было начинать.

Майка сидела довольно жестко, я поставил 200 кг... и чуда не произошло. Оказалось, что свой максимальный на тот момент вес в жиме лежа я просто опустить на грудь не могу, а тот, что могу опустить, не могу дожать.

Позже, проведя анализ тренировок ведущих профессиональных жимовиков нашей сборной, я стал приходить к выводу, что в профессиональном жиме лежа основную роль в достижении результата играют:

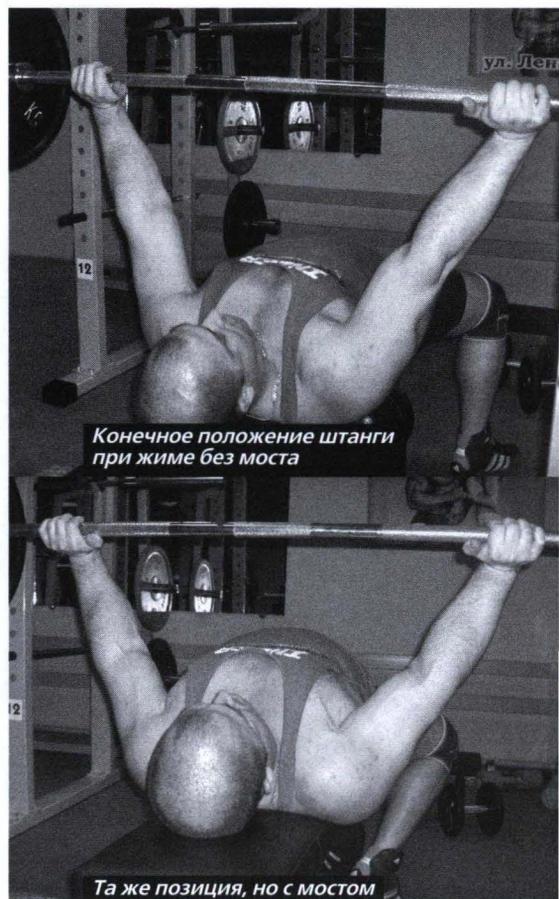
1. Освоение техники жима в профессиональной экипировке.
2. Сила трицепса.
3. Скорость.
4. Ментальная концентрация.

В своем материале, почерпнутом из личного опыта и опыта общения с ведущими жимовиками мира, я попытаюсь в общих чертах ответить на основные вопросы аспекта тренировок профессионального жима лежа.

1. Освоение техники жима в профессиональной экипировке.

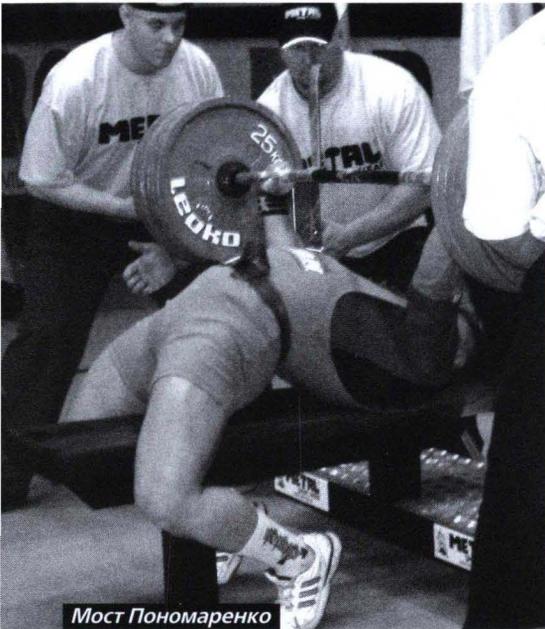
Первая и самая распространенная ошибка лифтеров, которые переходят с «любительской» экипировки на профессиональную, – попытка сохранить такую же технику жима, что была нара-

ботана в однослойной рубашке. Этого делать не надо. Для начала надо проанализировать свою технику, основное в которой – положение локтей при опускании штанги. В профессиональном жиме (точнее, жиме с использованием профэкипировки) при опускании штанги локти необходимо стараться максимально прижимать к телу. Это аксиома. Удобно это или не удобно, не имеет никакого значения. Хотите



Конечное положение штанги при жиме без моста

Та же позиция, но с мостом



Прижимайте локти к телу при опускании. Иначе вы просто не сможете опустить штангу, если, конечно, ваша рубашка подобрана правильно.

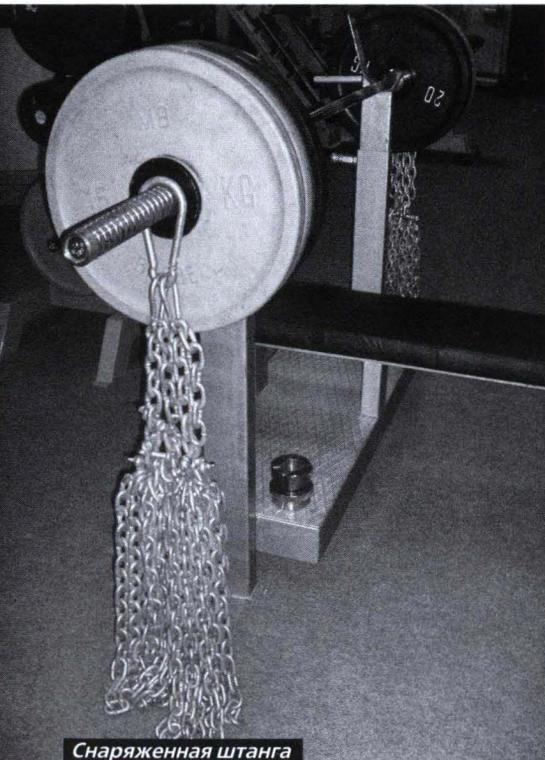
образом они тоже «помогают», но с такой техникой вы не сможете выйти на свой максимальный результат. Далее. Необходимо стараться «мостить». Думаю, об этом знают все. Здесь дополнительных советов давать не стоит, чем больше «мост», тем лучше. Также под «мост» необходимо «складывать» лопатки на спине, что даст еще большее уменьшение амплитуды движения. Причем разница может достигать 10–15 см, что немало (см. фото). Тренировки гибкости для увеличения моста и уменьшения амплитуды движения могут дать вам сумасшедшую «прибавку». Так, Виталий Пономаренко, будучи уже одним из ведущих жимовиков мира, несколько лет подряд жал на уровне 260–280 кг, не имея большого «моста». Но уже на столь высоком уровне, начав тренировать его, он смог «пробить» свой жим на 30–40 кг буквально за полгода! Поэтому не стоит недооценивать тренировку гибкости позвоночника.

Опускание снаряда. Если в 90-х годах одним из постулатов хорошего жима был совет опускать штангу максимально быстро, то с появлением и внедрением профессиональной экипировки эта техника стала отмирать по

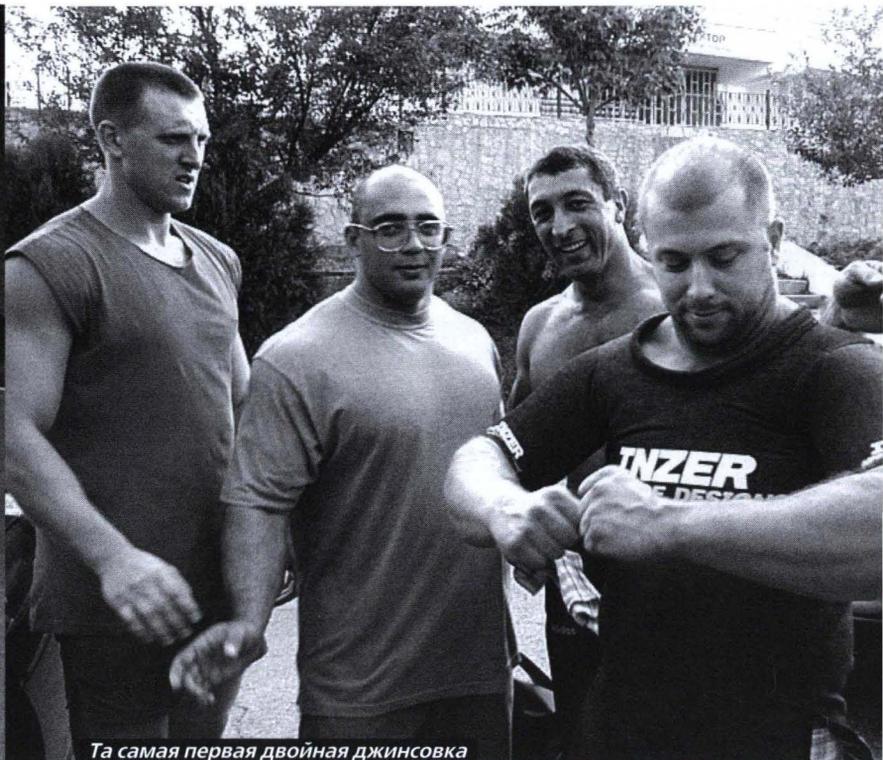
естественным причинам. В правильно подобранной профессиональной рубашке просто ФИЗИЧЕСКИ невозможно быстро опустить штангу. Мало того, это как минимум опасно для здоровья, т.к. во время «швыряния» штанги на грудь можно потерять контроль над ней и уронить на себя. Поэтому профессионалы жимовики опускают штангу на грудь, максимально контролируя ее движение. Здесь большую пользу смогут принести натренированные широчайшие мышцы спины. Именно они удержат снаряд в нужной траектории и не позволят ему «гулять» при опускании на грудь. Также при опускании стоит уделять внимание месту опускания штанги. Для кого-то это нижняя часть ребер, для кого-то верх живота. Все очень индивидуально. Но в современном профессиональном жиме лежа именно ОПУСКАНИЕ стало одной из важных фаз жима лежа. Анализ «баранок» на последнем чемпионате мира WPC в жиме лежа показал, что причиной 80-90% из них является тот факт, что атлет не может ОПУСТИТЬ штангу на грудь, либо опускает ее не по правильной траектории. Поэтому трени-

Мост Пономаренко

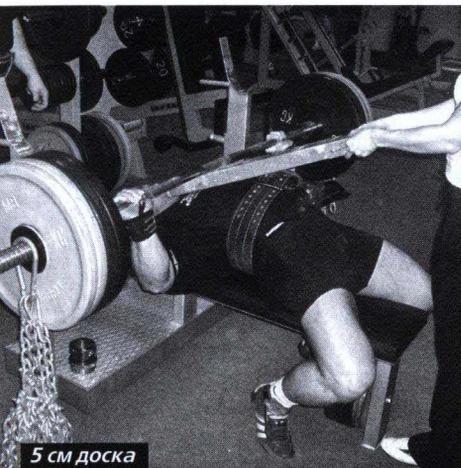
много жать? Хотите стать «Человеком-бульдозером»?! Прижимайте локти к телу при опускании. Иначе вы просто не сможете опустить штангу, если, конечно, ваша рубашка подобрана правильно. Некоторые спортсмены и тренеры, даже используя рубашки нового поколения (однослойные Titan и Inzer RageX), продолжают пытаться «натягивать» их, разводя локти в стороны при опускании штанги. Это НЕ ПРАВИЛЬНО. Подобные рубашки разработаны и сшиты не для такой техники. Да, таким



Снаряженная штанга



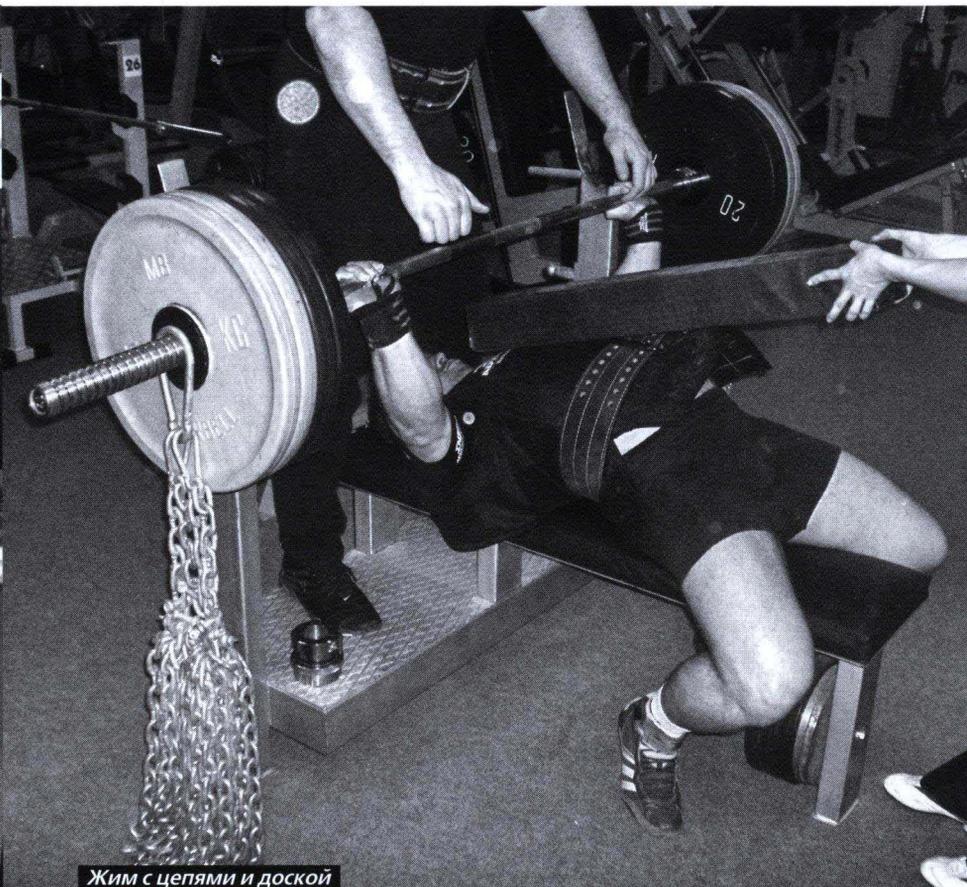
Та самая первая двойная джинсовка



5 см доска



Жим с 10 см доски



Жим с цепями и доской

ровке опускания снаряда в жесткой майке стоит уделить немало времени.

Подытожим. Для освоения техники жима лежа в профессиональной экипировке, необходимо последние два месяца перед стартом тренировать жим в этой экипировке не реже раза в неделю. Пусть это не будет классический жим лежа, но рубашка обязательно должна быть на вас. Вопрос, а какие же это будут тренировки? Читайте дальше.

Лучше всего отрабатывать сам дожим непосредственно в родной стихии, а именно лежа на скамье.

2. Трицепс. Тренируем «дожим».

Итак, с опусканием мы разобрались, а какая же вторая фаза жима лежа, вызывающая максимальные затруднения в своем преодолении на соревнованиях? Правильно – это «дожим» снаряда. Тугая профессиональная майка «выстрелит» снаряд как минимум на четверть амплитуды жима, и вот тут начнется самое сложное, а именно – ДОЖИМ или, как называют его американцы, «локаут».

Для сильного дожима необходим сильный трицепс. Но лучше всего отра-

батывать сам дожим (и, соответственно, укреплять трицепс) непосредственно в родной стихии, а именно лежа на скамье. Для этого нам будет необходим набор специальных досок высотой примерно 5, 10 и 15 см. Также неплохо использовать специальные «цепи», которые навешиваются на втулки грифа штанги и позволяют варьировать нагрузку в процессе выполнения упражнения. Например. Спортсмен с максимумом в жиме 250 кг. На штанге 230 кг

+ цепи. Цепи дают нагрузку при полном поднятии с пола в 50 кг. Т.е. при срыве штанги с доски (груди) вы поднимаете 230 кг, а дожимаете вверху уже 280 кг! Причем нагрузка плавно перетекает от малой к большой! Жим с цепями также помогает и ментальной концентрации, т.к. на вытянутых руках атлет держит запредельный для себя вес, а при опускании тот становится немного легче. Его психика постепенно привыкает и свыкается с подобным весом, и на соревнованиях такой спортсмен гораздо меньше «мандражирует».

Американские атлеты также практикуют использование специальных резиновых лент, но в России достать такие практически невозможно. Мало того, в использовании они не очень удобны, т.к. требуют специального крепления к полу (скамье).

Для отработки дожима в последнем трехмесячном цикле перед стартом стоит практиковать жимы с досок. Я бы рекомендовал использовать при этом жимовую рубашку, чтобы штанга опускалась и выжималась по соревновательной траектории, которую задает жимовая рубашка. Количество повторов в таких жимах не должно превышать 2-3. Вес на штанге – в зависимости от самочувствия и высоты доски. Каждую тренировку меняем высоту доски и, соответственно, вес на штанге.

Приведу пример тренировки в жиме с доски чемпиона мира среди юниоров, рекордсмена России Александра Коршкова (125 кг, лучший соревновательный жим 280 кг).

Разминка. На вес 210 кг надеваем двойную рубашку RageX.

Доска 10 см. 210 на 3, 240 на 3, 270 на 2, 300 на 1, 300 на 1, 280 на 3.

Пример тренировки чемпиона России AWPC, МСМК Андрея Лихмана

(110 кг, лучший соревновательный жим 250 кг).

Разминка. На вес 200 кг надеваем двойную джинсовую рубашку Inzer.

Доска 7 см. 200 кг на 3, 230 кг на 3, 260 кг на 3, 270 кг на 2, 270 кг на 2, 270 кг на 2.

Такие тренировки надо практиковать не чаще одного раза в неделю. Иногда можно использовать цепи для разно-

Его можно нагрузить и в другой день, после тренировки на скорость.

3. Скорость.

Для успеха в профессиональном жиме лежа показатели хорошей скорости и «резкости» жимовика важны не менее хороших показателей силы. Ведь ваша основная задача – максимально быстро «подхватить» штангу, после того как отработает жимовая

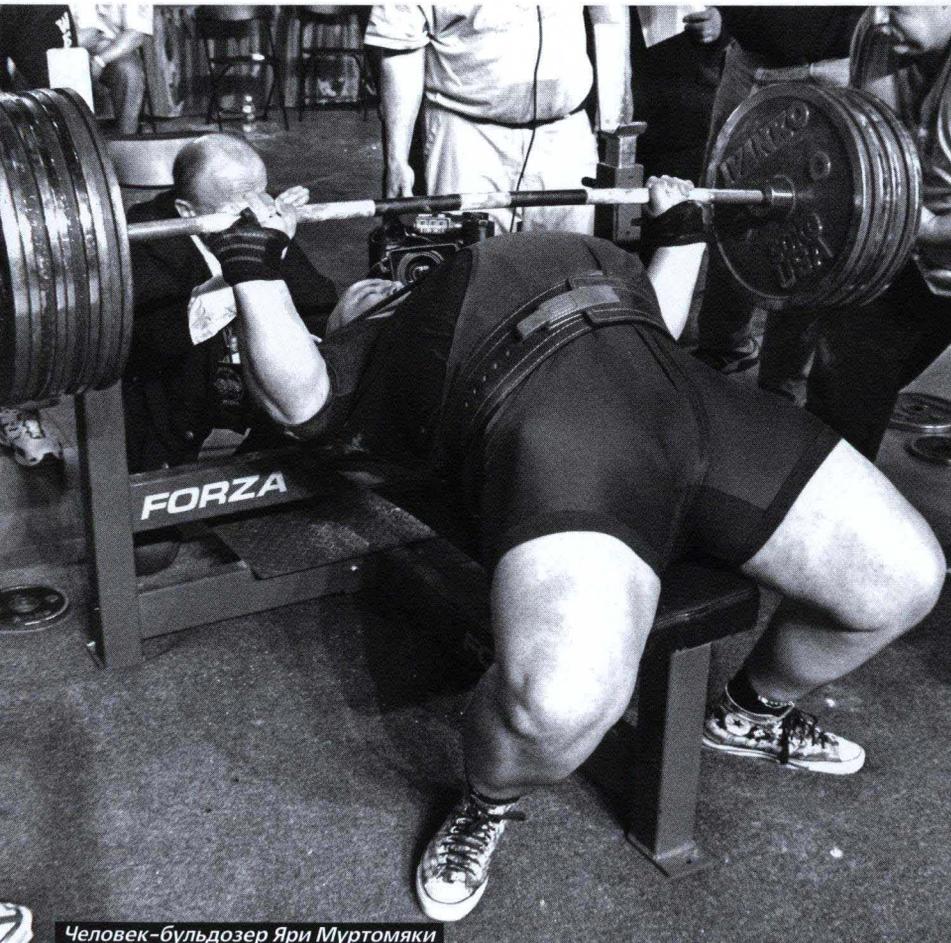
Ваша основная задача – максимально быстро «подхватить» штангу, после того как отработает жимовая рубашка, и, не давая ей остановиться, приложить резкое и мощное усилие для ее дожима. Промедление смерти подобно.

сторонней отработки «локаута». Именно на этих занятиях и закладывается ваш результат в жиме лежа. Особое внимание стоит уделять самочувствию после тренировки, состоянию связок и мышц. При любых воспалениях, болях и пр. отменять тяжелые занятия.

Обычно после подобной экстремальной тренировки вам не потребуются дополнительно грузить трицепс.

рубашка, и, не давая ей остановиться, приложить резкое и мощное усилие для ее дожима. Промедление смерти подобно.

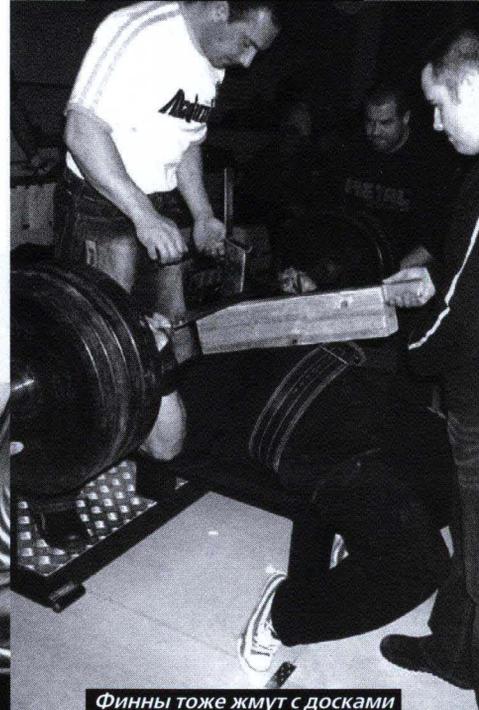
Для тренировки скорости лучше всего подходят жимы лежа по три повтора в скоростном стиле с очень малым весом – не более 50% от максимума. Но подбирать вес стоит все же по ощущениям. Стоит отметить, что в дан-



Человек-бульдозер Яри Муртомяки



Боевой набор жимовика



Финны тоже жмут с досками

ной тренировке – вес штанги не имеет никакого значения, гораздо большее значение имеет скорость и ментальная концентрация.

Пример тренировки для атлета с результатом в жиме 220-230 кг.

Жимовая рубашка не используется.

Разминка, затем устанавливаем вес 80 кг, хват чуть шире узкого. В максимально быстром темпе опускаем (практически «кидаем») на грудь, но в 2 см от касания останавливаем снаряд и резко посылаем вверх. Вверху штанга должна «завзвенеть» дисками. После того как штанга оказывается на вытянутых руках, немедленно посылаем ее вниз. И так 3-4 повтора. Кидаем штангу на стойки, отдых 20-30 секунд и снова подход. Сделав три-четыре подхода, отдыхаем три минуты и накидываем 10-15 кг. Меняем хват на средний. Опять три подхода в подобном темпе. Отдых

МЕТОДИКА

три минуты, вешаем еще 10-15 кг и переходим на соревновательный хват. Еще три-четыре подхода в быстром темпе. Повторюсь, главное в подобной тренировке – не килограммы на штанге, а темп и скорость выполнения упражнения. Штанга должна «звенеть». Помните, что вы не жмете лежа, а ТРЕНИРУЕТЕ жим лежа. Это немного разные вещи.

После скоростных жимов стоит прокачать трицепс. Здесь надо найти несколько безопасных и комфортных для вас упражнений. Для кого-то это отжимания от брусьев, для кого-то французский жим стоя или лежа, для кого-то прокачка трицепса на блоке или гантелями. Два упражнения на три-четыре подхода по 6-8 повторов будут идеальным дополнением к проведенной тренировке.

4. Ментальная концентрация.

Итак, мы пришли к самому главному – к психике. Без хорошей психоло-

гической подготовки и думать не надо о высоких результатах в жиме лежа. Что подразумевается под такой подготовкой? Прежде всего, отсутствие страха перед большим весом. Кстати, именно в этом нам и помогают жимы с высоких досок – получается «пробовать» запредельный вес, держать его в руках и дожимать. Также необходимо бороться со страхом перед сопротивлением жимовой рубашки. Иногда кажется, что НЕТ, штанга не опустится, но это не так. Опустить можно, главное – плавно подвести себя к этому. Как тренировками, так и «настроим». Также важно концентрироваться для «взрыва». Из разговоров со многими атлетами я узнал, что некоторые, например, представляют в момент опускания снаряда, что на груди у них лежит упругая подушка, и ее надо «продавить», чтобы она потом «стрельнула» вверх. Некоторые представляют сдавливание пружины, другие, что «взводят» огромный стрелковый лук. Вариантов масса, и

важно найти свой, единственный, который позволит вам выйти на запредельные веса.

Выводы.

В современных тренировках профессионального жима выделяют два вида тренировок – основную и дополнительную.

Основной является тренировка на больших весах с использованием различных приспособлений, позволяющих максимально и мощно развивать общую мощь и силу жима.

Дополнительная тренировка призвана служить развитию скорости и тренировки мышц, способствующих увеличению результата в жиме лежа.

Атлету-профессионалу наиболее оптимально тренировать жим два раза в неделю. Именно при таком графике ваш организм сможет восстанавливаться после тяжелых нагрузок в предсоревновательный период.

Лаборатория проблем силовой подготовки в спорте высших достижений



Консультации Чемпионов Мира и тренеров сборной России по вопросам силового тренинга, составление индивидуальных программ тренировок, питания и многое другое...

portresearch.ru

т. (903) 573 00 23
lab@wpc-wpo.ru

Динамит навсегда

Автор: Д. Касагов. Фото из архива В. Турчинского

Осенью 2007 года мой телефон прозвонил:

– Здравствуйте. Вас беспокоит телеканал РЕН-ТВ, шоу «НАШИ РЕКОРДЫ». Мы бы хотели, чтобы ваши атлеты приняли участие в съемках нашей программы.

Собственно, с этого звонка и началось мое знакомство с легендарным Владимиром Турчинским – ведущим этой телепередачи. В шоу «НАШИ РЕКОРДЫ» приняли участие прославленные жимовики Владимир Кравцов и Алексей Нелюдов. Им удалось очаровать зрителей и телевизионную бригаду так, что нас долго не отпускали. В результате Владимир Кравцов запрыгивал на подножку поезда в момент его отправления.

На съемках, которые благодаря таланту Владимира прошли в чудесной психологически комфортной обстановке, мы обменялись с Владимиром Турчинским номерами телефонов, и, конечно же, я не смог отказать себе в желании поговорить с Владимиром. Часть нашего разговора я рад представить читателям самого сильного журнала России.

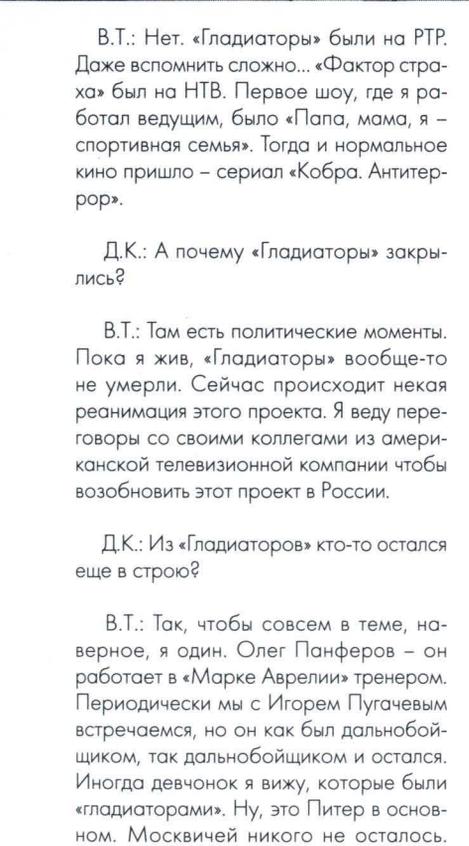
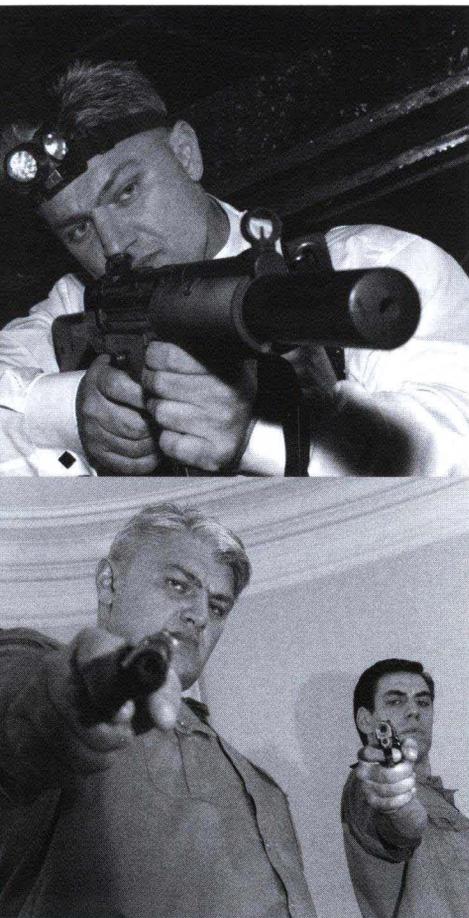
Д.К.: Вы, прежде всего, профессиональный ведущий и шоумен, но с имиджем силача. Для спортсменов же всегда оставалась загадкой именно спортивная составляющая Динамита. «Динамит, да он хоть что-то выигрывал?» – это стандартная реакция стандартного, т.е. средних интеллектуальных способностей, качка. В связи с чем мне хотелось бы задать такой вопрос: что и когда выигрывал Владимир Турчинский? Денежные знаки в казино и матчи в тетрис не считаем

В.Т.: Три раза был чемпионом Москвы по дзюдо, чемпион Советского Союза по американскому футболу, Кубок России выиграл по американскому футболу. В 1998 выиграл Russian Strong Men в городе Ульяновске. Собственно, тогда соревноваться и перестал. С 2000 пошло просто шоу – надо кормить семью. Я взрослый человек, отдающий себе отчет в том, что с моей антропометрией стать самым сильным в мире нереально. Мне 44 года – уже неинтересно соревноваться в физической силе. Интересно что-то организовывать и зарабатывать деньги.

Д.К.: До того как ты на телеэкранах страны появился, чем был занят?

В.Т.: Спортом. В «Гладиаторах» я зашел в первый раз. В это же время пришелся пик на американский футбол.

Д.К.: На ТВ с «Гладиаторов» все началось?



Рубан иногда появляется на соревнованиях по бодибилдингу, затмевая своей фигурой солнце.

Д.К.: У вас отличное чувство юмора. Говорят, оно тем лучше развито, чем больше у человека тестостерона. В частности, именно в связи с этим у женщин с юмором иногда проблемы. Как вы относитесь к тому, что сейчас в аптеке тестостерон не купишь?

В.Т.: Я вообще отношусь к этому, как к огромному морю лицемерия. Ни для кого не секрет, что очки, голы, секунды, тем более на уровне Олимпийских игр и чемпионатов мира, достигаются с большой долей «витаминации». А что делать, если человек не может выиграть те или иные соревнования, не употребляя те или иные препараты? Я думаю, что должна быть открытость в информационном, прежде всего, виде о том, какой

В.Т.: И нравится, и нужно. Так всю жизнь было.

Д.К.: В таких условиях самая большая физкультурная проблема – это питание?..

В.Т.: Питание – не могу сказать. Оно регулярное и качественное, но, скажем, не всегда спортивное. Аминокислоты ем. Это опять же как терапия. Я – взрослый человек, я отдаю себе отчет в том, что в моем возрасте обмен веществ уже не так хорош, как в юности. «Машина без бензина не едет».

Д.К.: Упражнения любимые есть какие-нибудь?

В.Т.: Должен сказать, что в разные временные отрезки – разные любимые упражнения. Сейчас, к сожалению, я почти полностью исключил из трениро-

Пока я жив, «Гладиаторы» вообще-то не умерли. Сейчас происходит некая реанимация этого проекта. Я веду переговоры

вред это может принести здоровью, а какую пользу.

Д.К.: У вас огромная занятость в работе. Хватает ли сил время от времени браться за штангу?

В.Т.: У меня, как правило, идет первым пунктом в рабочем дневнике тренировок, а потом уже все остальное.

Д.К.: И в каком объеме?

В.Т.: По большому счету тот же вес и те же тренировочные объемы, когда я вступал.

Д.К.: Это средство для того, чтобы держать тело в форме или радость для души?

В.Т.: Одно без другого невозможно. Это стиль жизни. Да и при таком количестве травм... Они не дают о себе знать, пока мышцы находятся в тонусе. И я отдаю себе отчет в том, что я во многих проектах участвую благодаря тому, что я в нормальной физической форме нахожусь. И те проекты в которых не требуется на первый взгляд, особой физической подготовки, «Фактор страха», например... Проект идет два месяца, и за два месяца 3-4 выходных дня. Кто это может выдержать? Тот человек, у которого нормальная физическая подготовка.

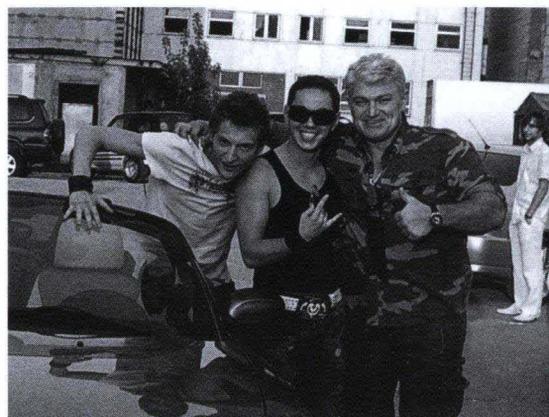
Д.К.: То есть и нравится, и нужно?

вок приседания. Строго говоря, у меня нет любимых или нелюбимых упражнений. Я заставил себя делать те упражнения, которые мне не нравились, и смог полюбить и их. Приседать я начал, когда меня пригласили в первый эфир – 96 год. Тогда были смешные результаты относительно пауэрлифтинга, то есть перед миром – 270, на мире – 300.

Д.К.: А личные рекорды?

В.Т.: Я никогда не жал в майке. 270 присед до горизонтали, но это в зале, не на соревнованиях. Жим 255-260 кг – это без майки. Тяга с колен (полностью становую тягу я не делал, а это – как с бампера автомобиля) – 385.

В 98 году я хорошо выступил на Стронгмене. Вторым был Саша Матвеев, который весил под 180, лифтер. Он



однозначно намного сильнее меня был и тяжелее, но есть момент, когда нужно терпеть, пусть орать, но терпеть. Но кто-то может, а кто-то нет. А потом же: что такое многоборная подготовка? Одинаково выступаешь во всех упражнениях, в итоге получается хорошо.

Д.К.: А вам самому больше нравится, когда вас называют Динамитом или Владимиром Турчинским?

В.Т.: Если честно, мне уже, в общем, наплевать. Я отдаю себе отчет в том, что от «Динамита» я уже не открещусь. Гreet меня то, что «Владимир Турчинский» уже не менее значит, чем «Динамит».

Д.К.: Что больше: киноактер или шоумен?

В.Т.: Если честно, я не подразделяю: киноактер и шоумен. Я остаюсь Влади-

Я, наверное, все-таки неплохой отец и неплохой муж. Мама говорит, что неплохой сын. У меня дома висит одна медаль – дочка на труде сделала «Лучшему папе» из папье-маше.

Д.К.: А вообще какие фильмы любимые?

В.Т.: Хорошие. Например, если я читаю книгу, которую все считают идиллической, я ее все равно дочитаю. Ведь для чего-то она была напечатана. Почему, например, фильм «Самый лучший фильм» в первую неделю собрал 20 миллионов, когда там откровенное унижение людей? То ли это недостаток воспитания и культуры в народе, то ли еще что-то...

Д.К.: А любимые литературные произведения?

В.Т.: Я всеяден в этом смысле. Было время я подсел на серию «Фантасти-

женщины тянутся к настоящему мужчине: мужик должен быть сильным... Не обязательно накачанным, как Геракл, но должен быть сильным. Сила – это понятие очень широкое.

Д.К.: В каком проекте ты сейчас участвуешь?

В.Т.: «Цирк со звездами» – отличный проект. Но я попросил, чтоб с силой меня вообще не трогали, потому что никого я своей силой не удивлю. Акробатика, воздушная акробатика, иллюзия... Здесь все участники будут себя пробовать во всех жанрах. Меня дочка подписала на этот проект: позвонили, когда она рядом сидела. Вот оно так все и сложилось.

Д.К.: Кто сильнее: Рембо, Терминатор или Динамит?

В.Т.: Если в России, то, конечно, Динамит. У этих ребят уже все хорошо, все сложилось, они могут себе позволить сидеть на завалинке и лугзгать семечки, чего, кстати, Сталлоне себе до сих пор не позволяет.

Д.К.: А для тех, кто только начинает тренировки с железом, что самое главное?

В.Т.: Медосмотр. Я, к сожалению, без тренера тренировался, очень большое количество травм получил. Пока я боролся, была методика, без травм. А когда начал ворочать железо, все, что можно, порвал, поломал и т.д. Никто не отменял методику. Лучше сначала получить информацию и рядом иметь знающего человека, который тебя в нужном направлении толкнет. А дальше – уже твой выбор.

Большое спасибо Владимиру за внимание к журналу «МИР СИЛЫ». Надеюсь, что наша встреча не последняя. И имя Владимира Турчинского будет звучать рядом с нашим любимым словом – ПАУЭРЛИФТИНГ.

Фото см. на стр. 25, 26

Проект идет два месяца, и за два месяца 3-4 выходных дня. Кто это может выдержать? Тот человек, у которого нормальная физическая подготовка.

миром Турчинским в любой ипостаси, и люди, которые достаточно хорошо знают меня, говорят, что я не меняюсь в кадре. Такой, какой есть. Хочется верить в то, что я остаюсь самим собой. Может быть, мне повезло, может быть, не повезло.

Д.К.: А какой из фильмов с вашим участием самому больше нравится?

В.Т.: У меня есть пара сюжетов, которые мне очень нравятся в «Фитиле». Там я один раз сыграл цыганскую гадалку – очень смешно получилось; фею сыграл. Я отдаю себе отчет в том, что режиссерский подвиг стал требоваться все меньше и меньше, если касается дело меня как актера. Уже люди увидели, что получается. И мне очень хорошо сказал Олег Погодин, когда я ему сетовал: «...меня же там из-за мяса...» и т.п. Он сказал: «Вова, фактуры много, актеров мало». Когда я зашел в картотеку актерских агентств, увидел, что у нас все культуристы, все с прекрасными портфолио.

Так, как я себя критикую, никто никогда меня критиковать не будет. Поэтому я очень спокойно отношусь к Интернету. Я же знаю, когда у меня получается, когда не получается. Поэтому определиться, что больше: киноактер или что-то иное...кто его знает...

ческие боевики по Чернобылю». Потом ушел в Андре Морюа. А вот сейчас дозрел до Хемингуэя.

Д.К.: Какое поколение из ныне живущих в стране тебе наиболее симпатично?

В.Т.: Наверное, наше поколение – это поколение, в котором остались отголоски того патриотизма, который был в СССР. К сожалению, сейчас он в нужном объеме не культивируется. У меня было ощущение, что когда мы рождались, мы с молоком матери всасывали любовь к Родине. Это не громкие слова, просто обидно.

Д.К.: У каждого времени своя мода на одежду, на образ жизни, на профессии и т.д., а физическая сила сейчас в моде?

В.Т.: Ты знаешь, недавно познакомился с Дольфом Лунгреном, он очень хорошо сказал: «Мужчина должен так выглядеть, чтоб проблема костюма перед ним не стояла». Передо мной не стоит проблема костюма.

К сожалению, образ мужчины у нас не культивируется на экране, но, обходясь со слабой половиной человечества, я отдаю себе отчет в том, что в любом случае, даже рефлекторно,



АЛЕКСАНДР НЕКИПЕЛОВ

Двадцатилетний чемпион

Автор: Юрий Перфильев

С 2001 по 2007 годы становился чемпионом Вологодской области (версии ФПР и WPC)

2003-2005 годы – призер Северо-Западной зоны России (версия ФПР)

2005 год – третье место на первенстве России среди юношей (версия ФПР)

2006 год – второе место на турнире «Кубок Титанов» (версия ФПР)

2006 год – абсолютный победитель чемпионата Европы среди юношей по жиму лежа (версия WPC)

2007 год – абсолютный победитель Кубка Евразии среди юниоров (версия WPC)





На полуфинале WPO-2007

Здравствуйте, Александр!
Когда вы родились и где?

Я родился 18 апреля 1987 года в поселке Шексна Вологодской области.

Кто ваши родители? Есть ли у вас братья и сестры? Занимаются ли они спортом? Где вы сейчас живете?

Мой отец – автомеханик, мать – инженер.

У меня есть старший брат, который также посещает тренажерный зал.

На данный момент я живу, учусь и работаю в городе Вологде.

Кем и где вы сейчас работаете? В каком учебном заведении сейчас учитесь?

Работаю в новом и популярном в городе фитнес-клубе «Парнас» персональным тренером, учусь в Вологодском государственном педагогическом уни-

верситете на третьем курсе факультета физической культуры.

Когда и при каких условиях вы начали заниматься спортом? Каких результатов достигли в своих первых видах спорта?

Спортом я начал заниматься с семи лет, пробовал себя в хоккее, футболе, баскетболе и волейболе, но нигде, к сожалению, высоких результатов добиться не смог.

Как вы пришли в пауэрлифтинг? Сколько весили на тот момент, какой результат показали на первых своих соревнованиях? Где проходили эти соревнования?

Мои лучшие «безэкипировочные» результаты – приседание в тяжелоатлетическом поясе 230 килограммов, жим лежа 180 килограммов и становая тяга в тяжелоатлетическом поясе 250 килограммов

В тренажерный зал я пришел в возрасте 13 лет с собственным весом 43 килограмма, с первых дней я начал заниматься именно пауэрлифтингом.

Мои первые соревнования проходили в городе Вологде, имели статус городского чемпионата. В тот день я выиграл весовую категорию до 52 килограммов, при собственном весе чуть меньше 48 килограммов я показал следующие результаты: приседание со штангой 120 кг, жим штанги лежа 65 кг, становая тяга 125 кг. Я помню, был очень рад своей победе и доволен результатами!

Когда вы стали побеждать на серьезных турнирах? Хронология ваших спортивных достижений?

С 2001 по 2007 годы становился чемпионом Вологодской области (версии ФПР и WPC);

2003-2005 годы – призер Северо-Западной зоны России (версия ФПР);

2005 год – третье место на первенстве России среди юношей (версия ФПР);

2006 год – второе место на турнире «Кубок Титанов» (версия ФПР);

2006 год – абсолютный победитель чемпионата Европы среди юношей по жиму лежа (версия WPC);

2007 год – абсолютный победитель Кубка Евразии среди юниоров (версия WPC).

Кто ваш первый тренер? У кого вы тренируетесь сейчас?

Моим первым тренером был Заборин Денис Александрович. Благодаря ему я смог выполнить норматив мастера спорта России, побеждал на турнирах по версии ФПР.

В данный момент я тренируюсь под руководством тренера высшей категории Длужневского Сергея Сергеевича, с его помощью я смог добиться побед на международных соревнованиях и выйти на более профессиональный уровень.

Почему вы решили перейти в федерацию WPC? Как сейчас, после нескольких лет выступления в этой федерации, вы смотрите на свое решение и на развитие этой федерации в стране и вашем регионе?

В федерацию WPC перешел сознательно, так как считаю, что в ней более

ПЕРСОНА

справедливое и, я бы сказал, более «человечное» отношение к спортсменам. По итогу пары лет своих выступлений на соревнованиях, проводимых WPC-Россия, нисколько не жалею о своем принятом решении и переходе в эту федерацию. В настоящее время вижу разительные перемены в проведении соревнований, значительное увеличение количества участников и конкурентов, считаю, что наша федерация очень быстро сейчас развивается, и я верю в ее успешное будущее.

Осуществляет ли администрация города финансовую поддержку вам? Кто оплачивает ваши поездки на соревнования?

К сожалению, финансовую поддержку администрация города Вологды мне не оказывает...

Помощь в подготовке к Кубку Евразии 2007 года мне оказала фирма «Северный берег» и лично Скрипник А.Н. и Носков А.П.

Расскажите подробнее о ваших нынешних тренировках. Используете ли вы дополнительные упражнения? Какое количество подходов и повторений делаете в базовых движениях? Какие ваши «рабочие» веса? Как часто тренируетесь? Есть ли у вас напарник по тренировкам?

Тренируюсь в основном три раза в неделю, в подготовительном периоде активно использую вспомогательные упражнения, ближе к соревнованиям их количество уменьшается. Для наглядности приведу последний план своих тренировок по жиму штанги лежа:

Подготовительный период:

Неделя 1-2:

День первый:

Жим штанги лежа узким хватом разминка/5, работа (125 кг) 1-2*8-10 (до отказа) + 1-2 вынужденные повторения.

Жим штанги лежа соревновательный на борцовском мосту разминка/5, работа 1-2*8-10 (до отказа) + 1-2 вынужденные повторения.

День второй:

Жим штанги лежа соревновательный взрывным стилем 60% от «безмаечного» максимума, работа (110-120 кг) 6*3

День третий:

Жим штанги лежа узким хватом разминка/5 – 3, работа проход*3 (до отказа)

Неделя 3-4:

День первый:

Жим штанги лежа средним хватом разминка/5, работа (135 кг) 1-2*8-10 (до отказа) + 1-2 вынужденные повторения.

Жим штанги лежа соревновательный на борцовском мосту разминка/5, работа 1-2*8-10 (до отказа) + 1-2 вынужденные повторения.

День второй:

Жим штанги лежа соревновательный взрывным стилем 60% от «безмаечного» максимума, работа 6*3.

День третий:

Жим штанги лежа средним хватом разминка/5 – 3, работа проход*3 (до отказа).

Неделя 5-6:

День первый:

Жим штанги лежа соревновательный разминка/5, работа (142,5 кг) 1-2*8-10 (до отказа) + 1-2 вынужденные повторения.

Жим штанги лежа соревновательный на борцовском мосту разминка/5, работа 1-2*8-10 (до отказа) + 1-2 вынужденные повторения.

День второй:

Жим штанги лежа соревновательный взрывным стилем 60% от «безмаечного» максимума, работа 6*3.

День третий:

Жим штанги лежа соревновательный разминка/5 – 3, работа (160 кг) проход*3 (до отказа).

Вспомогательные упражнения (делаю по самочувствию): отжимания на брусьях, трицепс в блоке, тяга в наклоне 3*8-12.

Предсоревновательный период:

Неделя 7-8:

День первый:

Жим штанги лежа соревновательный разминка/5, работа 1-2*8-10 (до отказа) + 1-2 вынужденные повторения.

Дожим штанги лежа соревновательный (брусок 5 см) разминка/5, работа 1-2*8-10 (до отказа) + 1-2 вынужденные повторения.

День второй:

Жим штанги лежа соревновательный взрывным стилем 60% от «безмаечного» максимума, работа 6*3.

www.sportresearch.ru

AWPC/WPC

ЧИСТАЯ ПОБЕДА

МАЙ 2008



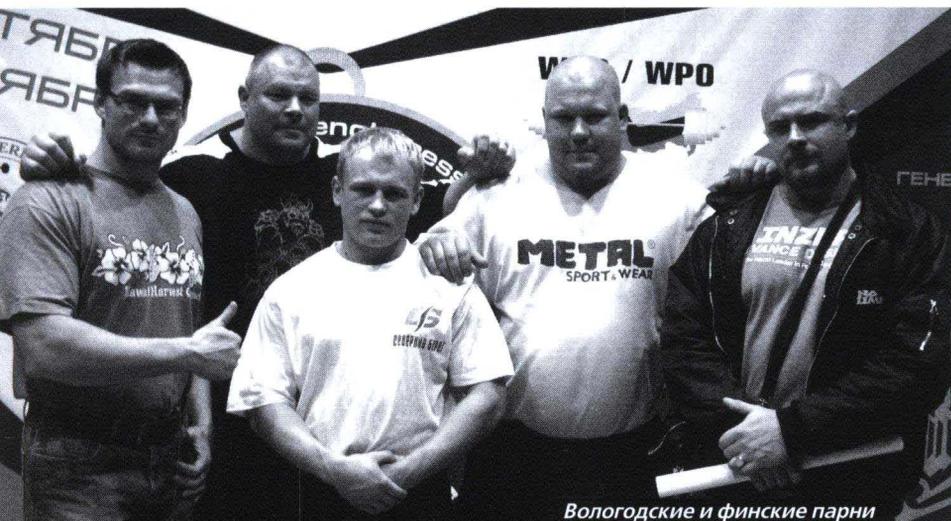
Пауэрлифтинг и
жим штанги лежа
без экипировки

г.Ивантеевка МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Информация: www.wpc-wpo.ru

e-mail: Bogatyrv@mail.ru

Тел.: +7 916 185 70 25



Вологодские и финские парни

День третий:
Дожим штанги лежа соревновательный (брусек 5 см) разминка/5 – 3, работа (220) проход*3 (до отказа).

Неделя 9:
День первый:
Жим штанги лежа соревновательный разминка/5, работа 1-2*8-10 (до отказа) + 1-2 вынужденные повторения

Дожим штанги лежа соревновательный (брусек 5 см) разминка/5, работа 1-2*8-10 (до отказа) + 1-2 вынужденные повторения.

День второй:
Жим штанги лежа соревновательный взрывным стилем 60% от «безмаечного» максимума, работа 6*3.

День третий:
Дожим штанги лежа соревновательный в майке (брусек 5 см) разминка/5 – 3, работа (240) проход*1 (до отказа).

Неделя 10:
День первый:
Жим штанги лежа соревновательный разминка/5, работа 1-2*8-10 (до отказа) + 1-2 вынужденные повторения.

День второй:
Жим штанги лежа соревновательный взрывным стилем 60% от «безмаечного» максимума, работа 6*3.

День третий:
Жим штанги лежа соревновательный в майке разминка/5 – 3, работа до 90% (200) 3*1.

Неделя 11:
День первый:
Жим штанги лежа соревновательный разминка/5, работа 75% 5*3.

День второй:
Жим штанги лежа соревновательный разминка/5, работа 70% 3*2.

Последнее время моим напарником по тренировкам является мой друг КМС Кузнецов Сергей, он постоянно со мной на всех соревнованиях, в которых я участвую, также постоянно на соревнованиях меня поддерживают, помогают настроиться, «мотают», «одевают» и «выводят» на помост мой тренер Длужневский Сергей и МСМК Костылев Алексей. За эту помощь им огромное спасибо!

Экипировку какой фирмы вы предпочитаете? Какую «добавку» в результатах она вам дает? Ваши «безэкипировочные» результаты?

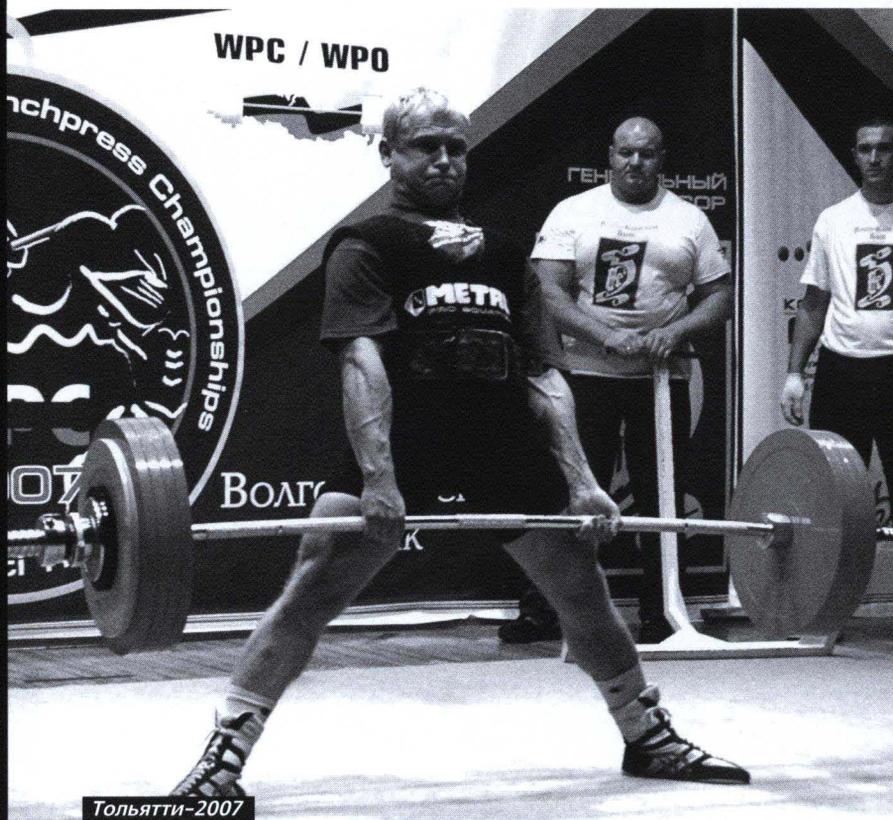
Для приседа я применяю «Titan NXG», для жима лежа – двухслойную «Rage X», для становой тяги «Titan Superior». Мои лучшие «безэкипировочные» результаты – приседание в тяжелоатлетическом поясе 230 килограммов, жим лежа 180 килограммов и становая тяга в тяжелоатлетическом поясе 250 килограммов.

Какие спортивные добавки вы используете? Как относитесь к приему спортивной фармакологии?

Добавки использую редко, ввиду отсутствия финансов, в основном это креатин и аминокислоты, что касается приема анаболических и андрогенных препаратов, считаю это личным делом каждого спортсмена. Своего мастера спорта я делал на «сухую»!

Расскажите про ваш психологический настрой перед стартом и про настрой непосредственно перед выходом на помост.

Во время подготовки к соревнованиям очень много внимания уделяю отдыху и продолжительному ночному сну, стараюсь как можно меньше переживать по каким-то отрицательным, неприятным жизненным моментам. Все свои силы и мысли стараюсь направить на улучшение результата... Перед выходом на помост внутренне настраиваюсь, заранее мыс-



Тольятти-2007

В тот день в приседаниях ему покорился вес в 330 кг, в жиме 217,5 кг и в становой тяге 275 кг...

ленно прокручиваю в голове, как я буду поднимать этот вес...

Раньше применял «разгон», сейчас все чаще настраиваюсь самостоятельно, хотя иногда все же люблю «покуражиться»!

На только что прошедшем в Курске Кубке Евразии вы стали абсолютным победителем в своей возрастной группе, как вы оцениваете свое выступление?

Результат получился несколько хуже, чем я рассчитывал, виной тому полученные травмы в ходе выступления на майских областных соревнованиях.

Травмы, как часто они вам мешают в тренировках, и как вы с ними боретесь? Что делаете для скорейшего восстановления от нагрузок?

Травмы, как и «послетренировочную» боль приходится принять как неизбежность, от нагрузок восстанавливаюсь в бассейне, изредка посещаю сауну. Сейчас для скорейшего вылечения травм начал принимать хондроитин и глюкозамин.

Александр, еще вопрос, что вы делаете в свободное от работы время, как предпочитаете отдыхать?

У меня, к сожалению, практически нет свободного времени, мой день распisan по часам: учеба, работа, тренировки...

Какие книги вы любите читать, какую музыку предпочитаете слушать? Какие фильмы смотрите? Ваши кулинарные предпочтения?

Последнее время читаю в основном литературу спортивной тематики, в основном по силовым видам спорта, музыкой особо не увлекаюсь, фильмы смотрю в кинотеатрах, обычно это новинки кинопроката, из еды предпочитаю домашнюю кухню.

Когда в ближайшее время мы увидим вас на помосте? На какие результаты вы планируете выйти? В какой весовой категории планируете выступать?

Ближайшие соревнования – это чемпионат мира в городе Тольятти. Сейчас

подготовка идет полным ходом, выступать буду в привычной для себя категории до 75 килограммов. Планирую собрать сумму более 800 килограммов, хочу попробовать свои силы в WPO.

Каковы ваши жизненные планы?

На данный момент в моей жизни на первом месте спорт, все мои мысли и планы связаны с соревновательным пауэрлифтингом.

Ваше жизненное кредо?

Побеждать!

Александр, большое спасибо за интересное и искреннее интервью!

P.S. Интервью готовилось еще до участия Александра в чемпионате мира WPC. На прошедшем в городе Тольятти турнире Александр Некипелов стал чемпионом мира среди юниоров по пауэрлифтингу, чемпионом мира среди юниоров по жиму штанги лежа, а также бронзовым призером соревнований среди профессионалов WPO.

В тот день в приседаниях ему покорился вес в 330 килограммов, в жиме 217,5 килограммов и в становой тяге 275 килограммов, в сумме трех движений он собрал 822,5 килограмма...



Вологодская команда



ПРОСТО ДВИЖЕНИЕ В ПЕРЕД

ПОДПИСКА
через Сбербанк

Извещение	ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225		
	(ф.и.о., адрес плательщика)		
	Назначение платежа		
	Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
	МС 0812		
Кассир	С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «__» ____ 2008 г. (подпись плательщика)		
	ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225		
	(ф.и.о., адрес плательщика)		
	Назначение платежа		
	Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
МС 0812			
Квитанция	С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен ____ «__» ____ 2008 г. (подпись плательщика)		
	ИНН 7719036520 ООО «С-инфо» р/сч №40702810338000110229 в Центральном ОСБ №8641 Сбербанка России г. Москва к/сч №30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225		
	(ф.и.о., адрес плательщика)		
	Назначение платежа		
	Подписной индекс	Период подписки	Сумма (в том числе НДС-10%)
МС 0812			
Кассир			

Мир Силы

выходит 2 раза в полугодие
Подписной индекс
МС 0812

Стоимость подписки
на 1 номер — 110 руб,
на 2 номера — 220 руб.

Все суммы включают в себя НДС, стоимость услуг Сбербанка по перечислению денежных средств и услуг по доставке изданий заказными бандеролями по почте. По вопросам подписки через Сбербанк и отправки изданий обращаться:

тел. (495) 363-42-62, 125284, г. Москва-284, а/я 25, 000 «С-инфо», отдел подписки; e-mail: stimul9@si.ru
Для оформления подписки через Сбербанк в приведенном купоне необходимо:

- Указать Ф. И. О., почтовый индекс и полный адрес, на который будет производиться доставка выпущенных изданий, а также телефон (по желанию).
- Заполнить графы: «Подписной индекс», «Период подписки» и «Сумма» в соответствии с указанной информацией.
- Вырезать купон и оплатить его в любом филиале Сбербанка, в удобное время.
- Купон с отметкой об оплате выслать по факсу (495) 363-42-62

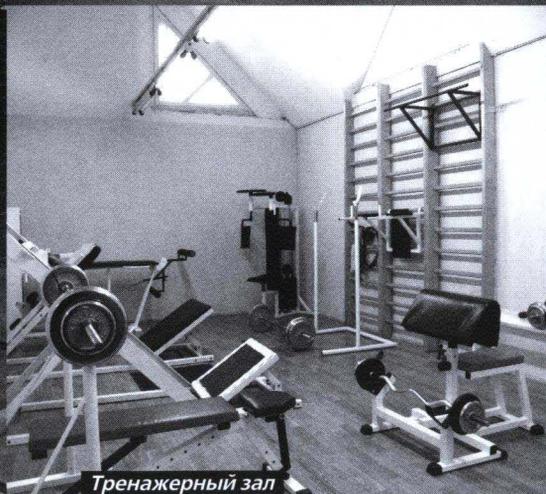
ВНИМАНИЕ! Обязательно укажите номера журнала и количество экземпляров, которые вы хотите заказать в графе «Период подписки». Например: №1 - 2 шт., №2 - 3 шт.

СМЕНА БУДЕТ!

Автор: Сергей Манулов. Фото: Евгений Новиков



Теймур Алескеров с тренером



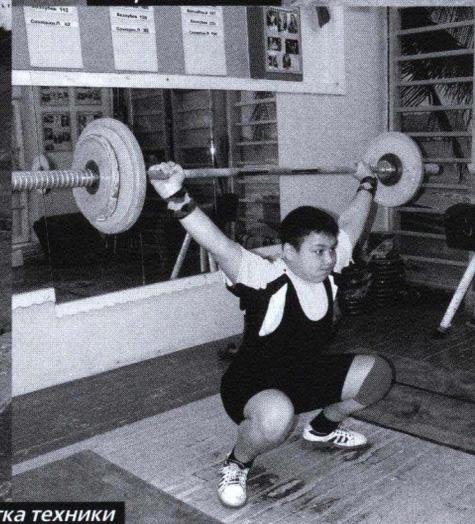
Тренажерный зал

Очевидно, что в деле подготовки кадров (читай будущих чемпионов в пауэрлифтинге) большую роль играют секции тяжелой атлетики. Об одной из них расскажет Александр Ильич Безубов, заведующий кафедрой физической культуры центра образования, тренер секции тяжелой атлетики «Атлет» школы №491 (г. Москва, Марьино).

Наша секция существует четыре года на базе этого центра образования. Директор в свое время пошла на эксперимент и разрешила открыть секцию тяжелой атлетики. И вот, спустя совсем непродолжительное время есть у нас свои маленькие звездочки. Например? Теймур Алескеров – чемпион Москвы среди младших юношей. Он неоднократно становился чемпионом



С гирями? Легко!



Отработка техники

Москвы в возрастной группе до 12 лет. Таких толковых ребят занимается около 40 человек и еще около 140 занимается в тренажерном зале.

Тяжелая атлетика подразумевает, с одной стороны, физические данные у человека и даже гибкость и скоростные качества (способность «взорваться»). С другой стороны, возьмем, к примеру, Теймура. Он занимается фактически с момента основания секции, пришел во втором классе. И что меня в нем поражает, так это то, что его не приводят за ручку, а сам, с удовольствием, 3 раза в неделю. Что особенно мне нравится – настырно так, со знанием дела занимается, а это уже характер. Нет сомнения, что им будут взяты большие вершины в соревнованиях, как и теми мальчиками, которые также у нас за-

нимаются. Как ни покажется странным, но у наших ребят по окончании школы есть желание получать высшие образование. Среди наших выпускников таких много. Например, Безуглов Антон, в 10 сильнейших входит, Рыбаков Андрей. На следующий год, не побоюсь сказать, один из сильнейших спортсменов Москвы – Петухов Алексей, тоже готов к поступлению в спортивный вуз. И потом, они видят пример своего тренера и тоже хотят быть не только спортсменами, но и в будущем тренерами.

Вообще я считаю – это во многом заслуга нашей школы. Она первая в своем роде. В нее входит не только собственно школа, но и два детских сада. Всего 1800 учащихся. Большой преподавательский штат. Учебные направления у нас называются кафедрами. Лично я

отвечаю за спортивную работу. Кроме этой секции, у нас работает секция греко-римской борьбы, секция шахмат. Стараясь быть разносторонними, у нас также культивируются мини-футбол, волейбол, настольный теннис.

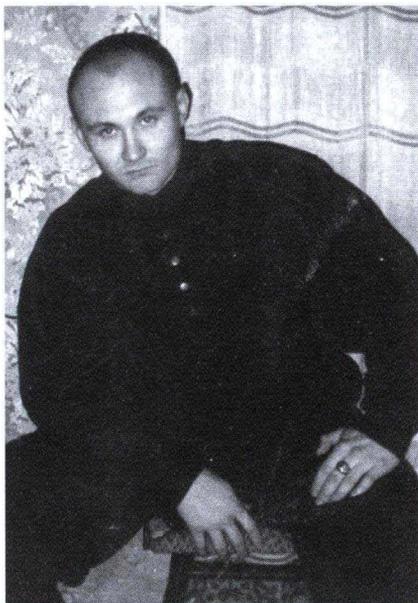
Мы регулярно участвуем в городских чемпионатах. Не буду говорить, что мы лидируем, но не последние. Тем более, что именно на нашей базе проводили первенство юго-востока Москвы по тяжелой атлетике, два раза по армспорту среди любителей.

А впереди новые турниры и победы.

От редакции. Если в вашем городе есть секции тяжелой атлетики – пишите, сообщайте, рассказывайте. Наиболее интересные материалы мы опубликуем. До новых встреч.

ВИТАМИНЫ

Автор: Вячеслав Казанцев



Всегда здравствуйте, друзья. Сегодня хотел бы поговорить на тему «Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности». Для поддержания работоспособности спортсмена, ускорения процесса восстановления после больших нагрузок, получаемых во время занятий спортом, при остром и хроническом утомлении, переутомлении, болезненном состоянии в современном спорте применяются различные фармакологические средства.

В последнее время особое внимание уделяется фармакологическим средствам растительного происхождения. В каждом конкретном случае врач и тренер решают вопрос об использовании тех или иных фармакологических средств.

Ввиду того что доступность рядовых лифтеров к врачам да и ко многим из тренеров весьма ограничена, попытаюсь вам помочь. Как говорил Альберт Эйнштейн: «В сердце трудности лежит возможность».

Итак, витамины.

Среди фармакологических средств восстановления спортивной работоспособности и профилактики переутомления особое место занимают витамины. Недостаток их в организме приводит не только к уже нами означенным снижению работоспособности и утомлению, но также и к возникновению различных болезненных состояний.

Однако берусь упорядочить подаваемую вам информацию не только академически, но и исторически.

Сам термин появился заметно позже первых упоминаний об этих веществах. Витамины были открыты в 1880 году. Ознаменовалось это защитой диссертации врачом Луниным Н.И. на степень доктора медицины. В своей работе он доказал, что живому организму кроме белков, жиров (липидов), углеводов и минеральных веществ, необходимы ещё «некоторые» вещества, которые присутствуют в продуктах питания в микроскопических дозах. Без этих веществ невозможно существование организма (он медленно погибает).

Как уже было отмечено, термин «витамины», появился позже, а точнее, спустя 31 год, в 1911 году и подразумевал, что данные вещества, кои мы именуем не иначе как витамины, являются не чем иным, как «амины жизни» (ни больше и ни меньше!). Однако позже установили, что это совсем не «амины», но было уже поздно, название прижилось.

Пионером в ряду витаминов стал В1 (тиамин) – такое название «В» он получил благодаря своей способности. С его помощью довольно успешно лечили болезнь «БЕРИ-БЕРИ» (авитаминоз). Остальной ряд витаминов был открыт впоследствии, с завидным постоянством увеличивая ряды витаминов, а затем уже витаминоподобных веществ (последние витаминами не являются, хотя весьма близки по своим свойствам воздействию на организм человека).

В основу классификации витаминов (в общемировой практике «витаминологии») положен принцип растворимости в воде и в жирах. Все витамины поэтому делятся на 2 большие группы:

водорастворимые и жирорастворимые. В отдельную группу выделены мною упомянутые витаминоподобные вещества, свойства которых не совпадают полностью со свойствами витаминов (в их классическом определении). Отдельно рассматриваются также и коферменты – то, во что превращаются некоторые витамины в организме (в печени), прежде чем включиться в обмен веществ.

Возьму на себя ответственность дать определение витаминов, итак: витамины – это группа низкомолекулярных

лечения витаминов и витаминоподобных веществ:

Помимо этого, как уже упоминалось, некоторые витамины, попав в организм, не могут быть включены в обменные процессы до тех пор, пока в печени (основной химической лаборатории организма) не присоединят к себе один (два) фосфорных остатка (молекулы фосфора), тогда уже в обновленном виде возможно их включение в общий обмен веществ организма. Данная группа измененных (посредством симбиоза

Особую важность для атлетов имеют витамины, которые контролируют течение ключевых реакций синтеза анаболических гормонов и белковых молекул в организме.

незаменимых факторов пищи, которые обладают выраженной биологической активностью, содержатся в пище в незначительных количествах и не могут синтезироваться в организме человека. При этом роль витаминов заключается в обеспечении ряда каталитических реакций, в процессе которых многие из них участвуют в образовании составных частей ферментов (коферментов). Число известных витаминов, имеющих непосредственное значение для питания и здоровья, достигает двадцати.

Подразделение витаминов на группы было в общих чертах описано выше. Далее приведена таблица 1 подразде-

с фосфором) веществ именуется коферменты.

Приведу основные из них:

- 1) Кофермент витамина В1 (кокарбоксилаза);
- 2) Кофермент витамина В2 (флавинат);
- 3) Кофермент витамина В6 (перидоксальфосфат);
- 4) Кофермент витамина В12 (кобаламид);
- 5) Кофермент витамина В15 (дипромоний).

Почти все витамины прямо или косвенно принимают участие в синтезе белка в организме. Но особую важность

Таблица 1. Классификация витаминов

Водорастворимые витамины		Жирорастворимые витамины		Витаминоподобные вещества	
В1	Тиамин	А	Ретинол	В4	Адениловая кислота
В2	Рибофлавин	Д	Кальциферолы	В13	Оротовая кислота
В5	Пантотеновая кислота	Е	Токоферолы	В15	Пангамовая кислота
РР	Никотиновая кислота	К	Филохиноны	Вt	Картинин
В6	Пиридоксин	«А»	Провитамин «А» (каротины)	Н	Холин
В9	Фолиевая кислота			F	Полиненасыщенные жирные кислоты
В12	Цианкобаламин			U	Метилметионин
Вс	Липоевая кислота			ВВ	Инозит
Н	Биотин				Парааминобензойная кислота
С	Аскорбиновая кислота				
Р	Биофлавоноиды				

для атлетов имеют витамины, которые контролируют течение ключевых реакций синтеза анаболических гормонов и белковых молекул в организме. Предлагаю своеобразный обзор их основных свойств и информации по каждому в отдельности. Замечу, что некоторые из витаминов являются понятием собирательным. Под одним названием может подразумеваться целая группа соединений. Это нужно знать, т.к. иногда вместо

витамина в рецептурах и аннотациях может указываться одно из соединений, которое представляет данный витамин. В связи с чем возможны изменения в его действии на организм.

Водорастворимые витамины.

Витамин В1 (тиамин).

В качестве составной части некоторых ферментов тиамин имеет важное значение в обмене углеводов, например, на этапе декарбоксилирования пировиноградной кислоты. Участвуя в обмене углеводов, делает зависимым своё повышенное применение (увеличение дозы) при увеличении потребления углеводов. К этому можно добавить, что тиамин участвует в серии сложных биохимических процессов и обеспечивает выработку энергии (из-за участия в обмене углеводов), необходимой для синтеза белка из аминокислот, а также превращения аминокислот, вовлекается и в жировой обмен. Регулирует образование ряда субстратов для синтеза нуклеиновых кислот (РНК и ДНК), без этого процесса затрудняется «считывание» информации с ДНК, что приводит

надпочечниками глюкокортикоидов и тем самым снимают глюкокортикоидный блок, увеличивая синтез тестостерона. Угнетение коры надпочечников происходит вследствие того, что тиамин помимо своей нормальной формы в печени превращается в окситиамин. Окситиамин является авитамином по отношению к тиамину. И хотя не оказывает токсичного действия на организм, зато избирательно угнетает функцию коры надпочечников.

Выше вы могли видеть основные источники тиамин из повседневных продуктов питания, однако смею вас заверить, что «только-только-только, этого мало» (как поёт заслуженная артистка Украины С. Ротару). Аптечный витамин заменить, пожалуй, ничем нельзя, в той мере, чтобы покрыть потребность в В1 для организма спортсмена ежедневно.

В нашей стране сейчас выпускают много видов тиамин как в виде растворов, так и в виде таблеток. Наиболее часто встречающаяся форма выпуска – таблетки по 2; 5 и 10 мг. Минимальные суточные дозы витамина В1 составляют 2,5-30 мг, максимальные 1 грамм для

Таблица 2. Содержание тиамин в продуктах питания

Продукт	Содержание в мг в 100 г продукта
капуста	0,1
томатная паста	0,15
пшеница	0,37–0,46
рожь	0,44
овёс	0,48
фасоль	0,5
соя	0,94
гречиха	0,3
рис	0,34
сорго	0,46
кукуруза	0,38
горох	0,81
пшено	0,42
мясо свиное	0,84
субпродукты говяжьи	0,3–0,39
овсяные хлопья «Геркулес»	0,45
хлеб пшеничный	0,2–0,4
дрожжи прессованные	0,6
миндаль; фундук; грецкий орех	0,2; 0,3; 0,38
халва тахинная	0,4
молоко сухое	0,3
энпит сухой ацидофильный	1
каша молочная «Малышка»	1,3
яйцо куриное (желток)	0,24
яичный порошок	0,25
мясо птицы	0,4
печень кур	0,5
колбаса подмосковная	0,23
субпродукты свиные	0,29–0,36
кета	0,33

При дефиците витамина В1, происходит вовлечение аминокислот в энергетический обмен, а не на строительство мышечной ткани.

к снижению синтеза структурных мышечных белков. Важно отметить, что при дефиците витамина В1 происходит вовлечение аминокислот в энергетический обмен, а не на строительство мышечной ткани, азотистый баланс в организме становится резко отрицательным, фонд аминокислот истощается, что приводит к мышечному застою и нарушению работы сердца. Недостаточность этого витамина вызывает тяжелые нарушения нервной системы (полиневрит). Таким образом, тиамин занимает важнейшее место в энергетическом обмене, нормальное течение которого необходимо для обеспечения любых восстановительных процессов после активной мышечной работы.

По содержанию тиамин в продуктах питания см. таблицу 2.

Суточная потребность организма взрослого человека в тиамине 1,3 – 2,5 мг. Для занимающихся атлетов потребность возрастает в зависимости от потребления углеводов и нагрузки.

Витамин тиамин В1 может применяться и как отдельное средство с ярко выраженным действием. Большие дозы витамина В1 способны тормозить выработку

серьезно занимающихся атлетов. Однако помните и о том, что витамин В1 способствует накоплению в организме гистамина – вещества, вызывающего аллергию. Следовательно, В1 косвенным образом вызывает (во всяком случае теоретически) аллергические реакции.

Витамин В1 не включается в обмен веществ до тех пор, пока не фосфорилируется в печени. Поэтому введение готовой фосфорной формы витамина В1 значительно облегчает его включение в обмен.

Существует форма тиамин, облегченная для усвоения организмом. Хотя и не до такой степени, чтобы стать коферментом. Дело в том, что для усвоения тиамину необходимо присоединить 2 фосфорных остатка, а форма тиамин, о которой идёт речь, имеет лишь один фосфорный остаток, речь идёт о производной витамина В1. Фосфотиамин, по сути, – это молекула тиамин, с присоединенной к ней молекулой фосфорной кислоты.

Фосфотиамин выпускают в таблетках по 10 и 30 мг. Минимальная эффективная доза 30 мг. Максимальная доза до 1 грамма. Причём приём необходимо

Таблица 3. Содержание рибофлавина в продуктах питания

Продукт	Содержание в мг в 100 г продукта
шпинат	0,25
соя	0,22
дрожжи прессованные	0,68
миндаль	0,65
молоко овечье	0,35
творог	0,3
молоко сухое	1,3 - 1,8
йогурт	0,5
сыворотка сухая	1,3
смесь молочная ацидофильная	1,2 - 1,45
эплит сухой ацидофильный	2,3
каши молочные («Малыш» и т.п.)	0,5 - 0,8
эплит молочный (белковый)	2,3 - 2,7
сыр швейцарский	0,5
сыр советский	0,46
сыр рокфор	0,4
сыр плавленый российский	0,39
мороженое сливочное	0,2
яйцо куриное	0,44
яичный белок	0,61
печень кур	2,1
свинина	0,2
печень говяжья	2,19
почки говяжьи	1,8
печень свиная	2,18
почки свиные	1,58
сердце свиное	0,8
кета	0,2
скумбрия	0,36
тунец	0,23

начинать с минимальных доз, при необходимости повышая.

Прямым коферментом тиамин, имеющим 2 фосфорных остатка, необходимым для включения в обмен веществ, является препарат «Кокарбоксилаза». Минус лишь в том, что кокарбоксилаза выпускается только в ампулах для перентерального (внутримышечного) приёма (инъекций). При перенапряжении сердца дозы 0,1 - 1 г курс 10 - 15 дней. Уменьшает ацидоз, нормализует ритм

При нормальном уровне витамина B2 снижается потребность мышечных тканей в кислороде, что важно при гипоксии во время интенсивной тренировки.

сердечных сокращений. Профилактический приём дозы от 0,05 - 0,1 г ежедневно (обычно вместе с АТФ).

Показания: перенапряжение миокарда; большие физические нагрузки; нарушение сердечного ритма; недостаточность коронарного кровообращения; улучшение углеводного обмена.

Витамин B2 (рибофлавин).

Биологическая роль этого витамина обусловлена тем, что он входит в состав ферментов, катализирующих окислительно-восстановительные реакции, т.е. по сути является коферментом ряда ферментов-оксидоредуктаз, а также ферментов обмена аминокислот и окисления жирных кислот. Как и витамин B1 участвует в энергетическом обеспечении синтеза белковых молекул. При B2 - авитаминозе ослабляются процессы тканевого дыхания, что вызывает задержку роста, усиленный распад тканевых белков, снижение числа лейкоцитов в крови, нарушения функции органов пищеварения. При нормальном уровне B2 в организме снижается потребность мышечных тканей в кислороде, что важно при гипоксии во время интенсивной тренировки. Этот механизм обеспечивает полноту мышечного восстановления.

Возрастание в рационе количества углеводов и жиров ведёт также к повышению потребности в рибофлавине.

По содержанию рибофлавина в продуктах питания см. таблицу 3.

Суточная потребность организма взрослого человека в рибофлавине составляет 1,5 - 3 мг.

Рибофлавин выпускается в двух видах:

1. таблетки Рибофлавина;
2. Рибофлавин - мононуклеотид.

Выпускается также в составе поливитаминов.

Витамин B5 (пантотеновая кислота).

Группа пантотенов включает в себя 3 основные формы.

1) Гомопантотеновая кислота выпускается самостоятельно и в комплексах.

2) Пантотенат кальция выпускается самостоятельно, а также в составе поливитаминовых комплексов.

3) Пантенол используется в основном для лечебного применения в виде аэрозоля.

Пантотенат или пантотеновая кислота - витамин B5. Pantos (греч.) - значит всеобщий. Пантотеновая кислота присутствует во всех продуктах питания. В то же время пантотеновая кислота участвует во всех видах обмена веществ. В нашей стране пантотеновая кислота выпускается в виде пантотената кальция. Это кальциевая соль D (+) пантотеновой кислоты.

Витамин B5 был выделен из рисовых отрубей Williams в 1935 году. В кристаллическом виде этот витамин обладает свойствами кислоты. Пантотеновая кислота образует хорошо растворимые

Таблица 4. Содержание пантотеновой кислоты в продуктах питания

Продукт	Содержание в мг в 100 г продукта
пшеница	1,1 - 1,2
фасоль	1,2
соя	1,75
горох	2,2
какао порошок	1,5
яйцо куриное	1,3
яичный желток	4
яичный порошок	4
телятина	1
субпродукты говяжьи:	
печень	6,8
почки	3,8
сердце	2,5
фундук	1,5
молоко сухое	2,7 - 3,32
сыворотка сухая	5,6
сыр рокфор	1,15
мороженое сливочное	0,35
субпродукты свиные:	
мозги	2,8
печень	5,8
почки	3
сердце	2,3
кета	1
сардина	1
скумбрия	0,85

в воде бесцветные кристаллические соли: натриевую и кальциевую. В виде этих солей она главным образом и применяется в медицине. На западе больше распространена натриевая соль, у нас, в России – кальциевая.

У пантотеновой кислоты имеются множество производных, таких как пантотенамид (амид пантотеновой кислоты), пантенол, который является спиртом. Большое значение имеет такое соединение пантотеновой кислоты, как пантетеин. В виде пантетеина пантотеновая кислота входит в состав кофермента – (А). Кофермент А, его ещё иногда называют коэнзимом А (KOA), безусловно,

Пантотенат кальция обладает свойством укреплять нервную систему. Он не обладает ни тормозящим, ни возбуждающим действием. Просто человек приобретает повышенную устойчивость ко всем стрессовым факторам. В спорте это имеет особое значение. В цепочке: нервный центр – проводник – мышца; в первую очередь утомляется нервный центр (см. статью «Перетренированность», «Мир Силы» №3 за 2004 год). Ценность пантотената в том, что он предотвращает утомление, в первую очередь, как раз в нервных центрах. На этой основе был создан препарат Пантагам (молекула пантотеновой кислоты

«Пантотеновая кислота» одно из веществ не допинговой природы, очень сильно увеличивающее синтез в организме ацетилхолина.

является самым важным производным пантотеновой кислоты. Именно в этой форме пантотеновая кислота выполняет свою роль в обмене веществ. На долю кофермента А приходится большая часть пантотеновой кислоты, присутствующей в тканях. В химическом отношении кофермент А представляет собой нуклеотид: 3 – фосфат – аденазил – (5 – 4) – дифосфо – (3,3 – диметил – 2,4 – диоксибутирил) – β – аланин – β – цистамид

Кофермент А имеет 3 богатые энергией фосфорные связи, так же, как и АТФ. В «цикле Кребса» многие соединения окисляются после того, как пройдут стадию превращения в комплекс с коферментом А.

Кофермент А содержит так же в качестве составной части аминокислоту аланин, аденозин и нуклеотидный остаток.

Кофермент А, принимает активное участие:

- 1) Окисление углеводов
- 2) Синтез белков из аминокислот и синтез аминокислот из углеводов и жиров (в небольшом количестве)
- 3) Синтез жиров и жирных кислот
- 4) Синтез стероидных гормонов и стероидных соединений
- 5) Синтез ацетилхолина
- 6) Окисление пировиноградной и молочной кислот и превращение их в глюкозу
- 7) Синтез фосфолипидов
- 8) Нейтрализация кетоновых тел
- 9) Синтез мукополисахаридов (составные хрящевой ткани)
- 10) Синтез АТФ
- 11) Окисление жирных кислот
- 12) Усиление глюконеогенеза

+ молекула гаммааминомасляной кислоты).

Пантотеновая кислота, как уже говорилось, в природе распространена исключительно широко. Она синтезируется зелёными растениями и микроорганизмами: дрожжами; многими бактериями, в том числе кишечной флорой млекопитающих, грибами. Животные ткани не способны к синтезу пантотеновой кислоты, но синтезируют из неё коэнзим (кофермент А).

По содержанию пантотеновой кислоты в продуктах питания смотри таблицу 4.

Пантотеновая кислота – одно из веществ не допинговой природы, очень сильно увеличивающее синтез в организме ацетилхолина. Синтез ацетилхолина увеличивается мягко и физиологично. Ацетилхолин – это не просто основной по своему удельному весу в организме нейромедиатор, который передаёт нервные импульсы. Это единственный медиатор, передающий возбуждение с нерва на мышцу, значительно увеличивая тем самым мышечную силу. Вся парасимпатическая система – система синтеза, в качестве нейромедиатора использует ацетилхолин.

Недостаточность пантотеновой кислоты отражается на организме крайне плохо:

- 1) Замедляется рост, происходит потеря веса
- 2) Повреждение у человека структуры волос. Наблюдается поседение волос, их выпадение, развитие дерматита – воспаления кожи
- 3) Дегенеративные изменения оболочки спинного мозга, задних корешков и нерва

4) Нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта: потеря аппетита, язва кишечника; колиты, диарея, снижение кислотности на протяжении всего желудочно-кишечного тракта

5) Изменения со стороны органов размножения. Недоразвитие половых органов, рассасывание зародышей, стерильность

6) Повреждение надпочечников. Атрофия надпочечников, невроз. Нарушение биосинтеза стероидных гормонов

7) Торможение образования антител. Резкое повышение чувствительности к инфекциям

8) Нарушения синтеза гемоглобина

9) Мышечная слабость

10) Утомление, недомогание, нарушения сна, снижение работоспособности.

В противоположном случае, при ежедневном внутривенном введении пантотената кальция:

1) Значительно улучшается состояние печени. Выделение экспериментально вводимых радиоактивных веществ увеличивается в 2 раза

2) Проявлялось отчётливое стимулирующее действие на подпочечники и половые железы

3) Увеличение мышечной силы и выносливости

4) Уменьшение содержания сахара в крови и значительное увеличение чувствительности к инсулину

5) Значительно понижался основной обмен, что свидетельствует о большом сопряжении окисления и фосфорилирования

6) Увеличение активности как парасимпатической, так и симпатической нервной системы

7) Пантотенат кальция, помимо всего вышеизложенного, значительно усиливает синтез всех стероидных гормонов

Таблица 5. Содержание никотиновой кислоты в продуктах питания

Продукт	Содержание в мг в 100 г продукта
мясо птицы	6 - 8
баранина	4
печень	9 - 12
гречневая крупа	4
бобовые	2
говядина	5
свинина	3
хлеб пшеничный из муки грубого помола	3
дрожжи прессованные	10 - 20

в организме и синтез тестостероида тоже.

Выпускается пантотенат кальция в таблетках по 0,1 г. Для стимуляции стероидогенеза бывает достаточно принимать 3 раза в день по 0,3 г. Дозу, впрочем, можно увеличить до 3 грамм в сутки и выше. Никаких побочных действий пантотеновая кислота не даёт, аллергии не вызывает, наоборот, сама назначается в виде противоаллергического средства.

Лицам, не занимающимся спортом, суточная потребность в витамине B5 – 5-10 мг.

Витамин PP (никотиновая кислота).

Химическое название: 3-пиридинкарбонная кислота.

Витамин PP – сокращённо от Pellagra Preventite – предупреждающий пеллагру, т.е. авитаминоз никотиновой кислоты. Витамин PP был назван никотиновой кислотой, потому что его впервые получили из никотина (а никотин из отходов табачного производства, на табачной фабрике). Ещё до недавнего времени отходы табачного производства были

новых бляшек. Помимо своего энергизирующего действия, никотиновая кислота способна стимулировать надпочечники, половые железы, а также функцию поджелудочной железы и активность пищеварительных желез. Обладает никотиновая кислота и антиоксидантной активностью.

Никотиновая кислота в больших дозах является хорошим антидиабетическим средством. Укрепляя поджелудочную железу, иногда даже используется как самостоятельное средство для лечения лёгких форм диабета.

Необходимо заметить, что данный витамин представлен двумя соединениями: 1) никотиновая кислота; 2) никотиномид.

Сосудорасширяющим и другими стимулирующими свойствами обладает никотиновая кислота, никотиномид данными свойствами обладает в меньшей степени, а некоторые (например, сосудорасширяющим) вообще не обладает. Данное действие никотиновой кислоты сильно выражено и может быть использовано атлетами. Сосудорасширяющее действие выражено особенно по отно-

Сосудорасширяющее действие никотиновой кислоты сильно выражено и может быть использовано атлетами.

основным источником этого витамина. Сейчас его получают синтетическим путём. Все окислительно-восстановительные реакции в организме протекают через ферменты, в состав которых входит никотиновая кислота. Эти ферменты НАД – никотинамиддинуклеотид и НАДФ – никотинамиддинуклеотидфосфат. Таким образом, никотиновая кислота принимает где прямое, где косвенное участие во всех видах обмена. Витамин PP участвует в расщеплении углеводов. Необходим для синтеза натуральных половых гормонов, а также кортизона, тироксина, инсулина. Важен для циркуляции, переноса и поглощения кислорода клетками.

Никотиновая кислота является сильным неспецифическим стимулятором окислительно-восстановительных процессов. Подобно аскорбиновой кислоте, никотиновая кислота в малых дозах проявляет витаминное действие (предупреждает пеллагру), а в больших – фармакологическое. Действие на организм всех без исключения витаминов невозможно без участия никотиновой кислоты. При длительном применении снижает уровень холестерина в крови и уменьшает размер мягких холестери-

шению к мелким сосудам и капиллярам. Дело в том, что если атлет достаточно сильно прогрессирует, рост его капиллярной сети запаздывает за ростом мышечной ткани. Утолщение мышечного волокна в 2 раза, ухудшает его кровоснабжение в 16 раз. Недостаточное обеспечение капиллярного кровотока может стать лимитирующим фактором мышечного роста и вызвать «застой» во всех спортивных результатах.

По содержанию никотиновой кислоты в продуктах питания см. таблицу 5.

Трудность заключается лишь в том, что из растительных продуктов витамин PP очень плохо усваивается.

В организме никотиновая кислота может синтезироваться из незаменимой аминокислоты триптофана. Из 60 мг триптофана в организме может синтезироваться 1 мг витамина PP.

При терапии инсулином витамин PP повышает его действие в 1,5 - 2 раза, что позволяет снизить дозу потребляемого инсулина.

При перентеральном (внутривенном) введении витамина PP возможно падение артериального давления, при склонности к гипотонии необходимо введение КОРДАМИНА (либо другие легкие

аналептики). Действия никотиновой кислоты они не ослабляют, а вот упасть давлению ниже нормы не дадут. Никотиновая кислота блокирует спонтанный липолиз – это постоянное разрушение подкожно-жировой клетчатки с выходом в кровь свободных жирных кислот (СЖК) и глицерина, которые тормозят секрецию гормона роста. 10 мг витамина PP внутривенно способны вызвать повышение содержания гормона роста в крови в 2 раза. Т.к. выброс этого гормона в кровь является ответной реакцией на снижение содержания в крови жирных кислот.

В спортивной практике применяют дозы до 250 мг внутривенно, что даёт выраженный анаболический эффект. Выпускается никотиновая кислота в таблетках по 50 мг и в ампулах по 1 мл 1%

Таблица 6. Содержание пиридоксина в продуктах питания

Продукт	Содержание в мг в 100 г продукта
перец красный сладкий	0,5
петрушка (корень)	0,6
хрен	0,7
чеснок (луковица)	0,6
гранат	0,5
томатная паста	0,63
пшеница	0,5 - 0,6
рис	0,54
фасоль	0,9
соя	0,85
пшено	0,52
крупа ячневая	0,54
дрожжи прессованные	0,58
фундук	0,7
грецкие орехи	0,8
сыворожка сухая	0,67
энлит сухой	1
детские каши типа «Малыш»	1,15 - 1,24
мороженое сливочное	0,07
яйцо куриное (желток)	0,46
тушка бройлера	0,6
печень кур	0,9
мясо свинина	0,5
печень говяжья	0,7
почки свиные	0,58
скумбрия	0,8

раствора (10 мг). Орально никотиновая кислота принимается утром, через 1,5 часа после еды, дозу препарата можно увеличивать, лишь если у вас от предыдущей нет эффекта «прилива» крови к лицу и голове, покальвания, в данном случае дозу можно увеличить (со следующего дня), начиная с 50 мг в день можно довести до 3 - 4 г в день и выше.

Внутривенно доза начинается с 20 мг (2 ампулы 1 % раствора).

Витамин B6 (пиридоксин).

Входя в состав ферментов-трансаминаз, катализирующих переаминирование аминокислот, пиридоксин играет важную роль в белковом обмене. Большое значение витамин B6 имеет также в обмене жиров (липотропный эффект), в кроветворении, в регуляции кислотности и желудочной секреции.

Вообще, пиридоксин является ведущим витамином, участвующим в процессе создания требуемого в данный момент соотношения аминокислот в общем «дело» организма, используемого в текущем синтезе белка. Известно, что разные виды атлетического тренинга (силовой курс либо наращивание мышечной массы) требуют разного соотношения аминокислот, так как в этот период работают либо «красные», либо «белые» мышечные волокна, для синтеза которых требуются четкие сочетания аминокислот. Витамин B6 влияет и на выработку гамма-аминомасляной кислоты, которая несёт анаболические функции, а также является биологически активным веществом мозга, что приводит к быстрому восстановлению психики после тяжелых силовых нагрузок и «ударных» тренировок.

Одной из эффективных мер по лечению угревой сыпи (акне), возникающей при андрогенной, либо стероидной терапии является назначение комбинации двух витаминов: пантотената кальция (витамина B5) и пиридоксина (витамина B6). Содержание пиридоксина в продуктах питания см. в таблице 6.

О пантотенате речь шла выше. Сочетание этих двух витаминов намного более эффективно, чем применение каждого из них по отдельности (они являются синергистами). Примерно в 80 % случаев удаётся достичь полного исчезновения прыщей, но при условии, что витамины будут применяться в достаточном больших дозировках и в течении 2 - 4

Таблица 7. Содержание фолиевой кислоты в продуктах питания

Продукт	Содержание в мкг, в 100 г продукта
петрушка (зелень)	110
салат	48
черемша	40
шпинат	80
пшеница	46
рожь	55
фасоль	90
соя	200
мука ржаная	55
пшено	40
дрожжи прессованные	550
миндаль	40
фундук	68
грецкие орехи	77
халва тахинная	65
хлеб	24 - 31
творог нежирный	40
йогурт	53
сухая молочная смесь «Детолоакт»	42
мороженое сливочное	5
печень кур	240
печень говяжья	240
печень свиная	225
кета	15,1
мойва	17
сельдь атлантическая	18

месяцев. Пантотенат кальция необходимо принимать в дозах от 1 до 3 г в сутки, а пиридоксин в дозах не менее 150 мг в сутки.

Суточная потребность в пиридоксине для лиц, не занимающихся спортом: 1,5 - 3 г. Для спортсменов 25 мг, при потребности в ярко выраженных фармакологических свойствах пиридоксина доза не менее 150 мг в сутки.

Как и у других витаминов, у витамина B6 есть свой кофермент (то, во что

превращается пиридоксин в организме (в печени) перед тем, как включиться в обмен веществ), для пиридоксина эта форма носит название – пиридоксальфосфат, употребление которого значительно улучшает усвояемость витамина B6 организмом. Пиридоксальфосфат – коферментная форма витамина B6 (пиридоксина) – благоприятно влияет на содержание холестерина и липидов, увеличивает количество гликогена в печени и улучшает её детоксицирующие свойства, уменьшает интоксикацию от ионизирующей радиации, предотвращает некоторые вестибулосенсорные нарушения. Препарат применяют при хроническом гепатите, поражениях периферической нервной системы, а также в качестве профилактического средства при вестибулосенсорных нарушениях по 50 мг 3 раза в день после еды. При недостаточности витамина B6 отмечаются раздражительность, снижение аппетита и шелушение кожи, конъюнктивит, нарушается ресинтез АТФ. Иногда возможны задержка роста, судороги и т.д. Потребность человека в витамине B6 возрастает с увеличением количес-

Таблица 8. Содержание витамина B12 в продуктах питания

Продукт	Содержание в мкг, в 100 г продукта
творог нежирный	1,32
молоко сухое	3,45
сыворотка сухая	2,4
энпит сухой	2,1 - 2,5
детские молочные смеси	1 - 1,7
сыр советский	2,2
сыр чедр	1,05
сыр рокфор	0,62
мороженое сливочное	0,34
яичный желток	1,8
мясо КРС	2,6 - 3
свинина	1,1
телятина	2,1
мясо кролика	4,3
печень говяжья	60
почки говяжьи	25
печень свиная	30
почки свиные	15
кета	4,1
сардина	11
сельдь атлантическая	10
скумбрия	12

Фолиевая кислота активно повышает адаптационные возможности организма на всех фазах атлетической тренировки.



тва белков в составе пищи, а также при физических нагрузках.

Витамин – В9 (фолиевая кислота), фолицин.

Группа фолиевой кислоты включает в свой состав два соединения: 1) фолиевая кислота; 2) фолинат кальция – выпускается в виде фолината кальция и в виде препарата «Лейковорин».

Фолиевая кислота регулирует общую скорость синтеза ДНК – клеток, что в свою очередь влияет на скорость синтеза белковых молекул. Непосредственно участвует в сборке молекулы белка из свободных аминокислот. Совместно с витамином В12 участвует в синтезе метионина (незаменимая аминокислота).

Фолиевая кислота активно повышает адаптационные возможности организма к физической нагрузке на всех фазах атлетической тренировки. Усвоение метионина при помощи витаминов В12 и В9. В первую очередь имеется в виду синтезирование из того метионина, что поступил в организм, именно того образца и структуры молекулы метионина, которая проходила бы на все 100% именно этому организму.

Фолиевая кислота – это по сути птерил-глутаминовая кислота, и синтезируется она, естественно, из глутамин (заменимая аминокислота). Основное действие фолиевой кислоты – анаболическое. Витамин В12, кстати говоря, сам по себе никаким анаболическим действием не обладает. Основная его функция заключается в том, чтобы активизировать фолиевую кислоту.

При тепловой и кулинарной обработке часть фолиевой кислоты теряется.

Рекомендуемая дневная доза для людей, не занимающихся спортом и тяжелым физическим трудом, 0,4 – 0,5 мг. Для атлетов по 1 мг (1 таблетка) 3 раза в день, т.е. 3 мг. Содержание фолиевой кислоты в продуктах питания см. таблицу 7.

Витамин В12 (цианкобаламин). Известен в 2 формах:

1) цианкобаламин; 2) оксикобаламин.

Оба соединения выпускаются самостоятельно и в комплексе с другими витаминами.

Участвуют в реакциях выработки метионина – дефицитной для организма аминокислоты, которая в свою очередь запускает синтез белка на рибосомах – аппарате клетки, синтезирующем белок. Витамину В12 присущи и липотропные свойства – вовлечение жиров в энергетический обмен, что обеспечивает оптимальное энергообеспечение организма в период тяжелых тренировок высокой интенсивности.

Коферментной формой витамина В12 является кобамамид, от которого зависит клеточное деление. Безусловно, к гормональным веществам кобамамид не относится и никакого гормонального дисбаланса в организм не вносит, совершенно лишен токсичности, улучшает кроветворение и способствует излечению от малокровия, обладает мягким анаболическим действием, близким к физиологическому, способствует из-

лечению многих заболеваний периферической нервной системы, повышает чувствительность. Абсолютно лишён побочных действий. Обостряет остроту сексуальных ощущений, делая их более яркими. Кобамамид являясь природной коферментной формой витамина В12, определяющей его активность в различных метаболических процессах, помимо прочего необходим для многих ферментных реакций, обеспечивающих жизнедеятельность организма, играет большую роль в усвоении и биосинтезе белка, обмене аминокислот, углеводов и липидов, а также в целом ряде других процессов.

Показания: анемия, заболевания периферической нервной системы, астенические состояния и др. Доза: по 3

Таблица 9. Содержание биотина в продуктах питания

Продукт	Содержание в мкг, в 100 г продукта
горох	19
капуста	1,5 – 2,9
виноград	1,5
пшеница	8,8 – 12
кукуруза	21
соя	60
крупа овсяная	20
хлопья «Геркулес»	20
хлеб	1,6 – 4,8
дрожжи прессованные	30
молоко коровье	3,2
молоко овечье	8,1
творог	7,6
молоко сухое	10 – 15,3
сыр камамбер	5,6
мороженое сливочное	1,18
яйцо куриное (цельное)	20,2
яичный белок	7
яичный желток	56
мясо куриное	10
говядина	3,5
свинина	4,5
печень говяжья	98
почки говяжьи	88
печень свиная	80
почки свиные	140
палтус	1,9
треска	10

таблетки 3 - 4 раза в день. Часто кобамамид применяют вместе с карнитином, заливая кипячёной водой с холосасом (раствор шиповника с витамином С).

Однако, существует один нюанс, который может свести на нет все попытки использования кобамамидов с анаболической целью. Всё дело в том, что ни сам по себе витамин В12, ни его производное кобамамид синтетическую способность клеток не усиливают. Они являются всего лишь «активаторами» фолиевой кислоты, которая и является

собственно анаболическим фактором, стимулирующим деление ДНК и РНК. Поэтому их раздельное применение равным счётом ничего не даёт. Прежде всего принимается фолиевая кислота в таблетках по 1 мг 3 раза в день. На фоне приёма фолиевой кислоты начинают перентеральное (внутримышечное) введение кобамамидов. Выпускается кобамамид в ампулах, содержащих 0,5 и 1 мг сухого вещества. Перед инъекцией содержимое ампулы растворяют в физрастворе. На одну инъекцию берут 0,5 - 1 мг кобамамидов.

По похожей схеме ранее выпускались комбинированные таблетки, содержащие витамин В12 и фолиевую кислоту. Назывался он «цианкобаламин и фолиевая кислота» – препарат (и совместный приём кобамамидов и фолиевой кислоты) стимулирует кроветворение, участвует в синтезе аминокислот и нуклеиновых

В свою очередь кофермент самого биотина незаменим при регуляции обмена аминокислот и жирных кислот, необходим для нормального роста волос. При недостаточности в пище биотина происходит сначала истощение волос на голове, а затем их полное выпадение. Хотя такие случаи недостаточности биотина редки и связаны в основном с употреблением в пищу большого количества сырых яиц. Дело в том, что сырой яичный белок содержит АВИДИН – одну из разновидностей белка, которая необратимо связывает и выводит из организма витамин Н. Сырые яйца поэтому должны быть полностью исключены из пищи (и не только поэтому, данную тему я развивал еще в статье «Кальций» (см. «Мир Силы» № 2 за 2004 год)). Введение в рацион биотина заметно улучшает рост волос на голове, делая их к тому же более прочными.

Таблица 10. Содержание аскорбиновой кислоты в продуктах питания

Продукт	Содержание в мг, в 100 г продукта
брюква	30
капуста	50 – 120
картофель	20
перец зелёный сладкий	150
перец сладкий красный	250
петрушка (зелень)	150
редис	25
редька	29
сельдерей (зелень)	38
укроп	100
хрен	55
черемша	100
чеснок	55
шпинат	55
ананас	20
черешня	15
апельсин	60
лимон	40
мандарин	38
томатная паста	45
джем из чёрной смородины	40
компот из земляники	30
грецкий орех	2,8
молоко кобылье	9,4
йогурт	7
детские молочные смеси	45 – 50
мороженое сливочное	0,6
печень кур	25
печень говяжья	33
печень свиная	21

Между упражнениями в троеборье сразу после приседаний рекомендуется принимать 250 – 300 мг «аскорбиновой кислоты».

кислот, в образовании и обмене холина. Принимают при анемии и других заболеваниях, дефиците витаминов В12 и В9, во время тренировок в среднегорье, заболеваниях печени (особенно у спортсменов, сбрасывающих вес) по 3 таблетки 2 - 3 раза в день. Но в настоящее время сей препарат не выпускают.

Ежедневная доза витамина В12 для не занимающихся людей от 0,002 - 0,003 мг.

Особенность усвоения цианкобаламина в том, что всасывание в желудке происходит только после того, как витамин В12 связывается с особым белковым веществом, так называемым внутренним фактором Кастла. Внутренний фактор Кастла вырабатывается в слизистой оболочке желудка. После операций на желудке, при которых иногда удаляют до 2/3 органа, витамин В12 не может всосаться в кровь. При этом всегда развивается злокачественное малокровие. Иногда схожая картина бывает при поражении слизистой желудка гастритом либо каким-то другим заболеванием. Содержание цианкобаламина в продуктах питания см. таблицу 8.

Витамин Н (биотин).

Биотин является коферментом реакций фиксации углекислого газа (СО2). Необходим для глюконеогенеза (синтеза глюкозы в печени) и вовлечении жирных кислот в энергетический обмен.

В плане применения биотина всех значительно обогнали «Айболиты». Биотиновые добавки выпускались для кормления чернобурых лис, песцов, енотов, норок и т.д. Ими кормили (да и сейчас кормят) именно тех животных, для которых особенно были важны количество и качество шерсти.

Суточная потребность в биотине для лиц, не вовлеченных в занятия спортом и тяжелый физический труд – 0,15-0,3 мг. Содержание биотина в продуктах питания см. таблицу 9.

Витамин С (аскорбиновая кислота).

Аскорбиновая кислота выпускается в трех формах:

1) Аскорбиновая кислота (эта форма выпуска, безусловно, самая распространенная)

2) Аскорбинат натрия (аскорбат натрия)

3) Аскорбинат кальция (аскорбат кальция)

Все три формы витамина С выпускаются как самостоятельно, так и в комплексе с другими витаминами.

Этот витамин заслуживает особого внимания, т.к. его недостаток (явный авитоминоз, скрытый гиповитоминоз) вызывает в организме наибольшее число нарушений обменных процессов.

Механизм действия аскорбиновой кислоты связан с ее способностью отдавать и присоединять атом водорода,

то есть с участием в окислительно-восстановительных процессах. Она необходима для нормального белкового обмена, для образования соединительной ткани (фибрилярного коллагена), в том числе в стенках кровеносных сосудов. Вообще спектр действия аскорбиновой кислоты необычайно широк. Она усиливает действие почти всех известных витаминов [эффект синергизма]. Обеспечивает синтез нормальной костной структуры скелета и зубов человека. Принимает непосредственное участие в синтезе стероидных гормонов, в том числе и гормонов коры надпочечников, отвечающих за адаптацию организма к стрессу и регулирующих иммунитет. Важным является и наличие анти-гипоксикантного эффекта витамина С – защита макромолекул, в том числе и белковых, от преждевременного окисления и разрушения. Незаменим витамин С и как участник ферментативных реакций энергосбережения клетки.

Необходимо отметить, что витамин С в малых дозах проявляет свое истинно витаминное действие, предотвращение цинги, так как С – витаминная недостаточность вызывает сие тяжелое заболевание, которое характеризуется кровоизлияниями (вследствие повышенной ломкости и проницаемости стенок сосудов), снижением физической работоспособности, ослаблением функции сердечно-сосудистой системы и т.д.

В больших дозах витамин С начинает проявлять фармакологическое действие, усиливая процессы биологического окисления, энергизируя сразу все клетки организма.

В организме человека аскорбиновая кислота превращается в дегидроаскорбиновую кислоту и наоборот. Существовая в этих двух формах, она может оказывать как окислительное, так и восстановительное действие, в зависимости от того, что на данный момент необходимо.

Витамин С обладает антиоксидантным действием, блокируя образование в организме высокотоксичных свободных радикалов.

Человеческий организм, в отличие от животных, не может сам синтезировать витамин С и по этой причине постоянно нуждается в поступлении этого витамина извне. Суточная потребность в витамине С для лиц, не занимающихся спортом либо тяжелым физическим трудом, для мужчин – 70-100 мг, для женщин – 70-80 мг. Для спортсменов – 250-500 мг. Однако для получения выраженных действий витамина С дозы поднимаются от 3 до 15 грамм в сутки.

Побочных действий у витамина С не может быть, потому что их быть не

может. Однако чтобы быть до конца честным перед вами, должен сказать, что хотя потребность в аскорбиновой кислоте при напряженной мышечной деятельности значительно возрастает, а для повышения физической работоспособности необходимо усиленное снабжение организма этим витамином, все же длительное потребление (более 4 месяцев) в количествах, значительно превышающих нормальную потребность (т.е. более 3 г), может привести к привыканию организма к повышенным дозам. В этом случае при возвращении к обычным, нормальным количествам потребления витамина С в питании могут возникнуть явления его недостаточности.

Витамин С – это очень нестойкий витамин, можно даже сказать, самый нестойкий из всех других витаминов. При хранении его содержание в овощах, фруктах и ягодах быстро уменьшается (исключение составляет капуста как свежая, так и квашеная). Достаточно 2 месяцев хранения любого продукта, чтобы содержание витамина С уменьшилось наполовину. Еще больше он разрушается при тепловой обработке. Потери иногда достигают 90%.

Распространяемый через аптечную сеть препарат носит название: «Аскорбиновая кислота» (витамин С) – является эффективным средством стимулирования окислительных процессов, повышения выносливости и восстановления работоспособности. Профилактическим средством при острых заболеваниях верхних дыхательных путей, фурункулезе, отравлениях. Он входит в состав питательных смесей, которые применяются на дистанциях (в ходе соревнований), также и во время тренировок в горах. Витамин С принимают внутрь в таблетках, по 0,5 г 3 раза в день. За 10 - 15 минут до старта (начала соревнований). Между упражнениями в троеборье сразу после приседаний рекомендуется принимать 250 - 300 мг аскорбиновой кислоты.

Недостаточность витамина С наблюдается обычно зимой и ранней весной, что обусловлено низким содержанием аскорбиновой кислоты в продуктах в эти сезоны года. Проявляется в симптомах гиповитаминоза витамина С, описанных мною выше.

Содержание витамина С в продуктах питания см. в таблице 10.

Витамин Р (биофлавин).

Эта группа веществ – биофлавоноидов, обладающих способностью (особенно в сочетании с аскорбиновой кислотой) уменьшать проницаемость и ломкость капилляров. Совместно с аскорбиновой кислотой они участвуют

в окислительно-восстановительных процессах. Кроме того обладают антиоксидантными свойствами и, в частности, предохраняют от окисления аскорбиновую кислоту и адреналин.

Справедливости ради нужно отметить, что вообще-то витамин Р – понятие в высшей степени собирательное. Нет ни одного другого витамина, который под одним названием объединял бы такое огромное количество соединений, какое объединяет под своим названием витамин Р. Это биофлавоноиды – вещества, которые в виде гликозидов содержатся в огромном количестве растений. Биофлавоноидов известно науке около 150. Все они обладают Р – витаминной активностью, хотя и в разной степени. Наиболее сильным действием обладают по крайней мере 5 из них.

1. Рутин

2. Квартетин

Оба этих соединения выпускаются самостоятельно и входят в состав поливитаминных комплексов.

3. а) Легалон. Выпускается в виде самостоятельного препарата – включает в свой состав растительный компонент силимарин. Он действует как стабилизатор клеточной мембраны и этим защищает печень от вредных влияний. Показания: острый гепатит, хроническое заболевание печени. Доза: 3 драже 3-4 раза в день.

б) Карсил – более известный, чем легалон. Международное непатентованное название – силибинин. Химическое название карсила: 3,5,7 – тригидроксис – 2 – [3 – (4 гидроксис – 3 – метоксифенил) – 2 – гидроксиметил – 1,4 – бенздиоксан – 6 – ил] – 4 – хроманон.

Включает в свой состав два основных флавоноида: силимарин, силибинин, а также экстракт из плодов «растопши пятнистой». Помимо основных содержит и вспомогательные вещества: лактозы моногидрат; пшеничный крахмал; поливидон; микрокристаллическая целлюлоза; тальк; магния стеарат; глюкоза; сорбитол; натрия бикарбонат. Получают его из растения *Silybum marianum*.

Показания к применению: токсические повреждения печени, хронический гепатит невирусной этиологии, цирроз печени (в составе комплексной терапии), состояние после перенесенного гепатита, профилактически при интоксикациях (в т.ч. профессиональных), длительном приеме лекарств и алкоголя.

Способ применения и дозы: суточная терапевтическая доза составляет 105 - 210 мг, разделенная на 3 приема. В зависимости от тяжести клинической симптоматики, стадии и вида заболевания доза может быть увеличена до 420 мг. В качестве профилактического средства

суточная доза составляет 70 - 105 мг. Продолжительность курса лечения составляет не менее 90 дней.

4. Силибор – самостоятельный препарат. Включает в себя сумму флавоноидов из расторопши пятнистой.

5. Катерген – самостоятельный препарат, получаемый синтетическим путем.

В природе встречаются в продуктах: лимон, перец, гречиха. Наибольшее количество витамина Р содержит черноплодная рябина и кожура цитрусовых.

Суточная потребность для лиц, не занимающихся спортом, 25 мг. Для спортсменов в среднем 50 мг, при необходимости доза может повышаться в разы.

Как упоминалось выше, витамин Р наиболее целесообразно применять с витамином С, способствует депонированию (накапливанию) витамина С в тканях. Аскорбиновая кислота и витамин Р обладают взаимопотенцирующим действием, т.е. усиливают действие друг друга на организм.

Недостаточность витамина Р в питании вызывает ломкость капилляров, геморрагию. Витамин Р усиливает восстановление дегидроаскорбиновой кис-

лоты в аскорбиновую. Самым удачным препаратом этих витаминов является выпускаемый у нас в России «Аскорутин». Каждая таблетка содержит 0,05 г аскорбиновой кислоты; 0,025 г рутина; 0,2 г глюкозы. В упаковке 50 таблеток.

Входящий в состав препарата витамин Р относится к биологически активным полифенолам; вместе с витамином С укрепляют стенки сосудов и регулируют их проницаемость, т.к. витамин Р более эффективно действует в присутствии аскорбиновой кислоты, в частности в процессах биологического окисления и восстановления, обладает антимикробными свойствами. Принимает «Аскорутин» при физической нагрузке высокой интенсивности по 3-5 таблеток 3-4 раза в день.

Витамин Вс (липовая кислота).

Выпускается в двух формах:

- 1) Липовая кислота
- 2) Липамид – это амидное производное липовой кислоты.

Выпускается в виде самостоятельных лекарственных препаратов. Входит также в состав самых разных поливитаминных комплексов.

Липовая кислота играет важную роль энергетическом обеспечении повышенных физических нагрузок. Сдвигая спектр липидов крови в сторону ненасыщенных жирных кислот в крови, предотвращая развитие атеросклероза. Мобилизует из жирового «депо» организма с последующей его утилизацией в энергетическом обмене.

Регулирует процессы утилизации шлаков азотного обмена в послетренировочном периоде. Усиливает усвоение аминокислоты глицин и синтез глюкозы и белка в печени. Участвует в формировании мембран клеток. Благоприятно влияет на сосудистую систему.

Существует и жидкое производное липовой кислоты под названием «Липамид – А».

Суточная потребность организма для лиц, не занимающихся спортом: 0,5 мг. Спортсменам: по 1 г и более. Выпускается в таблетках по 25 мг, упаковка – 50 шт.

В следующем номере журнала речь пойдет о витаминах, отличительной чертой которых является растворимость в жирах.

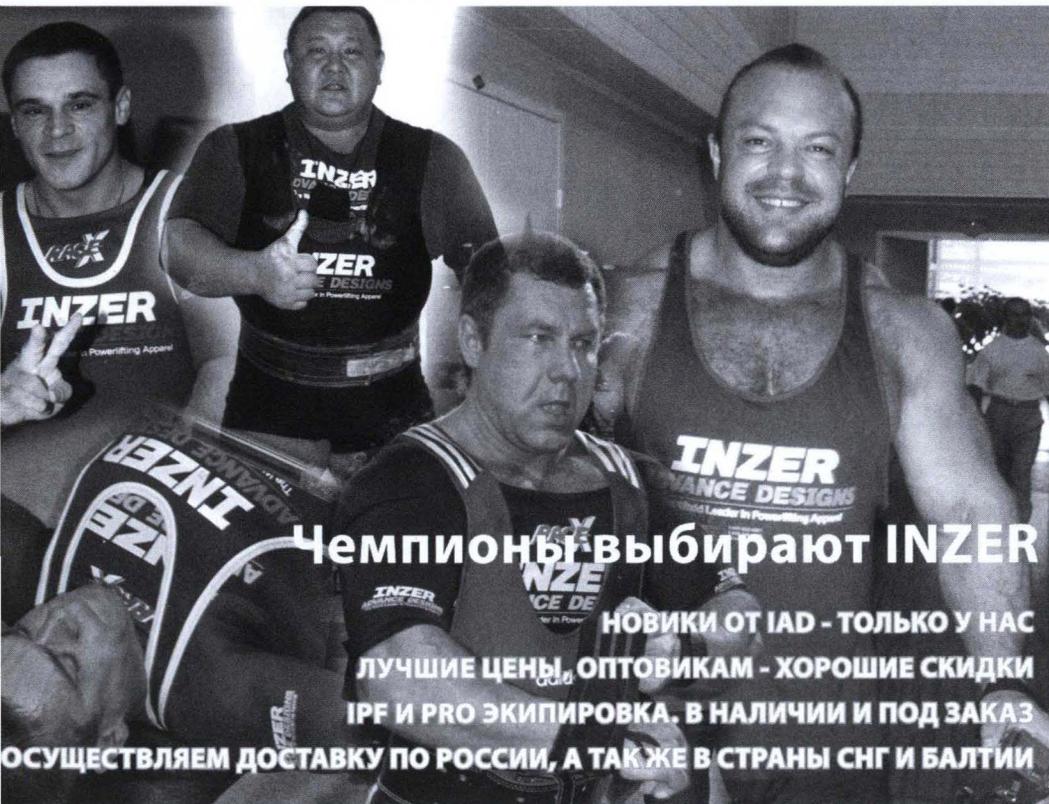
(Продолжение следует)

INZER ADVANCE DESIGNS

Интернет магазин экипировки
Inzer Advance Designs - INZERNET.RU

Официальный представитель IAD в России

Наши контакты
www.inzernet.ru
e-mail: shop@inzernet.ru
тел. +7 918 947-04-62
Свидетельство №305231513600011



Чемпионы выбирают INZER

НОВИКИ ОТ IAD - ТОЛЬКО У НАС

ЛУЧШИЕ ЦЕНЫ, ОПТОВИКАМ - ХОРОШИЕ СКИДКИ

IPF И PRO ЭКИПИРОВКА. В НАЛИЧИИ И ПОД ЗАКАЗ

ОСУЩЕСТВЛЯЕМ ДОСТАВКУ ПО РОССИИ, А ТАК ЖЕ В СТРАНЫ СНГ И БАЛТИИ

IPF позиции:

- Rage X - 3900 руб. (со скидкой 3400 руб)
- TRX - 4900 руб. (со скидкой 4400 руб)
- Fusion - 4900 руб. (со скидкой 4400 руб)
- Наколенные бинты 2 метра - 850 руб. (со скидкой 700 руб)
- Кистевые бинты 50 см - 470 руб. (со скидкой 420 руб)

PRO позиции:

- Trpl Rage X - 5500 руб. (со скидкой 5000 руб)
- Dbi Rage X - 4800 руб. (со скидкой 4200 руб)
- T-Rex - 7850 руб. (со скидкой 7300 руб)
- Leviathan - 9500 руб. (со скидкой 8800 руб)
- Predators - 4450 руб. (со скидкой 3950 руб)
- Наколенные бинты 2.5 метра - 1020 руб. (со скидкой 870 руб)

А так же ремни с пожизненной гарантией, обувь Pilar, одежда от IAD.