

МИР СИЛЫ

№ 1(6) • 2021

Научный поиск
советских культуристов
в работе Е. И. Колтуна

Как преодолеть
спортивный застой?

Риф Гадиев —
человек-скала

Гид
по спортивному
питанию

Все, что вы хотели
знать о военном жиме

История одного
рекорда

Герой нашего спорта —
ЮРИЙ ВЛАСОВ



ТЕРРИТОРИЯ
ФИТНЕСА

Работай с нами

Если ты готов приносить в жизнь людей яркие эмоции спортивных свершений, радоваться результатам тех, с кем ты рядом и быть первым в своём деле, то мы ищем именно тебя!

С НАМИ ТЫ

- ✔ получишь возможность заниматься любимым делом на СВОИХ условиях;
- ✔ станешь НЕ РАБОТНИКОМ, а ПАРТНЁРОМ компании;
- ✔ заработаешь **СТОЛЬКО**, сколько **САМ** считаешь нужным;
- ✔ раскроешь СВОЙ потенциал в УСПЕШНОЙ компании, которая ЗАИНТЕРЕСОВАНА в ТВОЁМ профессиональном и карьерном росте;
- ✔ будешь работать с гибкой системой условий, подходящих **ИМЕННО ТЕБЕ**.

Департамент работы с персоналом
+7 (495) 109-00-77, personal@terfit.ru

📱 [f](#) [vk](#) [yt](#) [dj](#) terfit.ru

🗨 Мы ждём
именно ТЕБЯ!



Слово редактора

...В эту стремительно меняющуюся эпоху, когда время сорвалось с места в карьер и гонит нас за флажки, когда так сложно остановиться, перевести дух и оглянуться назад на уже пройденный путь, особое место в жизни начинают занимать незначительные с первого взгляда, но такие важные и радостные детали: неторопливая беседа со старыми друзьями, вечерняя сиеста с давно откладываемой книгой в руках, домашние случайные хлопоты.

Да, мы из людей слова потихоньку стали превращаться в людей дела, которые во главу угла ставят числа и действия, а не мысли и сердце:

- Во сколько тебя сегодня ждать?
- И сколько ты за это получишь?
- А можно скидочку?
- У меня нет ни минуты свободной!
- Когда уже отпуск?

Мы стали обладателями безграничного объема информации, но не имеем достаточно времени, чтобы ее осознать и отделить зерна от плевел, мы оцифровываемся и оптимизируемся, как механизмы, как части системы, забывая, кажется, что счастье человеческое отнюдь не в этом, а совсем простом, что рождается где-то глубоко внутри нас...

Помните, еще Гумилев писал:

*«В оный день, когда над миром новым
Бог склонял лицо свое, тогда
Солнце останавливали словом,
Словом разрушали города...»*

Думается, однако, что мир не так и безнадежен, и даже в самом плотном графике жизни можно уделить время прежде всего себе и своим близким, заглянуть глубоко внутрь и поймать настоящее детское чувство: «Я дышу! Я живу! Я люблю!» — вот это и есть то самое забытое осознание радости и спокойствия людей именно слова, коими мы все, без сомнения, являемся...

... А пока заваривайте чашку душистого чая, кутайтесь в мягкий убаюкивающий плед и располагайтесь поудобнее... Мы начинаем... Перед вами 6-ой номер журнала «МИР СИЛЫ», журнала, созданного с большой любовью и верой в самое лучшее, в самого человека. Ведь все вместе мы с вами — не только люди слова, но и люди настоящей силы...

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



МИР POWER WORLD СИЛЫ

№ 1(6) • 2021

- 4 Герой нашего спорта — Власов. Атлет на все времена
- 8 Интервью главного редактора журнала «МИР СИЛЫ» Пикляева Дениса представительству WRPF en España
- 10 Спортивный застой
- 15 Реферат аспиранта ВНИИФКа Евгения Колтуна — документ, характеризующий научный поиск советских культуристов в 70-е годы XX столетия
- 25 ТО для тех, кому за...
- 27 Фитнес VS Спорт
- 30 Спортивная критическая ситуация (пауэрлифтинг)
- 38 История развития пауэрлифтинга в Вологодской области
- 45 Что не так?
- 48 Военный жим
- 54 Функциональный тренинг. Программа тренировок
- 56 Б. Шейко. Мысли вслух
- 57 Риф Гадиев — башкирский богатырь или человек-скала
- 60 История одного рекорда
- 63 Гид по спортивному питанию



Независимый журнал по силовым видам спорта

№ 1(6) • 2021

ИЗДАТЕЛЬ **POWER**³⁵**Редакция:**

Главный редактор: Денис Пикляев
 Дизайн, верстка: Аркадий Панкевич

Над номером работали:

Р. Сахибгареев, Г. Ерёмин, А. Думикян, Н. Велиал, А. Казин, П. Леонов, А. Шаповал, Б. Шейко, Ю.Иринина, Д. Пикляев, С. Длужневский, С. Новиков

Отдел рекламы:

mirsily@russia-powerlifting.ru

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

DESPERADO

WEAR



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

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

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

DESPERADOWEAR.RU



Герой нашего спорта — Власов

Атлет на все времена

Автор: Сахибгареев Ринат



...Ушел из жизни великий Юрий Власов. Прославленный спортсмен — тяжелоатлет, общественный и политический деятель. Человек с большой буквы, «глыба» тяжелой атлетики, один из символов победоносного советского спорта. Масштаб личности Юрия Петровича был огромен и имеет колоссальное влияние на формирование спортсменов не одно поколение — начиная с триумфа на Олимпийских Играх в г. Риме в 1960 году до будущих поколений атлетов. Власов — человек эпоха. Для многих спортсменов Юрий Петрович олицетворял все то самое лучшее, что мы получаем, когда регулярно поднимаем штангу.

Многочисленные знаменательные события, связанные с личностью Юрия Петровича Власова, оказали сильнейшее влияние на наш «железный» спорт: и эпическая олимпийская победа в Риме — 60 (как и поражение в г. Токио — 64, драма, обогатившая нашу педагогику);

и книги (например, 1), торжественная ода силе, талантливо выраженная атлетом на бумаге; и конечно же историческая встреча со Арнольдом Шварценеггером в 1988 году ... Но сейчас хотелось бы написать о событии, которое является одним из главных событий в современный период истории Российского Атлетизма, и знаковым ее событием как в истории российского спорта, так и мирового — о создании лидерами Федерации Атлетизма Советского Союза в 1987 году.

Советский Атлетизм в середине 1980-х годов представлял собой мощное многочисленное общественное движение энтузиастов, профессиональных организаторов спорта, многочисленных методистов и других любителей Атлетизма. Лидеры советского Атлетизма на протяжении десятилетий не оставляли попыток организации энтузиастов в единое общество. По сложившимся историческим обстоятельствам в XX веке — Атлетизм существовал в тени тяжелой атлетики. Что затрудняло самостоятельному развитию разным формам Атлетизма. И исторически, и методологически — Атлетизм был старше, сложнее, богаче Тяжелой Атлетики. В СССР Атлетизм был организован в форме комиссии по Атлетической Гимнастике при Федерации Тяжелой Атлетики СССР. В те времена в советском тяжелоатлетическом пантеоне выделялся независимый ее лидер, декларирующий публично крайне острые вопросы спорта — проблемы российской силы, гармонии духа и тела, преемственности поколений атлетов, сохранение наших традиций, поднимавший вопросы реабилитации, оздоровления с помощью атлетической гимнастики (великолепный документальный фильм «Здоровье. Сила. Красота» 1987г., герой фильма — Анатолий Семенович Алексейцев). Это был Власов (1, 6, 7).

Советские лидеры Атлетизма смогли создать исключительно сильную команду единомышленников для своей организации. Предприняв при этом абсолютно правильное решение — обратиться за помощью к Юрию Петровичу Власову, для осуществления организации Федерации Атлетизма СССР. Лидеры советского Атлетизма проявив колоссальную политическую волю смогли разрешить эту историческую ситуацию и организовать Федерацию. От результатов которой выиграли тогда все: и тяжелоатлеты, и культуристы (бодибилдеры), и силовые троеборцы (которое впоследствии станет пауэрлифтингом), и сама атлетическая гимнастика! Историческое значение организации Федерации только сейчас стали осознавать специалисты и еще предстоит много исследований по этой проблеме!

Сегодня, по прошествии многих лет наполненными многочисленными победами российского Атлетизма, прославленные его лидеры вспоминают события, связанные с ролью Юрия Петровича Власова в деле организации Федерации.

Евгений Исидорович Колтун:

«Мы познакомились в августе 1987 года в момент создания Федерации Атлетизма СССР, когда все мы, руководители клубов культуризма страны, в Кубинке под г. Москвой решили избрать его ПЕРВЫМ председателем нашей только созданной федерации ...»

Много раз встречались с ним и беседовали ... Бывали и у него дома, знал его дочь. Он был очень интересным человеком, этакой глыбой ума и интеллекта. В этот момент именно Юрий Петрович с его громадным авторитетом в Мире и в стране, с его постоянными выступлениями в прессе в поддержку атлетизма (атлетической гимнастики) был нашим, можно сказать, знаменем! Те 8 месяцев, в течении которых он буквально внес в советский спорт дорого стоили, и мы это никогда не забудем!».

Евгений Исидорович Колтун уникальный специалист спорта (смотрите публикацию в этом номере). Многолетний его лидер. Обладатель самых высоких наград в Бодибилдинге.

Василий Степанович Чайковский:

«Власов, безусловно, одаренный и сложный человек — много сделал для развития тяжелой атлетики и спорта в СССР. Я встречался с ним у него дома в процессе организации Федерации. Власов был очень скромным и доброжелателен. Свои обещания по поддержке Федерации он выполнил. Хотя его не очень любили в спорткомитете (как я сказал, он был сложным человеком).

Жил он скромно, и квартира была завалена книгами (медалей я не видел). Он поделился большими планами о написании следующей книги. Кажется, о Китае ...»



Скриншот фильма «Здоровье. Сила. Красота»
(Главная редакция Спортивных программ 1987 г.).
В передаче посвященной Атлетизму принимают участие: ведущий — Олимпийский Чемпион Юрий Власов, герой программы инженер Анатолий Алексейцев, тренер Госкомспорта СССР по тяжелой атлетике В. Тамарлаков.

У него были проблемы со спиной, но он не затруднился проводить меня до входной двери. У меня осталось хорошее впечатление. Хотя я много на данный момент не осознавал, были какие-то другие дела, я был в обычной командировке (Василий Степанович жил в г. Ленинграде) в спорткомитете. С утра встречался с Сандаловым Юрием Анатольевичем, (который нас курировал в эти времена) — очень хороший человек (нам повезло с ним).

Жалко, конечно, что такой большой человек нас покинул.»

Василий Степанович Чайковский занимается профессионально медицинской, антидопинговой и научно-исследовательскую деятельностью (5.). Выполнял работы по антидопинговому контролю на тренировочных базах тяжелоатлетов и самых крупных соревнованиях, и Олимпийских Играх. То есть это специалист самого высокого класса и понимал многое в спортивной политике СССР. Поэтому после ухода Юрия Петровича Власова с поста председателя Федерации Атлетизма Советского Союза — именно Василий Степанович возглавил Федерацию. В последующих номерах мы подробно будем описывать эти исторические события нашего спорта.

Справочная информация с сайта «Владимир Дубинин»:

«Таким образом в подмосковном городе Кубинка на «Всесоюзном семинаре тренеров и специалистов по атлетической гимнастике 10-13 августа 1987 года собрались 96 человек из 35 городов 11 союзных рес-



Август 1987 года. г. Кубинка. Участники Всесоюзного семинара, где была организована Федерация Атлетизма СССР. В центре (в костюме и с портфелем) Владимир Иванович Дубинин, справа от него стоит Юрий Петрович Власов, между ними (в костюме) Чайковский Василий Степанович, справа в первом ряду, 4-й - Колтун Евгений Исидорович (в расстегнутой куртке и белой футболке). Про остальных участников мы обязательно расскажем в последующих публикациях. Фотография: источник — интернет

публик ... На должность президента Федерации съезд предложил Юрия Петровича Власова, великого русского спортсмена, возглавлявшего в то время Федерацию тяжелой атлетики СССР, его заместителем избрали Василия Степановича Чайковского» (4.) Наличие высокопрофессиональных, интеллигентных и сильных лидеров общественного движения советских атлетов безусловно мотивировало Юрия Петровича в помощи организации Федерации. В дальнейшем, Юрий Петрович переключился на общественную работу и политическую деятельность.»

Ю. П. Власов говоря о величии Спорта, рассуждал: «Спорт явление очень противоречивое ... все должно служить разуму человеческому, он должен преобладать в человеке» (7). Противоречивость в личности спортсмена Юрия Петровича служила неиссякаемым источником его творческой деятельности — богатырь-исполин и интеллектуал, победоносный сокрушитель рекордов спорта и в то же время его последовательный критик. Там, где благоразумные люди в конфликтной ситуации стремились промолчать, Власов шел на обострение противоречия и был активен в стремлении обозначить проблему. Противопоставляя трудностям свою Личность, Власов предлагал при этом свое решение трудностей. В этом был весь Власов. Именно открытость к трудностям, умение говорить о них, активность его позиции делало наш спорт благородным и живым. Мы черпали вдохновение в рассуждениях Юрия Петровича и включались сами в очередную полемику о пределах человеческих возможностей и моральных критериях тех способов, которые облегчают изнурительный труд Атлета.

Вечная память Атлету!

1. Власов Ю. П. Справедливость силы. \ Издательство «Наука. Культура. Искусство». М. 1995 г. 600 с.
2. Евгений Колтун. \ <http://antey-tyumen.ru/hall-of-fame/koltun/>
3. Евгений Колтун. Памяти Юрия Петровича Власова. \ https://vk.com/hardmusclesru?w=wall-51153453_82651
4. Сайт «Владимир Дубинин». <http://vdubinin.com/category/kubinka>
5. Сахибгареев Р. Некоторые особенности возникновения атлетической гимнастики в СССР и формирования ее лидеров во второй половине XX века. \ Сетевой журнал «Мир силы» № 5, 2020 г. <https://mir-sily.ru/mir-sily-5-sentyabr-2020/> 10 с. — 17 с.
6. Шейко Б. И. Вехи жизни в спорте и вехи спорта в жизни. Часть 2. \ Сетевой журнал «Мир силы» № 3, 2019 г. <https://mir-sily.ru/zhurnal-mir-sily-3/> 67 с.
7. Ютуб — канал Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД России. «Заслуженный мастер спорта Юрий Власов. Встреча в Концертной студии Останкино (1986)» \ <https://www.youtube.com/watch?v=2KMu0vlelZQ>

Интервью главного редактора журнала «МИР СИЛЫ» Пикляева Дениса представительству WRRPF en España

Беседовал и перевел **Леонов Павел**



1. Различие тренировок в бодибилдинге и пауэрлифтинге.

Ответ: При всей схожести этих видов спорта (хотя многими до сих пор оспаривается, является ли бодибилдинг видом спорта, а не шоу), где результат достигается за счет тренировок с дополнительным отягощением, сами цели диаметрально различные: в случае с бодибилдингом — это увеличение мышечного объема с последующей гармонизацией образа и предоставлением своего тела

в «лучшем свете» на сцене, тогда как в пауэрлифтинге — поднятие максимально возможного веса в рамках правил в сумме 3-х движений.

Т.е. грубо говоря, в бодибилдинге важно казаться (красивым/сильным и т.д.), в пауэрлифтинге — быть (только сильным). Что выбираете Вы? Быть или казаться? Как сказал один из великих: «Когда мужчина хочет быть сильным — это нормально. Ненормально, когда мужчина хочет быть красивым.» — и я в целом разделяю это мнение. Но это уже — тема для отдельного разговора.

Что касается самого тренинга в этих двух направлениях «железной игры», то во время так называемого межсезонья может иметь определенную схожесть, однако разные цели диктуют разный подход ко всему процессу, включая не только занятия в зале, но и питание и т.д.

2. В Испании очень популярен так называемый «пауэрбилдинг». То есть, когда тренируют силу, мышечный объем и рельеф вместе. Можешь высказать свое мнение?

Ответ: Если Вы хотите быть большим и сильным — то можете заниматься хоть прыжками на батуте, если данное занятие приносит удовольствие и результат. Но если Вы хотите стать ЧЕМПИОНОМ — примите правила игры. И эти правила очень просты: усидеть в двух седлах — седалища не хватит.

Да, мы знаем определенное количество бодибилдеров, которые невероятно сильны, мы знаем пауэрлифтеров с гармоничным телосложением, однако таких людей просто очень мало, что говорит о уникальной генетической одаренности индивидуумов. И ко всему вышесказанному — даже очень сильный бодибилдер всегда проиграет пауэрлифтеру на помосте (в рамках одной весовой категории при равнозначном уровне атлетов), а пауэрлифтер — бодибилдеру на сцене.

Все-таки «эффектность» и «эффективность» — понятия, несомненно, диаметрально противоположные при общей схожести и одном корне в словах.

Выход для страждущих есть, конечно — это чередование подготовки, руководствуясь принципом: «взболтать, но не смешивать». Т.е. на время (при желании) переквалифицироваться из бодибилдера в па-

уэрлифтеры и наоборот. Однако повторяюсь — это в любом случае будет хуже, нежели чем концентрация усилий в одной точке.

3. Вред еженедельных тренировок на максимум.

Ответ: Еженедельный выход на максимум — это спортивный архаизм, глупость, буквальная попытка изнасиловать свой организм. Можете представить бодибилдера в режиме своего пика 24/7, 365 дней в году? «Сушка» и прочее? Или профессионального боксера, который бьется ежедневно/еженедельно по 12 раундов? Или марафонца/ультрамарафонца, ежедневно пробегающего свою дистанцию? Бред сумасшедшего.

Давайте представим, что Вы строите здание (т.е. свой результат, где высота самой постройки — это уровень Ваших показателей). Чем выше будет здание, тем более мощным обязаны быть фундамент и каркас, иначе здание просто развалится. Но Вы ведь изначально и сами не знаете, какой высоты должно быть строение. Поэтому дойдя до определенного пика, чтобы все не развалить, а продолжить расти, Вы обречены вернуться в начало, укрепить фундамент, обновить детали и материал. Вспомните один из любимых видов тренинга в пауэрлифтинге — принцип пирамиды, где чем шире основание — тем выше сама пирамида. Все просто, все уже давно придумано и доказано — работа в «отказ» — или крайне редко или исключительно на соревнованиях. Остальное — от Лукавого.

4. Различие тренировок в межсезонье и перед соревнованиями.

Ответ: Межсезонье в пауэрлифтинге — это прежде всего работа над своими слабыми местами со значительным (не всегда) количеством вспомогательных (подсобных) упражнений, достаточно высокий тренировочный объем при низкой/средней интенсивности (т.е. % от предельного максимума), оптимизация техники подъема снаряда, т.е. «работа над ошибками», создание мощного основания нашей силовой пирамиды (см. предыдущий ответ).

Подготовка к соревнованиям — это увеличение/максимизация интенсивности с последующим коротким периодом предсоревновательного восстановления, при общем уменьшении тренировочного объема.

Безусловно, отдельного упоминания заслуживает диета атлета в эти периоды (как правило в межсезонье — высококалорийная, в соревновательный период — исходя из тактических соображений и определения рамок весовой категории), а также психологическая составляющая тренировочного процесса и восстановительные процедуры.



Спортивный застой

Каждый спортсмен хоть раз, да сталкивался с такой проблемой, как отсутствие прогресса в тренировках. Силовые показатели при таком раскладе в лучшем случае стоят на месте, в худшем — «откатываются» назад. Вроде все делаешь правильно, работаешь над техникой, выстроил систему, но показатели отчего-то не радуют. Разбираем самые распространенные причины регресса и берем на заметку советы бывалых спортсменов и тренеров.

Подготовила **Ани Думикян**

Фото из архива героев публикации, СПР по Иркутской области, открытых источников



Перетренированность

Думаете, тренировок много не бывает? Значит, вам не приходилось вести грамотную подготовку. Если вы пришли в силовой спорт вчера, то вам еще можно простить это. Но если вы неоднократно выходили на помост, то должны четко понимать: в «железном» спорте важна мера. Какой толк от ежедневных убойных тренировок? Правильно, толку ноль. Ваш организм должен отдыхать, ему нужно качественное восстановление. А на это требуется время. Если вы поклонник

частых тренировок, то в вашем плотном графике между приседом, жимом, тягой, а затем по кругу ваш организм едва ли найдет свободное место под отдых.

План Бэ

У вас нет четкого плана тренировок. Хотя даже его наличие не гарантирует вам успеха. Но об этом отдельно. Вы должны иметь наглядное представление о том, когда вы приступаете к подготовке к соревнованиям, когда будете выходить на рабочие веса, когда у вас легкая, средняя и тяжелая тренировки вплоть до того, с каким весом и когда вы будете работать. При этом необходимо их грамотное распределение.

Если между двумя тяжелыми тренировками одного движения у вас три дня на восстановление, то чему вы удивляетесь? Как итог — организм не успевает восстанавливаться. Чередуйте между собой тяжелые, средние и легкие тренировки. Оптимально проводить тяжелые тренировки раз в 10–14 дней. В данном случае срабатывает эффект гиперкомпенсации, который так важен для атлетов. Первые два пункта, как вы поняли, тесно взаимосвязаны между собой.

Отсутствие техники

Спортсмен еще толком не отработал все движения, не поставил правильную технику, но уже всю работу делает с тяжелыми весами. Делает, старается, а прогресса нет. Кроме того, эти ошибки чреваты травмами.

Запомните одно: техника отрабатывается месяцами, годами. Порой даже опытнейшие спортсмены вынуждены пересматривать ее. Поэтому для начала поставьте технику, затем постепенно выходите на результат. Не стыдитесь спрашивать совета у опытных спортсменов и тренеров.

Рано или уже поздно

Если вы всецело разделяете мудрость древнеримского историка «Лучше поздно, чем никогда», то имейте в виду: в пауэрлифтинг она не вписывается. Из этой же серии поговорка «Поспешишь — людей насмешишь». В случае, когда вы слишком рано начинаете подготовку, вы рискуете выдохнуться к старту. Вы раньше времени выйдете на пик и потеряете форму к соревнованиям. Логично, что в случае позднего начала подготовки форму набрать вы наоборот не успеете. Оптимально начинать подготовку за 3–4 месяца до старта. В случае грамотной «подводки» к стартам ваши силовые показатели будут уверенно расти.

Отсутствие мотивации

Мотивация, пожалуй, один из важнейших критериев для силовиков. Когда вы постоянно работаете с железом, ваш организм устает, и кажется, что вы вот-вот выплюнете все свои внутренности, на помощь приходит она — мотивация. Только за счет нее вы сможете выйти на финишную прямую, терпеть, бороться, не сдаваться. Если у вас есть мотивация, рано или поздно она приведет вас к успеху. Ментальный настрой очень важен в спорте. А если уж вы начнете себя жалеть, то это прямой путь к регрессу. Однако есть и такие спортсмены, которые не щадят себя. Думаем, это связано с нижним пунктом. И да, это тоже неправильно.

Высокие ожидания

Это проблема большинства новичков. Опытные спортсмены знают, что достичь высоких результатов сразу практически невозможно. Ставя перед собой порой сложные либо невыполнимые для вашего организма цели, вы рискуете потерпеть неудачу и как следствие — впасть в апатию. Существенные результаты в достижаются хотя бы после года–двух регулярных тренировок и соблюдения режима восстановления.

Вы можете возразить и сказать: «Какой же спорт и уж тем более «железный» без борьбы с трудностями, слабостями, упорства, силы воли?». И, конечно, окажетесь правы. Но мы за то, чтобы спортсмены объективно оценивали возможности своего организма, прислушивались к нему, не относились к своему телу как к расходному материалу. Ставьте перед собой высокие цели, но посильные вашему организму. Никому не нужны травмы, которые иногда могут навсегда заставить вас завязать со спортом.

Однообразные тренировки

Так уж устроен человеческий организм: он со временем привыкает ко всему. Относится это и к вашим тренировкам. Если на протяжении длительного времени вы работаете с одним и тем же весом, делаете одни и те же упражнения, то ваши мышцы адаптируются к однотипным нагрузкам. Если от раза к разу ваша тренировка не



изменяется, вы занимаетесь на одних и тех же тренажерах и с одинаковым количеством повторов и подходов, то прогресса не будет.

Не забывайте о постоянной прогрессии нагрузок! Если хотите увидеть реальные результаты, вам надо создавать такие условия, к которым телу будет постоянно адаптироваться и соответственно развиваться. Помните, что программу тренировок необходимо менять хотя бы каждые 5–6 недель, постепенно усложняя ее.

Нерегулярные тренировки

Некоторые люди тренируются от случая к случаю, когда у них есть для этого настроение, а настроение, конечно, бывает не часто. Такой подход к тренировкам не принесет вам никаких ощутимых результатов. Тренировки должны проходить регулярно, в среднем 2–4 раза в неделю. Это опять же вопрос о системности ваших тренировок.

Зачем мне тренер?

Как ни крути, но в одиночку разобраться во всем этом очень сложно. Рано или поздно все обращаются к помощи тренера, опытного спортсмена. Лучше, конечно же, сделать это раньше того, как вы успеете нахватать травм, ощутить горечь поражений. Опытный спортсмен, не раз выходявший на помост и достигший результатов, внушающих доверие, — лучший советчик для вас, нежели диванные эксперты.

В вашем городе, на ваш взгляд, нет толковых спортсменов? Во времена цифровых технологий (и уж тем более сейчас) такого человека можно найти в любом уголке нашей необъятной родины. Онлайн-консультирование и ведение подготовки сейчас очень популярны. Вам не только скорректируют или помогут составить график тренировок, но и распишут план питания. Если у вас есть возможность очно работать с тренером, чтобы он непосредственно вел ваши тренировки, это еще лучше.

Питание

Здесь вам, конечно, не бодибилдинг, где спортсмены жестко ограничены в рационе и режиме питания. Тем не менее «железное» меню тоже нужно соблюдать. Оно в большинстве своем направлено на набор массы. В связи с этим, у многих возникает вопрос, какие продукты полезны, от каких лучше растет масса и какие пригодны для каждодневного употребления. Как питаться, чтобы не появилась лишняя жировая прослойка и не зашлаковать организм ненужными вредными веществами и плохим холестерином?

Давайте рассмотрим фундаментальные принципы питания, которые также влияют на прогрессию ваших тренировок. Принимайте пищу маленькими порциями каждые 2–3 часа, заканчивайте прием пищи с легким ощущением голода, для нормального пищеварения, не ложитесь спать сразу после приема пищи, чтобы избежать брожения продуктов, употребляйте сложные углеводы с низким гликемическим индексом.

В вашем рационе питания обязательно должна быть белковая пища животного и растительного происхождения. Распределите по насыщенности прием пищи по часам. Например, завтрак — 30%, обед — 40%, ужин — 20%, между ними два легких приема пищи по 5%. Стан-



дартное соотношение белков, жиров и углеводов будет выглядеть так: белки — 25%, жиры — 15%, углеводы — 60%.

Не допускайте в период тяжелой нагрузки в зале испытывать длительное чувство голода. В день тренировки употребляйте больше сложных углеводов для энергии, в день отдыха — белковую пищу как строительный материал для мышц. Ближе ко сну еда должна носить легкий характер усвоения.

Формула массы

Этот пункт связан с предыдущим. Действительно, возможно ваши показатели не растут из-за того, что вы не можете набрать хорошую массу, которая влияет на ваши силовые. Выше мы уже сказали про питание для массы. Сейчас поделимся принципами набора общей мышечной массы. Итак, вам необходимо тренироваться три раза в неделю, делать тяжелые базовые упражнения. Тренировка не должна длиться больше 1,5–2 часа. Тренировать одну мышечную группу не меньше одного раза и не больше двух раз в неделю, чередовать тяжелые, средние и легкие тренировки.

Не тренируйтесь до отказа, давайте мышцам лишь кратковременный стресс, средняя интенсивность тренировок должна быть примерно 70%. Отдыхайте между тяжелыми подходами не меньше 5–7 минут. Пейте много воды — от двух литров в сутки, на тяжелые тренировки используйте «Ессентуки-4», «Ессентуки-17» или «Регидрон». Вы должны создать в организме профицит калорий (съедать больше, а тратить меньше).

Спите не меньше 6–8 часов в сутки, желательно больше. Уделяйте вниманию дневному сну, примерно 1–2 часа. Экономьте вашу энергию везде, где только можно. Соблюдайте общий режим дня и дисциплину тренировочного процесса.

Выбраться из «ямы»

Мастер спорта по пауэрлифтингу, становой тяге, чемпион и рекордсмен Иркутской области, абсолютный чемпион СФО, чемпион Иркутска по классическому жиму лежа в тяжелом весе Аркадий Трифонов не понаслышке знает, что такое отсутствие прогресса в тренировках. Ведь его собственный опыт в пауэрлифтинге составляет 15 лет, тренерской деятельности — 10 лет. Кстати, это его советы по питанию и набору массы вы читали выше.

Он дал несколько полезных советов, которые помогут выбраться из «ямы». Итак, для начала сделайте недельный перерыв, неделю не появляйтесь в зале. Начните новый цикл с маленьких весов, поработайте над техникой и скоростью подъема штанги, сократите объем тренировочной программы, оставьте действительно самые нужные упражнения, делайте акцент на отстающие мышечные группы, делайте профилактику травм или подлечите старые болячки.

Для «натуральных» спортсменов будет хорошей схемой тренироваться не через день, а делать один тренировочный день и два дня отдыха и повторять цикл заново. Пересмотрите режим восстановления, возможно, вам



не хватает калорийности суточного питания, вы мало спите или у вас много стрессов в жизни. Сократите продолжительность тренировки, возможно даже до 40–50 минут.

Снимите свою тренировку на камеру или телефон, возможно со стороны вы увидите много погрешностей в технике выполнения или в других аспектах тренировки. Соблюдайте все принципы тренировки и режима восстановления. Не исключено, что упустив из вида один из компонентов подготовки, вы не будете прогрессировать в зале, как и прежде.

— Надеюсь эти советы помогут вам преодолеть застой в результатах и сдвинутся с мертвой точки. Тем более, что все перечисленные моменты основаны на моей практике тренировок. Вполне возможно, что для преодоления застоя вам понадобится гораздо больше времени чем вы, думали, но чем больше вы готовились к пику цикла, тем дольше вы его сможете продлить! — добавил Аркадий Трифонов.

Наставник и мотивация

Чемпионка мира по жиму лежа, МСМК по пауэрлифтингу, тренер Евгения Сухова тоже сталкивалась с силовым застоём. Приобретенные с годами опыт и навыки теперь помогают ей избежать таких неприятностей.

— Когда я столкнулась с этой проблемой, то в первую очередь меняла тренировочный режим и фармакологическую поддержку. В самый критический момент обратилась за помощью к известному и опытному тренеру. До этого занималась практически самостоятельно. При подготовке к серьезным стартам в тренировочные дни (три раза в неделю) не работала, только тренировалась и отдыхала. Все вместе принесло свои плоды и позволило мне добиться лучших результатов за всю мою спортивную карьеру, — рассказывает спортсменка и тренер.

У новичков и не только, по мнению МСМК по пауэрлифтингу, судьи региональной категории СПР в Иркутской области, тренера Максима Нурутдинова, нет прогресса как правило из-за больших тренировочных весов, вследствие чего страдает техника. Это, в конечном счете, приводит к перетренированности. По мнению опытного спортсмена, нужно снизить рабочие веса до 60–80% от максимума. Другая причина — неполное восстановление.



— Сон должен длиться 7–9 часов, полноценное питание должно составлять 3–5 приемов пищи. Вам нужны витамины, минералы, омега-жиры, спортивное питание. Также необходимы восстановительные процедуры (баня, массаж, бассейн, пешие прогулки). На состояние спортсмена также влияет отсутствие или наоборот наличие стрессов дома и на работе. Очень важен душевный покой, поскольку ваша нервная система и без того «раздражена» от тяжелых тренировок. А ей нужно полноценное восстановление, — обращает внимание Максим Нурутдинов.

Для достижения желаемых результатов вам также поможет оптимизация тренировочного плана, устранение слабых мест, работа над техникой и скоростью.

— Большой минус, если нет тренера или наставника. Огромную роль играет мотивация, — резюмирует спортсмен.

Реферат аспиранта ВНИИФКа Евгения Колтуна — документ, характеризующий научный поиск советских культуристов в 70-е годы XX столетия

Автор: *Сахибгареев Ринат*

Понимание в целом исторического развития «мира мускулов» всегда было проблемой не только в теории и методологии Атлетизма (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 18, 19, 20). Сегодня анализ оценок произошедших событий, с последующим их прогнозированием является скорее частной задачей для управленцев соревновательного спорт — бизнеса. Формирование же общественного исторического сознания для сохранения «мира атлетов» это большая и трудная задача общественности. Решение требует, прежде всего, реконструкции прошлого. С последующим воплощением результатов в различных социально-культурных институтах (мемориальные общественные мероприятия, выставки в музеях, книги, научные издания, фильмы, памятники и другие формы сохранения исторической памяти). Сложность изучения прошлого Атлетизма имеет множество причин. Недостаточно документов отражающих прошедшую эпоху. Воспоминания участников и очевидцев прошлых значимых событий или отсутствуют, или представляют собой забытый, утерянный источник сведений. Фрагментированность существующих знаний об истории атлетизма, физической культуры (которые, как правило, описывают исключительно соревновательную деятельность в спорте).

Однако времена меняются. Несмотря на трудности в организации работы редких энтузиастов историков атлетизма, именно последним, мы обязаны каким — никаким, но сохраняющимися связями времен и поколений. Кропотливый труд архивариусов — «секретарей» атлетической общественности, энтузиазм историков — любителей, журналистов, а так же труд экспертов специалистов, сохраняющих документальные свидетельства своей профессиональной деятельности (спортсмены, тренеры, судьи или общественные деятели) — должны быть оценены по их заслугам. Воздать должное за их драгоценный труд. Частные архивы, библиотеки, коллекции, собрания и т.д. являются сегодня драгоценным фондом (хоть и частным, увы!) отечественного и мирового атлетического наследия. Под наследием понимается вся совокупность результатов деятельности выдающихся людей или организованной общественности (имеющий исторический статус): документы, опубликованные труды (литературное наследие), архивы (черновые рукописи, неопубликованные работы, письма, отзывы, рецензии, заметки, фото, фильмы и т.д.), различные атрибуты деятельности, научные разработки, библиотеки и прочее. Наследие, является синтезом множественных компонентов бытия конкретного исторического периода, фрагментов истории. Которая составляет неотъемлемую часть мирового культурного наследия. Таким образом, любая информация — ценная, которая представляет конкретный период развития атлетизма для исследователей.

Известным специалистом по бодибилдингу Евгением Исидоровичем Колтуном, для исследования был любезно предоставлен любопытнейший документ — электронная копия реферата (далее Реферат, 12) на тему «К вопросу об изокинетических упражнениях — как новом методе развития силы».



Фото 1. Евгений Исидорович Колтун (родился 17 июня 1947 года) выдающийся деятель атлетизма и бодибилдинга (22, 23, 24).

Заслуженный тренер России (1995 г.), Заслуженный работник физической культуры России (1997 г.). Награждён почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» Комитета по физической культуре и туризму в России. (1996 г.).

Многолетний Первый Вице-президент, затем-Генеральный секретарь ФБФР. Председатель Судейского Комитета Федерации бодибилдинга и фитнеса России (ФБФР), член Судейского Комитета Международной Федерации Бодибилдинга (IFBB) с 1994 по 1999гг, член Судейского Комитета Федерации Бодибилдинга и фитнеса Европы с 2002 по 2007 гг. Судья международной категории «А» ИФББ и судья Международной ПРО категории. Первый председатель Федерации Атлетизма России (РСФСР) и член Президиума Федерации Атлетизма СССР с 1987 г. по 1992 г.

Лауреат многих высших наград ФБФР, IFBB и EBFF за развитие бодибилдинга в России, Европе и в мире. Создатель собственной авторской школы женского спортивного атлетизма, бодибилдинга, фитнеса, бодифитнеса. Как личный тренер подготовил многочисленных победителей и призеров Всесоюзных, Всероссийских соревнований по бодибилдингу,

бодифитнесу и фитнесу, многократных чемпионов и призёров СССР, России, Европы и Мира, 11 мастеров спорта России Международного класса, 3-х заслуженных мастеров спорта, много мастеров спорта.

Один из организаторов первых советских турниров по атлетической гимнастике, соревнований по культуризму. Организатор крупных международных соревнований по бодибилдингу, бодифитнесу и фитнесу серии «Гран При Тюмень» (1989, 1990, 1992, 1997, 2002, 2013, 2016), чемпионатов России (2004) и Европы (2007 и 2011).

Один из основоположников системы судейства в атлетической гимнастике, в бодибилдинге, бодифитнесе и фитнесе в СССР и России.

Победитель и призер первых турниров в СССР по атлетической гимнастике. Основатель и бессменный президент Тюменского атлетического клуба «Антей» (с1967 год и по настоящее время.)

Фотография из личного архива Колтуна Е. И.

Работа создана самостоятельно Евгением Исидоровичем перед поступлением в аспирантуру Ленинградского научно исследовательского института физической культуры (ЛНИИФК, 16) в 1975 году. Аспирант получил «отлично» от своего научного руководителя — корифея советской науки Марка Александровича Годика. Однако, перевод последнего из г. Ленинграда в г. Москву во ВНИИФК (в лабораторию футбола) потребовало назначения нового научного руководителя (спортивного метролога Юрия Ивановича Смирнова), смены места учебы (учился в ВНИИФКе (22) в 1974–1979 годах) и перевода на заочную форму.

Отечественной историографии атлетизма эта история абсолютно неизвестна. Данный факт является не единственным случаем искажения истории Атлетизма, физической культуры и утраты связи времен. Так, является полностью выпавшим фактом из истории отечественной науки изучение Сокольской Гимнастики выдающимся ученым В. М. Бехтеревым, предано забвению личность Людвиг Адамовича Чаплинского, забыт основоположник Атлетической Гимнастики Александр Анохин (Борис Росс), полностью вымараны

из истории Болгарской тяжелой атлетики труды по мобилизационным состояниям Филипа Генова и другие примеры. Теперь после 45 лет торжествует справедливость. Труд аспиранта ВНИИФКа вновь становится предметом исследований специалистов.

Радикальной смены темы научного исследования (в сторону спортивной метрологии) амбициозный молодой аспирант допустить не мог. Таким образом, после успешной апробации Реферата во ВНИИФКе, судьба распорядилась отправить работу в стол в архив Е. И. Колтуна на 45 лет (12). Но автор нисколько не жалеет

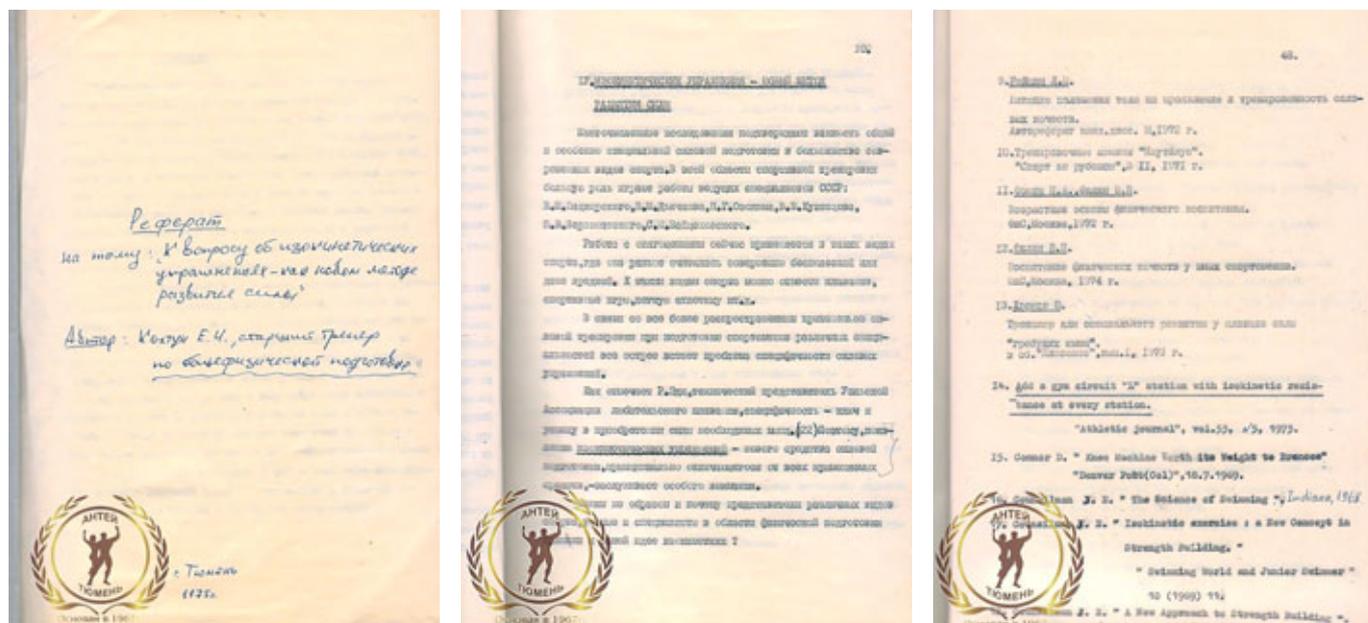


Фото 2. Страницы (титовльная страница, начало 4 главы, страница из списка литературы) Реферата написанный Е. И. Колтуном перед учебой в аспирантуре ВНИИФКа (21). Фотография из личного архива Колтуна Е. И.

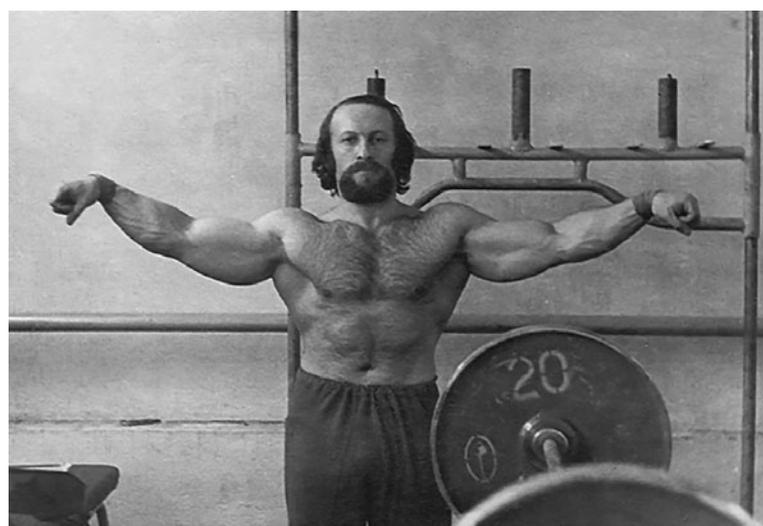


Фото 3, 4. Е. И. Колтун: «1974 г. Мне 27 лет. Город Тюмень. Подвал на Одесской 24» (первый адрес клуба «Антей») (22). Фотографии из личного архива Колтуна Е. И.

о своем выборе (по признанию самого Евгения Исидоровича). Исследование было посвящено проблеме новых методов и тренажерных средств в силовых тренировках — изокинетическим упражнениям. Основательному методологическому анализу трудов специалистов медицины, физиологии, спортивной тренировки. Отдельно были изучены тренировки и методика известного инженера, экспериментатора, бодибилдера Артура Джонса на изобретенных им тренажерах «Наутилус». По объективным обстоятельствам диссертационное исследование молодого ученого по методике силовых тренировок не завершилось. Причиной являлись отнюдь не недюжинные способности Е. И. Колтуна.

Конец 70х советский атлетизм переживал трудные времена контроля идеологической цензуры, властных гонений и жестких требований к самовыражению атлетов. Хотя в Реферате нет даже намек на тематику «буржуазного» культуризма, того самого идеологизированного советского нарратива 60-70-х годов. Работа посвящена методике развития силы новым методом. Более того, рассуждения автора отличает высокая самоцензура, рефлексивная гибкость, тщательно подобранные формулировки в рассуждениях: «увеличение мышечной массы ...» (3 глава), «секрет роста мышц ... в гипертрофии отдельных ...» (4 глава), «рост силы и массы мышц» (5 глава), «Более качественная «проработка» мышц» (4 глава, в контексте рассуждения о методике). При этом автор активно оценивает, убеждает, апеллирует, обосновывает реферируемые исследования, результаты спортивных экспериментов. Критерий же един — достигнутый успех, доказывающий эффективность подготовки спортсмена.

1970-е для мира мускулов и спорта были бурными, происходило множество процессов, и исторический мускульный ландшафт атлетизма имеет сложную политическую картину. Мировой Бодибилдинг развивался стремительно, тяжелая атлетика проводила реформы, появились первый допинг — контроль, происходила

революция для спортсменов-профессионалов в олимпийском движении и известные трагические события Мюнхенской Олимпиады. Для советской Атлетической Гимнастики 70-е были весьма сложными. Советский Союз готовился к Олимпийским Играм в г. Москве. Одновременно происходила и интенсификация научных исследований в спорте, и меры по предупреждению провокаций и защиты московской Олимпиады. Еще в 1967 году политбюро ЦК КПСС приняло постановление № 180 «О создании в КГБ при СМ СССР самостоятельного (пятого) управления по организации контрразведывательной работе по борьбе с идеологическими диверсиями противника». Особенность советской идеологии оказало влияние конечно и на то, как развивалась Атлетическая Гимнастика и Культуризм, и весь советский спорт в целом. Надо отдать должное мужеству и терпению лидеров советского культуризма тех времен. Наши Учителя смогли достойно совладать с организационными трудностями, с партийным давлением, требованиями к активному формированию советской модели Атлетической Гимнастики. Таким образом, возник уникальный советский



Фото 5. Е. И. Колтун: «1987г. Москва. Госкомспорт СССР. Создание и регистрация Федерации Атлетизма СССР и РСФСР». Справа — Е. Колтун — первый председатель Федерации атлетизма РСФСР и Олимпийский Чемпион и многократный чемпион СССР, Европы и Мира, ЗМС по тяжёлой атлетике, писатель, общественный деятель. Юрий Власов — 1-й председатель Федерации Атлетизма СССР. Слева младший брат Евгения Исидоровича — Аркадий Исидорович Колтун. Руководитель медицинской комиссии Федерации. Кандидат медицинских наук, спортивный кардиолог, троеборец и культурист. Фотография из личного архива Колтуна Е. И.

функциональный Атлетизм. Не имеющий аналогов в мировом спорте, как прошлого, так и настоящего времени (16). Выждав смену эпох и времен, наши лидеры стремительно организовали атлетическое сообщество в 1980-е и относительно за короткий срок заняли ведущие позиции в мировом спорте.

Вероятно, обстоятельства прекращения исследований по теме Реферата и методологии Атлетизма в общем как и множество других драматических событий времени гонений на культуризм в СССР привели к искаженной оценке развития советского культуризма и идеологической его трактовке. Например, в работах известнейших специалистов советской спортивной науки — В. М. Зациорского (7), Л. П. Матвеева (14) и пасквилям тяжелоатлета и журналиста Дмитрия Иванова (8, 9). Давайте обратимся к идеологическим приоритетам выдающегося теоретика советской спортивной науки Льва Павловича Матвеева (14).

Совершенствование телосложения Лев Павлович понимал как задачу оптимизации индивидуального (курсив автора) физического развития. В работе 1991 года известный ученый ставил проблему рационального (курсив автора) противостояния «естественного и нормального», «всесторонне развитого» телосложения в физическом воспитании доминирующему значению «культуристических тенденций, стремящихся к безмерному наращиванию мускулатуры ради демонстрации ложно понятой телесной мощи». Идеологический дискурс к этому времени уже изменился, формулировки стали мягче и специально выделяется понятие индивидуальное. Напоминаем, что впервые о проблеме индивидуализации подготовки у спортсменов силовиков высказал один из оппонентов Л. П. Матвеева — выдающийся тяжелоатлет, тренер, ученый, организатор науки Аркадий Никитич Воробьев, на страницах главного советского спортивного журнала «Теория и Практика Физической Культуры».

Читатель, наверно понимает, что ни одна из оценок Льва Павловича не отражает технологическую глубину работы исследователя атлетизма 1975 года Евгения Колтуна. Что касается «ложных понятий», то стандарты Колтуна должны войти в стандарты тренерской профессии. Они очень высоки — как в 1960-х, так и сегодня! Даже сегодня, спустя более, чем полстолетия начала тренерской работы, Евгений Исидорович отстаивает тренерскую этику, научный поиск в многократно уже сменившихся исторических условиях.

Однако вернемся к документу. Собственно, историческое исследование представляет собой понимание и осмысление документа с целью оценки исторической значимости развития конкретных событий, лиц, процессов для общества. Таким образом, Реферат характеризует определенную меру работы исследователя того времени (на 1975 год). А он очень высок. Автор, к моменту его написания состоял: как спортсмен, тренер, общественный организатор соревнований, встреч (спортсменов, активистов, иных деятелей), судья состязаний и соревнований, разработчик собственных методик. Поэтому Реферат, является некой косвенной оценкой выше перечисленных процессов (как закономерный этап и отражение профессионального роста его автора) и настоящее



Фото 6. Юрий Власов и Лев Матвеев. Конец 50-х годов. Л. П. Матвеев в течение 9 лет проработал с Ю. П. Власовым и его тренером С. П. Багдасаровым в период подготовки к Олимпийским Играм в г. Рим (1960 г.) и г. Токио (1964 г.). Фотография из журнала «Теория и практика физической культуры»

исследование ставит одной из своих задач формирования источников документов по методологии атлетизма. Предполагающие и дальнейшие исследования другими специалистами.

Реферат представляет собой 51 страничный текст, напечатанный на пишущей машинке. Который состоит из введения, 4 глав и списка литературы. Библиография Реферата включает 61 источник. В работе выполнен впечатляющий обзор литературы по проблеме исследования. В основном это статьи из иностранных спортивных журналов (Теория и практика физической культуры; Спорт за рубежом; Athletic journal; Swimming World and Junior Swimmer; Isokinetic Conditioning; Independence; Journal of the National Athletic Trainers Association; Amateur Athlete; The Swimming Times; Trener; Iron man; Leistungssport; Leichtathletik; Athletics Weekly; Track Technique; Athletics Coach; Jumper; Muscle builder power), медицинских журналов, книг, авторефератов диссертаций, газет. На английском, немецком и чешских языках. Источники охватывают временной период с 1952 года по 1974 год. Работа включает в себя 10 (!) приложений — переводы статей и иллюстрации достижений зарубежных специалистов из иностранных журналов. Для наглядного представления содержания Реферата количественные характеристики приведены в таблице 1, и 2. Литературные источники Реферата сопоставлены с диссертационными исследованиями того времени современников Евгения Исидоровича.

Таким образом, количественные характеристики в таблицах демонстрируют хорошо структурированный текст, где основное внимание исследователя сосредоточено на методологических основах силовой тренировки. Основная работа (IV глава) посвящена подробному изучению современных тогда методов развития силы, а так же изотонических, изокинетических и других подходах в силовой подготовке. Новых средств, и тренажеров у спортсменов различных видов спорта. Цитируя исследования, автор анализирует новую методологию и описывает, как возникла идея изокинетических упражнений (в медицине, физиотерапия), как сформировалось направление в спортивной тренировке — изокинетике. Рассуждения построены на значительном обосновании (88 ссылок!), обильном цитировании результатов иностранных специалистов по теме исследования. Методологической основой которых являлись труды известных тренеров того времени по спорту: Артур Аллен Джонс (26, 26 ссылок), Джеймс Каунсилман (25, 10 ссылок). Включая работы и немецких, американских, английских, чешских тренеров по плаванию, легкой атлетике, тяжелой атлетике, а также специалистов медицины. Изучение иностранных исследований является одним из главных результатов работы автора Реферата. Несомненно, Реферат является историческим документом для изучения специалистов историков спорта. Солидность объема обзора иностранной литературы продемонстрирована в таблице 2 на примерах диссертационных исследований современников Евгения Исидоровича. Профессиональные лингвистические навыки отличали советских методологов атлетизма, того времени: Тэнно Г. П.

Таблица 1. Структура и количественные параметры Реферата (без приложений)

№	Название глав	Объем главы в страницах (стр.)	Количество ссылок по теме исследования	Количество таблиц
1	Введение.	1,5 стр.	1	—
2	II. Мышечная сила.	2,5 стр.	4	—
3	III. Методы развития силы.	5 стр.	8	—
4	IV. Изокинетические упражнения — новый метод развития силы.	25 стр.	88	3
5	V. Тренировочные машины «Наутилус».	12 стр.	29	1
6	Литература.	5 стр.	—	—
	Итого.	51 стр.	130	4

(военный переводчик, тренер, спортивный судья), Зацюрский В. М. (выдающийся ученый, автор множества исследований по силовой подготовке), Вайцеховский С. М. (выдающийся деятель советского спорта, исследователь атлетической подготовки в плавании, профессиональный филолог) и полиглот Евгений Исидорович Колтун (методолог советского туризма, тренер, спортивный судья, общественный деятель). Напоминаю, что в то время не было Интернета и электронных переводчиков. Знания доставались очень тяжело. За опыт, технологии, методики приходилось платить немалую цену.

Таблица 2. Количественный анализ литературных источников (библиография) в диссертационных исследованиях 50–70-х годов XX века на примере некоторых работ советских ученых спорта

№	Автор. Название диссертационного исследования на получение степени кандидата наук	Отрасль науки	Год написания	Литературные источники исследования				
				Количество на русском языке		Количество на иностранном языке		Общее количество литературы
				всего	%	всего	%	
	Реферат: Колтун Е. И. «К вопросу об изокинетических упражнениях — как о новом методе развития силы».	педагогика	1975 год	13	21	48	79% (!)	61
1	Вольнов Н. И. Артериальное давление у спортсменов.	медицина	1958 год	174	69%	80	31%	254
2	Ведерников В. В. Особенности кардиодинамики у спортсменов.	медицина	1970 год	491	79%	130	21%	621
3	Чайковский В. С. Изучение кофакторной и субстратной индукции аспаратаминотрансферазы скелетных мышц при их функциональной деятельности.*	медицина	1973 год	65	28%	170	72% (!)	235
4	Бандейкина Л. К. Исследование техники спринтерского бега и некоторых факторов, способствующих совершенствованию структуры движений.	педагогика	1968 год	210	81%	51	19%	261
5	Леташев Ю. А. Исследование особенностей скоростно-силовой подготовки молодежных команд по академической гребле	педагогика	1968 год	354	86%	58	14%	412
6	Баркова В. Н. Повышение эффективности подготовки спортсменок в гребле на байдарках на основе моделирования соревновательной деятельности.	педагогика	1982 год	153	88%	20	12%	173
7	Корнев В. Г. Воспитание силовой выносливости у юных спортсменов на этапе ранней специализации в беге на средние и длинные дистанции.	педагогика	1993 год	216	93%	16	7%	232

* работа Василия Степановича Чайковского. Подробно см. публикацию (16)

Итогом исследования по 4 главе является выводы, сформулированные автором в тезисном виде 9 преимуществ изокинетических упражнений и рекомендаций (12, стр. 29–31):

1. Повышение эффективности силовой тренировки за счет сокращения периода длительности подготовки;
2. За счет новых тренировочных средств (изокинетических тренажеров) сокращается время тренировки;
3. Более качественная нагрузка и «большой абсолютный прирост мышц»;
4. Специфичность нагрузки за счет регулирования скорости изокинетического сокращения;
5. Рост силовых показателей у высоко тренированных спортсменов, т.е. адаптированных к нагрузке;
6. Мышечная координация совершенствуется одновременно с ростом силы;
7. Благоприятный биомеханический режим сокращения мышц и вследствие этого улучшение биохимических процессов;
8. Малые габариты изокинетических тренажеров и аппаратов для тренировок (плавание) позволяют организовывать тренировки в любых условиях;
9. Изокинетический тренажер одновременно измеряет нагрузку (как динамометр), что позволяет постоянно контролировать тренировочный процесс.

Данный обзор методики изокинетических упражнений был произведен впервые в отечественной науке. Так как эти методы тренировок в начале 1970х получили широкое распространение в зарубежном плавании. Советская же школа плавания С. М. Вайцеховского только формировалась, и научные работы появятся позже. Далее, ссылаясь на зарубежных специалистов, автор выводит прогноз о развитии методологии силовой тренировки с т.з. изокинетики. Вероятно, по замыслу автора сформулированные выводы должны были послужить методической основой для экспериментальных исследований диссертации. Однако доказывать свои идеи автору пришлось уже в своих многочисленных учениках на крупнейших спортивных соревнованиях. Создав, таким образом, свою школу в бодибилдинге — Школу Евгения Колтуна.

Следующая 5 глава продолжает изучение работ по совершенствованию методик развития мышечной силы путем изменения режима работы мышц. Содержание пятой главы Реферата «Тренировочные машины «Наутилус» включают обзор концепции Артура Джонса, данные результатов экспериментальных исследований. Автор заканчивает свое исследование путем формулирования критических оценок этих идей, задач для дальнейшего развития концепции. В этой главе, в рамках своей спортивной темы, автором Реферата впервые в советской методологии Атлетизма поставлена фундаментальная проблема условий функциональной социализации Человека. Что чему подчиняется в спорте: природа спортивного результата — спортсмену, или же спортсмен приспосабливается под культуру своей специализации?! Именно так радикально была поставлена проблема обоснования возникновения индустрии «Наутилусов» и культа методологии тренировок эксцентричного инженерного гения Артура Джонса, молодым исследователем Евгением Колтуном. В качестве обоснования своих наблюдений автор ссылается и на позицию Д. Вейдера относительно индустрии тренажеров «Наутилусов» и концепции Артура Джонса. Таким образом, диалектически заострив выводы по теоретической части своего исследования.

Стремление к глубине познания феномена Силы, к познанию через проблему Человека, стремление выйти за искусственные рамки спортивного соревнования в Атлетизме происходит не впервые. Широко проблему природы силы в разное время поднимали в прозе писатель Юрий Власов, в спортивной практике известный ветеран спорта Лев Шпринц (15, 17), в медицинском обеспечении Атлетизма известный военный психолог Марищук В. Л. (13).

Технократический подход А. Джонса обогатил методику в бодибилдинге, но не создало новую область методологии в атлетизме. Так как у Джонса не было теории. А была довольно грубая предпринимательская «инженерная биофизика». Если советские ученые создавали свои теории (например, физиология активности Н. А. Бернштейна или онтокинизиология В. К. Бальсевича), то А. Джонс за «деревьями» биофизи-

ческих экспериментов не увидел зарождающуюся эру «леса» технократических технологий спорта 80–90-х XX века. Однако история Атлетизма приобрела молодого талантливую, технически образованного (имевший высшее политехническое образование) единомышленника А. Джонсу — тренера-методолога Евгения Колтуна. Интуитивно прочувствовавший потенциал новых технологий в силовой тренировке. Рассуждение автора завязывается в большой дискуссионный узел. Конечно, разрубить его, создав новую методологию, было не по силам в одиночку молодому ученому. Да и невозможно это было в 70е годы...

Впрочем, несмотря на юный возраст (28 лет) умелый дискуссионщик Е. И. Колтун, завершает свое исследование путем противопоставления технократическому нарративу Артура Джонса — гуманистический пафос Джозефа Вейдера (4 ссылки на недавно вышедшие работы Д. Вейдера в журнале «Маскл&Бидер Пауэр» 1973–1974 годов, а Реферат написан в 1975 году). Расширяя, таким образом, свой горизонт методологического поиска совершенной подготовки Атлета.

Исследование просто обогнало свое время....

Заключение

Реферат Евгения Исидоровича Колтуна представляет собой массивное методологическое исследование по методике силовых тренировок, которые в 70е годы являлись новыми разработками. Основной базой исследования являлись переводной реферативный обзор автором трудов зарубежных специалистов 1960-х–1970-х годов. С последующей экспертной оценкой, высоким уровнем обобщения обзоров в виде тезисов по изокинетической тренировке, конкретных выводов, рекомендаций. Что является в свою очередь, основанием делать вывод о вкладе автора в методологию советского атлетизма — и в историческом контексте, и с точки зрения современных исследований.

В работе впервые в Советском Союзе представлена дискуссия между знаменитыми специалистами бодибилдинга — Артуром Джонсом, изобретателем тренажеров «Наутилус», и Джозефом Вейдером. Которые, как известно, значительно обогатили практику силовой тренировки и бизнес индустрию фитнеса.

Идеологическая конфронтация, существовавшая в 70-е–80-е годы в советском культуризме, способствовало расширению тренировочной методологии Атлетической Гимнастики и развитию атлетов. Однако эти события до сих пор не получили свою оценку в специальных научных исследованиях.

Работы и профессиональная деятельность Е. И. Колтуна представляет собой большой период отечественного, международного развития Атлетизма и спорта, большой круг вопросов, крупный культурологический пласт истории для исследований. Таким образом, актуально формирование отдельного исследовательского проекта. Так же актуальность исследования вызвана необходимостью недопущения искажения истории в трудах теоретиков атлетизма и спорта, в т.ч. исследователей современных спортивных форм атлетизма. Последнее имеет место быть вследствие отсутствия целевого исследования истории Российского Атлетизма, отсутствия института Атлетизма и потери связи между поколениями.

Автор благодарит Евгения Исидоровича Колтуна за консультативную помощь, предоставления документов для работы, критику во время написания очерка.

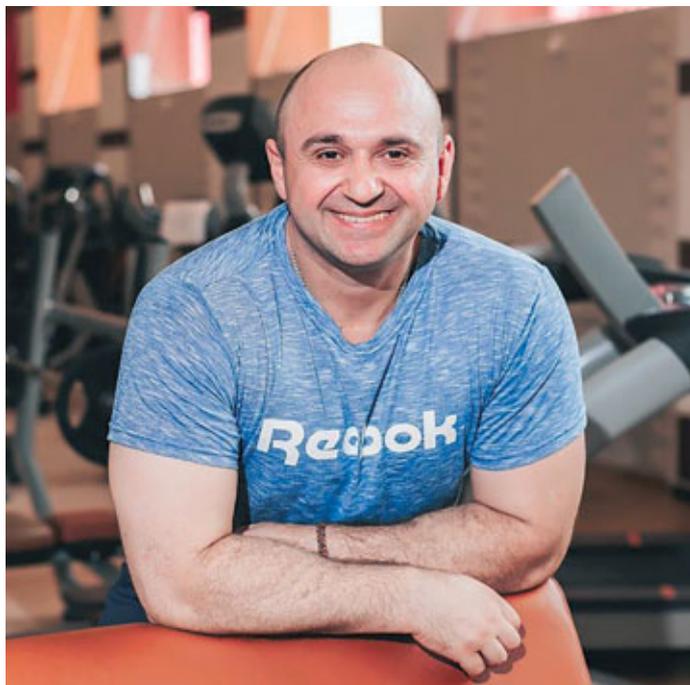
Литература

1. Андреева Т. В., Гусева М. Ю. Спорт наших дедов: историко-документальное издание. \ Спб, Лики России, 2002 г. 320 с.

2. Аптекарь М. Л. Тяжелая атлетика. Справочник. \ М. ФиС. 1983 г. 415 с.
3. Виноградов Г. П., Виноградов И. Г. Атлетизм. Теория и методика, технология спортивной тренировки. \ М. Спорт, 2017. — 406 с.
4. Воробьев А. Н. В радость будет тяжесть. Сила каждому нужна. \ Газета Комсомольская Правда 16 марта 1982 г. \ Личный архив Е. И. Колтуна.
5. Данилова Е. Н., Вышедко А. М., Сабинин Л. Т., Морозов А.В. Современные аспекты атлетической гимнастики. \ Монография. Красноярск. Сиб. Фед. Ун-т 2018 г. 212 с.
6. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика. \ Учебник. М. Советский спорт, 2005 г. 600 с.
7. Зацюрский В. М. Нам чужд культуризм. \ Газета Советский спорт, 23 марта 1963 г.
8. Иванов Д. Троянский конь культуризма. \ Газета Советский спорт, август 1969 г.
9. Иванов Д. Излом. Еще раз о «Троянском коне культуризма». \ Газета Советский спорт, август 1969 г.
10. Ибель Д.В. Терминология и классификация атлетических упражнений, применяемых в бодибилдинге. \ Кандидатская диссертация. г. Санкт-Петербург, 2004 г.
11. Катаны И. А. Чемпион Лурих. \ Монография. Арс. СПб. 1999 г. 79 с.
12. Колтун Е. И. К вопросу об изокинетических упражнениях — как новом методе развития силы. \ Реферат. г. Тюмень, 1975 г. Личный архив Е. И. Колтуна. 51 с.
13. Марищук В. Л., Пеньковский Е. А. В чем сила сильных. \ Москва, ВЗПИ, 1992 г., 189 с.
14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991 г. 543 с.
15. Пикляев Д. Г. Шпринц Лев Давидович. Сила — это одно из трех, наряду с умом и душой, главных качеств человека. \ <https://power35.ru/biblioteka/shprints-lev-davidovich-sila-eto-odno-iz-tryoh-naryadu-s-umom-i-dushoj-glavnyh-kachestv-cheloveka-denis-piklyayev/>
16. Сахибгареев Р. М. Некоторые особенности возникновения Атлетической Гимнастики в СССР и формирование ее лидеров во второй половине XX века. \ Сетевой журнал «Мир силы» № 5 2020 г. <https://mir-sily.ru/mir-sily-5-sentyabr-2020/ 10–17 с.>
17. Устинов Ю. В. Шпринц Лев. \ журнальная публикация. Интервью Юрия Устинова.
18. Хотимченко А. В., Верещагин М. В., Бянкина Л. В. Организация и построение тренировочного процесса в пауэрлифтинге для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. \ Монография. Хабаровск, 2016 г. 96 с.
19. Шейко Б. И., Горулев П. С., Румянцева Э. Р., Цедов Р. А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера. \ Монография. М. Активформула, 2013 г. 563 с.
20. Шейко Б. И. Звезды пауэрлифтинга России. \ М. Железный мир, 2005 г. 368 с.
21. <http://www.vniifk.ru>
22. <http://antey-tyumen.ru>
23. <https://vk.com/antey72rus>
24. https://ru.wikipedia.org/wiki/Колтун,_Евгений_Исидорович
25. James Counsilman \ en.wikipedia.org/wiki/James_Counsilman
26. Arthur Jones \ ru.wikipedia.org/wiki/Джонс,_Артур_Аллен

ТО для тех, кому за...

Автор: *Александр Шаповал*



ТО ДЛЯ ДЕВУШЕК 40+ или как создать гармонию между внешним и внутренним миром.

Как известно, после 18 — девушке всегда 18. Все остальное — стаж.

Так уж вышло, что девушки более внимательно относятся к своему внешнему виду. Это выражается в походах к парикмахеру, косметологу. Даже в тренажерном зале они пашут усерднее, чем мужчины. Но вот к врачам и анализам относятся так же, как и мужчины. Этот текст — некий ликбез «планового ТО», если вам немного за... 18.

Поехали

- Раз в год УЗИ органов брюшной полости (желчный пузырь, поджелудочная железа, печень) и органов малого таза.
- Лабораторно-развернутый анализ крови, глюкоза и инсулин в крови, индекс инсулинорезистентности (НОМА), гликированный гемоглобин, липидограмма (общий холестерин, триглицериды, ЛПВП, ЛПНП, индекс атерогенности).
- Лабораторно-печеночные пробы (щелочная фосфатаза, билирубин общий, билирубин прямой, АЛТ, АСТ, альбумин, общий белок).
- Измеряйте окружность талии (более 80 см для женщин — alarm).
- Контролируйте артериальное давление (выше 139/89 — это неприятный звоночек).
- Раз в год проводите денситометрию (определение плотности костной ткани) — остеопороз можно обыграть еще на старте.
- Не менее 1 раза в год посещайте гинеколога и делаете УЗИ молочных желез или маммографию.
- Убедитесь в отсутствии онкомаркеров СА-125 и СА 15-3 — это антитела на рак матки, яичников и молочной железы.
- Раз в год обязательно ЭКГ (если любовь нечаянно нагрянет, сердце должно быть здорово!).
- Лабораторно определите уровень витамина Д
- Флюорография органов грудной клетки 1 раз в два года, в некоторых случаях раз в год, например, если курите.

И помните: 1 рубль, потраченный на профилактику, позволяет сэкономить 10 рублей, потраченных на лечение.

МУЖСКОЙ ТО или что нужно знать мальчикам в возрасте 40+

Как говорится, первые 40 (а у кого-то и 50!!!) лет детства самые тяжелые!!!! Но вот они закончились, наступает юность... так вот в той юности самым неприятным делом были прыщи. В этой юности вас ждет гораздо больше «неожиданностей»... как их избежать или свести к минимуму? И, как в известной комедии, перед тем, «как огласить весь список», хочу сказать — проблему или болезнь всегда легче предупредить, чем лечить.

Практически все (!!!!) выявленные на ранних сроках заболевания, дисбалансы поддаются лечению.

Да, это потребует времени и определенных финансов. Но значительно меньше времени чем лечение, и, уверен, сохранит ваше здоровье и жизнь.

Итак, что у мужчины 40+:

- одна из основных зон риска — «батарейка», поэтому кардиограмма один раз в год — обязательное условие уверенности в завтрашнем дне;
- часто говорю клиентам, в зале важен не бицепс или грудь или кубики; — измеряйте окружность талии (дырочка на ремне отличный вариант контроля) — более 100 см у мужчин — это тревожная зона. Высокий риск преждевременной смерти от болезней сердца, нарушений углеводного обмена и рака связан с окружностью талии более 105 см;

Как говорил дедушка Ленин «кровь такая же жидкость, как и все остальные». Настоятельно, как коммунисты, рекомендую:

- лабораторно-развернутый анализ крови, глюкоза и инсулин в крови, индекс инсулинорезистентности (НОМА), гликированный гемоглобин, липидограмма (общий холестерин, триглицериды, ЛПВП, ЛПНП, индекс атерогенности);
- также лабораторно-печеночные пробы (щелочная фосфатаза, билирубин общий, билирубин прямой, АЛТ, АСТ, альбумин, общий белок) и гормоны щитовидной железы;
- раз в год УЗИ предстательной железы, почек, мочевого пузыря;
- раз в год УЗИ органов брюшной полости (желчный пузырь, поджелудочная железа, печень);
- контролируйте артериальное давление (выше 139/89 — это неприятный звоночек);
- убедитесь в отсутствии онкомаркеров — общий ПСА, свободный ПСА (рак предстательной железы);
- флюорография органов грудной клетки один раз в два года, в некоторых случаях раз в год, например, если курите.

И помните, Вы — единственный автор своих болезней и своего здоровья!

Фитнес VS Спорт

Автор: Велиал Ника

Кто победит?

Делайте ставки господа, мы начинаем!

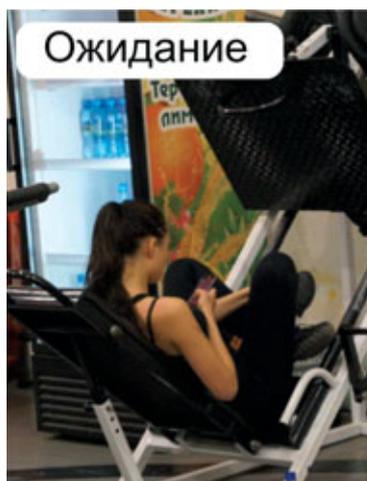
Ставки сделаны, ставок больше нет!

Fight!!!

Раунд 1:

Фитнес, он же атлетическая гимнастика, сопровождается иногда бесцельным прибываем в зале, так сказать, для себя и здоровья ичка.

Спорт — дело, требующее беспредельной ответственности, собранности, полной самоотдачи. Он не терпит слабых телом, а особенно духом. Тело возмужает, станет крепким и рослым, а вот дух... дух будет таким, каким ты воспитаешь его сам. Только ты сам ответственен за каждый свой шаг и вздох. Спорт — это честь, а фитнес... он просто есть.



Раунд 2:

Фитнес — он же ХЕЛСИ, он же ПП, он же ЗОЖ и прочие сокращения и аббревиатуры, ни дать ни взять, изучение русского языка в урезанном виде, с дальнейшим углубленным изучением транскрипции английского.

Спорт не терпит послаблений. Никаких забугорных яств, только чистая, исконно русская пища: хлеб да каша — пища наша.

Не урони гордое звание спортсмена, такая честь дана не каждому. Гордо носи это знамя, пусть каждый издали видит, что перед ним не какой-то там фитнесист, а самый настоящий, что ни наесть спортсмен, и неспроста он так именуется и неспроста такой чести удостоен. Понял?

Раунд 3:

Фитнес — это исключительное здоровье, сопровождаемое легкой стадией слабоумия, ибо кардио стоит делать строго натошак, а тренировки длятся строго не более часа, ибо гликоген не вечен, а кортизол настолько разрушителен, что расщепляет нейроны и мотонейроны. Гликоген — это самый важный твой ресурс, ибо без него ты шагу ступить не сможешь, а если сможешь, то этот ресурс будет доставаться из твоих же собственных мышц, а это дикие убытки. Нам ни к чему такие побочные эффекты, результат важнее, а перетренированность потом лечить годами, а результатов ждать еще дольше. Риски излишни.

Спорт — это работа на пределе, работа на износ, работа ради победы. Только этот авгиев труд сможет выковать величайшего из величайших. Тренировки должны быть максимально объемными, частыми, сопровождающимися полной периодизацией, всего и вся. Расчеты, вычисления, схемы, графики... не только работа, но и математика залог успеха. Сильнейшие просчитывают каждый свой шаг, не отступают от своей

цели ни на шаг, ни при каких обстоятельствах. Температура, кровь из жопы, лихорадка и карантин, не оставят спортсмена. 6 дней в неделю, по 6 часов к ряду, да, сука, только так рождаются, мать твою, чемпионы.

Раунд 4:

Фитнес, слава всем богам, что не часто. Не больше 3 тренировок в неделю, иначе звезда рулю и седлу. К чему эта погоня за результатами? Все в старости умрут, а ты будешь свеж и молод, как сельдерей с грядочки, и все благодаря водичке из-под крана, с семенами чиа по утрам, за 500 рубасов из магазина «САМОЕ ОРГАНИЧЕСКОЕ И НЕИПИЧЕСКОЕ».

Как говорится: «все умрут, а я останусь».

Не приведи бог, конечно, но хорошо пусть так.

Парням свежесжатый сок для потенции с грецким орехом и сельдереем первого отжима, а девушкам патчи под глаза и выжимку плаценты первородящей козы.

Спорт — это работа вопреки всем законам и назло всем законам физиологии и анатомии. Колени могут выходить не только за носки, но и за дверь, особенно если мне это нужно. Просто на фиг все это дерьмо, его придумали для гейских фитнесеров, настоящим парням хватит штанги и блинов. Школа русских силачей, да именно так. Только базовые упражнения, непроветриваемая качалка, модные тренажеры сами знаете для кого. Правильно для слабаков, а спортсмен должен гордо нести свое звание. Это вам не баночки качать.

Раунд 5:

Фитнес — только физиологичные упражнения, иначе суставы под замену мгновенно, не успеешь моргнуть глазом, как хирург Володя поставит тебе титановую пластину в колено и на всякий случай в голову, чтоб рентген ты мог делать на дню раза по три, дабы удостовериться в здоровьичке. Полгодика потренировался и, конечно же, лег на полное обследование, никак по-другому. Пробдишь, всю жизнь на лекарства работать будешь.

Спорт — исключительное здоровье, бескомпромиссное и безжалостное. Спортсмен не болеет НИ КОГДА, а теперь соедини и прочитай слово целиком. Спорт оздоравливает на все 100000%. Спорт — это квинт-эссенция здоровья, сама суть. Спортсмен — синоним слова космонавт. Ну, а если подпростыл, то это легко лечится объемной, тяжелой тренировкой. Выжил — значит здоров, а нет — значит не достоин быть в братстве. Все банально просто.

Раунд 6:

Фитнес — только радость, удовольствие и хорошее настроение от процесса. Все должно быть в кайф и никак иначе. Помним про перетренированность? Конечно. Поэтому только чистый эндорфин, серотонин и дофамин.

Flawless Victory!!!

Кто победил, решай мой дружочек как-нибудь сам, пойду я)))

Искренне, Ваш Попиратель Сатрапов Велиал Ника



18-20
ИЮНЯ

СУЗЬЯНЬ 2021

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ ПО ПЛУЭРЛИФТИНГУ
И ЕГО ОТДЕЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ. НАРОДНОМУ ЖИМУ,
ПЛУЭРСПОРТУ И ЖИМОВОМУ ДВОЕБОРЬЮ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ КУБОК ПО АРМЛИФТИНГУ И СТРИТЛИФТИНГУ
ОТБОРОЧНЫЙ ТУРНИР НА OLYMPIA PRO POWERLIFTING INVITATIONAL
2021 ПАМЯТИ ЭЛИТЫ РОССИИ ЕКАТЕРИНЫ ПУЗЫРЕНКО



ПРИСВОЕНИЕ ДО ЭЛИТЫ РОССИИ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

Спортивная критическая ситуация (пауэрлифтинг)

Еремин Г. А.



От автора

Дорогие друзья, коллеги! Представляю Вам к ознакомлению свою работу. Я использую слово «коллеги», потому что моя работа — это интерпретация со стороны тренера, а не науки, хотя мне, как тренеру, пришлось мало-мальски освоить метод науки, чтобы не запутаться в том фактическом материале, который она предоставляет. Работа представляет собой новый взгляд на проблему «мертвых точек». Точнее, в своей работе я стремлюсь, вообще, элиминировать дан-

ный термин из языка пауэрлифтера, заменив его на термин «критическая ситуация». И действительно, спортсмен, исполняя двигательное действие, сталкивается не с «точками», «мертвыми», а с ситуациями, живыми. Спортсмен, решая двигательную задачу, оказывается в ситуации, которую не может разрешить доступными для него средствами. Ему остается или оперативно менять средство, или, вообще, отказаться от решения двигательной задачи. Под средствами здесь я имею в виду как способ решения двигательной задачи (суставной, силовой, всевозможные читинги и т.д.), так и двигательный состав действия, который определяется и биомеханическим устройством рычагов, и кинематическими цепями, и иннервационными ресурсами, и фактическим инвентарем сенсорных коррекций.

Введение

Теоретическое понимание вопросов практики связано с тем понятийным аппаратом, которым владеет тренер. Нет возможности понять и осмыслить даже простейшие переживания собственного (внутреннего психического или внешнего двигательного) опыта, не имея хотя бы минимального набора слов. Если нет слова — как представителя предмета в сознании — то нет и понимания явления, есть лишь объект, возбуждающий органы чувств.

Предмет — это не только материальный (столовый прибор), или идеальный (ощущение, образ, слово) объект, на который направлен акт. Предмет включает в себя и способы (методы) оперирования с ним. Например, можно физически расчленив вещественный предмет при помощи разных орудий, каждое из которых определяет способ выполнения данного действия» [1]. Или можно расчленив идеальный предмет, например, слово на слоги относительно особого способа (правила) деления слов на слоги.

Практика пауэрлифтинга уже достаточно пожила в сфере спорта, но своим терминологически-понятийным аппаратом так и не приросла. Это создает некоторые трудности для тренеров-преподавателей в плане совершенствования профессионально-педагогического мастерства. Но нельзя утвердительно сказать,

что в практике пауэрлифтинга совсем все плохо с тезаурусом, где-то он заполнен житейскими словами, а где-то тяжелая атлетика и биомеханика заполнили этот пробел. Лучший вариант, когда тренер, точно идентифицируя какое-либо явление, подберет нужный термин, например, из той же биомеханики. Худший вариант, когда тренер сам придумывает новое слово, побуждаемый удовольствием «первооткрывателя». Конечно же, нам никто не может запретить словотворчество, и у некоторых это получается неплохо, но, посмотрите, каким обширным терминологическим аппаратом обладают такие науки как: биомеханика, физиология, анатомия..., бери и пользуйся.

Представляется разумным, имея в виду пауэрлифтинг как сферу интеллектуальной и практической деятельности, активнее использовать уже готовый понятийный аппарат наук. С оговоркой на то, что, заменяя обыденно-житейское слово на строго научное, во-первых, нужно точно определить явление или предмет, которому мы присваиваем это слово, а во-вторых, и не менее важно, учитывать правила логического построения языка. Пример логического брака [37 стр. 256]. Раскрывая фазовый состав упражнения, автор пишет: «второй период (тяга штанги) состоит из двух фаз — МОШ и собственно тяга». Далее уточняет: «... **фаза** МОШ — это **момент** отделения штанги от помоста» Значит, фаза — это момент? Тогда «минута — это секунда». Периоды делим на фазы чем? моментами, только так. Термин «момент» обозначает неделимый отрезок времени, точка на шкале времени. Если мы выбрали способ измерения времени, в котором термин «фаза» будет обозначать временной интервал такой, в котором момент t^1 во время t^1 и момент t^2 во время t^2 — это крайние точки временного ряда. А записать лучше так: фаза «собственно тяга» начинается в момент «МОШ» и заканчивается моментом «фиксация конечной позиции». Указывая на мгновенно «застывшие» положения и позы, мы выделяем (мысленно) самостоятельный участок двигательной активности для исследования или обучения. Конечно же, мы и сам «МОШ» можем рассмотреть как фазу, выделив его моментами, но это будет совсем другая история.

Мертвые точки. Проблема «мертвых точек» возникла едва ли не одновременно с первым исполнением соревновательного упражнения. В разное время и с переменной успешностью объяснения эта проблема затрагивалась на страницах печатных статей и интернет-ресурсах. Но, по нашему мнению, теоретически доказательная интерпретация данного явления недостаточна и на данный момент. Прежде, чем приступить к собственной интерпретации данного явления, давайте посмотрим, что уже было сделано в этой области. Покритикуем знания наших предшественников или используем их в собственном опыте. Содержание глав данной работы примет вид рассуждений от частного к общему. Где частными случаями доказательств будут выступать академические знания об устройстве и функционировании отдельных элементов двигательного аппарата спортсмена. А в общем выводе будут выступать высказывания о системообразующем факторе двигательной активности спортсмена-пауэрлифтера.

Можно отметить общую тенденцию исследователей — смотреть на проблему «мертвых точек» с позиции «мертвых знаний». Поясним: одни видели проблему в биомеханике мышц. Вторые — в кинематике движений, т.е. в пространственных характеристиках поз и положений тела. Третьи видели проблему лишь с позиции инерционных перегрузок, т.е. с позиции динамических характеристик соревновательного упражнения. Эти знания нужны, но в реальном двигательном действии нет никаких характеристик: ни динамических, ни кинематических. Есть спортсмен, решающий свою двигательную задачу посредством движений и телодвижений, усилий и напряжений.

Фрагмент биомеханического анализа

Биомеханические свойства мышц

Мышцы как физические тела обладают рядом механических свойств: упругостью, вязкостью, ползучестью, релаксацией. Как биологические объекты мышцы проявляют свойства возбудимости и сократимости. Все названные свойства тесно взаимосвязаны, что важно учитывать при биомеханическом исследовании движений [2].

В ракурсе главы рассмотрим работу Ю. Белкина, в которой автор затрагивает особенности работы мышц, связывая проблему «мертвых точек» с той или иной зоной активности мышц в упражнении «жим штанги лежа» [4]. К сожалению, в данной работе мы не нашли внятных суждений о причинах возникновения «мертвых точек», а выбранная автором терминология вообще запутывает дело. Давайте прочитаем Ю. Белкина «...Так же нужно помнить тот не мало важный факт, что мышцы не могут развивать максимального усилия в перерастянтом и в пересокращенном состояниях». Здесь автор имеет в виду момент, когда штанга находится на груди. Тут каждый практик должен удивиться. Когда штанга на груди, разве мышцы груди и дельты находятся в (пере) растянутом состоянии?! Если термин «(пере) растяжение» понимать в смысле повреждения, тогда автор будет прав. Если мышца начала разрушаться, то какой упругой добавки от нее можно ждать. По нашему мнению, поза, когда гриф находится на груди, не критическая в плане угловых объемов плечевого сочленения, как со стороны связочного, так и, тем более, мышечного аппарата. Никакого разрушения не должно быть, а при прочих равных условиях данная поза наиболее выгодна. Далее автор пишет следующее: «Самую выгодную позицию занимает трицепс (имеется ввиду позы, штанга на груди), а потом передняя дельта, но она также близка к перерастяжению. Далее, начинается движение штанги вверх за счет эффективного сокращения трицепса, затем усилия передней дельты...».

Вмешаемся с критикой и здесь, так как вопрос, кто важнее — грудь, дельты или трицепс, очень актуален всегда, кстати, как и вопрос, яйцо или курица. Выгодную позицию в жиме трицепс занимать может, но только жиме французском. А в жиме штанги лежа трицепс самостоятельно все движение повести не сможет. Хотя бы потому, что он управляет подвижным звеном *второго рода* — предплечьем. Предплечье через локтевой сустав сочленяется с подвижным *звеном первого рода* — плечом. Плечо, в свою очередь, сочленяется уже с *опорным звеном* — лопаткой. Попробуйте почесать нос сгибателями и разгибателями указательного пальца, не согнув при этом руку в плечевом суставе, локтевом и т. д. Плечо, как рычаг первого рода со своими мышцами, выполняет *основные действия*. Предплечье, как рычаг второго рода, выполняет *вспомогательные действия*. Плечо и предплечье, как кинематическая пара, выполняет *корректирующие действия* (см. рис. 1). Если обратиться к электромиографии мышц верхних конечностей в жиме штанги лежа, то можно отметить ничтожно малую (относительно дельт, груди и даже бицепса) электрическую активность трицепса по всей фазе жима [5]. По нашему мнению, проблема данного исследования в том, что исследователь, готовясь к работе, поленился снабдить себя хорошим инструментом, которым в теоретическом ремесле являются термины и понятия. Не будем так же опрометчивы и вооружим себя нужным инструментарием.

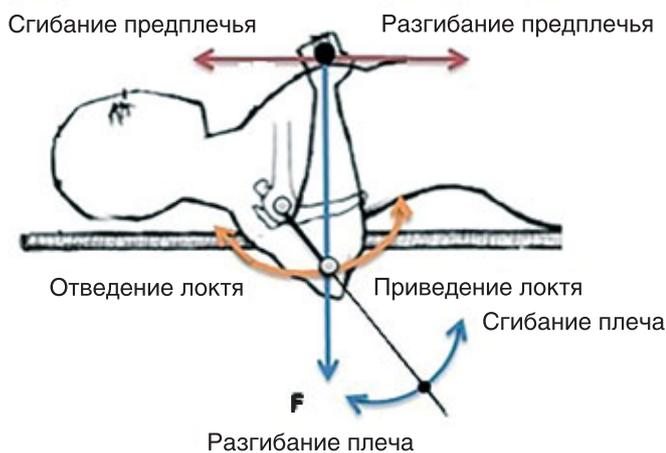


Рис. 1. Сгибание, разгибание плеча (основные действия);
Разгибание, сгибание предплечья (вспомогательные действия);
Отведение, приведение локтя (корректирующие действия)

Режимы работы мышц

Знания о режимах работы мышц можно почерпнуть, практически, в любом учебнике по биомеханике, и от автора к автору эти знания не противоречат друг другу, но мы все-таки отдадим предпочтение работам Ю. К. Гавердовского [6][7].

Начнем с понятия «усилие». Обычно говорят: «мышца проявляет усилие, производит работу». Можно сказать и по-другому: «мышца проявляет силу, производит работу». По нашему мнению, второй вариант наиболее приемлем. А термин «усилие» нужно отправить в категорию психологических понятий.

Человек, проявляя усилие, генерирует электрический импульс, поддерживая нужное напряжение в мышце. И нужно отметить, что требуются не малые усилия в плане мозговых напряжений, чтобы напряжение в мышце сохранялось на высоком уровне. И еще, в субъективном плане, нашему сознанию доступны мозговые напряжения с одной стороны и мышечные напряжения с другой. Физиологическая же «прослойка» — в форме программных компонент мозга и электрических импульсов на периферию — совершенно не доступна для сознания¹.

Понятие «режим работы» мышцы связано, прежде всего, с совокупным действием двух генеральных факторов, определяющих рабочее состояние мышцы. Это степень «возбуждения» — «расслабления» и рабочая длина мышцы, включая характер ее изменения.

Степень «возбуждения» — «расслабления» мышцы определяется силой импульса, поступающего из мотонейрона к концевым веточкам соответствующего аксона.

Рабочая длина мышцы определяется степенью удаления друг от друга зон прикрепления данной мышцы к костям кинематической пары. Соответствуя этому, под *сокращением* (или укорочением) мышцы понимается уменьшение ее длины при сближении несущих концов кинематической пары, а под *натяжением* (удлинением, растяжением, хотя последняя формулировка менее удачна, так как носит «травматический» оттенок) — увеличение ее длины при движениях противоположного характера.

Основные режимы работы мышц. Показатели возбуждения и рабочей длины мышцы могут по-разному сочетаться друг с другом, вводя мышцу в различные режимы работы, которые мы опишем ниже.

Уступающий режим — сочетание расслабления с натяжением мышцы под действием внешних сил. Данный режим характерен только для двух соревновательных упражнений «тройки»: приседание со штангой на спине и жим штанги лежа.

Всякий раз, когда спортсмен опускается в присед или опускает штангу на грудь (фаза амортизации), он притормаживает звенья тела, понемногу уступая силе тяжести тела, или тяжести груза (если мы говорим про упражнение жим штанги лежа)².

Останавливающий режим. Так обычно называют режим работы мышц, когда они, натягиваясь, все больше возбуждаются. В практике (пауэрлифтинг) останавливающие действия будут характерны на исходе фазы *амортизации*, когда требуется полная остановка движения звеньев тела. Фазу амортизации сменяет фаза торможения, которая длится до полной остановки звеньев тела.

Баллистический режим. В литературе термин трактуется по-разному. Часто его связывают с представлениями о полном цикле действий («балло» — по-гречески «бросаю»), например, такого, как бросок копья. В нашем случае мы будем иметь в виду лишь ту часть сложной работы мышцы, когда, продолжая сокращаться, мышца начинает расслабляться или уже успела достаточно сильно расслабиться [6].

Относительно пауэрлифтинга данный режим наиболее ярко проявляет себя в экипировочном жиме лежа, когда к упругим си-



Рис. 2. Основные режимы работы мышц:

1. Останавливающий
2. Преодолевающий
3. Баллистический
4. Уступающий

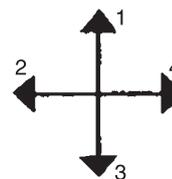


Рис. 3. Изменение рабочей длины и степени возбуждения мышц:

1. Возбуждение
2. Сокращение
3. Расслабление
4. Натяжение

¹ Грубо обобщаем, когда говорим: в сознании присутствуют только мозговые напряжения, с одной стороны, и ощущение напряжения мышц, с другой. Конечно же, чтобы сознание случилось, нужны восприятия (ощущения), представления (образы), но всё-таки есть такие уголки естества человека, в которые не сможет проникнуть сознание, даже если мы очень постараемся.

² Тело спортсмена будем считать опорой. ОЦТ системы расположим в грузе, пренебрегая массой обеих рук как незначительными по отношению к весу штанги.

лам мышечно-связочного аппарата прибавляется упругая добавка синтетического материала экипировки. Вот эта упругая добавка дает настолько мощное ускорение звеньев цепи со старта, что становится возможным баллистический режим работы мышц. В качестве примера негативного проявления данного явления, можно осветить распространенную ошибку — «обратное движение». Мощный старт штанги с груди дает сильное инерционное (не уравнивающее) ускорение штанги, увлекающее за собой звенья цепи (кость, предплечье, плечо), что приводит к некоторому расслаблению мышц, которые кратковременно теряют силовое воздействие на звено («силовая яма»)³. Под действием внешней силы тяжести, скорость штанги начинает быстро падать, движение замедляется, и начинается обратное ускорение (движение). От того, насколько быстро восстановится адекватное силовое воздействие мышцы на звено, будет зависеть — продолжит ли свое движение штанга, застрянет ли в статике или изменит свое направление.

Преодолевающей режим. Как бы непосредственное продолжение действий при активном уступании: остановив движение, силой натяжения мышц, исполнитель движения, сохраняя или наращивая степень возбуждения мышц, заставляет их сокращаться [6].

Зависимость «сила — длина» мышцы

Под силой мышцы (или силой мышечной тяги, или натяжением мышцы) будем понимать силу, регистрируемую на ее концах [2].

Итак, экспериментально доказано, что напряжение в мышце растет пропорционально ее натяжению, следовательно, увеличивается сила тяги на ее сухожильных концах. Эта закономерность верна для изолированной мышцы в рамках эксперимента. В живом движении мышца может проявить упругие свойства и генерировать силу за счет контрактильного аппарата на любом участке своего удлинения.

Как только мышца активизируется, т. е. образуются актомиозиновые мостики, в них начинают действовать силы упругости. Соединение молекулы миозина и актина продолжатся около 10 мс. За это время может произойти разное: 1) если под действием внешней силы мышца сохранит свою длину, актомиозиновый мостик останется упруго напряженным, пока не распадется; 2) если напряженная мышца укорачивается, то в зависимости от скорости укорочения, шейка и головка молекулы миозина либо занимают нейтральное положение, либо не успевают дойти до этого положения и частично сохраняют упругое напряжение, продолжая тянуть миозиновую нить, пока не распадется актомиозиновый мостик, либо успевают перейти через нейтральное положение (ведь другие мостики продолжают тянуть нить), и до момента распада рассматриваемый мостик все сильнее противодействует другим мостикам (его упругие силы направлены против движения актиновой нити); 3) если под действием внешних сил напряженная мышца растягивается (удлинится), шейка и головка молекулы миозина еще больше удаляются от нового нейтрального положения, и упругие силы, тянущие актиновую нить, соответственно возрастают (образно выражаясь, тянут с удвоенной силой), пока не распадется мостик [8].

Имея уже некоторые представления о работе абстрактной мышцы, попробуем перенести эти знания на конкретный участок двигательной активности — жим штанги лежа. Будем рассматривать движение от момента, когда спортсмен начинает активно притормаживать звенья тела (фаза торможения), и до момента, когда штанга коснется груди. Внимание сосредоточим лишь на грудной мышце, но тоже условно, так как сложно рассмотреть грудную мышцу в движении как один функциональный блок. Так как грудная мышца в форме «веера» раскинула свои сегменты от ключичной части грудины и до брюшинной части. Ситуация, когда штанга находится на груди, с точки зрения удлинения пассивного компонента грудной мышцы, в целом,

³ Третий закон Ньютона: сила действия равна по величине и противоположна по направлению силе противодействия. Если силы тяжести тела (штанги) равны силе противодействия, т.е. мышечной силе, то движения нет. Чтобы движение случилось, нужно какой-либо силе изменить равновесие. В нашем случае изменить равенство могут только активные силы мышц.

благоприятная. В зависимости от техники исполнения упражнения, разные сегменты грудной мышцы будут в разной степени натяжения, тем самым будут дублировать друг друга в плане силовых вкладов в общее движение в содружестве с дельтой. Например, если ключичная часть грудной мышцы будет в максимальном для себя натяжении, то в нижних сегментах грудной будет уже превалировать контрактный (сократительный) компонент упругих сил⁴. Следует отметить, максимальное натяжение, например, верхней части грудной мышцы и, как следствие, ухудшение ее тяговых свойств по причине максимального выхода миозина из зоны перекрытия актином, возможно только для новичков. Если верить исследованиям В. И. Козлова и А. А. Гладышевой (1977), в которых было доказано, что под воздействием силовой тренировки (динамический режим) в мышцах происходит удлинение мышечной части. Это означает, что под действием тренировки силовой направленности *длина мышечных волокон увеличивается* [11].



И еще, движению преодолевающего режима, где превалирует контрактный компонент, предшествует останавливающий режим, в котором только за счет упругих сил контрактного компонента можно получить вдвое большую силу. Смотри зависимость «сила — скорость» (по А. В. Хиллу) и зависимость «сила — скорость» для эксцентрического режима (уступающие движения) в диапазоне небольших скоростей (по В. Б. Коренбергу). *Если непосредственно после уступающей работы с предельным напряжением сразу перейти к преодолевающей, предельное напряжение оказывается значительно выше, чем без предварительной уступающей работы. Это эксцесс силы, его эффект в течение 1,5–2 с постепенно сходит на нет. Утомление мышцы уменьшает ее предельное напряжение в преодолевающем и изометрическом режимах, но почти не сказывается на уступающем* [9].

Давайте попробуем смоделировать ситуацию смены событий внутри контрактного компонента мышцы в *фазе торможения* до момента остановки штанги. Предположим, что торможение скольжения нитей миозина вдоль актина произойдет по причине того, что головка молекулы миозина, не меняя свой контакт с активным участком актина, все дальше удалится от нейтрального положения. Как следствие, упругие силы в шейке актомиозинового мостика будут возрастать и вскоре остановят скольжение нитей. Тут возникает вопрос, сколько времени актомиозиновый мостик может поддерживать свой контакт? У нас есть цифры 10 мс. Совсем уж мало. Удержание паузы на груди длится, в среднем 0,6 сек [10]. Сохранит ли спортсмен за такое время упругое состояние в контрактном компоненте мышцы? Мы так же знаем, что эксцесс силы и его эффект рассеивается в течение 1,5–2 сек, здесь мы видим другие цифры, которые нас как бы устраивают. Можно размышлять: когда одни мостики продолжают тянуть другие, проходят свой цикл до конца, отцепившись от активного участка актина, соединяются вновь. Но дело в том, что старый участок контакта будет далеко удален от нового нейтрального положения, произойдет новый контакт, этот новый

⁴ Нужно отметить, что в тот самый момент, когда ключичный сегмент грудной мышцы и передний сегмент дельтовидной мышцы берут на себя всю грубую работу по противодействию силе тяжести, и из этой работы выключиться не могут. Грудно-рёберный сегмент грудной мышцы и боковой сегмент дельтовидной мышцы могут выполнять еще и корректирующие действия балансирования (см. Рис. 1. Корректирующие действия). Функцию балансирования нижний сегмент грудной мышцы осуществляет в содружестве с широчайшей мышцей спины против их функционального антагониста — дельтовидной мышцы. Первые в содружестве приводят плечо к корпусу, вторые (боковой сегмент дельты) отводят плечо от корпуса.

контакт приобретет упругие свойства, но уже другим способом — поворот рычага и т.д. За 0,6 секунды мы потеряем все контакты, где ждали эксцесса силы и его эффекта в уступающем режиме. В практике, скорее всего, совсем не так, и контакт, видимо, продлится несколько дольше заявленных цифр⁵.

Фаза реализации — преодолевающий режим работы мышц.

Штанга находится на груди, все системы взвели свои «курки» — кости, связки, сухожилия — накопили потенциальную энергию упругой деформации и готовы ее отдать, актомиозиновые рычаги на взводе и готовы произвести движение. Нервное напряжение растет. Первым, кто не выдержит напряжение старта и сорвется в «фальстарт», будет миозин. Движение началось. Скорость начинает расти, инерция покоя сменяется инерцией движения⁶. Штанга улетает, увлекая за собой звенья тела, снимая в них напряжение. Миозин, недавний лидер и локомотив всех движений, начнет отставать, ослабляя свое воздействие на звено. В результате, штанга стремительно теряет скорость. Миозин вновь нагоняет звено и начинает его тянуть, разгоняя звенья цепи, повторно увеличивая скорость штанги, и движение продолжается.

Мы представили смену событий как спортсменов в рамках одного забега. Спортсмены, которые обгоняют друг друга, воздействуют друг на друга, некоторые — такие, как упругие силы связочного аппарата — вообще сходят с дистанции.

Далее, и более строгим языком, попробуем оправдать логику событий, которые мы описали выше с помощью научно — доказательной базы объективных исследований разных авторов. Начнем с научного открытия Н.А. Бернштейна о так называемой «неоднозначности импульса и движения» [12]. Н. А. Бернштейн пишет: «... между мышечным напряжением и результирующим движением нет и не может быть однозначной зависимости; здесь имеет место принципиальная неопределенность». Далее поясняет, что неопределенность не обозначает отсутствия причинности, а выражает лишь отсутствие однозначности.

Вот эта загадочная неопределенность недоступна для прямого наблюдения исследователем, поэтому она и до сих пор путает некоторые умы, даже с тем фактом, что данный принцип был давно открыт. Давайте еще почитаем Н. А. Бернштейна: «При деформации цепи смещаются и точки прикрепления концов мышцы к костям, т.е. происходит вторичным порядком изменение ее длины в ту или другую сторону. Таким образом, изменение напряжения мышцы изменяет ее наличную длину, а это изменение длины вызывает, в свою очередь, изменение напряжения мышцы» (стр. 29. [12]).



Дальнейшие исследования И. П. Ратова и его сотрудников дали ход экспериментальным исследованиям в области системных свойств двигательного аппарата человека, с помощью которых были получены факты нелинейности функции «сила — ускорение» при выполнении различных движений при разных по масштабам перемещениях звеньев тела и спортивных снарядов [13].

Далее приводим сводку экспериментальных достижений [13]:

В ходе исследований был применен метод получения графиков связи «сила — ускорение» на основе предложенного нами и защи-

⁵ Эффект трупного окоченения или запирающая мышца моллюска.

⁶ 1-й Закон Ньютона (закон инерции): «Всякое тело сохраняет свое состояние покоя или равномерного и прямолинейного движения до тех пор, пока внешние приложенные силы не заставят его изменить это состояние.

ценного авторским свидетельством способа выведения электрических сигналов на входы управления векторографическим электронным осциллоскопом.

Установка вертикально ориентированного датчика ускорений на штанге при векторографическом сопоставлении этого сигнала о величине вертикальной составляющей опорного усилия, снимаемого с тензодинамографической платформы, позволяла достаточно наглядно наблюдать относительно длительные периоды приращения опорных усилий, которые не сопровождалось появлением сигналов ускорения массы снаряда — штанги.

При этом весьма показательно, что начало появления сигнала с датчика ускорений во многих случаях сопровождалось снижением опорных усилий. Этим демонстрировались характерные для многосвязных биомеханических систем явления «запаздывания» в прохождении «силовой волны».

В то же время в этих опытах на других двигательных моделях удалось наблюдать феномены «сближения акцентов мышечной активности, динамики и кинематики» в наиболее ответственные моменты выполнения упражнений, что свидетельствовало о том, что биомеханические системы в эти моменты «приближаются по своим свойствам к механическим системам», для которых характерна линейная связь силы и ускорения.

Одновременно было выявлено, что для спортсменов наиболее высоких квалификационных уровней, умение выполнять упражнения с большей вероятностью наблюдения феномена «сближения акцентов мышечной активности, динамики и кинематики» является одним из характерных признаков высокого мастерства [13].

Продолжение следует...

ТЕРРИТОРИЯ ФИТНЕСА

Instagram Facebook VK YouTube SoundCloud TERFIT.RU

РАБОТАЙ С НАМИ

НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА Приём заявок sales@terfit.ru

- ☑ зарплатная плата не ограничена **200 000+ ₺**
- ☑ профессиональный рост
- ☑ клубная жизнь и мероприятия
- ☑ площадь от 600 м²
- ☑ 17 действующих клубов
- ☑ 4 клуба на этапе строительства
- ☑ новое оборудование
- ☑ дружный коллектив
- ☑ аренда зала

История развития пауэрлифтинга в Вологодской области

Корреспондентский блок «Союза пауэрлифтеров России»

Богата земля российская неповторимой красотой пейзажной лирики своей, что душу тревожит... и щемит в груди у всякого, кто окунется с головой в созерцание природы родного края или мест далеких.

Обильно Отечество наше и разнообразием культурного наследия, и самобытными людьми, и говором народным, где в каждом крае — свой, непохожий, яркий...

И вот как оно получается — страна одна, да и народ вроде как похож всяко, однако каждый человек — по-своему отличается, каждый по-своему умен и силен, хотя везде — смекалистые и рукастые, что тут скрывать.

Коль уж заговорили о силе и смекалке, кстати, отметим, что издревле ценилась на Руси сила, но не только как величина физическая, а прежде, как настоящий образчик совокупности слова и дела, духа и телесной оболочки.

В который раз мы убеждаемся уже в наши дни, что сильных телом, а не духом, нельзя полноправно называть «людьми сильными». Часто про таких говорят: «Кровь в башку ударила» или «Сила без ума — обуза». Как часто нам приходится наблюдать людей, атлетов, которые вроде как одарены природой телесно более остальных, а сила та впрок не идет, потому как разума и воли недостаток. И совсем уж точно можно и нужно упомянуть опять мудрость народную: «Сильный телом победит одного, сильный умом — тысячи».

Дорогие наши читатели! Сегодня мы хотели бы с вами поговорить о тех, кто стоял у истоков развития, пожалуй, самого силового вида спорта — пауэрлифтинга — на Вологодчине. Тех людях, настоящих, сильных, умных, благодаря которым наш молодой спорт так активно начал развиваться и до сих пор не сбавляет обороты...

Зарождение пауэрлифтинга в Вологодской области. СССР

Первые шаги новый вид спорта с витиеватым, но таким точным по сути своей названием «атлетическая гимнастика» (Да-да! Именно так изначально назывался пауэрлифтинг на просторах СССР) начал делать в г. Череповец в далеком 1986 году. «Железная игра» всегда была уделом узкого круга энтузиастов, имен которых многие уже и не упомнят, но это имя, уж будьте уверены, до сих пор частенько встречается при объявлении результатов на помосте многих, в том числе и международных стартов: **Виктор Васильевич Папушой**.

ПАПУШОЙ ВИКТОР ВАСИЛЬЕВИЧ

Родился 04.04.1953 года в городе Находка Приморского края.

Пауэрлифтингом начал заниматься в 1986 году.

Звание Мастера спорта России по пауэрлифтингу присвоено 30.11.1995, в этом же году выиграл чемпионат России по жиму лежа, с результатом 187,5 килограммов в категории до 75 килограммов.

Звание Мастера спорта международного класса России по пауэрлифтингу официально присвоено 15.07.1998, это был первый мужской «международник» в Вологодской области.

1999 год — 1-ое место на Чемпионате России ФПР по пауэрлифтингу.

2001 год — «бронза» Чемпионата мира по жиму лежа среди ветеранов IPF.

2010 год — присвоено звание МСМК по жиму лежа WPA.

Лучшие результаты в пауэрлифтинге — 270/195/260/725 килограммов.

Лучший результат в жим лежа — 205 килограммов.
Неоднократный рекордсмен России среди ветеранов по жиму лежа.

Весовая категория до 75 килограммов.

Из воспоминаний В. В. Папушой:

«...Прочитал в газете объявление, был это, если мне не изменяет память, 1986 год... «Секция атлетической гимнастики» — пришел в секцию, была она в Заречье на ул. Краснодонцев, в общежитии. Там была большая комната, в которой находились штанга, гантели, конечно, все по минимуму, но тогда этого было достаточно и там я начал заниматься. В секции было человек 15 со всего города. Прозанимался около 2-х лет, потом перешел заниматься на стадион «Строитель», там был спортзал, и мы там продолжили ворочать железо».

Конец 80-х годов XX-го века выдался чрезвычайно тяжелым как для всей страны («Перестройка», падение вечных, казалось бы, ценностей социализма, новая политика государства, падение «железного занавеса»), так и для спорта в целом. К самой атлетической гимнастике порой относились с явным пренебрежением, кивая на «старшего брата» — тяжелую атлетику, которая в тот период, как и другие виды спорта переживала не самые лучшие времена.

Однако уже в 1989 году Виктор Папушой с кругом ближайших соратников организует чемпионат города Череповца по атлетической гимнастике, который проходит на стадионе «Строитель», турнир привлекает внимание как молодежи, так и опытных атлетов, прошедших горнило тяжелоатлетической советской школы. В числе выступающих — **Тепляков Дмитрий**, спортсмен, вписавший в 1991 г. навсегда свое имя в историю всего железного спорта Вологодской области, но об этом позже, не будем разрушать временную шкалу воспоминаний.

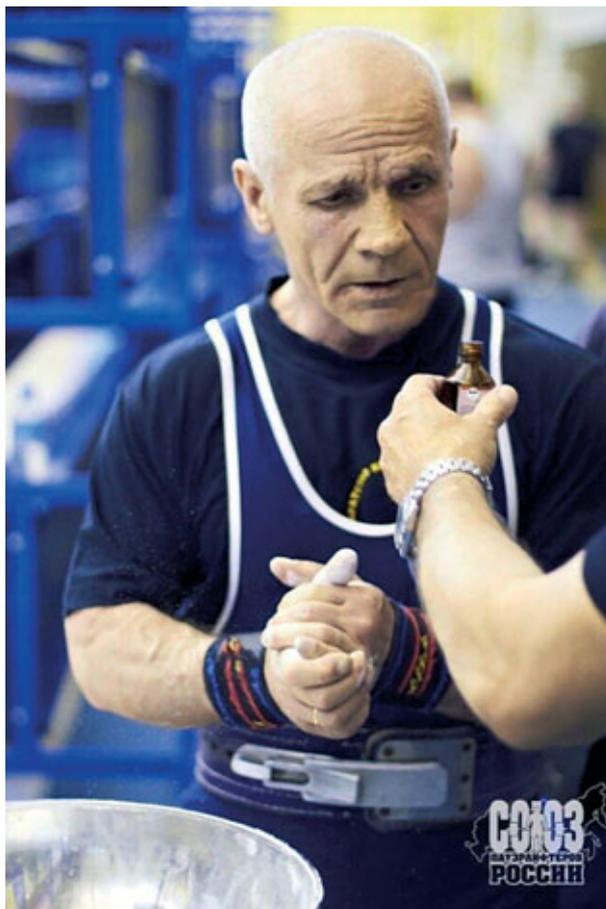
В то время (1989 год) в Череповце пропагандируют атлетическую гимнастику сразу три специалиста: **Виктор Папушой**, ставший директором спортивного клуба в «Локомотиве», **Виктор Петрушин** в клубе Заречья «Арнольд» и **Сергей Соколов** в клубе «Атлант».

В 1990 году Виктор Папушой и Сергей Соколов проводят Чемпионат Вологодской области по уже силовому троеборью (Обратили внимание? Термин «атлетическая гимнастика» все реже начинает упоминаться и на его смену приходит не менее точное и тождественное: «силовое троеборье»).

В начале 90-х Папушой, Соколов и Петрушин штурмуют бастионы самых крупных соревнований в стране, с честью представляя Вологодскую область:

— 3-й Чемпионат РСФСР по силовому троеборью, 09–11 февраля 1990 г., г. Нижний Тагил: Папушой Виктор, Петрушин Виктор, Соколов Сергей (2 место, в/к 125).

— 2-й Кубок РСФСР по силовому троеборью, 06–08.09.1991 г., СК «Кристалл», г. Владимир: Соколов Сергей (1 место, в/к 125+).



1991 год дарит не только первую победу Вологодской земле на столь крупном турнире, этот год знаменателен еще и тем, что:

— Тепляков Дмитрий становится **последним** в области обладателем спортивного звания Мастер спорта СССР по тяжелой атлетике.

— Соколов Сергей становится **первым** в области обладателем спортивного звания Мастер Спорта СССР по силовой атлетике.

Эти два, казалось бы, не сильно связанные события невероятно символичны — именно в начале 90-х в Череповце начинает затухать эра тяжелой атлетики и на ее место метит новый вид спорта — силовое троеборье.

...Буквально через несколько дней после выступления на 2-ом Кубке РСФСР по силовому троеборью погибает Сергей Соколов. Проститься с замечательным атлетом, гордостью города, выходит весь Череповец.

26 декабря 1991 года распадается СССР. Уходит эпоха. Впереди великие потрясения, громкие лозунги и полная надежд неизвестность. Мир пауэрлифтинга все также остается спортом для небольшой группы альтруистов...

Пауэрлифтинг в Вологодской области. Россия, 90-е гг.

Череповец

В 80-е гг. XX века сборная Череповца по тяжелой атлетике является одним из самых сильных и мастеровитых коллективов, представляющих штангу на просторах позднесоветского пространства. В команду входят Мастера спорта СССР и России: **Игорь Трунов, Александр Никанов, Андрей Тороев, Юрий Бобылев, Николай Трофимов, Сергей Соколов, Юрий Тихомиров, Дмитрий Тепляков**, а также многие подающие надежды юные таланты.

В то время у руля коллектива стоят три тренера:

- **Смирнов Валерий Борисович;**
- **Коваленко Александр Сергеевич;**
- **Хремин Владимир Иванович.**

И если Смирнов и Коваленко работают, как говорится, «в поле», непосредственно занимаясь подготовкой атлетов к стартам, Хремин, являясь старшим тренером сборной команды, взваливает на свои плечи всю административную работу.

В 1991 году сборная Череповца по тяжелой атлетике занимает 1-ое командное место на мастерском турнире имени 1-го чемпиона Советского Союза Яна Спарре, что становится последним крупным успехом команды. Сергей Соколов уже плотно переключился на силовое троеборье, через год по его стопам пойдет и Дмитрий Тепляков.

Для тяжелой атлетики Череповца наступает непростое время. Период упадка только подтверждается короткими вспышками успеха: уже в начале 2000-х **Коршунова Наталья** и **Зайцева Дарья** становятся Мастерами спорта России по тяжелой атлетике. Справедливости ради нужно отметить, что после 2015 года тяжелая атлетика в Череповце обретает второе дыхание: **Воробьева Ольга** в 2016 году получает долгожданную корочку Мастера спорта РФ, уже в следующем году награда находит своего обладателя в лице **Исламханова Романа**, в 2018 году Мастером спорта России становится **Кустов Роман**, а в настоящее время сразу несколько тяжелоатлетов из Череповца готовятся к выполнению заветного норматива. Однако это — уже разговор для отдельной статьи.

В начале 90-х остро чувствуя конъюнктуру сложившегося положения, прекрасно ориентируясь в новых современных реалиях, Владимир Иванович Хремин постепенно обращает свое внимание на силовое троеборье.

В 1993 году в ДЮСШ №3 во Дворце спорта (впоследствии переименован в Дворец спорта имени Я. П. Соломоника) открывается отделение силовой атлетики под управлением Владимира Ивановича.



ХРЕМИН ВЛАДИМИР ИВАНОВИЧ

01.01.1936–17.03.2002.

Заслуженный работник физической культуры РФ, звание присвоено в 1996 году.

Почетный мастер спорта.

В 1957 году окончил в Москве центральный институт физической культуры по специальности «тренер по тяжелой атлетике».

По распределению был направлен в Сыктывкар, где работал с 1957 по 1963 годы. Практически с нуля создал современную тяжелую атлетику в Республике Коми.

С 1963 года его жизнь связана с Череповцом.

За сорок пять лет тренерской работы он подготовил 63 мастера спорта и 7 мастеров спорта международного класса по тяжелой атлетике, гиревому спорту и пауэрлифтингу — это высший результат в истории вологодского спорта.

Судья высшей категории по тяжелой атлетике и республиканской категории по гиревому спорту и пауэрлифтингу.

Удостоен почетного звания заслуженного работника Череповецкого металлургического комбината.

Именно с именем Владимира Ивановича Хремина связывают новый виток развития пауэрлифтинга не только в Череповце, но и во всей Вологодской области. Имея немалый административный ресурс за своими плечами, обладая хорошими навыками организаторской деятельности, Владимир Иванович активно начинает заниматься развитием молодого спорта в городе, привлекая все новых единомышленников под свои знамена.

В 1995 году в г. Орел проходит Чемпионат Северо-Запада и Юга России, по результатам которого сразу три атлета, представляющие Вологодскую область (г. Череповец), становятся Мастерами спорта России по пауэрлифтингу: **Сиденко Сергей, Дзюба Андрей и Папушой Виктор**.

1997 год дарит первого в Вологодской области Мастера спорта международного класса России по пауэрлифтингу — им становится заслуженный ветеран и первооткрыватель нашего вида спорта для Череповца **Папушой Виктор Васильевич**.

В то время под крылом Владимира Ивановича Хремина рождается целая плеяда высококлассных атлетов, имена которых гремят уже по всей стране: **Исмагилов Галим, Соколов Владимир, Ильичев Николай, Поличева (Палигина) Майя, Коршунова Наталья, Зайцева Дарья, Дудник Дмитрий** (все вышеперечисленные — МСМК России) и многие другие спортсмены.

Отдельного упоминания в этой россыпи череповецких талантов, безусловно, заслуживает самая титулованная представительница пауэрлифтинга земли Вологодской Заслуженный Мастер спорта России Зауголова Юлия.

ЗАУГОЛОВА ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА

Родилась 3 октября 1981 года в городе Череповец.

В школе серьезно увлеклась шахматами, занималась в ДЮСШ СК «Северсталь», была многократной чемпионкой города и области, победительницей зональных российских соревнований, получила звание кандидата в мастера спорта России.

Начала заниматься пауэрлифтингом осенью с 1995 года, во Дворце спорта г. Череповца, первым тренером был В.И. Хремин.

02.10.1997, за день до 16-летия выполнила норматив МСМК.

13.07.2006 присвоено звание Заслуженный Мастер спорта России.

Трехкратная чемпионка мира IPF, двукратная чемпионка Европы EPF, многократный призер и победитель чемпионатов и Кубков России ФПР.

Обладательница all-time рекорда в становой тяге без экипировки среди всех федераций в/к 67,5 — 240 килограммов, установила более 50 рекордов России, Европы и мира IPF.



Конец 90-х дарит Череповцу сформировавшуюся инфраструктуру для занятий пауэрлифтингом, прекрасно подготовленную базу для дальнейшего развития «железного спорта». Именно в это время правительство города вводит особую программу по поддержке и созданию условий для развития физкультуры и спорта, что становится мощным толчком для дальнейших успехов уже в 2000-е годы.

А как же другие уголки Вологодской области? В 90-е года зарождается пауэрлифтинг в таких городах края как Вологда, Шексна, Великий Устюг. При этом развитие нашего спорта происходит независимо друг от друга и, как это часто бывает, благодаря деятельности отдельных энтузиастов.

Великий Устюг

Александр Геннадьевич Соболев уже в 1995 году собирает вокруг себя группу единомышленников, формирует команду города по пауэрлифтингу, которая под управлением Александра Геннадьевича начинает принимать участие в соревнованиях и турнирах разного уровня: от городских до областных и междугородних.

Можно выделить таких представителей Великого Устюга, как: **Зеленцов Сергей, Кузьмин Андрей, Елисеев Алексей, Осиев Александр, Дурапов Николай** (все — Мастера спорта России), **Жарких Игорь, Скачков Евгений** (оба — КМС России).

Примечательно, что те люди, которые стояли у истоков развития пауэрлифтинга, до сих пор являются костяком сборной команды Великого Устюга.

Шексна

История Шекснинского пауэрлифтинга начинается в самом конце 80-х годов. Первые тренировки с железом в спортзале местного Дома культуры проводил **Сергей Викторович Сарайков**. Уже весной 90-го года прошли первые соревнования по силовому троеборью. Соревнования проходили в спортзале Дома культуры. Организаторами стали председатель районного спорткомитета **Евгений Евгеньевич Столяров** и Сергей Викторович Сарайков. Участниками стали жители п. Шексна, ближайшей деревни Прогресс и воинской части: всего около 12 человек: **Зарубалов Павел, Веселов Игорь, Веселов Евгений, Сарайков Сергей, Анисов Василий** и другие.

2 ноября 1991 года Павлом Анатольевичем Зарубаловым создается спортивный клуб «Самсон», в здании ФОК «Здоровье» Шекснинского комбината древесных плит. Районные соревнования проводятся уже дважды

в год: весной и осенью. Растет материальная база, увеличивается популярность этого вида спорта, что приводит к росту спортивных результатов.

В середине 90-х годов появляются первые Кандидаты в мастера спорта РФ: **Тестов Евгений, Зарубалов Павел, Денисов Александр**. Шекснинцы начинают принимать участие в городских и областных соревнованиях.

Первыми чемпионами области по троеборью стали: **Терехин Владислав** в весовой категории до 52 кг, **Тестов Евгений** — до 75, **Мухтаров Сергей** — до 90 кг.

Параллельно работе спортивного клуба «Самсон» под руководством тренера Павла Зарубалова в Шексне с начала 90-х существует еще один тренажерный зал спортивного клуба «Арена», где с 1994-го года по приглашению **Евгения Евгеньевича Столярова** начинает работать молодой тренер **Денис Заборин**. В то время ему было всего 16 лет. В районных соревнованиях начинается конкурентная борьба спортсменов двух клубов, что также ведет к развитию пауэрлифтинга в районе и области. В 1998-м году после передачи ФОК «Здоровье» на баланс ДЮСШ Денис Заборин переходит работать в тренажерный зал «Самсон» и уже через пару лет начинается мощное, динамическое развитие пауэрлифтинга в Шексне и области.

Вологда

Пауэрлифтинг в Вологде начался еще с одной легендарной личности — **Евгения Федоровича Крикуна**.

КРИКУН ЕВГЕНИЙ ФЕДОРОВИЧ

Родился 25 декабря 1957 года в городе Соколе Вологодской области.

Первый Мастер спорта СССР по гиревому спорту в Вологодской области.

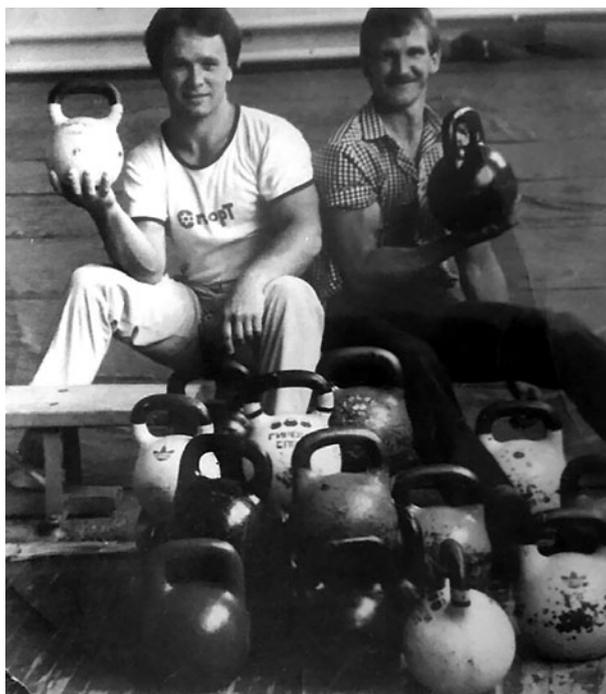
С 1989 года — тренер по гиревому спорту в ДЮСШ ДФСО «Россия». Всего на его счету 59 рекордов области, два рекорда СССР и четыре рекорда России; высшее достижение в рывке Евгения Федоровича в весовой категории до 90 кг — 111 раз каждой рукой. Рекорд России в рывке в весовой категории до 90 кг — 111 раз каждой рукой стоял до тех пор, пока не изменились весовые категории. По новым правилам в зачет идет полусумма рывков обеими руками, а по правилам 30-летней давности в зачет шел результат наименьшей руки. Крикун Евгений показал тогда 146 +111 и в зачет пошел результат 111 повторений. А по современным правилам было бы 128,5. В настоящее время рекорд мира 117 раз.

Серебряный призер чемпионата мира 1994 года в рывке, семикратный призер чемпионатов СССР 1987–1991 годов, трехкратный чемпион России в рывке и призер в сумме двоеборья, неоднократный чемпион ЦС ФСО «Россия», многократный победитель всесоюзных и международных турниров.

В 1985 году создана Вологодская областная федерация гиревого спорта. Евгений Федорович руководил федерацией до 2007 года. Член исполкомов Международной и Российской федераций гиревого спорта.

С 1994 года является судьей международной категории, с 1996 по 2005 годы был председателем Российской коллегии судей, с 2007 года — заместитель председателя коллегии судей России.

Главный судья многих чемпионатов мира и России. В 1990 году — тренер сборной РСФСР при подготовке к X Спартакиаде народов СССР, с 1994 по 1996 годы — старший тренер сборной команды России.



В 2001 году провел в Вологде первенство России по армрестлингу среди молодежи.

С 2007 года по настоящее время является главным судьей или секретарем всех проводимых соревнований МКМГС. Является вице-президентом МКМГС. Судья международной категории МКМГС. Награжден международным орденом «Крылатый лев» и орденом «Польза, Честь и Слава» (за пользу Отечеству, за большой вклад в развитие спорта, честный многолетний труд в спорте и приумножение спортивной славы России) и «Золотой гирей».

С 1993 года работая тренером по гиревому спорту в спортивном клубе «Политехник» в Вологодском государственном техническом университете, Е.Ф. Крикун начинает открывать для молодежи мир силового и железного спорта с новой стороны, знакомя атлетов вначале с армрестлингом, а позднее уже и с силовым троеборьем.

Именно в СК «Политехник» в 1999 году проводится первый Чемпионат города Вологды по пауэрлифтингу, инициатором проведения и главным судьей соревнований становится Евгений Федорович.

90-е годы XX-го века становятся настоящей колыбелью зарождения пауэрлифтинга сразу для нескольких городов Вологодской области.

Впереди новое тысячелетие, новые победы и новые рекорды для всего российского спорта.

«...Оглядываясь назад на пройденный путь понимаешь, что любая дорога начинается, действительно, с первого шага...» — говорит современник о тех, уже канувших в Лету забвения временах, и осознаешь, насколько прав был автор этих строк...

Продолжение следует...



ЧТО НЕ ТАК?

Автор: *Пикляев Денис*



Проблематика вопроса реакционного неприятия всего нового, что привносится в современный мир железного спорта, до сих пор необоснованно, но достаточно остро ставится аудиторией перед организаторами и функционерами тех или иных федераций. Казалось бы, та закостенелость и номенклатурность, от коей в свое время, как черт от ладана, бежали и продолжают, к слову, бежать противники ФПР, не могла просочиться в ряды «альтернативщиков», однако, однако...

Самые ярые представители негативизма, апеллируя общим инструментарием набивших оскомину слов, призывают изменить, как им кажется, ситуацию в лучшую сторону, убрав доп. дисциплины, пропагандируя только его величество пауэрлифтинг. В крайнем случае — оставив жим, возможно еще становую тягу, но чтобы такие дивизионы как: народный жим («потому что не пауэрлифтинг!»), жим в софт-экипировке («экзо скелеты!»), в принципе все дивизионы в экипировке («ибо это не ты поднимаешь, а экипа — зло и набивание мошны производителя!») и проч. — чтобы просто не появлялись в программе соревнований. Под желательным запретом недовольствующих оказались даже иные направления железного спорта — армлифтинг и стритлифтинг — как «порочащие саму идею пауэрлифтинга».

Не вдаваясь в подробности общей составляющей самокупаемости федераций независимого пауэрлифтинга, где даже 1-2 турнира, проведенных «в минус», могут запросто привести к закрытию филиала, а то и целого региона (примеров — множество), в отдельных случаях — временному (перманентному?) приостановлению деятельности организации (пример — соревнования АСМ «ВИТЯЗЬ» в Московском регионе), можно констатировать, что 2020 год ударил с оттяжкой не только по рядовым спортсменам, неминуемо пострадали и федерации. Вынужденная стагнация, продолжительная отмена соревнований по всему миру из-за ситуации с Ковид-19 (пример: почти полугодовой перерыв, касаемо столичного региона, в некоторых частях страны ограничения не сняты до сих пор), крайне негативно сказались на всей индустрии спорта в целом.

Не вдаваясь в подробности общей составляющей самокупаемости федераций независимого пауэрлифтинга, где даже 1-2 турнира, проведенных «в минус», могут запросто привести к закрытию филиала, а то и целого региона (примеров — множество), в отдельных случаях — временному (перманентному?) приостановлению деятельности организации (пример — соревнования АСМ «ВИТЯЗЬ» в Московском регионе), можно констатировать, что 2020 год ударил с оттяжкой не только по рядовым спортсменам, неминуемо пострадали и федерации. Вынужденная стагнация, продолжительная отмена соревнований по всему миру из-за ситуации с Ковид-19 (пример: почти полугодовой перерыв, касаемо столичного региона, в некоторых частях страны ограничения не сняты до сих пор), крайне негативно сказались на всей индустрии спорта в целом.

Учитывая тот факт, что проведение соревнований по пауэрлифтингу (т.е. троеборью, тем более на одном помосте) даже в по самым радужным подсчетам не могут вывести организатора мероприятия «в ноль», можно проследить определенную изначальную тенденцию проведения стартов вкуче с жимом, тягой и т.д. И если на заре своего появления в начале 2000-х альтернативные федерации еще могли «держат марку», аккуратно вводя новые дисциплины, нормативы, проводя политику допусков на крупные старты путем отбора на менее амбициозных стартах и минимального заявленного веса, то уже в сегодняшнее время, когда общая организация турниров ЛЮБОЙ федерации на небывало высоком уровне, а наградная атрибутика — является истинными художественными шедеврами, такие ограничения попросту невозможны.

Количество федераций и проводимых турниров в настоящее время перевалило за свою критическую массу, каждый год аудитории представляются все новые и новые дисциплины, конкуренция в дивизионах

минимальна, а сами понятия «Чемпионы мира, Европы, России», вкпе с званиями «Элита России по... Заслуженный Мастер спорта такой-то федерации... Мастер спорта в дивизионе с допинг-контролем в отдельной дисциплине» — у представителей официально признанной Министерством спорта Федерации пауэрлифтинга России ничего кроме слабой улыбки не вызывает.

Активно, как ни странно, развивающейся неблагоприятной ситуации «помогают» развитие соц. сетей, количество коих также превышает всякие мыслимые пределы, и наличие спортсменов-однорезов, которые получив иное звание или чемпионство, всю козыряют своими достижениями и откровенно дискредитируют спорт в общей своей массе как в обычной личной жизни (пример: работа фитнес-тренерами без базовых знаний), так и в этих самых соц. сетях, где опускаясь до откровенного троллинга и негатива, предстают во всей красе бесстыже протухшими продуктами не самой «жирной» для пауэрлифтинга эпохи.

«Холодная война» между федерациями альтернативного спорта, а также «открытые боевые действия» со стороны ФПР, также не способствуют нормализации обстановки, все глубже втягивая и без того «подкусанный» независимый пауэрлифтинг в крайне неоднозначную глубокую яму. Принимая во внимание непрекращающуюся ситуацию с Ковид-19, общие не позитивные тенденции развития экономической ситуации в России в условиях конфронтации с Западом, можно с уверенностью констатировать, что всех представителей альтернативных организаций, от спортсменов и тренеров до организаторов и руководства, ждет не самое безоблачное время.

Но времена то меняются, а люди — нет. Лозунг «пожирнее и погуще», игра на публику, общие выкрики из толпы, популизм в массе для неокрепших умов, желание везде и всюду получить все нахаляву — уже настолько прочно вошли в сегодняшний обиход, что воспринимаются как, вроде, сами собой разумеющиеся тенденции. Открыв «ящик Пандоры» в лице независимого пауэрлифтинга, мы получили дракона, который сам себя начал обглаживать, начиная с хвоста.

И если мы хотим захлопнуть эту «шкатулку проклятий», если мы хотим остановить мракобесие и вдохнуть полной грудью тот свежий порыв ветра, которому мы так радовались чуть менее 20-ти лет назад, нужно начать изменения.

И первое здесь — попытаться изменить себя, полюбить спорт в себе, а не себя в спорте.

Перестать негативно воспринимать своих коллег по «железному цеху», будь то народный жимовик или спортсмен-экипировщик, представитель стритлифтинга или армлифтинга, сторонник дивизиона с допинг-контролем или человек, метящий в ПРО дивизион.

Перестать воспринимать организаторов, как неодушевленные банкоматы, которые пытаются обобрать бедных спортсменов до нитки, а понять, что это тоже люди, для которых устройство мероприятий — любимая, но все же работа, у них есть семьи, и они не могут не получать за свои, иной раз, титанические усилия деньги.

Понять, что в это тяжелейшее для всех время нет иной возможности у независимого спорта, кроме как консолидация участников процесса и разумный диалог, иначе усилия были напрасны, а «плач у разбитого корыта» одинаково ожидает всех.

Наконец понять, что возможность выбора — и среди номинаций, и среди федераций — не самый плохой вариант. А какие дисциплины по-настоящему стоят того, чтобы существовать — может решить только время.

И мы — не судьи и не присяжные. Мы — просто люди, и каждый из нас ошибается. Так давайте оставим право на ошибку не только для себя любимых, но и для других. В конечном счете, именно это и называется цивилизованным подходом, мы ведь с вами цивилизованные люди?

С уважением, Пикляев Денис

35

POWER

ТВОЙ РЕКОРД – НАША ОБЩАЯ ПОБЕДА!

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ПАУЗЕРЛИФТИНГА

shop.russia-powerlifting.ru



+7 (911) 514-77-74

Военный жим

Автор: Пикляев Денис



Вступление

Одной из трех базовых дисциплин, входящих в современное троеборье, является жим штанги лежа на горизонтальной скамье (RAW, в однослойной и многослойной экипировке, т.е. жимовой рубашке, в однослойной и многослойной софт-экипировке). Упражнение является фундаментальным для развития так называемого «верха тела», мышц плечевого пояса. При улучшении техники выпол-

нения упражнения в пауэрлифтинге применяется техника грудного моста (сведенные в жесткой конструкции лопатки и поданная грудная клетка вперед), а также работа ног (когда 3 точки опоры: 2 стопы и сведенные лопатки, уступающее (как правило) движение при опускании снаряда на грудь с последующим напряжением ягодичных и толканием «от ног» грифа, для придания импульса при срыве штанги груди). Данное улучшение, оптимизация техники, позволяет значительно увеличить показатели в итоговом результате (2,5%–20%), в зависимости от гибкости в грудном отделе, а также качественной работы ног.

Многие в спортивном сообществе сетуют на то, что эти регламентированные и не запрещенные правилами ни одной спортивной организацией технические ухищрения коверкают саму идею пауэрлифтинга, как чисто силового вида спорта, что, безусловно, в корне не верно. Однако в нормативном райдере некоторых ассоциаций существует дисциплина «военный жим», которая является наиболее силовым вариантом выполнения жима штанги лежа, практически без возможности улучшения результатов путем оптимизации техники.

Многие путают **армейский жим** и **военный жим**. А это абсолютно разные упражнения. Если коротко: армейский жим — это строгий жим штанги стоя с груди, **военный жим — это строгий жим штанги лежа, когда ноги находятся на весу, согнутые в коленях и скрещены между собой**. Таким образом исключается любая «помощь» ног, отсутствует наращивание динамики «снизу», что делает и один вариант жима, и второй — исключительно силовыми видами упражнений.

Проводя аналогии между этими разными, но родственными движениями (все-таки жимы!), упрощая терминологию, можно сказать, что жим штанги лежа по отношению к военному жиму, это как жимовой швунг по отношению к армейскому жиму.

Но вернемся к теме статьи, а именно военному жиму.

Федерации

Соревнования по данной дисциплине проводятся такими федерациями, как:

ФЖД (Федерация жимового двоеборья): АМ и ПРО дивизионы, на макс. и многоповтор, двоеборье (макс.+многоповтор).

НАП: АМ и ПРО дивизионы, на макс. и многоповтор.

АСМ «Витязь»: ПРО дивизион, на макс.

Техника выполнения упражнения

Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи, ноги на вису, согнуты в коленях и скрещены между собой. Подошва его обуви не должна соприкасаться с поверхностью скамьи. Ноги должны быть скрещены между собой. Если в ходе выполнения упражнения, спортсмен выпрямил ноги и/или коснулся ногами скамьи, или поставил ноги на пол, либо развел ноги в стороны, то судья обязан дать команду «НОГИ» и имеет право не засчитать подход /повторение.

Спортсмен только с помощью ассистента снимает штангу со стоек, опускает ее до касания с грудью и ждет сигнала главного судьи. Сигнал должен состоять из отчетливой команды «Жим», «Старт» (или «Press» («пресс») — для международной версии) и должен быть дан сразу же, как только штанга примет неподвижное положение на груди.

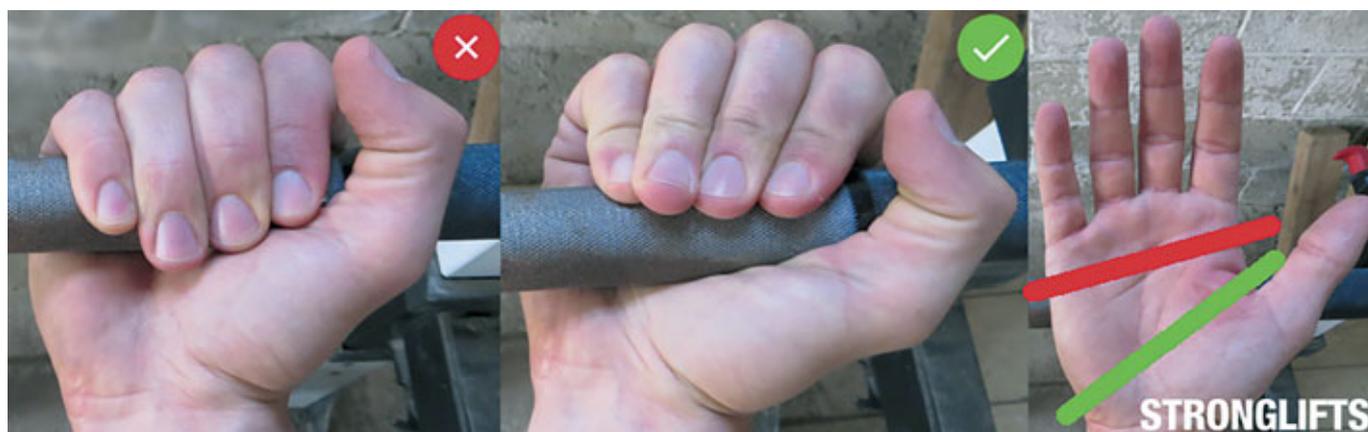
После получения сигнала атлет должен выжать штангу вверх. Штанга не должна проваливаться на грудь или совершать движение вниз во время попытки выжать штангу вверх, и не должна останавливаться во время выполнения жима. Атлет должен выжать штангу на выпрямленные руки и удерживать ее неподвижно. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «Стойки» (или «Рак» («рэк») — для международной версии). Спортсмен только по команде судьи «Стойки» возвращает ее в исходное положение. Перекос штанги во время движения вверх не должен составлять более 10 см. Запрещено любое касание ступнями ног атлета скамьи, пола или ее опор. В ходе выполнения упражнения на помосте должно быть не менее трех ассистентов, страхующих атлета. Нахождение ассистентов не должно мешать судьям видеть выполнение упражнения.

Важные замечания. Технический аспект

Военный жим — тождествен с классическим жимом штанги лежа. Его выполнение задействует грудную мускулатуру, плечевой пояс, трицепсы.

Ноги скрещены и согнуты в коленях, находятся на вису, ягодицы плотно прижатыми к поверхности скамьи, лопатки — сведенные, а грудная клетка — выставлена вперед.

За снаряд после принятия исходной позиции на скамье берутся обеими руками, обеспечивая поддержку только ладонями. Большие пальцы при этом должны находиться сверху снаряда, максимально разрешенный хват 81 см (см. фото).

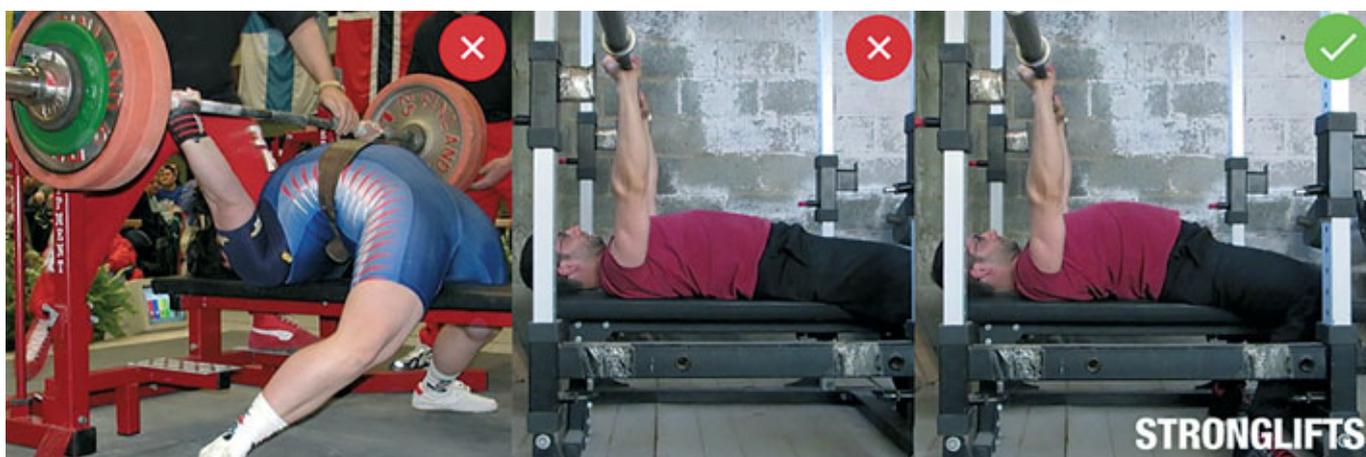


Лопатки сводятся вместе и опускаются в сторону таза, чтобы повысить степень устойчивости, натянуть грудные и уменьшить амплитуду движения (за счет подачи груди вперед), прижимаются к скамье. Штанга

снимается со стоек, руки перпендикулярно к скамье вытягиваются вверх, локти фиксируются. Положение должно быть таким, чтобы штанга оказалась на одной линии с глазами (см. фото).



Благодаря подаче груди вперед достигается уменьшение амплитуды движения, повышается уровень эффективности упражнения (см. фото).



Опускание снаряда выполняется по диагонали (возможно дуге) от уровня плечей (верхняя фаза) на нижний срез грудных мышц/район солнечного сплетения (нижняя фаза). Подъем снаряда тождественен опусканию по траектории движения (см. фото).



Локтевые суставы по отношению к торсу лучше держать под углом. Сильно прижатые локти ухудшат механику движения, а перпендикулярное отведение в стороны создаст повышенный риск получения трав-

мы. Следим за запястьями, они не должны заламываться, иначе будет нарушена механика движения и также возрастет риск травмы (см. фото).



Вдох выполняем в исходной позиции, перед опусканием снаряда. Задерживаем дыхание. Вдох осуществляется ртом. Благодаря глубокому вдоху осуществляется жесткая конструкция верха тела. Выдох делаем в верхней фазе движения.

Мышцы, участвующие в военном жиме

Жим штанги лежа является базовым (сложным многосуставным) упражнением. При правильной технике жима лежа, в работу вовлекается большая часть мышц организма:

Основные мышцы (динамическое сокращение):

- грудные;
- трицепсы;
- передний пучок дельтовидных мышц.

Вспомогательные мышцы (статическое сокращение):

- мышцы спины (длинные мышцы спины, трапеция, ромбовидная и широчайшая);
- мышцы рук (бицепс, плечелучевая, мышцы предплечья);
- дельтовидные мышцы (средний и задний пучок дельтовидной мышцы);
- мышцы пресса.

Вспомогательные упражнения для военного жима

Упражнения 1-го звена:

- взрывной жим штанги лежа в военном стиле: 50–60% от макс. *3–5 повт. *3–5 подх.;
- жим штанги лежа в военном стиле с ограничителями от высоты мертвой точки: X-вес *3–5 повт. *3–5 подх.;
- дожим штанги лежа в военном стиле: X-вес *5–8 повт. *3–5 подх.;
- жим штанги лежа в военном стиле с длинной паузой на груди: X-вес *6–10 повт. *3–5 подх.;
- жим штанги лежа в военном стиле с резиной/цепями: X-вес *3–8 повт. *3–5 подх.;
- отжимания на брусьях с доп. отягощением: X-вес *5–8 повт. *3–5 подх.;

Упражнения 2-го звена:

- жим штанги/гантелей сидя/стоя: X-вес *6–12 повт. *3–5 подх.;
- жим штанги лежа средним хватом: X-вес *6–15 повт. *3–5 подх.;
- жим штанги/гантелей лежа на наклонной/обратно наклонной скамье: X-вес *6–12 повт. *3–5 подх.;
- любые упражнения на трицепс (пример: обратные отжимания, французский жим лежа, разгибание рук в кроссовере и проч.): X-вес *8–15 повт. *3–5 подх.;

- любые упражнения на грудные (пример: сведение рук лежа, сведение рук в кроссовере, пуловер и проч.): Х-вес*10–20 повт.*3–5 подх.;
- любые упражнения на дельты (пример: махи перед собой, жим в тренажере и проч.): Х-вес*10–20 повт.*3–5 подх.

Упражнения 3-го звена

- подтягивания (вариация хватов) с отягощением или собственным весом: Х-вес*6–15 повт.*3–5 подх.;
- упражнения на мышцы спины (пример: горизонтальная/вертикальная тяга в тренажере, тяга штанги/гантели в наклоне, горизонтальная тяга в Хаммере и проч.): Х-вес*6–15 повт.*3–5 подх.;
- гиперэкстензия в тренажере и вариации упражнения: Х-вес*10–30 повт.*3–5 подх.;
- упражнения на трапецевидные мышцы (пример: шраги со штангой/гантелями и проч.): Х-вес*10–20 повт.*3–5 подх.;
- упражнения на бицепсы (любая вариация сгибаний рук в локтевых суставах с доп. отягощением, как то: «молот» на бицепс, подъем на бицепс со штангой/гантелями, подъем на бицепс обратным хватом и проч.): Х-вес*8–15 повт.*3–5 подх.;
- упражнения на укрепление предплечий (любые упражнения на силу хвата, сгибание/разгибание запястья);
- упражнения на мышцы пресса.

Военный жим. Тренинг

Высчитывание процентных показателей, а также сама программа тренировок тождественны с классическим жимом штанги лежа. Программы по военному жиму хорошо подходят троеборцам в период межсезонья, а также могут служить для тех, кто выступает в дисциплине «классический жим лежа», как дополнительная информационная база.

Программа тренировок

1. Расчет в программе идет, исходя из 100% от фактического ПМ.
2. Разминка не указана, приблизительно такая на каждой тренировке жима: 20%*20, 40%*8, 60%*6, 70%*4, далее рабочие подходы.
3. *Аббревиатуры:*
ВЖ — военный жим; ВЖТ — военный жим тяжелый; ВЖС — военный жим средний, ВЖЛ — военный жим легкий.
4. Упражнение 1–3 звена (см. главу «вспомогательные упражнения»).
5. Тренировки рассчитаны на 3 раза в неделю: пн-ср-пт (вт-чт-сб).
6. 80%*3–5*3–5 — означает 80% от ПМ, рассчитанного Вами, на 3–5 повторений в 3–5 подходах.

Недели	1 тренировка	2 тренировка	3 тренировка
Нед. 1	1. ВЖТ 70%*6-8*4-6 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. ВЖС 65%*6-8*4-5 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 2	1. ВЖЛ 60%*6-10*6 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. ВЖТ 80%*4-6*3-5 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена 5. Упражнение 3-го звена

Недели	1 тренировка	2 тренировка	3 тренировка
Нед. 3	1. ВЖС 70%*5-8*4-5 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. ВЖЛ 60%*6-10*6 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 4	1. ВЖТ 90%*2-4*2-4 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. ВЖС 75%*4-6*4-5 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 5	1. ВЖЛ 60%*6-10*6 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. ВЖТ 75%*5-7*4-6 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена 5. Упражнение 3-го звена
Нед. 6	1. ВЖС 70%*6-8*4-5 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. ВЖЛ 60%*6-10*6 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 7	1. ВЖТ 85%*3-5*3-5 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. ВЖС 75%*5-8*4-5 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 8	1. ВЖЛ 60%*6-10*6 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. ВЖТ 95%*1-3*2-3 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена 5. Упражнение 3-го звена
Нед. 9	1. ВЖС 80%*4-6*4-5 2. Упражнение 1-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. ВЖЛ 60%*6-10*6 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 10	1. ВЖТ 80%*4-6*3-5 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. ВЖС 75%*5-8*4-5 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 11	1. ВЖЛ 60%*6-10*6 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. ВЖТ 90%*2-3*2-3 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена 5. Упражнение 3-го звена
Нед. 12	1. ВЖС 80%*4-6*4-5 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. ВЖЛ 60%*6-10*6 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена
Нед. 13	1. ВЖТ 100%*1-2*1-2 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 1-го звена 4. Упражнение 2-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. Упражнение 2-го звена 2. Упражнение 2-го звена 3. Упражнение 3-го звена 4. Упражнение 3-го звена 5. Упражнение 3-го звена	1. ВЖС 85%*3-4*4-5 2. Упражнение 1-го звена 3. Упражнение 2-го звена 4. Упражнение 3-го звена

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

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

Функциональный тренинг

Программа тренировок

Автор: Пикляев Денис

Примечание:

1. Цель программы: улучшение физических качеств: сила, скорость, выносливость, координация, гибкость. — Также хорошо подходит для межсезонья в плане разнообразия тренировочного процесса.
2. Тренировки рассчитаны на 3–4 раза в неделю, также возможен ежедневное выполнение.
3. Особое внимание автор настоятельно рекомендует уделить разминке: разогреванию суставов, связок и мышц, т.к. прежде всего это является основой безопасности и эффективности тренинга.

КОМПЛЕКСЫ (в тренировку входит 2–3 комплекса на выбор, отдых между комплексами 5 минут):

№ 1. Время выполнения 5–7 минут:

- Отжимания на брусьях классические — 10 повт.
- Подтягивания с киппингом — 8 повт.
- Трастеры с гантелями — 12 повт.
- Подъем ног к перекладине — 10 повт.

№ 2. Время выполнения 5–7 минут:

- Трастеры со штангой — 8 повт.
- Подтягивания строгие — 5 повт.
- Зашагивание на тумбу попеременно каждой ногой — 20 повт.
- «Двойная волна» с канатом — 30 повт.

№ 3. Время выполнения 5–7 минут:

- «Выход силы» на перекладине — 5 повт.
- Трастеры с гирями — 10 повт.
- Отжимания ноги на скамье — 12 повт.
- Выпады-разножка в прыжке — 14 повт.

№ 4. Время выполнения 5–7 минут:

- Взятие штанги на грудь — 6 повт.
- Отжимания на брусьях с сильным наклоном корпуса вперед — 12 повт.
- Приседы-выпрыгивания — 15 повт.
- Подъем коленей в висе — 12 повт.

№ 5. Время выполнения 5–7 минут:

- Становая тяга — 6 повт.
- Отжимания с хлопком — 8 повт.
- «Волна» с канатом — 20 повт.
- Бёрпи — 10 повт.

№ 6. Время выполнения 5–7 минут:

- Запрыгивание на тумбу — 12 повт.
- Отжимания классические — 12 повт.
- Выпады с гирями над головой — 12 повт.
- Лазание по канату 5 м. — 2 повт.

№ 7. Время выполнения 5–7 минут:

- Армейский жим стоя — 6 повт.
- Отжимания узким хватом — 10 повт.
- Рывок гантели с пола попеременно каждой рукой — 12 повт.
- Подтягивание гантелей в планке — 16 повт.

№ 8. Время выполнения 5–7 минут:

- Фронтальные приседания со штангой — 6 повт.
- Толчок 2-х гирь обеими руками — 12 повт.
- «Дайвер» — 10 повт.
- Прыжки «Джампинг-Джек» — 30 повт.

В конце каждой тренировки кардио в среднем темпе на выбор (15–20 мин.):

- Велотренажер/велотренажер Air Bike
- Гребной тренажер/гребной тренажер Concept
- Беговая дорожка/беговая дорожка Air Runner
- Скакалка

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

Хороших тренировок и без травм. С уважением, Пикляев Денис



Б. Шейко

Мысли вслух



- Не переступай штангу, она — твой партнер и друг.
- Не тренируйся с температурой.
- Для того чтобы чего-то добиться в спорте, нужно отказаться от многих привычек и пристрастий.
- Пришел на тренировку — забудь о телефоне, пока не закончишь занятия.
- Любой план «подгоняй» под себя, под свои возможности. Помни: копия всегда хуже оригинала.
- Любая программа лучше, чем ее отсутствие.
- Не поднимай штангу стоя лицом к зеркалу.
- Сначала изучи технику, потом развивай силу, а не наоборот.
- В соревнованиях побеждает только тот, кто умеет терпеть на тренировках.
- Не ходи часто на максимальные веса.
- Бери проценты от реального 1ПМ, завышение приведет к перетренированности или травме.
- Подходи к весу с уверенностью, что поднимешь. Если не уверен — не подходи, не поднимешь.
- Меньше соревнуйся, больше тренируйся.
- Лучше вес не выжать, чем выжать с отрывом таза.
- В предсоревновательном периоде лучше не «допахать», чем «перепахать».
- Выступай в соревнованиях, когда готов улучшить свои рекорды.
- Если при первом подходе вес не засчитали или сам не смог поднять, повтори подход на тот же вес.
- Тесты выполняй по правилам соревнований.
- Если нет тренера, тренируйся с партнером, который опытнее и сильнее тебя.
- Техника спортсмена — это лицо его тренера.
- Доверяй своему тренеру, его знаниям, его профессионализму. Если не доверяешь — простишься с ним.
- Чем выше мастерство спортсмена, тем выше должен быть уровень знаний тренера.
- Как только тренер скажет: «Я великий. Я знаю все», — это конец его профессионализма.

Риф Гадиев — башкирский богатырь или человек-скала

13 января 2021 года мир пауэрлифтинга пронзила ужасная и трагическая новость — ночью в возрасте 56-ти лет скоростно скончался легендарный спортсмен — Риф Рифкатович Гадиев.

...Вся его жизнь состояла из борьбы с судьбой и штангой. До 14 лет из-за болезни полиомелитом Риф передвигался при помощи костылей, перенес 16 операций. Но нашел в себе силы и после всего этого начал заниматься дзюдо и тяжелой атлетикой. А в 17 лет произошла еще одна беда: во время прохождения практики на заводе ему отрезало два пальца на левой руке. Но и это было еще не все. Судьба продолжала играть с ним. После окончания учебы, когда он уже работал оператором, во время аварии на заводе ему на голову упала металлическая балка. Риф получил сильнейшее сотрясение мозга и перестал видеть на один глаз.

После таких невзгод и ударов судьбы Риф Гадиев не мог продолжать заниматься штангой и дзюдо и начал искать себе другой вид спорта. Им оказался — пауэрлифтинг. Этот негибачаемый человек не просто стал заниматься пауэрлифтингом, а наравне со всеми стал выступать на соревнованиях. Риф трижды выигрывал чемпионат России (1991, 1996, 1997), стал серебряным призером чемпионата мира и чемпионата Европы в 1996 году, затем — серебряным призером чемпионата мира по жиму лежа в 1998 году и чемпионом Европы по жиму лежа в том же году.

Все, вроде бы, шло хорошо, но судьба опять решила испытать его на прочность: на чемпионате России в Гае в 1999 году выполняя второй подход в приседании, Риф получил тяжелейшую травму — полный разрыв передней мышцы бедра правой ноги. Была тяжелая операция, затем гипс и опять костыли. Но этот мужественный человек не сдался и на этот раз. Он выздоровел и опять вышел на соревновательный помост. Риф не просто поднимал штангу, а поднимал большие веса и боролся за победу. Когда на чемпионате России по жиму лежа в 2001 году Сергей Попов установил два рекорда России (280 и 290 кг), Риф попросил разрешения жюри на четвертый подход, чтобы выжать штангу весом 290,5 кг. Разрешение было дано, и Риф Гадиев установил новый рекорд России!

В 2003 году атлет выиграл Кубок России в весовой категории свыше 125 кг с лучшим для него результатом — 1000 килограммов в сумме троеборья. Автор этих строк был тому свидетелем. Когда Риф присел в третьем подходе 400 кг., я не мог поверить глазам, и до сих пор задаю себе вопрос: «Неужели после такой травмы, как у Рифа, можно приседать с таким огромным весом?!»

Форум «Пауэрлифтинг ру» 2010 год

Так Риф Рифкатович Гадиев рассказывал о себе...

— Я работаю тренером в спортклубе Геракл уже 12 лет. Мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу. Был чемпионом Европы, три раза был чемпионом мира, шесть раз был чемпионом СССР,



занимал множество вторых и третьих мест за 15 лет спортивной карьеры. Начинал я с бокса, потом занимался дзюдо, потом тяжелой атлетикой, и уже после стал заниматься пауэрлифтингом.

До сих пор являюсь рекордсменом мира в некоторых упражнениях, рекордсмен России среди ветеранов. Мой ветеранский результат в трех упражнениях — 1035 кг.

В приседании — 405 кг, в жиме лежа — 295 кг, в становой тяге 362,5 кг. Пауэрлифтинг зародился в США. Проводятся различные чемпионаты мира, Европы, России. В программу олимпиады этот вид спорта пока не вошел. Официально мировые первенства проводятся с 1970 года по всему миру. Вид спорта достаточно популярный. В США этим спортом занимается около 3 млн. человек, в России — около 300 тысяч человек и по всей Европе около 5 млн. человек. Самая популярная федерация ИПФ, которая объединяет 206 стран мира, федерация с допинг контролем. Проводятся соревнования и среди профессионалов. В год проводится восемь чемпионатов мира по этому виду спорта. На соревнованиях выполняется три упражнения. Это приседания со штангой, жим лежа, становая тяга. Начиная с 14 лет, я занимался тяжелой атлетикой. Мой отец и дед занимались штангой. Дедушка еще до войны был чемпионом по поднятию гирь. Отец выполнил КМС и в армии занимался с известными спортсменами. Я занимался в Нефтянике у Гафарова Р. Р., потом у Сираева Р. Я поднимал 155 кг в рывке, 192 толкал на соревнованиях. С ручными лямками я рвал 172 кг, толкал 205 кг.

Немного о бодибилдинге. Побеждали в бодибилдинге, как правило, выходцы из силовых видов спорта. Постепенно пошло разделение. Не все имеют такое гармоничное телосложение как А. Шварценеггер. Были случаи, когда бодибилдеры выступали и в пауэрлифтинге, и в тяжелой атлетике. Система тренировки зависит от мышечной композиции, у разных людей по-разному сложены мышцы. Мышцы могут увеличиваться от нормального размера до 17 раз. Существует метод наращивания мышц за счет статической нагрузки, наращивание с помощью растягивающих упражнений. В соответствии с задатками молодого человека он тренируется по-разному. Основные ошибки молодых спортсменов — это тренировка без тренера, некоторые упражнения нужно повторить не менее 1000 раз, чтобы научиться правильно их выполнять.

Во время тренировок спортсмены любят включать тяжелый рок, так как это повышает адреналин. Когда спортсмены отдыхают, они стараются слушать более успокаивающую, релаксирующую музыку. Я очень люблю слушать органную музыку. Многие спортсмены используют высокий психоэмоциональный настрой.

Многие мои воспитанники добились серьезных успехов: В. Погодин — обладатель кубка России, А. Питерский — мастер спорта международного класса, А. Байков — трехкратный чемпион России, А. Каштанов — мастер спорта в тяжелом весе, Т. Гадиев — бронзовый призер чемпионата России, А. Сайфутдинов — мастер спорта международного класса. Спортивный клуб «Геракл» был организован в начале 1990 года. В нашем

зале воспитывалось множество чемпионов, среди них были: чемпионка мира Светлана Бачко, заслуженный мастер спорта Равиль Казаков, чемпион мира — А. Байков и многие другие...

Светлая память Чемпиону...

А. Л. Казин, Сильные мира



RUSSIA | SAINT PETERSBURG

24-25.04.2021

KONSTANTIN KONSTANTINOV

INTERNATIONAL TRIBUTE TOURNAMENT

WRPF

WEPF

WAF

WSF

История одного рекорда

Автор: Пикляев Денис



«Истинное назначение человека — жить, а не существовать.» **Джек Лондон**

17:45

— Гуд лифт! Вес взят два к одному!

Он неуклюже встал со скамьи. Из носа на жимовую рубашку хлынула кровь, мутило, он сделал пару нетвердых шагов и оказался в руках своих выводящих.

— Все норм, хорошо пожал, уверенно!

Он знал, что это было не так: подвернул

при опускании левый локоть, дожимал криво, «на бровях». «Молодцы, поддерживают, хотя...» — устало подумал он и легким тычком оттолкнул своего ассистента:

— Иди заказывай следующий.

— Сколько?

— Двадцатку накинь.

— Уверен? Ты же... — молодой парень замолчал в середине фразы.

— Да, уверен. Иди, иди давай.

Он опустился на стул и глубоко вздохнул. Он понимал, что будет дальше: две неудачные попытки после первой — грязноватой и неуверенной. «Слишком поздно» — подумал он, когда вернулся парнишка. Слишком поздно.

— Тебе что нужно?

— Нет, дайте посидеть, отдышусь и пойду на рекорд! — неудачно отшутился он, накинул на голову полотенце и закрыл глаза...

Ее снова не было на старте. Она никогда не приезжала. Подумать только: вместе уже лет, сколько? Девятнадцать, двадцать? А она так и ни разу не пришла его поддержать. Да, она не одобряла эти «глупые железки» и его «мальчишество», но справедливости ради, никогда и не отговаривала его... Но вот этот взгляд... Это молчание... Вчера он сказал, что это его последний выход на помост, потом все — только дом, работа, дети, собственное здоровье... и она. Только приезжай, он взял ее за руку и так и сказал:

— Только приезжай, мне это очень важно... чтобы ты была со мной тогда, когда я перечеркну эту страницу своей жизни... Я просто хочу, чтобы ты была рядом. Понимаешь?

Она промолчала. Она отвернулась, и больше они не возвращались к этому разговору, он слишком хорошо ее знал, чтобы давить.

Он откинул полотенце с головы и посмотрел окрест. Его окружали представители ненасытной и всепоглощающей молодости, горячие и агрессивные, его соперники по штанге, многие из которых годились ему в сыновья. Он сам был таким же когда-то. Когда-то он презирал возраст и опыт, когда-то и у него внутри бурлила всеильная юность и черта-с-два он бы дал стареющему ветерану хоть один шанс. Старость не заслуживает шанса, она заслуживает плед и кресло, вечное брюзжание и воспоминание про то, каким ты был в юности.

Сейчас он ненавидел себя. Он смотрел на свои руки с синими вздувшимися венами, вьевшимися в кожу желтыми мозолями и вспоминал о том, каким он был всего-то ничего, каких-то 15–20 лет назад. Он тоже, как и «эти», ходил с высоко вскинутой головой и гордо думал, что только начал свое восхождение... Но как же быстро пробежало время... Слишком быстро...

— Готовься, через троих идешь.

Он кивнул и встал со стула. Сознание вновь прояснилось. Он вновь стал собранным и спокойным.

— Какой иду?

— Девятый. Выжмешь — будешь пятым. — Выводящий избегал смотреть в глаза, он все понимал, что чудес не бывает. Но он хорошо делал свое дело.

— Поборемся. — он глубоко вдохнул грудью и начал раздавать указания:

— Грудь протяни ниже, да, вот так, достань вон те бинты, новые, им сегодня в первый и последний раз работать со мной. Ага, нашатырь дай — вдохну. Ремень ниже — пузо давит. Магнезию давай, брусок, а не этот порошок!

Последнюю фразу он уже прорычал. Он был снова зол: на себя, на этих молодых ребят, которым повезло родиться позже, на то, что он никогда не был великим, и так и не стал им, за то, что когда-то недоделал, не дошел, не дотянул... Некстати заныло левое плечо — старая травма. Отдало в локоть. Да, куда без них? Это тебе не шашки, здесь травмы, здесь боль, здесь пот и желание победить. Здесь его мир. И этот день, когда он проигрывает даже без борьбы.

Объявили. Он поднял голову вверх и зажмурился от прямых лучей электрического света, ударившего по глазам.

18:05

Быстро, слишком быстро тают секунды. Их всего 60. Потом, всего через несколько ударов сердца он встанет со скамьи и, разведя руками, с легким поклоном покинет бесславно помост. Потому что не справится с весом.

В животе предательски сжалось — она была в первом ряду. Она смотрела на скамью, она ждала его выхода. Она приехала, чтобы поддержать его. Как умела: молча, не вписываясь в эту спортивную обстановку, инородное тело, женщина, которая родила ему детей и была с ним всегда рядом. Удар под дых — в одной руке она зажала небольшую коричневую сумочку, за другую держался младший сын — его большие наивные глаза и маленький розовый детский пальчик, указывающий в его сторону. «Папа» — он прочитал по губам.

Все, теперь все. Теперь ложиться костями.

Как-то его спросил младший:

— Пап, а ты самый сильный?

Он тогда поцеловал детскую пушистую макушку, обнял сына и произнес просто:

— Конечно, как же иначе?

Сейчас пришло время искупления. Время отвечать за свои слова. Время быть самым сильным.

Штангу подали хорошо, «в локти». Принял — и снаряд слегка «затрусил» наверху. Прозвучала команда. Выверенное, отработанное годами движение — гриф ровно лег на «солнышко» и застыл на долю секунды, чтобы с последующей командой судьи с легкостью взлететь вверх.

— Гуд лифт. Спортсмен уверенно справляется с весом.

Он также, как и в первый раз, тяжело и грузно вставал со скамьи. Уже знал, что сегодня не оставит шансов своему возрасту и своему страху. Он слишком долго боялся, слишком долго шел к этому старту, сегодня и сейчас решалось, каким он будет — его последний день на помосте. Сегодня и сейчас решалось, каким взглядом посмотрит на него завтра сын, как он сам будет завтра смотреть на себя в зеркало.

— Мам, а папа еще выйдет жать штангу?

— Да, сына, потерпи. — Она нервно сжала детскую ручку. Она не понимала, что сейчас творилось в голове у мужа, но каким-то особым женским чутьем угадывала, как, впрочем, и всегда, насколько важно находиться ей в этом зале. Поэтому и взяла с собой сына — так было нужно. Так было нужно — и она была рядом.

— Сколько следующий?

— Каким иду?

— Трое забаранили, повторяют тот же вес, если накинешь два с половиной — станешь третьим.

— А первым?

— Первым? Нужно еще двадцатку накинуть... и пожать.

— Заказывай. Если что — успеем скинуть.

— Понял.

Он знал, что не будет скидывать. Он не мог сегодня сделать шаг назад. Он вдруг понял, почему уходит без боли, без сожалений по этому спорту, которому отдал столько лет — потому что он сделал верный выбор. Яркое осознание этого пришло там, на помосте, когда он увидел глаза сына, когда пересекся взглядами с женой. Она его поняла, в самую трудную минуту была там, где должна была быть — и она стояла того, чтобы загасить к чертям собачьим свое эго, она стояла того, чтобы сегодня он ушел с помоста стареющим, но непобежденным хищником.

18:30

— На помост приглашается...

Он выходил, чувствуя затылком обжигающие взгляды тех, кто уже выступил. «Последний в потоке — когда это было?» — мысль, зацепившая по касательной.

Его всегда пугал этот пресловутый третий подход, в котором так много решалось. Непростая задача — поставить на кон все и попробовать сорвать банк вопреки ожиданиям и простой логике. Но сам этот день, это «сегодня» — не поддавались логике.

Он сел на скамью, нашел ее взглядом и одними губами прошептал: «Спасибо» — бухнулся назад, жестко вгрызшись сведенными лопатками в поверхность лавки, широко расставил ноги, указательными пальцами нашел голые тела рисок грифа и скомандовал подающему:

— Давай!

Снаряд плавно нырнул на выпрямленные руки. Стянутая до предела низко жимовая майка тормозила движение штанги вниз, которое практически прекратилось в каких-то двух сантиметрах от груди, однако гриф покорно остановился аккурат в тот момент, когда соприкоснулся с телом атлета. После команды штанга лениво и нехотя устремилась вверх, застыв в верхней точке, когда включились локти.

Раздались жидкие аплодисменты — все было кончено.

Победил.

Он медленно встал со скамьи и поклонился — сил больше не осталось...

Гид по спортивному питанию

Юлия Ирина, ведущий менеджер по обучению учебного центра СФК «Территория Фитнеса»



Введение

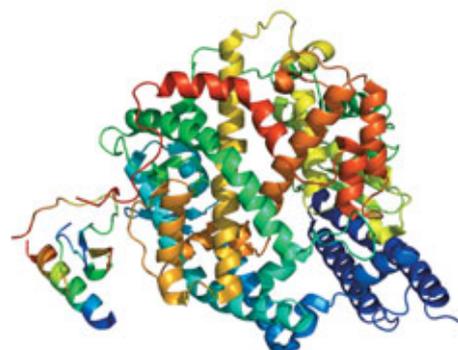
Сколько мифов и слухов ходит в спортивной среде, касаясь спортивного питания! Вообще, что это такое — знаменитый спортпит? Зачем его принимать? И как разобраться новичку во всем многообразии ассортимента? Представляем вам путеводитель по данной теме, простым и доступным языком.

Спортивное питание — это пищевые добавки для разных целей: набора мышечной массы, повышения выносливости, сжигания жира или защиты суставов. Эти добавки делают из компонентов, которые мы каждый день получаем с пищей: белка, углеводов, аминокислот, витаминов и витаминopodobных веществ.

Протеиновые коктейли

1. Что такое протеин (белок)?

Протеин — является одним из самых важных нутриентов (питательных веществ), необходимых для качественного роста и укрепления мышц. Он содержит целый ряд аминокислот (органические соединения, компоненты мышц, клеток и др. тканей организма), которые активно участвуют в синтезе множества тканей тела человека, в том числе и в строительстве мышечных волокон.



2. Функции и роль протеина в организме

Из белка выстроено межклеточное вещество и сами клетки в организме человека, а также органы, ткани и мышцы. Поэтому он выполняет множество функций для обеспечения нормальной жизнедеятельности.

Среди основных из них:

- **Строительная.** Человеческое тело состоит более чем из миллиарда клеток. При этом, в организме идет постоянный процесс их обновления — одни клетки отмирают, а на их месте образуются другие, а главным материалом для их построения как раз и является белок.
- **Рецепторная.** Без протеина неосуществима работа органов чувств, позволяющих нам воспринимать окружающий мир: ощущать запахи, видеть, слышать и так далее.
- **Иммунная.** Протеин содействует выведению вредных веществ из организма, подавляет возбудителей инфекций и способствует повышению сопротивляемости организма в целом.
- **Гормональная.** Без деятельности гормонов невыполнима исправная работа органов и систем всего организма, а их большая часть состоит именно из белка.
- **Транспортная.** Гемоглобин, который также является белком, содействует транспортировке кислорода из легких в ткани нашего организма, что питает в том числе и мышцы, а также выводит углекислый газ.
- **Двигательная.** Без протеина невозможна корректная работа опорно-двигательного аппарата, так как кости, связки, суставы, мышцы состоят из белков.

С учетом многообразия ролей и эффектов, возможно применение протеина (спортивного питания) в самых различных целях: от форсирования роста мышечной массы до поддержания хорошей физической формы, сушки и похудения.



3. Основные параметры протеина

Выделяют 3 основных параметра протеина, которые помогают определять какой вид спортивного питания подходит для конкретной цели атлета:

- **Срок всасывания.** Определяет, насколько быстро тот или иной вид белка расщепится на простейшие аминокислоты, и следовательно, быстрее запустит анаболические (процесс, направленный на создание клеток и тканей) восстановительные процессы.
- **Аминокислотный профиль.** Это важнейший критерий при выборе источника белка, который показывает содержание аминокислот в протеине. Аминокислотный профиль бывает полным и неполным. В случае, если аминокислотный профиль полный — белок называют комплексным. Такой вид протеина позволяет полностью питать организм всеми необходимыми веществами для тренировочного прогресса. В то же время, если аминокислотный профиль неполный, уделяют особое внимание внутреннему составу и балансу аминокислот. Это позволяет понять, чего не хватает организму и добавить это из натуральной пищи.
- **Нагрузка на ЖКТ.** В зависимости от вида входящего сырья может раздражать желудочно-кишечный тракт, что заставит атлета дополнительно питать его гейнерами (см. далее) и натуральной пищей, либо вовсе не участвовать в общих процессах пищеварения, моментально всасываясь в кровь через печень и почки.

Виды протеина в спортивном питании

Сывороточный протеин

Это самый распространенный вид белкового спортпита. Производится из молочной сыворотки — жидкости, оставшейся после створаживания и процеживания молока при изготовлении творога, казеина, твердых сыров.



Основная информация:

- **Источник:** высушенная сыворотка;
- **Аминокислотный профиль:** присутствуют основные незаменимые аминокислоты;
- **Основная задача:** закрытие белкового окна после тренировки (белковое окно — способность организма после тренировки усвоить большее количество белка, чем обычно);
- **Скорость всасывания:** предельно высокая;
- **Форма выпуска:** порошок;
- **Когда употреблять:** до и после тренировки;
- **Нагрузка на ЖКТ:** относительно невысокая;
- **Кому лучше подойдет:** это хороший вариант для тех, кто активно тренируется и хочет в максимально короткие сроки набрать массу;
- **Кому не рекомендован:** беременным и кормящим женщинам, людям, имеющим непереносимость лактозы, проблемы с ЖКТ, аллергию на компоненты.

Виды сывороточного протеина по степени фильтрации

При изготовлении сывороточного протеина исходное сырье — сыворотка, подвергается тепловой обработке и фильтрации до получения нужного процентного соотношения чистого белка. По степени очистки и фильтрации различают 3 вида сывороточного протеина:

● Концентрат сывороточного протеина

Сывороточный протеин минимальной очистки. Содержит следы лактозы и жиров. Стоит дешевле других форм, хотя не уступает им по качеству и популярности. Отлично подходит для начинающих атлетов.



● Сывороточный изолят

Фактически концентрат, прошедший дополнительную очистку. Стоит дороже, но усваивается быстрее, почти не содержит углеводов и обладает большей питательной ценностью. За счет малого содержания сахаров может применяться во время низкоуглеводной диеты.



● Сывороточный гидролизат

Сывороточный протеин, искусственно «разобранный» на пептидные цепи (остатки аминокислот, соединенные в цепь), фрагменты из нескольких аминокислот. Содержит только белок, причем в самой быстроусвояемой форме.



Многокомпонентный протеин

Многокомпонентный или комплексный протеин представляет собой смесь различных видов протеина (сывороточного, молочного, яичного, соевого и т.д.), что позволяет сразу получить полный набор различных аминокислот. Такой вид протеина часто имеют в своем составе дополнительные аминокислоты, ВСАА, глютамин, полезные жиры и даже креатин.



Основная информация:

- **Источник:** варьируется в зависимости от входящих компонентов;
- **Аминокислотный профиль:** присутствуют основные незаменимые аминокислоты;
- **Основная задача:** закрытие белкового окна после тренировки;
- **Скорость всасывания:** варьируется в зависимости от входящих компонентов;
- **Форма выпуска:** порошок;
- **Когда принимать:** в течение дня и после тренировки ;
- **Нагрузка на ЖКТ:** зависит от состава;
- **Кому лучше подойдет:** оптимально подходит и для начинающих, и для легкоатлетов, тренировки у которых длятся дольше часа;
- **Кому не рекомендован:** атлетам при непереносимости или плохой реакции на отдельные компоненты смеси.

Веганский протеин

Веганский или растительный протеин является идеальным вариантом для тех атлетов, кто отказался от употребления в своем рационе мяса и продуктов животного происхождения. Спортивные протеиновые напитки данной категории обычно состоят из:

- Сои;
- Гороха;
- Риса;
- Семян конопли;
- Семян тыквы;
- Семян подсолнуха;
- Семян Chia;
- Семян Инка-Ичи.



Растительный (соевый, гороховый, рисовый) протеин

Натуральный продукт растительного происхождения, который отличается мягким, деликатным воздействием на организм.

Основная информация:

- **Источник:** растительное сырье;
- **Аминокислотный профиль:** полноценный источник белка, за исключением низкого количества двух незаменимых аминокислот, метионина и лизина, а также более высокого уровня таких аминокислот, как аргинин и глицин;
- **Основная задача:** питание аминокислотами атлетов, не употребляющих мясные и молочные продукты
- **Скорость всасывания:** предельно низкая;
- **Форма выпуска:** порошок;
- **Когда употреблять:** соевый — утром натощак, до и после тренировки, гороховый, рисовый — перед сном, между приемами пищи;
- **Нагрузка на ЖКТ:** серьезная. Возможны запоры и другие дисфункции пищеварительной системы;
- **Кому лучше подойдет:** вегетарианцам, людям, имеющим непереносимость лактозы, аллергию на молочные продукты;
- **Кому не рекомендован:** не рекомендуется людям, страдающим заболеваниями почек, заболеваниями печени и проблемы с ЖКТ, индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. При нарушениях сердечно-сосудистой системы употребление спортивного питания проводится с особой осторожностью.

Казеиновый протеин

Белок медленного усвоения («медленный протеин») производится натуральным способом — ферментным створаживанием молока. После попадания в желудок образует мицеллы — сгустки, которые будут расщепляться до аминокислот в течение 6-8 ч. Казеиновый протеин не вызывает резкого скачка сахара, дает длительную аминокислотную подпитку, обеспечивает мощную антикатаболическую защиту — защиту от распада белка и мышечных волокон. Таким образом он долгое время питает мышцы после тренировки.

Основная информация:

- **Источник:** гидролизированный белок из творожной массы;
- **Аминокислотный профиль:** присутствуют основные незаменимые аминокислоты;
- **Основная задача:** комплексное питание пролонгированного действия основными незаменимыми аминокислотами;



- **Скорость всасывания:** предельно низкая;
- **Форма выпуска:** порошок;
- **Когда употреблять:** перед сном;
- **Нагрузка на ЖКТ:** достаточно сильно загружает желудочно-кишечный тракт. Возможны запоры и другие дисфункции пищеварительной системы;
- **Кому лучше подойдет:** пригодится тем, кто только начинает заниматься спортом, хочет немного нарастить мышечную массу или сбросить вес, но при этом сохранить рельеф мышц — такое похудение еще называют «сушкой»;
- **Кому не рекомендован:** людям, имеющим проблемы с ЖКТ, аллергию на компоненты.

Молочный протеин

Молочный протеин заметно уступает по популярности остальным видам протеинов. Этот вид протеина на 20% состоит из сывороточного белка, а на 80% — из казеина.



Основная информация:

- **Источник:** молоко;
- **Аминокислотный профиль:** присутствуют основные незаменимые аминокислоты;
- **Основная задача:** комплексное питание пролонгированного действия основными незаменимыми аминокислотами;
- **Скорость всасывания:** предельно низкая;
- **Форма выпуска:** порошок;
- **Когда употреблять:** до и после тренировки;
- **Нагрузка на ЖКТ:** высокая. Возможны запоры и другие дисфункции пищеварительной системы;
- **Кому лучше подойдет:** тем, кто хочет немного нарастить мышечную массу или сбросить вес;
- **Кому не рекомендован:** людям, имеющим непереносимость лактозы, проблемы с ЖКТ, аллергию на компоненты.

Яичный протеин

Яичный протеин имеет самую высокую биологическую ценность, это наиболее приближенный к идеальному белку продукт. Этот вид протеина производится из яичных белков и обладает наивысшей степенью усвояемости.



Основная информация:

- **Источник:** яичный порошок;
- **Аминокислотный профиль:** полный аминокислотный профиль. Присутствуют все необходимые и незаменимые аминокислоты для роста атлета;
- **Основная задача:** комплексное питание пролонгированного действия основными незаменимыми аминокислотами;
- **Скорость всасывания:** предельно низкая;
- **Форма выпуска:** порошок;
- **Когда употреблять:** утром, до и после тренировки;
- **Нагрузка на ЖКТ:** высокая. Возможны запоры и другие дисфункции пищеварительной системы;
- **Кому лучше подойдет:** тем, кто сбрасывает вес или в спокойном темпе наращивает мышечную массу. Яичный протеин можно рассматривать в качестве альтернативы казеиновому, при этом яичный будет выигрывать: он содержит в составе больше аминокислот, которые способствуют росту мышц. Для быстрого набора массы не очень подходит — более быстрый результат обеспечит сывороточный протеин. Может подойти людям с непереносимостью молочных продуктов;
- **Кому не рекомендован:** людям, имеющим проблемы с ЖКТ, аллергию на компоненты.

FAQ. Основные вопросы и ответы о протеине:

1. Какова суточная норма употребления белка?

1,5 — 2гр на 1 кг массы тела.

2. Опасно ли принимать соевый протеин мужчинам?

Бытует мнение, что соевый белок якобы способен снизить уровень тестостерона в организме за счет наличия в нем фитоэстрогенов. Но на сегодняшний день большинство экспертов сходятся в едином мнении, что ни соя, ни ее продукты не влияют на уровень тестостерона у мужчин.

3. Можно ли принимать протеин девушкам?

Можно. Для приема протеина для девушек нет никаких противопоказаний, важно соблюдать нормы и правила приема протеина. Размер порции и время приема зависит от конечной цели атлета. При похудении рекомендуется готовить протеиновый коктейль на воде для уменьшения количества потребляемых калорий. Протеин для набора мышечной массы для девушек не сделает из женщины качка, а поможет сделать формы более округлыми и рельефными.

Углеводно-белковые смеси — гейнеры



1. Что такое гейнер?

Гейнеры — это углеводно-белковые комплексы, предназначенные для набора мышечной массы, а также восполнения энергетических запасов. Это один из самых популярных видов спортивного питания как среди начинающих спортсменов, так и среди профессиональных атлетов. Качественно подобранная добавка позволяет эффективно корректировать дневной рацион, употребляя необходимое количество белков, углеводов и других компонентов для активного мышечного роста.

2. Функции гейнера

- Ускоряет набор массы за счет повышения калорийности и содержания белков;
- Наполняет энергетический пул, то есть энергетический запас организма человека;
- Способствует быстрому восстановлению после тренировок и повышению выносливости во время физической активности.

3. Состав гейнера

Активная составляющая комплексов содержит углеводы и белки.

Различают 2 вида гейнеров:

- **Быстрые** — в которых преобладают быстрые углеводы, чаще всего в соотношении с белками 4:1 или 3:1. Они предназначены для приема сразу после тренировки для устранения белково-углеводного голодания и быстрого после тренировочного восстановления.

***Быстрые (или простые) углеводы** – углеводы, которые быстро поступают в кровь и сразу же используются в качестве энергии, их еще называют легкоусвояемыми (например: фрукты, белый хлеб, шоколад).*

- **Медленные** — в составе которых чаще преобладают сложные углеводы (в основном, клетчатка), в соотношении с белками 2:1, 1:1. Добавки такого типа обеспечивают постепенное восстановление энергетического пула. Также в качестве дополнительных ингредиентов гейнеры могут содержать некоторое количество жиров, витаминно-минеральные комплексы, аминокислотные добавки, креатин. Все эти компоненты улучшают регенерацию тканей и способствуют наращиванию мышечной массы.

***Медленные углеводы (или сложные, комплексные)** — углеводы, которые расщепляются в организме гораздо медленнее, и в течение дня постепенно расходуются на активную физическую деятельность, а не сразу превращаются в жиры (например: крупы, цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы).*

4. Кому подойдет гейнер?

- **Эктоморфам** — высоким худощавым людям. Долгосрочное питание сложными углеводами — единственный способ преодолеть массовый барьер и начать расти. Для эктоморфов подходит почти любой вид гейнера, так как эктоморф практически не склонен к набору жировой прослойки, а значит, неуязвим для побочных эффектов передозировки спортивным питанием.
- **Хардгейнерам.** Это люди, которые по причине недостатка питания или ввиду особенностей телосложения не могут набирать мышечную массу.
- **Людям, имеющим напряженный график дня.** В этом случае гейнер заменит полноценный прием пищи, уменьшит катаболические процессы, поддерживая высокий уровень анаболизма (процесса образования новых клеток и тканей)
- **Людям, принимающим ААС (стероиды).** По причине повышенного синтеза мужского полового гормона потребность в питании и белке увеличивается в разы.
- **Кросс фитерам** — людям, занимающимся кросс фитнесом. Особенности тренировки кросс фитеров подразумевают повышенные затраты энергии, в том числе гликогена — резерв углеводов, накапливаемый в мышцах и используемый в качестве первичного источника энергии при физических тренировках.
- **Пауэрлифтерам** — людям, занимающимся пауэрлифтингом (тяжелой атлетикой). Гейнер позволяет легко и без нагрузки на ЖКТ достичь серьезного преобладания углеводов в питании.



5. Кому не рекомендован гейнер?

- Людям, склонным к полноте, а также спортсменам, которые работают на рельеф. Высокоуглеводные добавки с высоким гликемическим индексом (скорость усвоения углеводов и повышения уровня сахара в крови) способны запустить образование жировых отложений.
- Крайне аккуратно к составу гейнеров должны подходить люди, имеющие отклонения в инсулиновой выработке (пред-диабетовые состояния). В этом случае можно принимать гейнер только на крахмале или других сложных углеводах.

6. Форма выпуска:

- Порошок.



7. Когда принимать?

- В зависимости от времени приема, можно достигать разных целей. Самым популярным временем для приема добавки считается период до и после тренировки, а также утром и вечером.

Рассмотрим каждый вариант подробнее:

- **Гейнер перед тренировкой.** Рекомендуется употреблять коктейль за 1–1,5 часа до начала физической активности. Комплекс углеводов обеспечит достаточным зарядом энергии для высокоинтенсивной тренировки.

- **Гейнер после тренировки.** Считается, что на протяжении 1–2 часов после тренировки, организм нуждается в быстром восполнении питательных веществ, в том числе углеводов и белков. Протеин необходим для защиты мышц от разрушений, а также для формирования новых волокон. Углеводы пополняют запасы гликогена, обеспечивают организм энергией.
- **Гейнер на ночь.** В случае, когда спортсмену нужна дополнительная поддержка организма, гейнер можно принимать перед сном. Лучше всего выбрать спортивное питание с небольшим содержанием медленных углеводов. Также в составе должен быть казеиновый протеин, который медленно усваивается. Добавка будет способствовать быстрой регенерации тканей и восполнению энергетических запасов.

FAQ. Основные вопросы и ответы о гейнере:

1. Сколько можно набрать с гейнера за месяц?

Гейнер поможет набрать 3–5 килограмм в месяц. Это связано с высокой отдачей от тренировочного процесса, изменения рациона. Более опытные спортсмены смогут рассчитывать на 1–2 килограмма прироста массы в месяц.

Жиросжигатели

1. Что такое жиросжигатели?

Жиросжигатели — это спортивное питание, которое позволяет в кратчайшие сроки избавиться от избыточного веса и помогает улучшить рельеф тела.



2. Функции жиросжигателей

- Ускоряют обменные процессы организма;
- Притупляют чувство голода;
- Предотвращают синтез жировых клеток;
- Подавляют усвоение жиров и углеводов;
- Выводят лишнюю жидкость из организма;
- Возбуждают центральную нервную систему, что приводит к улучшению работоспособности спортсмена;
- Превращает жировые клетки в энергию.

3. Виды жиросжигателей

1. Термогеники

Это наиболее распространенный тип. Такие препараты повышают естественную температуру тела, благодаря чему ускоряется обмен веществ и уменьшается чувство голода.



Основные компоненты термогеников:

- **Синефрин** — вещество, содержащееся в апельсинах. Отлично расщепляет жирные кислоты, подавляя аппетит и ускоряя метаболизм.
- **Безводный кофеин** — природный стимулятор, получаемый из различных растений — чая, плодов кофе, гуараны и т.д. Усиливает деятельность сердечнососудистой системы, ЦНС, ускоряет жиросжигание.
- **Экстракт зеленого чая** — имеет антиоксидантные свойства, ускоряет обмен веществ.
- **Экстракт золотого корня (родиолы розовой)** — это адаптоген (вещество, помогающее организму адаптироваться к нагрузкам и различным влияниям из вне), который повышает выносливость и усиливают белковый обмен.
- **Экстракт перца** — улучшает усвоение белков и усиливает белковые процессы.
- **Пиколинат хрома** — это производное вещество аминокислоты триптофана. Оно увеличивает силу и редукцию (сжигание) жира.
- **Йохимбин гидрохлорид (HCL)** — растительное вещество, афродизиак. Используется для похудения, улучшения либидо. Регулярно используется в бодибилдинге в период сушки.

Побочный эффект:

- Нарушение пищеварения;
- Изжога, тошнота;
- Повышенная возбудимость;
- Тахикардия, повышенное артериальное давление.

Противопоказания:

- Не следует употреблять людям с болезнями сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы, патологиями почек или печени.

2. Липотропики

Это жиросжигатели, которые в отличие от термогеников не изменяют температуру тела, а просто ускоряют обменные процессы и тем самым ускоряют окисление жиров, а затем и транспортировку жирных кислот.

Механизм действия липотропных жиросжигателей заключается в повышении активности жироперерабатывающих ферментов и усилении функции печени.



Основные компоненты липотропиков:

- **Л-карнитин** — одно из самых популярных естественных веществ, имеющее витаминоподобную форму. Благодаря этому элементу в организме осуществляется транспортировка жирных кислот в митохондрии (энергетический «станции» клетки), где они расщепляются с выделением энергии.

- **Метионин** — это незаменимая аминокислота, уменьшающая отложение жира и способствующая набору мышечной массы. При постоянном приеме повышает настроение.
- **Витамин В8 (инозитол)** — насыщает кровь кислородом, тем самым ускоряет обменные процессы и транспортировку жиров.
- **Конъюгированная линолевая кислота** — аминокислота, которая способствует расщеплению жира для получения энергии, улучшает процесс усвоения глюкозы.
- **Хром** — повышает чувствительность клеток к инсулину.

Побочный эффект:

- Проблемы с ЖКТ, запоры, метеоризм, диарея;
- Укрепление иммунной системы;
- Противовоспалительное и тонизирующие действие.

Противопоказания:

- Не следует принимать людям с нарушением щитовидной железы, сахарным диабетом и в возрасте до 18 лет.



3. Блокаторы углеводов и жиров

Это пищевые добавки, блокирующие переваривание углеводов и жиров, благодаря чему организм атлета не получает часть калорий из них.

Блокаторы воздействуют не на сами углеводы и жиры, попадающие в желудок, а на ферменты, которые нужны для их расщепления. В итоге углеводы и жиры остаются нерасщепленными, непереваженными. Они попадают в тонкий кишечник, затем в толстый, а потом покидают организм естественным путем, не задержавшись в организме.

Побочный эффект:

- Тошнота;
- Диарея;
- Вздутие и другие расстройства ЖКТ.

Противопоказания:

- Не следует принимать беременным и женщинам в период кормления грудью, людям страдающим гипертонией, при хронических заболеваниях почек, базедовой болезни, а также при индивидуальной непереносимости компонентов.

4. Комбинированные

Могут сочетать в себе свойства сразу нескольких жиросжигателей. Именно это и делает их наиболее эффективными.

Форма выпуска:

- Порошок, капсулы, жидкость-ампулы.

Когда употреблять:

- Дважды в сутки: утром и перед тренировкой. Перед началом приема необходимо ознакомиться с инструкцией на упаковке и четко ее придерживаться.
- Начинать применение необходимо с минимально допустимой дозы, чтобы отследить реакцию организма на нововведение.

Аминокислоты

1. Что такое аминокислоты?

Аминокислоты — это частицы, из которых состоит белок. Всего в организме их больше 20, каждая из которых помогает синтезировать свой вид белка. Они участвуют в процессе создания ферментов, гормонов, белков.



2. Функции аминокислот

- Стимулирование процессов мышечного роста;
- Восстановление после тренировочного процесса;
- Уменьшение мышечной усталости;
- Способствуют похудению

3. Группы аминокислот

- **Заменимые** — могут самостоятельно синтезироваться в организме;
- **Незаменимые** — не синтезируются самостоятельно и попадают в организм вместе с пищей;
- **Условно незаменимые** — способны синтезироваться самостоятельно при наличии незаменимых аминокислот.

4. Типы аминокислот

Различают два основных типа аминокислот — отдельные и комплексные. Рассмотрим их подробнее.

Отдельные аминокислоты

Основная задача — это контроль и усиление точечных биологических процессов: рост мышц, «топку» жира, выносливость.

Представители типа:

- **L-карнитин** — природное вещество, родственное витаминам группы B. Синтезируются в организме из двух аминокислот — лизина и метионина. Карнитин играет важную роль в энергетическом обмене.

Грубо говоря, левокарнитин транспортирует «жир», а точнее жирные кислоты внутрь клеток нашего организма в митохондри. После чего питательные жирные кислоты «сжигаются» для получения энергии.

- **L-аргинин** обеспечивает мощный пампинг — эффект резкого прилива крови к мышцам, выражающийся в повышении давления в сосудах и мышечных клетках, что обеспечивает мышцы более полным и быстрым снабжением кислородом.
- **Цитруллин** — помогает выводить из организма азотистые остатки и аммиак и является мощным восстановительным средством.
- **Аланин** уменьшает утомляемость мышц и способствует восстановлению после тренировок и травм.
- **Глутамин** — эффективное средство, которое поможет защитить мышцы от катаболизма (ферментативного расщепления сложных органических соединений) и уменьшает истощение мышц.
- **Лизин** — жизненно необходимое пищевое вещество для организма, которое поможет восстанавливать мышцы, поддерживать кислородный обмен и синтез карнитина.
- **Тирозин** — универсальная аминокислота, с помощью которой можно увеличить выносливость, устранить утомление, начать лучше засыпать, а также улучшить ментальную концентрацию и настроение.
- **Триптофан** — помогает снять чрезмерное психическое возбуждение, способствует засыпанию и улучшает настроение.



Комплексные аминокислоты



Представители типа:

BCAA — самый популярный комплекс аминокислот. Это комплекс из трех незаменимых аминокислот: лейцина, изолейцина и валина:

- **Лейцин.** Препятствует декомпенсации мускулатуры во время длительного «простоя» и накоплению чрезмерной подкожной жировой прослойки. Способствует синтезу коллагена, что ведет к укреплению связок и суставов.
- **Изолейцин.** Работает «в связке» с лейцином, обеспечивая его метаболизм, участвует в синтезе гемоглобина и регулировке уровня сахара в крови.
- **Валин.** Служит источником энергии, один из важнейших компонентов синтеза ткани — мышечной и не только.

Виды соотношений 3-х аминокислот — лейцина, изолейцина и валина

Рекомендуется соотношение 2:1:1 лейцина к изолейцину и валину. Многие продукты BCAA содержат повышенное количество лейцина, доходящее иногда до 8:1:1 и даже 10:1:1. Есть ошибочное мнение, что

чем больше лейцина, который столь необходим для роста мышц, тем лучше. Но это не совсем так, что было подтверждено исследованиями. Испытуемым давали лейцин в соотношении 2:1:1, только лейцин и бездействующее вещество. Результаты у тех, кто принимали 2:1:1 были наиболее высокими.

Также, ВСАА нужны для увеличения энергии и снижения усталости мышц. ВСАА доставляются к мышечным волокнам и являются источником энергии для них. И это наиболее важно при интенсивных упражнениях. Крайне важно принимать ВСАА во время тренировок, можно также до или после. Обычно их добавляют к протеиновому коктейлю.



Основная задача:

- Подавление катаболического эффекта;
- Подавление аппетита;
- Ускорение восстановления организма.

5. Форма выпуска:

- **Порошок** (ВСАА, L- аргинин, цитруллин, глутамин, L-карнитин) — наиболее распространенная и доступная форма выпуска. Добавки такого типа долго усваиваются и требуют приготовления, но в результате получается наибольшая дозировка на порцию.
- **Таблетки и капсулы** (ВСАА, L- аргинин, цитруллин, лизин, глутамин) быстро усваиваются, не требуют приготовления, удобны в переноске и хранении, дозировка на порцию меньше, чем у порошковых форм.
- **Концентраты и напитки** (ВСАА, L- аргинин) — наиболее биодоступная форма выпуска аминокислот. Жидкие аминокислоты быстро усваиваются и не требуют приготовления. Их недостаток — требования для хранения.
- **Инъекции аминокислот** (L-карнитин). У инъекций нет никаких существенных преимуществ по сравнению с другими формами, они могут использоваться только по рекомендации врача.



6. Когда принимать:

- Схема приема аминокислот при наборе мышечной массы и похудении одинаковая: утром, за 20–40 минут до тренировки, сразу после тренировки. Суточная норма 10–30 гр, но не более 5 гр на одну порцию.

7. Противопоказания:

- Острые и хронические заболевания органов ЖКТ, печени, почек, поджелудочной железы и желчевыводящих путей. Индивидуальная непереносимость компонентов.

FAQ. Основные вопросы и ответы о ВСАА:

1. Кому вообще нужно принимать ВСАА?

ВСАА могут принимать любые спортсмены, а также могут использовать ВСАА люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом.

2. Помогают ли ВСАА набрать мышечную массу?

По поводу эффективности ВСАА по сравнению с протеиновыми коктейлями идут споры, но в целом можно сказать, что помогают. Это происходит за счет факторов, которые уже были изложены выше. Перечислим их еще раз более сжато:

- Аминокислоты ВСАА являются строительным материалом для мускулатуры, составляя более 1/3 аминокислотного состава белка.
- ВСАА предотвращают ночной катаболизм мускулатуры.
- Они дают дополнительную энергию для тренировок, повышая их эффективность, что косвенно также ведет к анаболическому эффекту.



3. Нужно ли принимать ВСАА, если принимаешь протеин?

ВСАА можно принимать параллельно с протеином, но вот в необходимости такого приема, если атлет использует высококачественный сывороточный протеин, есть большие сомнения.

Сывороточные протеиновые коктейли богаче по аминокислотному составу и экономически выгоднее. К тому же возникший в результате одновременного приема этих добавок переизбыток трех аминокислот с разветвленными цепями может затруднить их всасывание в ЖКТ и дальнейшее усвоение их организмом.

В случае, если атлет использует менее качественные и менее ценные по своему составу протеины (например, дешевые сорта соевого или казеина), целесообразность применения ВСАА несколько выше. В любом случае, приемы ВСАА и протеинового коктейля лучше разнести по времени, не производя их одновременно — для улучшения усвояемости обоих продуктов.

4. Нужно ли принимать ВСАА девушкам?

Девушки могут принимать ВСАА, корректируя дозировку с учетом собственного веса. Все принципы приема аминокислот с разветвленными цепями такие же, как у мужчин. Нужно воздержаться от приема ВСАА в периоды беременности и лактации.

Предтренировочные комплексы (предтрены)

1. Что такое предтренировочные комплексы?

Предтренировочный комплекс (бустеры) — это вид спортивного питания, созданный для повышения работоспособности атлета во время тренировки.



2. Функции предтренировочных комплексов:

- Подпитывает и способствует наращиванию мышц;
- Сжигает жировые отложения;
- Насыщает организм энергией;
- Повышает концентрацию внимания;
- Увеличивает силовые показатели и общие результаты тренировок.



3. Состав

Основные активные компоненты предтренировочных комплексов:

- **Креатин.** Обеспечивает мышцы энергией, необходимой для эффективной тренировки.
- **Кофеин и его заменители.** Производит выброс адреналина, ускоряет метаболизм, увеличивает концентрацию.
- **ВСАА.** Незаменимые аминокислоты способствуют росту мышечной ткани и силовых показателей.
- **L-карнитин.** Уменьшает риск травм и стимулирует жиросжигание.
- **Глютамин.** Предотвращает катаболические процессы.
- **L-аргинин.** Еще одна полезная аминокислота, служащая стимулятором кровеносной системы и насыщения мышц кислородом.
- **L-таурин.** Поддерживает процессы синтеза белка и расщепления жиров.
- Также в состав могут входить витамины группы В, полезные минералы, металлы в легко усвояемой форме.



4. Основная задача:

Увеличение интенсивности и выносливости, заряд энергии перед тренировкой.

5. Форма выпуска:

- Порошок, таблетки.

6. Когда принимать:

- За 15–20 минут до тренировки. Нельзя употреблять каждый день.

7. Противопоказания:

- Не рекомендуется применять людям старше 40 лет, имеющим проблемы с сердечно-сосудистой системой, нервные расстройства.



Функциональные напитки (изотоники, минерально-витаминные и пр.)

1. Что такое изотоник?

Спортивные изотоники или изотонические напитки — это напитки, употребление которых поддерживает водно-солевой баланс в организме во время занятий спортом.



2. Основная задача:

Восстановление водно-солевого баланса во время физической нагрузки. Восполняет дефицит минеральных веществ и жидкости в организме, которые выделяются с потом. Если этого не делать, может появиться головокружение, слабость, судороги.

3. Состав:

Основные компоненты изотоников:

- Сода;
- Калий;
- Кальций;
- Хлориды;
- Магний;
- Сульфаты.



В изотоники также добавляют углеводы (декстрины, мальтодекстрины). Некоторые производители включают в состав своей продукции креатин, L-карнитин, BCAA и ароматизаторы.

4. Форма выпуска:

- Готовые напитки, порошок, таблетки.

5. Когда принимать:

- За полчаса до тренировки, во время тренировки, сразу после. За час тренировки с высокой нагрузкой рекомендуется выпивать 0,5–1 литр изотонического напитка.

6. Противопоказания:

- С осторожностью принимать людям, страдающим диабетом.

Протеиновые снеки (батончики, печенье, вафли и пр.)

1. Что такое протеиновые снеки?



Это общее название для сэндвичей в спортивном питании. Протеиновый сэндвич представляет собой спрессованный белок с добавлением углеводов, вкусовых добавок и покрытый, как правило, шоколадом.

2. Функции протеиновых сэндвичей:

- Помогает в построении мышечной массы;
- Улучшает синтез иммунных и красных кровяных клеток;
- Залечивает поврежденные ткани;
- Стимулирует выработку гормонов и ферментов.



3. Типы протеиновых сэндвичей

- **Высокобелковые.** Употребляются во время низкоуглеводной диеты, временного прекращения занятий или при наборе массы.
- **Высокоуглеводные.** Используются для набора массы. Очень калорийные.
- **Злаковые.** Применяются во время диеты. Содержат мало калорий и л-карнитин.



4. Основная задача:

- Пополнить запасы энергии и восстановить свои силы.

5. Когда принимать:

- За час до тренировки, во время тренировки, после тренировки, в качестве перекуса в течение дня.



6. Кому подойдет:

Спортсменам при тяжелых нагрузках, людям, занимающимся тяжелым физическим трудом.

7. Противопоказания:

- Людям, не достигшим 18 лет.



Энергетики

1. Что такое энергетики?

Энергетик (энерготоник) — продукт, стимулирующий центральную нервную систему человека, вызывая бодрость и повышая работоспособность человеческого организма.

2. Функции энергетиков:

- Противостоят обезвоживанию организма, восполняют запас жидкости в организме.



- **Поставляют электролиты** — калий, натрий и другие минералы, отвечающие за нормальную передачу нервных импульсов и работу мышц.
- **Снабжают быстроусвояемыми нутриентами**, которые организм способен за несколько минут преобразовать в чистую энергию.

Функционал энерготоника во многом совпадает с функциями изотоников, которые также применяют, чтобы предотвратить обезвоживание и потерю солей. Оба вида спортивных добавок состоят из воды, углеводов и минералов. Разделение на энергетика и изотоники довольно условное: если в формуле много минералов — это изотонический раствор; присутствуют креатин или аминокислоты — предтреник; есть стимулятор или адаптоген (или несколько) — энергетик.

3. Состав энергетиков:

В классические энергетические добавки входит не менее 5 компонентов:

- Вода (питьевая или минеральная);
- Углеводы для загрузки гликогенового депо (энергетический запас человека, который расходуется в первую очередь. Он базируется в печени и внутри мышц);
- Электролиты — ионы и соли минералов;
- Витаминный комплекс;
- Стимулятор или несколько стимулирующих веществ.



Обычно в энергетик для спорта вводят один из трех стимуляторов: таурин, кофеин или гуарану.

Гуарана

Как источник натурального кофеина, применяется для снабжения энергией и стимуляции ЦНС. Гуарана восполняет растроченные силы, повышает работоспособность и концентрацию внимания. Кроме того, у гуараны репутация эффективного природного жиросжигателя, такие энерготоники подходят для тренировок на похудение.



Кофеин

Действует быстрее гуараны, но с пиковым эффектом: резкий прилив сил и бодрости сменяется не менее быстрым спадом. Кофеин усиливает действие жиросжигателей-термогеников, ускоряет метаболизм и создает условия для снижения веса.

Таурин

Заменимая аминокислота со стимулирующим и восстанавливающим воздействием. Таурин в предтренировочных и энергетических спортивных продуктах используется для ускорения массонабора и защиты от катаболизма во время интенсивного тренинга.

4. Основная задача:

- Выработка энергии.

5. Форма выпуска:

- Готовые напитки, гели, ампулы, капсулы, порошок, шоты.

6. Когда употреблять:

- Перед тренировкой, в процессе тренировки.



7. Кому подойдет:

Энерготоник подходит для всех активностей, длящихся более 60 минут. Силовые и кардио-тренировки, соревнования и выступления, бег на длинные дистанции, велосипедные и лыжные гонки — любой спорт совместим с данной добавкой.

8. Противопоказания:

Энергетики не рекомендуется употреблять во время беременности и лактации, при сердечно-сосудистых заболеваниях, сахарном диабете, гипертонической болезни, аллергических реакциях на ингредиенты. Производители советуют ограничить прием спортивных энергетиков детям и подросткам до 16 лет, нарушенном режиме сна, чувствительности к кофеину, повышенной возбудимости.





«СОЮЗ ПАУЭРЛИФТЕРОВ РОССИИ» presents

MOSCOW, RUSSIA

WORLD CUP 2019



19th-21st,
November

Moscow,
Dolgoprudny



DESPERADO



DESPERADOWEAR.RU



DESPERADO2019



DESPERADO2019



DESPERADOWEAR2019

EUROPEAN CHAMPIONSHIP 2021



**16-18 APRIL,
2021**

**MOSCOW,
DOLGORUDNY**

**ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ, ЕГО
ОТДЕЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ, НАРОДНОМУ ЖИМУ, ПАУЭРСПОРТУ
И ЖИМОВОМУ ДВОЕБОРЬЮ ПО ВЕРСИЯМ IPL/СПР/ФЖД**

**ОТБОРОЧНЫЙ ТУРНИР НА OLYMPIA PRO POWERLIFTING
INVITATIONAL 2021**

**ВСЕРОССИЙСКИЙ МАСТЕРСКИЙ ТУРНИР ПО АРМИЛФТИНГУ
И СТРИТЛИФТИНГУ ПО ВЕРСИЯМ WAF/CAP/WSF**