

МИР СИЛЫ

№ 2(7) • 2021



Железный хват

Блоковая периодизация
в пауэрлифтинге

Роль ленинградской/петербургской
школы атлетизма

За что боремся, товарищи?!

2021-й — особенный год

АЛЕКСЕЙ НИКУЛИН

Портрет без купюр

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 y d terfit.ru

**Мы ждём
именно ТЕБЯ!**



Слово редактора



Задумываясь над вступительным словом к очередному номеру «МИРА СИЛЫ» я вдруг поймал себя на мысли, что говорить аудитории мне, собственно, ничего и не требуется. И не потому, что читатели наши этого не заслуживают, упаси Бог, и не потому, что сказать нечего, это, как говорится, всегда пожалуйста и в полном объёме, а потому, что все слова остаются всего лишь словами, тогда как вот именно этот самый номер, седьмой по счёту, кстати, лучшее подтверждение тому факту, что мы делаем и слова всего коллектива журнала не расходятся с деяниями.

Мы работаем для вас, думающих и читающих людей. И надеемся, что вас таких будет с каждым годом всё больше. Закончится же когда-нибудь эта эра тик-токов и нескончаемых кризисов!

Пусть после этих слов многие назовут нас устаревшими, мы же предпочитаем иной термин — мы винтажные. А это сейчас, ой, как в цене. И да, мы по старинке верим только в лучшее. Кстати, номер журнала, повторюсь, 7-ой. А семёрка, как известно, число счастливое.

Так пусть же повезёт. Всем нам.

Приятного чтения.

*С уважением и теплотой, главный редактор «МИРА СИЛЫ» **Денис Пикляев***

МИР POWER WORLD СИЛЫ

№ 2(7) • 2021

- 4 Алексей Никулин. Возвращение в пауэрлифтинг. Портрет без купюр
- 19 Роль ленинградской-петербургской школы атлетизма в зарождении силового троеборья в высшей школе
- 35 Причины застоя в подтягиваниях
- 41 Дополнительные упражнения в пауэрлифтинге
- 44 Резюме по программам тренировок Луи Симмонса
- 50 За что боремся, товарищи?!
- 54 Принципы построения силовой тренировки
- 62 Трагичная история, произошедшая с Аполлинарием Евграфовичем Скупердяйкиным в городе М...
- 66 Железный хват
- 71 Тренировки по бодибилдингу. От новичка до профессионала
- 82 «Русский тяжело-атлетический спорт». Памятные даты его основателей
- 87 Приседание на низкий ящик
- 93 Блоковая периодизация
- 105 Руководство по правильному питанию для силы и ее увеличения
- 113 Сергей Ананьевский: герой не нашего времени...
- 123 Genera Treneers
- 127 Программы тренировок для дивизиона с ДК



Независимый журнал по силовым видам спорта

№ 2(7) • 2021

ИЗДАТЕЛЬ

POWER³⁵

Редакция:

Главный редактор: Денис Пикляев
 Дизайн, верстка: Аркадий Панкевич

Над номером работали:

С. Новиков, С. Длужневский, Р. Сахибгареев,
 Г. Ерёмин, Д. Пикляев.

Использованы работы авторов:

С. Белов, Э. Блинов, Р. Сахибгареев, Г. Ерёмин,
 Н. Велиал, П. Гвоздев, Г. Наспински, В. Селуянов,
 Д. Тейт, Д. Пикляев.

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



«Стоит человеку выделиться из массы других, как у него появляются враги. Чтобы быть всеобщим любимцем, нужно быть посредственностью».

Оскар Уайльд, «Портрет Дориана Грея»

«Можно простить уход, но как простить возвращение?»

Джонатан Сафран Фоер, «Жутко громко и запредельно близко»

Алексей Никулин

Возвращение в пауэрлифтинг

Портрет без купюр

Автор: Пикляев Денис

Не случайно, уважаемая аудитория, публикация открывается выше изложенными цитатами, которые, дополняя и обогащая друг друга, в полной мере характеризуют ту немалую истерию, связанную с репатриацией Алексея Никулина на соревновательный помост. Напомню страждущим и тем, кто, возможно, потерял нить жизненного повествования героя текущей беседы: чуть более двух лет назад Алексей получил серьезную травму в разминочной зоне Национального Чемпионата по пауэрлифтингу в г. Суздаль и, казалось бы, навсегда ушёл в тень собственных достижений. Время от времени просачивалась инсайдерская информация о том, что реабилитация проходит тяжело, затянулась, и даже самые преданные поклонники таланта атлета не чаяли видеть Алексея в роли выступающего спортсмена. Однако он вернулся. В то же место. Новая категория: 60 кг. Новые цифры на табло: 650 кг. И...

Впрочем, думается, вам гораздо интереснее будет услышать из первых уст эту невероятную историю возвращения...



Краткая справка:

Никулин Алексей Владимирович, 01.11.1982, г. Дзержинский (Московская область).

Элита России, PRO WRPF, лучшая сумма:

Пауэрлифтинг в бинтах: 832,5 кг (2016 г., в/к 82,5). (Прим. Алексея: «Это выступление было без бинтов, в наколенниках, тогда и лучшая соревновательная тяга 325 кг... почти в час ночи тянули, а начали в 16.00 или 17.00. Это был самый запоминающийся и очень массовый Чемпионат мира GPA 2016»).

Пауэрлифтинг без экипировки: 825 (2018 г., в/к 82,5), all time в приседе 345 кг.

Пауэрлифтинг без экипировки: 650 кг, (2021 г., в/к 60), all time в приседе 270 кг.

— Лёша, здравствуй. Смог ты меня, конечно, удивить, да и не только меня, что тут скрывать. Как ощущения после выступления? Как вернуться в дом родной?!

Никулин Алексей: Привет, Денис. Ой, ощущения шикарные, несмотря на то, что было весьма непросто и непредсказуемо, так как до последнего не мог понять/поверить: дотащу себя до старта и смогу или нет. В тот самый день, утром, было состояние прямо не фонтан, еще как раз с Андрюхой Сапожонковым и Костей утром разговаривали, и я был не совсем в своей тарелке. Они и все ребята из команды и близкие подбадривали и говорили что-то, но настрой не тот был. Но как только взялся руками за гриф, и первая насечка втерлась в спину, понял, что пора работать, пора терпеть и работать! Я как-то с каждым повтором и уверенность обретал, и желание, и разгорался тот самый огонь внутри, который всегда мне позволял поднимать и не уставать. Я кайфанул от ощущения соревнования — быть спортсменом на помосте классно, когда ты борешься и поднимаешь. Падаешь... и снова борешься, и поднимаешься, мне этого не хватало, думал — забыл, как это, но нет! Первый недосед меня быстро взбудрил, и я проснулся, словно после долго сна.

Да, суздальский помост как родной. Я, конечно, недоволен, что не всё вышло, но головой понимаю, что результат хороший и его могло попросту не быть в силу различных ситуаций, которые происходили и происходят со мной в сегменте здоровья. Но я способен на рубеже близкому к 40 годам себя удивлять. А это очень и очень приятно и офигенно))). Особенно чувствовал поддержку людей, когда находился на помосте — это, конечно, придавало еще больше сил. Эмоции — топливо души...

— Лёха, слухов масса, пересуды на каждом углу, хулители опять недовольны, приверженцы бьются в экстазе, кем-то ты осуждаем, кем-то возведён на пьедестал, кто-то устало машет рукой, мол, добром всё это не кончится, кто-то начал уже вести подсчёт твоей якобы заочной дуэли с Сергеем Федосиенко... Для меня ты всегда был ценен именно тем, что честен не только со мной, но и с самим собой, что гораздо важнее. Отдавал и, уверен, отдаёшь себе отчёт в своих действиях. Позволь же мне задать те самые накопившиеся вопросы, которые наверняка возникают в головах и у твоих друзей, и у твоих врагов. И не серчай, если вопросы покажутся не совсем корректными — и постараюсь быть максимально объективным, резонирующим сложившуюся ситуацию вокруг твоей личности.

Начнём? Расскажи максимально подробно о той катастрофе, произошедшей два года назад в Суздале.

Никулин Алексей: Честно, наверное, это последствия сверхнагрузок, когда ты отдаешься полностью без остатка тренировкам и ходишь, видимо, не по грани, а за чертой. И ты где-то далеко в сознании понимаешь, что это может закончиться в один момент, но веришь в свою звезду, в своих способности или сверхспособности... Хотя обычно я занимаюсь поеданием себя, чем верю в то, что мои возможности безграничны. Я просто упрямый и упертый, тут подходит выражение «вода камень точит»: рано или поздно приду к той вершине, которую множество раз не мог одолеть и в итоге заслужу свое идеальное восхождение.



Так вот, та подготовка была просто идеальная в плане моих ощущений, особенно в сегменте приседаний. Я более 10 недель не спускался ниже 300 кг и мне не было тяжело. Чувствовал уверенность, на тот момент нащупал свое идеальное движение. И я чувствовал себя хорошим механизмом, который делает свою работу, и проходка на 360 кг говорила об этом. Да и тяга с жимом тоже радовали. Уверен, что смог бы улучшить результат в них. Подготовка шла, несмотря на то, что мы сменили зал и переехали в фитнес-клуб. Было очень непривычно, но мои ребята еще больше объединились, и мы переехали, и это было дополнительной точкой для роста. Всё было во благо, а не вопреки.

И всё было идеально до момента краха. И в подводку, и в загрузку попал. Штанга была лёгкая и невесомая, даже эти 305... И вот начало движения вниз, я чувствую, что локоть уходит вперед. И уже тогда понимаю «всё, приплыли». На автомате скинул штангу и понял, что локоть сломан. Но тогда я не мог понять, я думал «ну, полгода и в декабре начну готовиться». Как я был далёк от истины, даже не представлял тогда, как это изменит меня и всё, что вокруг.

— Насколько тяжело проходила реабилитация? Ходили слухи, что врачи чего-то наворотили вдобавок...

Никулин Алексей: Да, первая операция была не очень удачная, как оказалось, и в итоге потом пришлось корректировать и, как следствие, это повлияло на реабилитацию и на выпрямление локтевого сустава, так



как один из шурупов входил в локтевой сустав и не позволял ему даже теоретически выпрямляться. Плюс проблемы с локтевым нервом: два пальца оказались онемевшими и обездвиженными, плюс прилетел флотирующий тромбофлебит. Последовали операции по установке каво-фильтра и неудачными попытками его убрать со всеми вытекающими. Плюс проблемы с онемением ног и рук, низа спины.

Несколько сломанных свёрл во мне так останутся на всю жизнь, как напоминание, что я биоробот)))

...Как вишенка на торте — проблема с почками.

Исходя из этого, пришлось корректировать питание и перестраивать мой организм; за это большое спасибо моему другу Алексу. Мы общими усилиями вернули работу почек к штатному режиму, и на данный момент я нахожусь в режиме поддержки. Алекс научил меня есть, он научил меня пить, научил жить... Рекомендую данного специалиста. Все врачи на мне поставили крест в тот момент, и кроме как «не есть мясо и ваши эти протеины» ничего другого не предлагали и говорили «готовься»...

Реабилитация не состоялась бы без Максима Никитина, золотой человек. Так как он



единственный верил в то, что можно локоть вернуть в работу. Прогнозы были, что я в целом вообще не верну в работу. Как показала практика, мы смогли его вернуть и даже чуть пожать, присесть и потянуть! Онемевшие пальцы пока полностью не вернули чувствительность, но хотя бы они выпрямляются, и я ими двигаю. Дистрофию кисти тоже убрали. Но силы в кисти значительно меньше. Пока вопросов много и поэтому речи о продолжении в режиме спорта нет. У меня сейчас другие олтаймы — восстановить полностью организм к штатным настройкам и заниматься жизнью и всем тем, чему я долго не уделял внимания.

Реабилитация проходила очень непросто, особенно надоедало ощущать постоянную немощь и то, что кисть не чувствую и она как чужая.

Выполнять каждые два часа упражнения ЛФК, массажи, работа с реабилитологом, горы таблеток, специалистов и «недоспециалистов»... День сурка: работа, госпиталь, таблетки, работа, зал. Так два года и пролетели, точнее тянулись, как нескончаемая ночь)))

— Расскажи о тех специалистах, кто в буквальном смысле слова ставил тебя на ноги. Какой восстановительный инструментарий использовался для того, чтобы Алексей Никулин вновь стал брать за гриф штанги?

Никулин Алексей: Юрий Асеев (@urri_restor), специалист с большой буквы. Он в нашей команде Живая Сталь. Тренер. Если не знаешь, что и как питаться, какие БАДы и для чего — это к нему.

Алексей (@lesha.littleman) — мой хороший товарищ из Финляндии, он вытащил мой организм и мои почки, как я ранее говорил. Построил мне питание и провел корректировку сразу после того, как начались проблемы, и долгое время учил и обучал и, как итог, мои вопросы с почками вошли в стадию нормализации. Алексей внёс огромный вклад в подводку к старту в Суздали. Мое большое почтение, уважение и безмерная благодарность. Специалист, которых мало; смело можно будет обращаться к нему.

Никитин Максим (@kinesionikitin), который возился с моей кистью и локтем. В процессе реабилитации применялись массажные практики, PIR'ы (постизометрическая релаксация мышц), PNF (проприоцептивное нейромышечное облегчение) и другие мероприятия, направленные на восстановление локтевого сустава..

Он вместе со мной изучал специфику пауэрлифтинга и строил восстановление с учетом данного спорта. И продолжает до сей поры.

Василий Купрейчик (@chislo13). Вася всегда был рядом и всегда в нужное время давай актуальные ответы и находил мне нужных специалистов.

Сергей Александров — много важного и нужного мне привнёс и его рекомендации всегда были по делу и по месту.



На самом деле хороших специалистов было много, кто мне активно помогал и помогает. Да, были негативный опыт работы, но и масса хороших специалистов, кто врачи по призванию, а не по надписи в дипломе.

И всем, кто меня чинил, поднимал и ставил на ноги — огромное спасибо, прежде всего за их труд. Очень ценю и уважаю.

— Не было мысли, что всё, приехали, дальше — некуда, итак уже вписал своё имя в историю спорта? Тем более накопившиеся травмы, годы берут своё, уходит масса личных средств, все силы и здоровье бросаешь в горнило победы — и всё это для достижения какой-то не совсем понятной многим цели.

Никулин Алексей: Было от горя до радости, от паники до осознания и, конечно, не принятия. Что всё это не про меня, что это сон. И в какой-то момент было ощущение, что это как бег по кругу за собственным хвостом. И не видел прогресса и света в конце туннеля.

Но с самого начала и до сей поры, со мной рядом были мои близкие, друзья и они всегда поддерживали и напоминали, кто я и что со всем справлюсь.

Главная фраза, которая мне врезалась в память, фраза моего друга: «Проблемы — это задачи. Главное: правильная стратегия для их решения. Все задачи нас учат, это точка роста и развития».

И поэтому моя сила в них, не во мне, а в них, да, в них — в близких людях по духу и образу мыслей, которые могут мне сказать, где я не прав и по фактам разложить. Поэтому я богатый и счастливый человек.

— Можешь назвать себя настоящим фанатиком? Ведь всё, что ты делаешь, по сути, это фанатичное стремление к саморазрушению, а не самосовершенствованию. Говорить о том, что такие сверх нагрузки, отчасти аскетизм, лишения, ограничения, коим ты подвергаешь себя, имеют что-то общее со здоровьем — ну просто за гранью. Да ещё и название команды твоих единомышленников «Группа Здоровья» звучит как злая насмешка над людьми, которые тебе доверились. Или всё не так?



Никулин Алексей: Название — это дружеская шутка, связанная с тем, что много занимался и занимаюсь восстановлением людей после травм из разных видов деятельности. И это фраза одного из таких ребят. Так и родилось название. А не то, что кого-то тут убивают или уничтожают. На то они и слухи, людям надо о чём-то говорить, что-то домысливать

и приукрашивать, как и придавать субъективности и антуражности своей версии. Я не стремлюсь нравиться или не нравится кому-то. Я живу как хочу и как чувствую.

Да, я фанатик до мозга и костей. Всё, что я делаю, я делаю с любовью и самоотдачей, я стараюсь выжать максимум из тех возможностей, которые у меня есть и довести результат до максимального. Да, как правило, это игра в одного, вижу цель — не вижу препятствий. Но, к счастью, у меня есть люди, близкие по духу, на которых я мог и могу опереться. Мой путь был не про здоровье или физкультуру, это история про цель и результат. Игра ва-банк, иначе не умел, не мог и не хотел. Да, не хотел. Я всегда играл на все деньги, как говорится, и часто проигрывал, но и выигрывал и срывал куш. Хоть и не азартный человек. Никогда нигде не играл, ставки не ставил. Видимо, мой азарт только на спортивной тропе. Я не призываю делать как я! Говорю: так делать не стоит! И буду отговаривать. Я не могу себя назвать талантливым, я могу и мог брать только сверхработой и упорством. Там, где остальные опустят руки и пойдут дальше, я делаю вновь и вновь.

— Я не случайно ранее упомянул имя Сергея Федосиенко, без сомнения, великого атлета современности. Желаем мы этого или нет, так как ты на данный момент в сопоставимой с Сергеем весовой категории, ваши результаты будут сравнивать и обсуждать. На прошедшем старте ты снял all time в приседе, своём коронном движении, набрал невероятную сумму в троеборье. И, знаешь, как-то не совсем приятно пахивают лично для меня эти рекорды, вот смотри, объясню:

— В независимом пауэрлифтинге взвешивание за сутки, в IPF — за пару часов до старта (т.е. в одном случае можно «залиться», в твоём случае и умении порядка 10 кг, в другом — такая возможность отсутствует);

— На тяге в независимом пауэрлифтинге используется более тонкий, гибкий и длинный гриф, в IPF — стандартный жёсткий (что при должном умении увеличивает значительно результат; можно спросить у тех же Юрия Белкина и Дмитрия Насонова, сколько они «снимают» с отточенной техникой на мягком грифе супротив обычного);

— В жиме в независимом пауэрлифтинге можно отрывать голову от скамьи и ставить стопу на носок, в IPF — полная стопа и голова не отрывается (что делает мост, опять же, при нужном мастерстве более глубоким, как следствие — значительно увеличивает результат);

— На международных стартах в независимом пауэрлифтинге нет никакого допинг-контроля, в IPF — контроль жесточайший, WADA (и там с атлетами из России никто не церемонится, это не секрет);

— Для того, чтобы попасть на ту же самую Европу/мир в IPF нужно пройти через определённые отборочные соревнования, в независимом пауэрлифтинге ценз по допуску отсутствует (т.е. не получится сразу заявиться, пусть даже ты обладаешь значительными заслугами и сказать: «ребятки, вам несказанно повезло, я к вам еду!»).

Исходя из выше изложенного, разве не оказываются атлеты, выступающие в IPF, в гораздо более неконкурентных условиях, супротив своих визави из независимого пауэрлифтинга? И разве это не цинизм чистой воды, называть all time рекордом результат, показанный в таких разных условиях для разных атлетов?

Никулин Алексей: Я понимаю, о чем ты говоришь, да, несомненно, Сергей великий и легендарный спортсмен.



Я ни в коем случае не сравниваю себя с ним. Я в целом никогда ни с кем себя не сравниваю. «Не сотвори себе кумира». Я боролся и бился только с собой, как и результат — это способ себя проверить и себе доказать.

Да, несомненно, в IPF сложнее условия в силу правил и контроля. Так и есть, и не признавать это глупо. Но каждый выбирает свой путь. И вопрос взвешивания и контроля — это вопрос опять же правил. Про контроль — очень зыбкая тема, да, наличие контроля говорит о теоретической чистоте спортсменов. Но если мы посмотрим на олимпийские виды... спустя годы выясняется, что спортсмены были не чистыми. Поэтому примем по умолчанию, что это так.

Но обесценивать результаты альтернативы не стоит, ибо спорт — это проявления максимального результата, и каждый может выбрать играть ему по правилам IPF или выступать там, где он хочет, и готовиться, как он хочет, и показывать максимальные результаты, если конечно получится.

Я считаю, борьба с допингом, как это делается сейчас, это политический инструмент, который уничтожает спорт и уничтожит. Уже снова скандалы перед Олимпиадой у пловцов.

— Я знаю твоё отношение к IPF, понимаю, что ты играешь по правилам той площадки, где выступаешь (касается независимого пауэрлифтинга, где взвешивание за сутки и прочее, что ставят тебе в вину), но если гипотетически представить, что выступишь по правилам и регламенту IPF, какой результат (приблизительный, конечно) сможешь показать Алексей Никулин?



Никулин Алексей: Спорт не любит сслагательного наклонения, если бы... Было бы значительно сложнее в разы. Но я здесь, и сейчас и мои результаты такие. Я долгое время выступал в ФПР, и весьма успешно. Но ушёл сам, так как мне не нравится, как там всё делается и развивается. Я не получал эмоций от выступлений. Это мой выбор и мое решение. Своих ребят не отговариваю.

— В своё время Юра Белкин сказал напрямую: в IPF проводят настоящие чемпионаты мира, а здесь, в «альтернативе» — совсем несерьёзно. Разделяешь ли ты мнение Юрия?



Никулин Алексей: К сожалению, скажем так, в альтернативе нет понятия чемпионства.

Так как турниров много, уровень размывается и расплывается, и собрать всех сильных на одном турнире сложно, поэтому и стать чемпионом мира весьма просто. Поэтому альтернативный пауэрлифтинг — это про результат и только про результат. Пример Юры Белкина, лучшего пауэрлифтера современности. И это мое мнение, и я буду утверждать это. Как он раскрылся в альтернативе, какие

результаты. Это будет вписано золотыми буквами в историю спорта. Нужны какие-то другие аргументы? Мне лично — НЕТ. Таких примеров масса. Андрей Маланичев, глыба современности. Дмитрий Насонов и его тяги за 400 кг и троеборье. А Андрей Сапожонков и его килограммы за гранью понимания. И это всё не серьёзно? Да бросьте вы! Альтернатива показывает нам пример, что возможности безграничны. Не надо сравнивать и возносить, и принижать тех или иных. Нашу страну это не раз губило, посмотрите историю. Каждый пускай делает дело хорошо и любит то, что он делает. «Давайте жить дружно» — и все от этого выиграют.

— Вернёмся к новой для тебя весовой категории до 60 кг. Лёха, вопрос один: ЗАЧЕМ? Неужели твоё эго настолько раздуто, что ты готов буквально уничтожить себя, но что-то доказать: своему Я, окружающим, близким, злопыхателям? Или просто понял, что в 80-ой категории тебе ничего не светит, поэтому перебрался, где поспокойнее и конкуренции меньше?

Никулин Алексей: Нет, в силу специфики моей реабилитации и питания я ел немного и продолжал есть немного. И белка весьма ограничено, поэтому вес мой плавно снижался. И в какой-то момент времени возникла мысль: «а не попробовать ли выступить и ужаться». Я, конечно, на тот момент не представлял, насколько это тяжело. Раз я поставил цель, не в моих правилах отказываться от нее. Делать и терпеть до той поры, пока не смогу. Делать, исходя только из своих желаний и доказывать себе, не первый раз это повторяю. Не считаю нужным кому-то что-то доказывать или оправдывать чьи-то ожидания.

Я никогда не боялся и не боюсь конкуренции. Мой главный конкурент — это штанга.

— Я честно не представляю, ЧТО нужно сделать человеку, чтобы из межсезонной формы за 90 кг (так, вроде, говорят?) превратить себя в 58-кг костей и мяса. Выжечь себя изнутри?

Никулин Алексей: Не знаю откуда такая информация про «за 90» в межсезонье. Видимо, опять есть люди, которые всё знают про меня лучше, чем я сам. Это классика современного общества: всё-всё-всё знаю. Много нового всегда узнаю о себе, и вызывает это только улыбку. Но последние полгода я весил около 65 кг в силу специфики моего питания и восстановления.

Если коротко: я создавал большой дефицит, было много физической активности. В частности, большое количество кардио нагрузки плюс 4 силовые тренировки и малое количество еды.

В силу проблем с почками была история с маленьким количеством белка, в частности, это выглядело в финале так: белка 60 г., жиров 60 г. и углеводов 120 г. Это вопрос прин-



ципа был: себя «упаковать» в новую весовую, как бы это было непросто, это разжигало ощущение внутреннего вызова и как бы не было тяжело, это всегда меня разжигало изнутри и пинало под ленивый зад вновь и вновь, каждый раз, когда хотел всё бросить. Это было ежедневно.

— Как-то залез к тебе в Инстаграм, там ты достаточно жёстко ответил одному из пользователей, что твоё кардио (4–5 часов ежедневно, если не ошибаюсь) — это необходимое условие твоей реабилитации. Ты серьёзно? Или это просто ответ, чтобы отстали?



Никулин Алексей: Всё верно, как только перестал поднимать и тренироваться в силовом режиме тонус спины сходил «на нет», спина начала сильно болеть; долгое время не понимал, как дальше выстраивать тактику, чтобы вернуть более-менее комфортное состояние. И ответ нашел сам себя: с созданием двигательной активности. Объёмы подбирались эмпирическим путем, т.е. в начале просто много ходил и начал отмечать, что как начал набирать объёмы аэробной работы, спине стало легче, в итоге подобрал необходимый объём работы. Так это стало необходимым злом. Ненавидел кардио вплоть до финишной черты — выхода на помост в Суздале.

В целом, в Инстаграме разная аудитория: от интересующихся до откровенной негативщины. Поэтому давно уже не обращаю внимания на выпады и откровенные провокации.

— Кстати, многие кивают на «тот поток сознания, мешанину из мыслей, бессвязную муть», что иной раз появляется у тебя под постами (большинство откровенно не понимает, о чём ты пишешь) — это правда попытка показать себя в лучшем свете, таким одухотворённым и возвышенным? Или как раз возможность достучаться до тех немногих, кто способен ещё читать и анализировать? Перефразирую: не считаешь нужным «метать бисер перед свиньями»?

Никулин Алексей: Всё просто — это как дневник. Я выкладываю, пишу и описываю, как вижу. Я художник —



я так вижу. Шучу, не художник и не претендую на эту роль. Тут все просто — информация подаётся как есть. Понимаю, что мой формат подойдет и близок малому кругу людей. Наверное, отчасти фанатикам, увлеченным людям, готовым открыто и нестандартно чувствовать и ощущать этот мир. Я понимаю, что многим непонятно и многие считают это чушью — их право. У меня нет желания понравиться, я предлагаю свой взгляд и свой путь. Кому близок — буду рад и добро пожаловать в мой мир. Кому чуждо и не по нраву — выход найдёте сами... Всё предельно честно и доступно.

— Выбор — это, конечно, хорошо, богатство выбора — ещё лучше, медали и первые места — замечательно, но, но, но. Разве можно назвать спортом неконкурентную среду, где часто (что скрывать — почти всегда) для покорения пьедестала тебе нужно просто приехать на старт? Разве независимый пауэрлифтинг не стал заложником ситуации, где загибающие руками жар функционеры вначале сделали всё для того, чтобы люди поверили им, а потом этими же руками развалили само понятие «спорт» и смастерили какое-то шоу эгоцентричных собирателей наград? Разве это — то, о чём мы в своё время грезили? Свобода превратилась в анархию, атлеты стали покупателями, организаторы — барыгами. И не нужно кивать на ТОПовых атлетов, это крайне маленькая прослойка, я имею ввиду именно так называемое большинство, звёзд с неба не хватающее, а вот медали с грамотами — очень даже.

Никулин Алексей: Я понимаю, о чем речь, но мир меняется и спорт меняется. Изначально спорт для зрителя — это зрелище. А зрелище — это определённая подача спорта для зрителя. Чем наш любимый пауэрлифтинг страдает и проигрывает. Особенно посмотри, как всё развивалось и развивается в ФПР, мы с тобой довольно долго выступали в рамках данной федерации. И не мне тебе рассказывать, какие минусы и в какое закорженелое и неповоротливое животное пауэрлифтинг превратился. Про политические игры — это отдельная история. В целом, это касается не только пауэрлифтинга, но и всех олимпийских видов. Сколько судеб было загублено. Такой спорт нам нужен? Таким мы хотим его видеть? Уверен, что нет. Конечно, у гос. федерации свои бесспорные плюсы и этого не отнять. И уровень спортсменов зашкаливает.

Альтернатива нам предложила другой путь с другими плюсами и минусами. И, конечно, конкурентность на одном помосте — нечастый гость, но альтернатива лично для меня — это битва за результат и за килограммы, и это здорово. Что ты можешь пройти по этой грани, при этом не получая палки в колеса. Выступать в человеческих условиях при человеческом отношении. Это прекрасно. Для многих — это праздник, это ощущение кульминации. Это утеряно лично для меня в выступлениях в гос. федерации. А аккредитованные корки, честно, мне не греют душу. Для меня лично большую значимость имеет результат.

Не было бы альтернативы, я бы так в году в 2011, скорее всего, и закончил выступать на соревнованиях. В те времена уже терзали сомнения и не было ощущения, ради чего поднимать...

— Корректным ли ты считаешь само название ПРО дивизиона? ПРО — это профессионалы, т.е. люди, которые зарабатывают на спорте, это является их работой (скажем, футболисты, боксёры, хоккеисты). Но как можно назвать профессионалом условного Ивана Иванова, который за свои кровные готовится и выступает. Вообще, откуда такая страсть к громким названиям и самоопределению?



Никулин Алексей: Страсть к бумажкам с красивой печатью в крови у нашего народа. Всегда была важна официозность, чем больше «бАмажек», тем выше ты ростом. «Без бумажки ты «к...», а с бумажкой человек». А охота многих за официальным званием Мастера спорта России — это такая же страсть к статусности и тем же бумажкам.

Это не плохо и не хорошо, каждому своё. Для многих — это хороший мотивирующий фактор, если это работает, если это поднимает человека с дивана, я за и ещё раз за. Не важно, как это называется.

Что касается ПРО, то в целом я согласен, что профессионал — это тот, кто этим зарабатывает напрямую деньги и его профессия — спортсмен. Но это не про пауэрлифтинг. Но опять же. ПРО — это показатель уровня мастерства. Так как для многих это та планка, которой они хотят достичь. Еще один мотивирующий фактор, а как известно, чем больше, тем лучше. Главное, во благо, и чтобы наш спорт рос в плане массовости. А массовость — прямой путь к появлению таких великих атлетов, как Белкин, Маланичев, Сапожников, Насонов и других, которые показывали и показывают нам, что возможности человека безграничны.

Главное — это конечный результат, который мы в итоге получим. Уверен, что вклад таких званий и альтернативы в развитие пауэрлифтинга в целом, колоссальный. Вспомни, лет так 15-20 назад как было, нравится? Что делали чиновники, которые должны были развивать наш спорт? Должны, но не хотели или не могли, а в конечном итоге не делали. Их знамя подхватили идейные люди, новая кровь, и взяли дело в свои руки. Я рад такому стечению обстоятельств. Да, есть минусы, они всегда будут. Но я всегда обращаю внимание на плюсы.

— Можешь назвать хоть один вид спорта, кроме независимого пауэрлифтинга, где более-менее здоровый человек (отмечу, это не исключение из правил, а данность) может прийти с улицы в уже достаточно взрослом возрасте и дойти до уровня Мастера спорта и даже Мастера спорта международного класса? Безусловно, я имею ввиду отдельные движения в дивизионе с допинг-контролем. Разве это не та самая дискредитация «альтернативных» федераций? И как вообще (ну честно, кто-нибудь всерьёз так считает?) можно сравнивать МСМК IPF и МСМК в тяге с ДК от независимой организации?

Никулин Алексей: Я согласен, что звания и нормативы — это очень слабое место альтернативы. И в целом «институт мастера спорта» везде дискредитирован, как в альтернативе, так и в гос. федерации. Что касательно МСМК, он изначально разрабатывался иначе. А теперь это удел только сборной. С одной стороны, хорошо. Но с другой стороны, человек может и способен показывать результат уровня международных стартов, в чём и была идея этого звания. А в итоге атлет всегда в запасе. Наверное, несправедливо, хотя спорт всегда не справедлив. Это касательно гос. званий МС и МСМК.



Что касательно альтернативы, я с самого начала был противником введение МС и выше званий под ДК в альтернативе. Моя позиция: звания и нормативы, начиная с МС, должны быть единые. Некий золотой стандарт. А как ты это выполняешь: на хлебе с маслом или на протеине, это твой личный выбор.

Но то, что наш вид спорта ветеранский и люди, придя в наш спорт в 30, 40, 50 лет и старше найдут себе точки роста, это хорошо. Мне сразу вспоминаются лучшие рекорды в жиме Владимира Волкова. Наверное, для меня это олицетворение доступности и что можно вы-

игрывать и прогрессировать в любом возрасте. Или есть такой пример: Рикк Велл, выступает в 93 категории, показывает феноменальные результаты в свои 60 лет. Вот сразу думаешь: до 60-ти дожить бы или, как минимум, быть активным... а тут рушатся все стереотипы. А теперь каждый пусть решит сам плохо или хорошо — доступность и долголетие нашего вида спорта.

Не ищите минусов, ищите плюсы. В жизни и так много плохого и негативного. А мы приходим и занимаемся любимым делом для эмоций, и чтобы банально быть счастливыми.

— Вернёмся всё-таки к тебе. Я так понимаю, ты выступал на фоне не полной, а только частичной реабилитации. Впереди ещё много восстановительных процедур, возможно, предстоят ещё операции. Так ли это? И насколько «плохи дела в Датском королевстве»? Не поторопился ли ты, по ощущениям, с выходом на помост?

Никулин Алексей: Это была игра ва-банк. Я даже отчасти переоценил свои возможности и недооценил риски. Я прекрасно понимаю и поэтому не демонстрирую, что так делать хорошо, так делать не надо. Это работа на результат и про результат, не про здоровье и не про баланс здоровья и результата.

Сейчас, уже старт за плечами и есть результат и это для меня хорошо, я для себя поставил хорошую жирную точку и могу спокойно теперь заниматься всё-таки полноценным процессом реабилитации. Так как два года назад было очень обидно уйти не на своих условиях, уйти на пике формы.

Пока я и врачи, которые мне помогают и с кем я консультируюсь, оцениваем масштаб бедствия. Они были не в восторге от моей бредовой идеи выступить. Так как организм был не готов, что, собственно, старт и показал. Теперь я плавно прихожу в себя и возвращаю желание поднимать железо — для меня это важно. Так как я всегда любил пахать и любил тренироваться. Это, наверное, залог моего долголетия, и что позволяло много сезонов подряд работать из подготовки в подготовку, старт за стартом. До момента травмы два года назад.

Пока могу сказать, что впереди у меня точно не одна операция и много разных медицинских итераций. Этот старт дал глоток свежего воздуха и снял усталость от каждодневных реабилитационных мероприятий. Я смог словно проснуться от будничной суеты.

Знаю точно: пока не будет полностью восстановлен организм — я не успокоюсь.

— Как проходила подготовка? Что давалось максимально тяжело? С какими трудностями пришлось столкнуться?

Никулин Алексей: Первое — это совместить большое количество кардио и силовые тренировки. Причем, кардио мне давалось тяжелее всего, у меня складывалось ощущение, что я живу в нем. День сурка во плоти.

Жима не было по причине отсутствия жесткости в локте и левой кисти. Жим и я были в сильной оппозиции, как кровные враги. И когда я пытался строить тренировочный процесс, каждый раз или локоть начинал сбивать, или кисть проваливалась.

На тяге тоже была проблема с хватом, кроме как замком я не мог держать штангу больше 60 кг. Уже вываливалась из рук. Но



и замок был весьма и весьма проблемный. Мне удалось лишь достичь стабильности в районе 205×5, а потом уже начинались проблемы. Вот и искал возможности, чтобы как-то эти проблемы нивелировать.

В приседаниях с потерей веса поменялись углы и не было ощущения жесткости, как будто нечем было держать, нечем создавать жесткость. Ощущения были крайне неприятные, так как тело помнит, как было и ощущает, как стало. Осознание беспомощности и отсутствия мощи и силы.

И вот с таким багажом приходилось строить новую форму, точнее, её подобие. Так сказать, слепил из того, что было. Очень старался выжимать и выжимал по максимуму из себя, порой чрезмерно. Я, наверное, рискнул и смог сорвать куш. Но удача — дама с характером, не стоит более её испытывать.



— Чтобы воочию убедиться, что Алексей Никулин либо инопланетное существо, либо городской сумасшедший, либо реально выкован из какого-то особо прочного полимера (тут кому как позволяет богатая фантазия и едкая желчь), можешь привести пример твоей тренировочной недели в пиковый период нагрузок, КБЖУ в данный промежуток и общий дефицит калорий?

Никулин Алексей: Нет задачи удивлять или убеждать, чтобы следовали тому, как я делал. Скорее, просто фиксирование факта, как было, и как я не готов повторить более.

Питание было следующее:

- БЖУ: Б 60- Ж 60- У 100 (120).

Тренировочная неделя:

1 день. Понедельник

- Кардио: лестница 150 минут.
- Кардио: бег 130 минут.
- Кардио: бег на дорожке 100 минут.

Тренировка:

1. Приседания: 20×5; 40×5; 60×5; 80×5; 100×5; 120×5; 140×5; 160×5; 180×5; 200×5; 220×5; 230×5×8;
 2. Жим лёжа 20×10; 30×10; 40×10; 50×10; 60×10; 70×10; 80×5; 90×5; 95×4; 100×4; 105×3; 110×3×2; 115×3×5;
 3. Приседания с паузой внизу 2 сек 20×5; 40×5; 60×5; 80×5; 100×5; 120×5; 140×5; 160×5; 180×5; 180×5; 210×5×5;
- Подсобка: ноги + плечи.

2 день. Вторник

- Кардио: лестница 150 минут.
- Кардио: бег 150 минут.
- Кардио: бег 100 минут.



3 день. Среда

- Кардио: лестница 150 минут.
- Кардио: бег 130 минут.
- Кардио: бег на дорожке 100 минут.

Тренировка:

1. Тяга сумо 20×5; 45×5; 65×5; 85×5; 105×5; 125×5; 145×5; 165×5; 185×5; 205×5; 225×5; 235×5×8;
 2. Жим лежа с паузой 3 сек 20×10; 30×10; 40×10; 50×10; 60×10; 70×10; 80×5; 90×5; 95×5×5;
 3. Приседания с паузой внизу 2 сек 25×5; 45×5; 65×5; 85×5; 105×5; 125×5; 145×5; 165×5; 185×5×5;
- Подсобка: спина + трицепс.

4 день. Четверг

- Кардио: лестница 150 минут.
- Кардио: бег 150 минут.
- Кардио: бег 100 минут.

5 день. Пятница

- Кардио: лестница 150 минут.
- Кардио: бег 130 минут.
- Кардио: бег на дорожке 100 минут.

Тренировка:

1. Приседания с паузой внизу 2 сек 20×5; 40×5; 60×5; 80×5; 100×5; 120×5; 140×5; 160×5; 180×5; 200×5; 210×5; 220×5×8;
 2. Жим лежа 20×10; 30×10; 40×10; 50×10; 60×10; 70×10; 80×10; 90×6; 95×5; 100×4; 105×3×8;
- Подсобка: грудь + бицепс.

6 день. Суббота

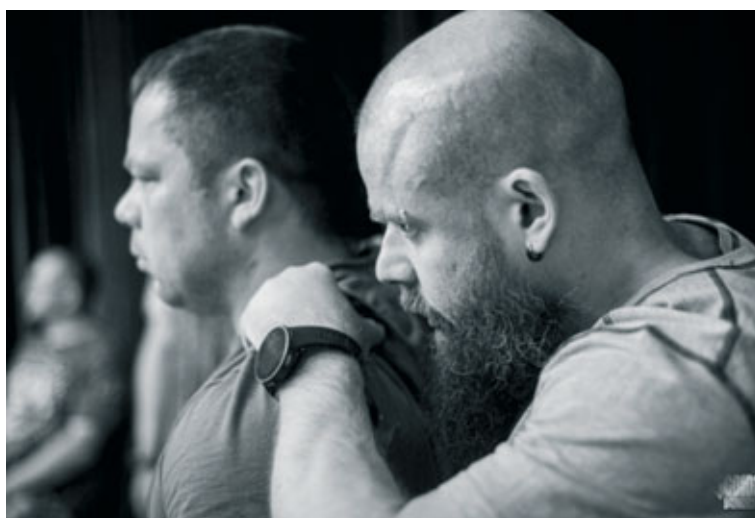
- Кардио: лестница 150 минут.
- Кардио: бег на дорожке 100 минут.

Тренировка:

1. Наклоны на безопасном грифе: 31.5×10; 51.5×10; 71.5×10; 91.5×10; 111.5×10; 131×10×5;
 2. Жим лежа: 20×10; 30×10; 40×10; 50×10; 60×10; 70×10; 80×10; 90×5; 95×5; 100×5×8;
- Подсобка: спина + плечи.
 - Кардио: бег 150 минут.

7 день. Воскресенье

- Кардио: лестница 150 минут.
- Кардио: бег 150 минут.
- Кардио: бег 100 минут.



— В сегодняшних реалиях, возможно ли дальнейшее планирование твоих выступлений в ближайший год или стоит запастись терпением и не гнать во весь опор?

Никулин Алексей: Нет и ещё раз нет, я в запасе. Все мои олтаймы, рекорды и цифры на медицинском поприще. Буду планомерно заниматься здоровьем и его восстановлением, а это по прогнозам мероприятия не быстрые и требуют времени. Плюс долгое время не уделял должного внимания жизни и близким. Поэтому наступило время перемен и время возвращать долги. Это решение осознанное, разумное и взвешенное.

Поэтому теперь я физкультурник с хорошим прошлым. Тренер, который всегда переживает за своих, больше, чем за себя. На самом деле «Группа Здоровья» и близкие — вот моя сила. Вот моя точка опоры, благодаря кому, а не вопреки, я смог пройти эти два года. Это были сложные, новые, эмоциональные, полные надежд и разочарований два года. Много нового открыл для себя, эти два года меня изменили, надеюсь, к лучшему для себя и тех, кто составляет мой круг.

А так я все тот же Адцкий лыжник, который живет эмоциями и любит жизнь как её видит.

— Я глубоко убеждён, что ремесленников может быть много, творцов — единицы, так и спортсменов — множество, а чемпионы не создаются горстями и кучками. Считаешь ли ты себя чемпионом (вот только не нужно политкорректных общих и обтекаемых фраз)? Лично я знаю ответ на этот вопрос, касаемо тебя, но сможешь ли ты быть честен с самим собой?!

Никулин Алексей: Чемпион, творец, элита или другой сравнительный эпитет — это не про меня. Я сейчас



про свою собственную оценку. Я человек, который любит и любил то, что он делал и отдавался без остатка своему делу. Я всегда старался идти своим путем проб и ошибок. Всегда выжимал максимум из тех возможностей, которые у меня были. Я упрямый и упертый и делал до той поры, пока не добивался своего. В этом, может, и есть моё величие или талант.

Да и не верно про себя говорить и оценивать. Время покажет, достойны ли мои результаты истории, и чтобы кто-то их вспомнил. Знаю, что многих мой пример выдернул из различных проблем и люди вернулись к жизни. А значит уже не зря поднимал...

Спортсмена из меня сделал мой тренер Б. И. Шейко. Тот путь, который мы прошли, был интересный, хоть многое я не смог реализовать, но и многое получилось. Моя безмерная благодарность и уважение к его труду, для меня он лучший тренер.

Роль ленинградской–петербургской школы атлетизма в зарождении силового троеборья в высшей школе

Автор: **Сахибгареев Ринат**

Аннотация. Исследование впервые описывает возникновение атлетических (силовых) видов спорта среди студентов. Исследуется факты становления Ленинградской–Петербургской школы атлетизма. Впервые ставится проблема системно-исторического формирования методологических основ современного Атлетизма. Представлены общественные деятели, внесшие значительный вклад в формировании социального института атлетизма. Их роль в создании предпосылок и организации атлетического спорта, силового студенческого спорта в высшей школе.

Ключевые слова: атлетизм, Санкт-Петербург, Ленинград, атлетическая гимнастика, силовое троеборье, пауэрлифтинг, армрестлинг, студенческий спорт, Политехнический институт, ЛНИИФК, СПбНИИФК.

Тревожный 2020 год. Осенью, маленький мир журналистов, пишущих о силовых видах спорта облетела новость об объединении европейских организаторов пауэрлифтинга с европейской студенческой спортивной организацией. Новость преподносилась как оптимистическая. «Партнерство и сотрудничество», «честная игра», бла-бла-бла ... Впрочем, скепсис спортивных аналитиков объясняется просто — поколение 90-х прекрасно помнит панегирики одного чиновника о возможностях олимпийского признания пауэрлифтинга, и якобы успехи российских пауэрлифтеров на ворлдгеймз обязательно помогут мировому пауэрлифтингу. Кто кому действительно «помог» — российские атлеты мировому бизнесу или международные общественные организации российским пауэрлифтером, конечно еще предстоит обсудить. Победы российских пауэрлифтеров 90х — это прежде всего историческая закономерность, и только потом работа управленцев. Поэтому очередное партнерство, представляемая как «новый шаг вперед» это не более, чем очередная конъюнктурная тактика на рынке политического спортивного маркетинга.

Атлетизм в истории физического воспитания учащихся является интенсивным и высокоэффективным занятием. Физическое воспитание, игры и состязания у учащихся начались конечно не сегодня, и даже не вчера (10). Сменяются векторы идеологии (порой радикально), а Атлетизм остается. Ведь подлинная история отечественного физического воспитания учащихся весьма интенсивными практиками имеет большое и богатое содержание. Поэтому просвещение и формирование общественного исторического сознания является сегодня актуальной задачей для атлетической общественности. Приходится констатировать, что в 20 веке, в обществе происходил разрыв исторических связей между эпохами и поколениями атлетов. Отсутствие исторического сознания сделало уязвимым общество атлетов. Из *ничего* не возникает существенное. Студенческий пауэрлифтинг в России в частности, как и весь современный атлетизм в общем — начинался с атлетической гимнастики. Студенты, аспиранты г. Ленинграда, участвовавшие в многочисленных любительских конкурсах, самобытных встречах, соревнованиях являются пионерами студенческого атлетизма. Исторической особенностью является тесная взаимосвязь и влияние друг на друга происходивших явлений в атлетическом сообществе. Произошедшие события имели исторические предпосылки,

зачинателей, подвижников. Были организаторы, лидеры, специалисты, умевших не столько видеть далеко как их коллеги подвижники, а столько обладавшие **политической волей** к воплощению замыслов и проводить необходимые изменения, развивать общества атлетов. Которые и привели к триумфу российского атлетизма в его современной форме (бодибилдинг, пауэрлифтинг). Поколению, которому созданы благоприятные условия для реализации своих амбиций необходимо быть благодарным своим предшественникам. Всегда помнить благодаря кому и чему они поднимают штангу на помостах.

Часть 1. Методический аппарат. Историзм Атлетизма

Повествование о произошедших событиях и исторических персонах отечественного Атлетизма неразрывно связано с историей его атлетической колыбели — с городом Санкт-Петербургская-Ленинградская школа Атлетизма исторически представляет собой прежде всего четко выраженной многочисленной общественностью, т.е. *поколениями* атлетов, спортсменов, тренеров, организаторов, научных работников, журналистов и других специалистов. Которые начиная с конца 19 века и на протяжении всего 20 века сменяя друг — друга, являлись *субъектами* исторических изменений, то есть создавали историю. Специфической исторической особенностью Атлетизма является его формы. Которые в определённые периоды возникая, сменяли друг — друга, доминировали или воздействовали на другие формы атлетизма, затем качественно резвившись, утрачивали свое значение. Оказывая таким образом фундаментальное воздействие на формирование специфической личности Атлета в рамках той или иной спортивной специализации. Что бы достоверно понять исторические процессы, необходимо подходить к рассмотрению фактов в их исторической последовательности. Понимание значения истории Атлетизма возможно только при конкретно-историческом подходе последовательно в исследовании, в совокупности событий, взаимодействий между акторами, т.е. системно. Поэтому атлетическую гимнастику 30-х — 60-х годов XX века нельзя описывать понятиями пауэрлифтинга 1990-х — 2000-х годов.

Подробное изучение каждого исторического поколения определённой спортивной специализации, с последующей периодизацией Российского Атлетизма это дело будущих фундаментальных исследований. Современное научное состояние материалов истории Атлетизма позволяет пока сосредоточиться в рамках темы о студенческом пауэрлифтинге на периоде второй половины XX века (18, 15). Так как сегодня только благодаря архивам по крупицам восстанавливаются цепочки событий и достижения выдающихся личностей. Например, только благодаря трудам Михаила Лазаревича Аптекаря, его уникальным документам — планшетах, выяснилось, что старейший тяжелоатлет России Вильховский Владимир Яковлевич — Чемпион Мира среди студентов 1954 года. Который проходил на Всемирных студенческих играх в Венгрии в городе Будапешт (24, 34). Мало изученным так же являются факты побед известнейшего спортсмена, тренера, ученого и общественного деятеля Алексея Сидоровича Медведева на турнирах студентов в 1949 и 1951 годы. Спортивные состязания в рамках международных фестивалей это мягкая форма спортивной дипломатии. Как отмечалось вначале — это специфичная форма спортивной дипломатии и она скрыта от общественных масс.

Многочисленные современные силовые виды спорта и практики, как: атлетическая гимнастика, тяжелая атлетика, европейский культуризм, американский бодибилдинг, советское силовое троеборье, пауэрлифтинг, силовой экстрим представляют собой *исторические формы* Атлетизма. Интенсивные занятия телесными упражнениями (так в 19 веке называли тренировку) способствовали творческому раскрытию талантливых атлетов. *Феномен*, возникший определённым образом в стенах атлетического клуба рождал новое *понимание* тренировочной повседневности. Значения случайных или закономерных тренировочных открытий быстро проверялись тут же в практике «телесных упражнений». Тренировочные приемы, находки, новые достижения, события состязаний, факты, особенности практического опыта и т.д. впоследствии ли-

дерами оформляются в своеобразную постоянную практику. Культивируется, путем создания социального института и т.д. Так было и с *атлетикой* (В. Ф. Краевский), с *тяжелой атлетикой* (И. В. Лебедев, Л. А. Чаплинский; превратившийся почему-то в *weightlifting*), с *атлетической гимнастикой*, с *атлетизмом* и с европейским *культуризмом*. Современные же пауэр-лифтинг, боди-билдинг это уже первые «искусственные» проектно-конструкторские виды спортивного бизнеса 60-х-70-х годов (9). Очень успешного бизнеса. Мускулистая культура, возникшая в комфортных условиях американской индустрии пищевых добавок, культура героев кинобизнеса, глянцевого масс медиа и инвесторов американской индустрии физической культуры (фитнес) рождали новые проекты боссов американской тяжелой атлетики. Генезис новой исторической формы — может быть не линеен. Пример из истории состязаний советских культуристов в 70-е, включавшие в себя кроме позирования — подъем на бицепс штанги, жимы лежа (на разы и одно повторный максимум), прыжки, подтягивания, плавание. Атлетическая функциональность развилась в отдельное направление спустя столетия (армлифтинг, подъем на бицепс, различные варианты жима лежа со штангой). Аналогичная история и с *перетягиванием каната*. Людвиг Адамович Чаплинский рассматривал это занятие как разновидность тяжелой атлетики (1914 год), еще задолго до современности (27). Сегодня студенческий спорт активно использует эту дисциплину, безусловно силового характера, как отдельный вид спорта (21). *Перетягивание каната* является прекрасным «софтом» к современным суб-дисциплинам атлетизма: *армлифтинг*, разновидностям *становой тяги*, *подъема на бицепс*, *стритлифтинга* и других форм атлетизма. Генезис может происходить в условиях давления ортодоксов узкой специализации, сопротивления крайних форм ретроградства. Именно в момент реакции ортодоксов возникло понятие «форма» в категории «атлетизм» (17), но мотивация «пассионариев» от этого сопротивления только усиливается. В этой особенности — природа Атлетизма, его отличие от объектов узкой соревновательной спортивной специализации.

Атлетизм имеет богатую и длительную свою историю с древнего времени. Однако, в период организации социального института отечественного Атлетизма в начале 1990-х, в обществе произошла смена социокультурной ниши атлетической общественности. Последовала вестернизация общественного сознания. Произошло забвение отечественной истории Атлетизма, замена мифами реальной отечественной истории. Возникший миф о «докторе Краевском», как о «создателе тяжелой атлетики» подменил собой подлинное понимание содержания происходящих исторических событий в конце 19 — начале 20 века, историческое значение результатов преобразований в атлетизме, реальные многочисленные достижения и наследие крупных отечественных исторических персон. Имя и значимость В. Ф. Краевского сохранялась только в Петербургской школе бодибилдинга Владимиром Ивановичем Дубининым. В традиционных августовских встречах питерских бодибилдеров. Абсолютно уникальный факт в мире российского спорта.

Атлетизм, послуживший началом возникновения многочисленных современных силовых видов спорта, в студенческой среде возник из курсов физического развития (1901 год). Организованным студентом юридического факультета Санкт-Петербургского университета Лебедевым Иваном Владимировичем. Годы



Фото1. Знаменитое фото кружка Краевского В. Ф. Помещенное в журнал Геркулес № 1. Издаваемый И. В. Лебедевым. На фото студент университета Иван Лебедев под номером 6. Фотография сделана на квартире В. Ф. Краевского (номер1) фотографом Александром Буллой (номер 13, вверху)

учебы — с 1897 по 1905 гг. (35). Целенаправленное физическое развитие учащихся начались еще в России аж с 1816 года, когда стали готовить помощников учителей фехтования. В истории физической культуры существуют различные идеологические исследования на эту тему (10).

Деятельность В. Ф. Краевского кардинально изменила тогдашнюю практику подъема тяжестей. Из ярмарочного зрелища диковинного подъема тяжестей силачами — возникла *Атлетика*. Возникший кружок В. Ф. Краевского в конце 19 века послужил началом формирования новой современной культуры атлетизма — от древнего античного атлетизма (тогда в обществе возникла мода на античность, вследствие раскопок немецкими археологами в Греции), от европейской гимнастики Нового времени (17–19 века, не спортивной гимнастики!) — к современным силовым видам спорта, к современному Атлетизму. С этого исторического момента и начинается подлинная история возникновения современных атлетических силовых практик. Этот исторический процесс напрямую связан не только с возникновением тяжелой атлетики, но и напрямую с пауэрлифтингом то — же. Которые гораздо позже (!) будут *спортизированы*, т.е. превращены из практики физического развития и воспитания в вид силового спорта — утилитарного соревновательного действия. Необходимо заметить, что еще в конце 19 века — в начале 20 века было отдельное внимание специалистов и к приседаниям со штангой, и к жиму лежа. Уже в то время в методических рекомендациях специалисты отмечали важность развития ног и спины, с последующими практическими рекомендациями. Эти рекомендации касались и практики физического развития (В. Ф. Краевский, 1899 г.), и феноменологии *состязаний* (Чаплинский Л. А., 1914 г.). Эти факты исторического развития российского атлетизма запечатлены в журнальных статьях и методических пособиях выдающимся деятелем российского атлетизма — Людвигом

Адамовичем Чаплинским (1881–1916 гг.). Именно его и следует считать непосредственным организатором тяжелой атлетики как *вида* спорта, и одним из первых деятелей в области *специфичного* силового (с т.з. современного понимания) физического развития. Именно его следует считать и *основоположником* жима лежа в современной истории Атлетизма. Л. А. Чаплинский имел высшее политехническое (учился в 1902–1907 гг. в Политехническом институте, 20) образование, работал в банке. Таким образом рациональное понимание Атлетизма у Л. А. Чаплинского было профессиональным. Только спустя десятилетия (!) впоследствии подъема популярности тяжелой атлетики, атлетизма, культуризма 40-х–50-х годов, благоприятных исторических условий, возникших после двух мировых войн, совершенствование оборудованная, методики тренировок и т.д. и появляются так называемые американские пионеры пауэрлифтинга (9) Doug Hepburn (1926–2000 гг., 30), Paul Edward Anderson (1932–1994 гг., 31), Patrick Joseph «Pat» Casey (1936 г. или 1939 г. (?) – 2005 г.) (32, 33).

В. Ф. Краевский раскрыл целую плеяду талантливых Атлетов. Опыт его кружка по-



Фото 2. Участники одних из первых всероссийских соревнований по тяжелой атлетике. Тяжелоатлеты и судьи. Представители клуба «Санитас». 1914 год. Город Санкт-Петербург.

1. Известнейший спортсмен России Онисим Панкратов;
2. И. С. Мельников секретарь общества «Санитас», Рекордсмен в приседаниях в среднем весе;
3. Выдающийся деятель отечественного спорта и атлетизма, методист, журналист, патриот Людвиг Адамович Чаплинский (1881–1916 гг.);
4. Выдающийся тяжелоатлет Ян Краузе;
5. Карпов;
6. А. Г. Красовский известный российский тяжелоатлет, член «Геркулес-клуба», рекордсмен;
7. Кузнецов;
8. Сироткин;
9. Известнейший легковес тяжелоатлет Петр Херудзинский, победитель и рекордсмен многих турниров начала XX века;
10. Константин Павленко, сильнейший гимназист России (согласно статистике и оценке Л. А. Чаплинского), всероссийский и мировой рекордсмен в рывке

способствовал началу не только атлетической деятельности учеников в *профессионалах* (работа в цирке, коммерческие состязания) и в *любителях* (состязания и соревнования в различных атлетических обществах). Но и возникновению организаторов физического развития и физического воспитания в студенческой среде, журналистов и издателей. В журналах того времени активно описывались студенты — атлеты и секции физического развития (атлетизм). Здесь необходимо называть имена не только Ивана Лебедева (СПБГУ) как основоположника атлетического развития в студенческой среде, но и Людвиг Адамовича Чаплинского (Политехнический институт), и Ивана Солоневича, и других атлетов петербургской школы. Судьбы этих деятелей наполнены драматизмом и трагичны для отечественного спорта. Непримиимые конфликты между любителями и профессионалами, обиды друг на друга, трагедии первой мировой войны, революция, идеологическая борьба, репрессии, эмиграция, выживание в далекой глубинке — все эти обстоятельства привели к полной утрате большого периода русской истории Атлетики в первой половине XX века.

Мировой приоритет в развитии Атлетизма отечественными деятелями принадлежит не только в области тяжелой атлетике, но и в основании студенческих атлетических занятий в России — Людвигом Адамовичем Чаплинским, вместе с Иваном Владимировичем Лебедевым. Вероятно, Константин Павленко, как и Л. А. Чаплинский, как и И. В. Лебедев являются первыми тяжелоатлетами — студентами не только в России, но и в мире.

Онисим Панкратов и Людвиг Чаплинский погибли на фронте Первой мировой войны. Российский спорт понес колоссальную утрату, потеряв талантливейших лидеров отечественного спорта. Фотография в современной истории публикуется впервые. Из архива автора.

Согласно работам, А. Анохина (литературный псевдоним Борис Росс, конец 19 века), И. М. Саркизова-Серазини (1912 год, согласно его мемуарам), Белинович В. В. (1930 г.), Е. А. Дулетова (1937 г.) уникальная историческая форма российского атлетизма — *атлетическая гимнастика*, возникла в начале 20 века в российской империи и методически формировалась в ранние годы СССР в рамках всеобуча, физического воспитания школьников (называлась тогда корректирующей гимнастикой) и советской системы физического воспитания (6). Впоследствии атлетическая гимнастика получит интенсивное развитие со второй половины XX века в СССР. Послужит основой для многочисленных исторических форм Атлетизма, организационной предпосылкой формирования обществ, методическим первоисточником в педагогическом процессе воспитания спортсменов. Атлетическая гимнастика неявно будет конкурировать со спортом высших достижений. Отношения атлетизма и спорта высших достижений на сегодняшний день не изучены, очень запутанны, в педагогике физического воспитания представляют собой проблему фундаментального характера.

Когда в 50-е годы, в международном студенческом спорте (34) активно присутствовала тяжелая атлетика, тогда подъем и победы советской послевоенной тяжелой атлетики способствовали популяризации культуры атлетизма в СССР. Ведь международная федерация тяжелой атлетики включала в себя управление и культуризм, а разносторонний атлет Томми Коно был популярнейшим спортсменом в СССР. С 1949 по 1968 годы федерация тяжелоатлетов носила название Международная федерация тяжелой атлетики и культуризма (F.I.H.C., Federation Internationale Halterophile et Culturisme.). Государство СССР присоединился к F.I.H.C еще в 1946 году! Западный, буржуазный тяжелоатлетический состязательный культуризм получил свое развитие в Советском Союзе благодаря существовавший с царских времен Атлетической Гимнастики. Советские методисты 20-х годов, 30-х годов, 50-х годов, 60-х годов, согласно существовавшим представлениям об атлетизме прежнего — «гимнастического» времени конца 19 – начала 20 века, существенно изменили, расширили его содержание. Структурировали подготовку занимающихся путем введения квалификационных классов (не разрядов! это разные вещи!) и конкурсных испытаний (не соревнований!).

Студенты и аспиранты городов СССР активно участвовали в соревнованиях и конкурсах по атлетической гимнастике в 60-х–70-х годах. например, в городе Свердловск в 1961 году, при содействии Воробьева Аркадия Никитича, прошел конкурс на красивую фигуру. Победителем оказался студент Уральского политехнического университета Владимир Сдобнев, имевший 1 разряд по тяжелой атлетике. Второе же место

занял и вовсе мастер спорта Валентин Грач (19). именно в начале 60-х годов (1961–1962 гг.) возникает и отечественная состязательная (не соревнование!) практика силового троеборья в структуре (!) атлетической гимнастики. Тогда это было всего лишь часть гармоничного целого атлетической гимнастики. потом накопив большое эмпирическое содержание, троеборье из её *компонента* станет самостоятельным объектом (как вид спорта) в культуре физического и спортивного совершенствования.

Осуществить атлетическое развитие тяжелоатлетов-культуристов в жестких идеологических рамках социалистического спорта помогла богатая отечественная история атлетизма и разносторонние таланты творцов! Благодаря подвижникам тяжелоатлетам до военного поколения — ленинградцу Федору Манько и москвичу Георгу Тэнно, которые имели разностороннюю подготовку и стремление созидать — атлетическая гимнастика изменилась. Событие в истории атлетизма для его методологии поворотный. Из цели гармоничного *развития*, занимающегося атлетической гимнастикой, у экс-атлетов возникает цель спортивное *достижение*. Атлеты 19 века и начала 20 века свои успехи (целостного функционального развития) едино, коллективно *демонстрировали* на парадах, спартакиадах, проходивших на стадионах, а их потомки с 50-х – 60-х соревновались уже индивидуально, уже на помостах и подиумах международного спорта высших достижений! Произошла *спортсизация* атлетизма, что в корне изменило онтологическое содержание атлетической гимнастики. Произошел скачек в развитии даже не столько в социалистической школе атлетизма, а сколько обогатилась мировая атлетическая мысль. Так как западный буржуазный спорт к этому времени давно специализировался как спорт высших достижений, подготовка спортсменов была узкой и предельно специфичной. Советский же Атлетизм, перед началом своей спортсизации, ставил задачи совершенно противоположные — разностороннего и гармоничного развития атлета!

Взаимодействие механистической гимнастической парадигмы 19 века (в которой и возникла Атлетическая Гимнастика) и энергетической парадигмы спорта 20 века, начавшись в 20-е-30-е годы в СССР (!) было завершено в проекте советской атлетической гимнастики 60х годов. Возникло абсолютно нечто *новое*. А так как эти субкультурные события происходил в жестких рамках социалистической идеологии (Л. П. Матвеев, 1991 г., 6 и другие) факт генезиса атлетизма до сих пор не осознан, не изучен методологами! Современный кризис спорта высших достижений — это кризис её атлетической составляющей! Энергетическая парадигма спорта «благополучно» зашла в тупик, и ищет выход в глобализационных процессах. Где нет места атлетическом гармоничному развитию. Ведь единая конформистская одинаковость стирает диалектические признаки развития и индивидуального совершенствования.

Эти мало исследованные факты в истории отечественного атлетизма. Эти обстоятельства имели существенное значение для истории отечественного Атлетизма. Специалистам атлетизма предстоит ещё описать целостно эти процессы. Выяснить основательно вклад отечественных специалистов в мировой студенческий спорт — от основоположника студенческого атлетизма Ивана Лебедева (вероятно 1897 год) до современных спортсменов. Прояснить компоненты современного Атлетизма (позирование, силовое развитие, управление, организация и т.д.). Что же касается истории студенческого пауэрлифтинга, то он должен быть изучен системно исторически.

Таким образом, последующий почти 30-летний опыт состязаний силовых троеборцев по атлетической гимнастике (вплоть до начала официальных изменений в 1990х годах) позволило постепенно накопить и развить силовую компонент подготовки в атлетической гимнастике в отдельную форму спортивного совершенствования. Что в свою очередь послужило одной из предпосылок к формированию современного *мирового* пауэрлифтинга российскими специалистами. Роль наследия Советского Союза в мировом пауэрлифтинге решающая и очень высока. Организационная структура молодого, только возникшего российского пауэрлифтинга (не силового троеборья, это разные вещи!) в начале 1990-х годов (после распада СССР) включала в себя: прежде всего присвоение всего положительного опыта российского атлетизма, заимствование советской системы спортивной квалификации, заимствование советской методологии тяжелой атлетики, заимствование практического опыта советской спортивной педагогики. Проектно — конструкторский ха-

рактик новой силовой специализации был открыт для всех «инноваций», доказавшие свою эффективность. Таким образом, современный пауэрлифтинг потерял свою *онтологию*, а вместе с тем и историю, социологию, методологию. Этим прекрасно пользуется современный политический истеблишмент. Формируя комплексы неполноценности «олимпийского непризнания» в вестернизованном сознании «Иванов, не помнящих своего родства». Забывших благодаря кому и чему они так успешны.

Часть 2. Петербургская–Ленинградская школа силового троеборья. Персоны

Следующая концентрация значимых исторических событий в Петербургской–Ленинградской школе Атлетизма в *современный* его период развития приходится на 80-е годы XX века. Начиная с первенства города по Атлетизму (в 1982 году (1), с организации единой городской федерации лидерами ленинградского атлетизма, культуризма, силового троеборья и советской тяжелой атлетики. В современной истории советского спорта произошло уникальное объединение атлетической общественности. В 1985 году в Советском Союзе отмечался вековой юбилей отечественной тяжелой атлетики (8). В г. Ленинграде в городском цирке был грандиозный праздник не только советских тяжелоатлетов, но советских борцов! В этот период произошло не только смена поколений. В многочисленном обществе спортсменов и атлетов происходит становление направлений современных форм атлетизма: культуризма (в последствии переросшим в бодибилдинг) и силового троеборья. Хотя процесс специализации начался с *предпочтений* различным сторонам атлетизма у атлетов гораздо раньше.

Федор Феофанович Манько

Наступавший исторический период расцвета отечественного атлетизма был подготовлен и создан самоотверженным и тяжелым трудом специалистов, трудившихся в быстро изменяющихся идеологических нормах советского спорта конца 50-х, начало 60-х (1962–1963 гг.), в середине 1970-х годов. У истоков формирования современного атлетизма стояли люди поколения суровых «сороковых-роковых» лет, через жизнь которых так или иначе прошли события Великой Отечественной войны. Это поколение тяжелоатлетов Манько Федора Феофановича (29 сентября 1912 г. – 28 февраля 1979 г. или 1989 г (?), согласно исследованиям автора), Александра Владимировича Фаламеева (1924–2007 гг.), Лукьянова Михаила Тимофеевича (1921–2012 гг.) и многих других специалистов имевших разностороннюю подготовку. Активно включившиеся в г. Ленинграде в начале 1960-х годов к развитию Атлетической Гимнастики. По свидетельствам очевидцев, Манько Ф. Ф. уже в 1947 году организовал спортивную секцию в Горном институте г. Ленинграда.

А ведь Федор Феофанович активно трудился в ВУЗах г. Ленинграда и тренировал многих студентов, аспирантов. Был преподавателем почасовиком.



Фото 3. Федор Феофанович Манько. ЗТР РСФСР по Тяжелой Атлетике, Чемпион Черноморского флота. «Чемпион пяти морей» неофициальный титул победителя первенства РККА (Рабоче-Крестьянская Красная Армия) где участвовали моряки штангисты со всех флотилий Советского Союза в 30-х годах XX века. Моряк черноморец Федор Манько оказался сильнейшим среди легковесов (из предварительных исследований автора). Моряки его называли «Чемпион пяти морей». Сегодня это имя забыто в атлетизме и неизвестно для пауэрлифтеров

В частности, его вспоминают студенты из Горного университета (известный ученый — геолог Аветисов Георгий Паруйрович). По воспоминанию Владимира Ивановича Дубинина, ученика Федора Феофановича, было это в далеком 1947 году. Вспоминают Ф. Ф. Манько и бывший аспирант тогдашнего ЛГУ им. А. А. Жданова (ныне СПбГУ) — Николай Вениаминович Шушерин. Начинали занятия атлетической гимнастикой студенты и аспиранты ЛГУ в 60-х. После закрытия секции Н. В. Шушерин продолжил занятия в 1970х у Федора Феофановича (5) в клубе «Атлант». Известный же ученик Ф. Ф. Манько, победитель состязаний и соревнований по атлетической гимнастике (напоминаю, что тогда состязались в силовом троеборье, позировании и общей функциональной подготовке) — Владимир Кармазименко был аспирантом ЛЭТИ (4)!

Наследие этого выдающегося спортивного деятеля скорее представляет собой в памяти благодарных его учеников ныне «городскую легенду», обрывки воспоминаний, чувство особенного, светлого и большого настоящего. Между тем его ученики, ученики — учеников (!) с благодарностью и ностальгией вспоминают уроки Тренера Федора Феофановича.

Но устные воспоминания не способствуют формированию отечественной мемориальной культуры Атлетизма. Так в известном документальном фильме «Здоровье, сила, красота» (29, 14 м. 30 сек.) где показан

первый клуб атлетической гимнастики «Атлант» на стадионе им. Ленина (современный стадион Петровский), детище Федора Феофановича, созданный им 1962 году, ни слова не упоминается о самом его создателе.

Именно эти «студии Атлетизма» (во дворце культуры им. Кирова и стадионе им. Ленина) начавшие работать 9 декабря 1962 года положили начало **современной** специализированной общественной работе в ленинградском Атлетизме. Ленинградцы высоко поднимут планку спортивных достижений советского, а после и российского бодибилдинга. Владимир Дубинин фактически станет **первым** советским бодибилдером, достижения которого опередили своё время (36). Первым руководителем сформировавший современную структуру российского бодибилдинга в международном спорте. Управленческие решения Федерации бодибилдинга в мире «большого» спорта привлекают внимание исследователей спортивной дипломатии, которая сегодня активно формируется.

Источник фото и информации:

<http://vdubinin.com/category/sportivnaya-biografiya>



Фото 4. Владимир Иванович Дубинин на старте своих спортивных побед. Будучи студентом техникума Владимир Дубинин тренировался под руководством Федора Феофановича два раза в неделю (37) на стадионе им. В. И. Ленина в г. Ленинграде (сейчас стадион «Петровский»), где работала секция атлетической гимнастики

Спортивный клуб «ПОЛИТЕХНИК».

Альберт Малакин. Виктор Абаев

На заре становления студенческого спорта (в начале 20 века), не только в Университете г. Санкт-Петербурга открывались курсы физического развития. На страницах известного спортивного журнала того времени «Русский Спортъ» описывается как при содействии учеников В. Ф. Краевского и лидеров атлетизма того времени организовывались кружки и общества физического развития. Были они организованы они и в Политехническом институте.

Политехнический институт был основан в конце 19 – начале 20 века виднейшими представителями отечественной науки. С самого начала существования института в нем были организованы занятия по физическому воспитанию учащихся. Абсолютно уникальным **историческим фактом** Политехнического университета и его спортивного клуба «Политехник» является его многочисленные связи с историей отечественного Атлетизма на протяжении XX века: от курсов физического развития, секции тяжелой атлетики, гиревого спорта, атлетической гимнастики, армрестлинга и пауэрлифтинга. В стенах «Политеха» и спорт клуба «Политехник» занимались ряд лидеров отечественного Атлетизма (еще с его колыбельного периода) будущих организаторов спорта: соревновательного атлетизма, культуризма, гиревого спорта, бодибилдинга, пауэрлифтинга, армрестлинга, армлифтинга и других видов спорта. Здесь же организовывались образовательные курсы (11), тренерские советы и общественные собрания спортсменов и специалистов (выборы в Федерации пауэрлифтинга г. Санкт-Петербурга).

Документальным источником, описывающий исторические события является архив газеты института — «**Политехник**». Скупые строчки периодического издания института скромно, с оглядкой на номенклатуру высшей школы описывают бурные события **Ленинградского Атлетизма** в стенах студенческого спортивного клуба. «1985 год. Организованы новые секции ... атлетической гимнастики ... смогли охватить более 1000 человек ... Занятия проводили квалифицированные тренеры ...» (7, 14). «На первом



Фото 5. Малакин Альберт Александрович, Валентин Дикуль, Рафаэль Чимишкян (слева направо) на праздновании 100-летия возникновения Тяжелой Атлетики в России.

1985 год, г. Ленинград, в здании Цирка.

Малакин А. А. Почетный мастер спорта по тяжелой атлетике. Призер Спартакиады народов СССР 1959 г. (127,5+122,5+150, вк 75 кг, третье место), рекордсмен города Ленинград. Тренер Манько Ф. Ф. ДСО «Спартак». Малакин А. А. Тренер сборной и руководитель тяжелоатлетической секции в «Политехе» в 80-е годы

Источник фото — интернет

Фото 6. Виктор Михайлович Абаев — неоднократный чемпион Ленинграда — Санкт-Петербурга по силовому троеборью, пауэрлифтингу и жиму штанги лежа. Серебряный призер России по силовому троеборью среди ветеранов. Многократный победитель в контактных боях в восточных единоборствах. Многократно демонстрировал силовые номера и силовую технику каратэ по телевидению, соревнованиях и спортивных праздниках Политехнического института. Мастер спорта по самбо, по пауэрлифтингу, армрестлингу, обладатель черного пояса по каратэ. Заслуженный тренер России по армспорту, отличник физической культуры и спорта (1, 22, 23, 28). Фото источник (28, 39)



официальном чемпионате Ленинграда по атлетической гимнастике (*силовое троеборье* прим. автора) команда СК «Политехник» заняла 1-е место в командном зачете. Лидер команды и ее тренер В. Абаев вошел в сборную города». (3).

Вот как описывает эти события известный тренер и выдающийся спортсмен Ленинградской-Питерской школы атлетизма — Виктор Михайлович Абаев: «Заниматься атлетизмом я начал в зале на Лесном проспекте, дом 59, корпус 7 ... под руководством основателя ленинградского атлетизма, заслуженного тренера РСФСР Федора Феофановича Манько. Но весной 1984 года у нас забрали зал. Федор Феофанович посоветовал нам обратиться к его ученику, известному штангисту Альберту Александровичу Малакину, который вел занятия недалеко от бывшего нашего зала по адресу Лесной проспект, дом 65, корпус 3а. Зал относился к Политехническому институту Пользуясь большим авторитетом в институте, Альберт Александрович оказал нам большую поддержку в организации секции атлетизма» (1).



Фото 7. В. М. Абаев: «Среди нас были ребята, которые участвовали в первом первенстве города по атлетизму (тогда — двоеборье) в 1982 году в ДК «Моряков». Мы организовали сборную команду и стали участвовать в соревнованиях по силовому троеборью (пауэрлифтингу). Команда выступила успешно» (1). Всего в клубе «Политехник» подготовлено 36 мастеров спорта по пауэрлифтингу (6 мастеров спорта СССР, 30 — России) на начало 2008 г. (1)

Фотография «Команда по атлетической гимнастике и гиревому спорту спорт клуба Политехник (Тренеры А. А. Малакин и В. М. Абаев)», 1986 год, источник (7)

Юлий Грахов

«Хорошие данные». Слова Тренера, сказанные дебютанту Грахову после клубных соревнований в «политехе» как, никогда способствовали подъему моральных сил и вдохновению. После 4 месяцев подготовки и старта с 71 кг, новичок Юлий Грахов поднял 160 (приседания) + 110 (жим) в двоеборье. Шел 1986 год и категория юниоры соревновалась тогда в приседаниях и жиме лежа. Успешное начало выступлений в силовом троеборье способствовало будущей командной победе юниорской сборной спортивного клуба «Политехник». «Неплохо для начала, хорошие данные» вдохновлял тренер Виктор Михайлович Абаев. Это вдохновение очень нужно было для тяжелой работы со штангой. Ведь абсолютным новичком в спорте, молодой юниор Грахов, не был. Как вспоминает сегодня, Юлий Павлович, началось все с легкой атлетики: «... в 17 лет КМС, в дисциплине 800 метров. Включили в сборную. Началась тяжелая специальная физическая подготовка. Которая проходила на стадионе им. Ленина. Потом перешел в филиал Атланта (секция атлетической гимнастики Ф. Ф. Манько, на стадионе им. Ленина, ныне Петровский. *прим. автора*) — Атлант 2 к Абаеву В. М. ... Михалыч был старостой в этом клубе. С 1982 г. по 1983 г. служба в армии». В конце 1985 года Юлий вернулся к своему тренеру в «Политехник». Началась большая и серьезная работа в спорте. В которой кроме силового троеборья, будет и гиревой спорт, и бодибилдинг, и пауэрлифтинг и совсем новое современное направление — армлифтинг (12, 13, 26). Работа спортсмена, в которой кроме спорта, будет еще общественная работа, тренерская работа, судейство, спонсорство. Но все это будет позже. Тогда же командная (юниоры) победа спорт клуба «Политехник» на Чемпионате г. Ленинград по троеборью создали большие перспективы студентам троеборцам: была организована учеба на одних из первых курсах по **атлетической гимнастике** при Политехническом институте (11), создавалась секция, а впоследствии команда по армрестлингу, гиревому спорту, пауэрлифтингу. Команда армрестлеров созданная тренером Грахов



Фото 8, 9. «Мемориал А. А. Малакина» клубные соревнования в с/к «Политехник» 12 марта 1989 года, г. Ленинград. Парад открытия (фото 8), момент соревнований, приседает Юлий Грахов (фото 9).
Фотографии из личного архива Ю. П. Грахова



Фото 10. Момент схватки на первых соревнованиях (слева Юлий Грахов) по армрестлингу в г. Ленинграде.
Источник фотографии (22, 38)



Фото 11. Повседневные будни соревновательных рекордов на помосте Союза Пауэрлифтеров России.
Источник сайт СПР (40).

Сегодня, Юлий Павлович, тот кто создает путь вперед молодому поколению атлетов помня своих наставников

вым Ю. П., учеником основоположника армрестлинга в г. Ленинград — Абаева Виктора Михайловича, в последствии обыграла команду своего тренера Абаева В. М. на городском первенстве в 1991 г. Ученик Юлий Грахов обошел своего Учителя Виктора Абаева. Возведение своего ученика на пьедестал победы в спортивном соперничестве — это наиболее объективное подтверждение успешности атлетической школы «Политехника» Виктора Абаева.

Василий Степанович Чайковский

«... Как помню начал заниматься легкой атлетикой в спортшколе Сталинского района, которые проходили в помещении спорт клуба Политехник с 1955–1958 гг. по 1960 гг. Тренер Абрамов Борис Николаевич — легкая атлетика, тройной (дисциплина легкой атлетики — тройной прыжок. *примеч. автора*)

а с 1960 года начал заниматься атлетизмом в Политехнике. Выступал на соревнованиях за спорт клуб Политехник (1986 год). ... занял первое место в Чемпионате г. Ленинграда по «Атлетической Гимнастике» за спорт клуб Политехник ... там тренировался до 1992 года ... перед отъездом в Америку в 1992 году. Был там на тренировке с Витюшей Абаевым ... возможно он помнит». Эти воспоминания Василия Степановича Чайковского, одного из организаторов современного социального института атлетической гимнастики в СССР (16) и советского культуризма. Воспоминания прекрасно описывают историю формирования её лидеров 80-х – 90-х годов. Разносторонняя подготовка в процессе становления личности советского спортсмена являлась эффективным фундаментом воспитания будущих лидеров спорта. Которые впоследствии воплотят в жизнь все свои знания и опыт в процессе создания спортивной науки, организации общественности, решения проблем управления и политического прогнозирования. Лидеры советского Атлетизма 1980-х годов формировались под влиянием подъема советского спорта 1960-х годов. Например, становления советской школы спортивных игр — баскетбол (опыт командной работы). Которым серьезно занимались и Чайковский В. С., и Колтун Е. И. Советской школы тяжелой атлетики, бокса, борьбы (морально-волевое воспитание) и т. д.

Аркадий Колтун

Аркадий Колтун. Известный своими исследованиями по спортивной медицине ленин-



Фото 12. Профессор. Тренер. Студент.

Наверное, секрет успеха советского Атлетизма заключался в его возможности объединять всех желающих заниматься физическим развитием, даже если атлеты были разных профессий: Ученого — доктора наук; играющего — Тренера, универсала, способного к профессиональной организации в любых условиях и талантливому Ученика.

«Качкам» приходилось учиться демонстрировать свои достижения и под портретами Владимира Ильича Ленина. Тем более было, что показать. Не боги горшки обжигают.

На фото: В. С. Чайковский (доктор наук), В. М. Абаев (играющий тренер) и Владимир Яковлев (студент Политехнического). Фотография из архива В. С. Чайковского

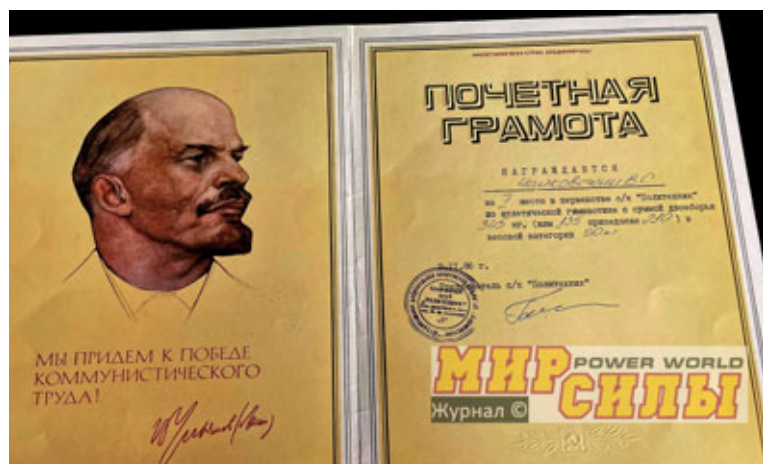


Фото 13. Одна из многочисленных спортивных наград бывшего Президента Федерации Атлетизма (16), доктора наук, профессора Василия Степановича Чайковского (после Власова Ю. П.) — советская спортивная грамота Победителя клубных соревнований спортивного клуба «Политехник» в 1986 г. Подписанная спортивным руководителем Политехнического института (тогда еще СПбПУ был институтом) Белоусовым В. (2, 3, 7, 14)

градских спортсменов, культурист и силовой троеборец. Изучавший спортивную медицину не столько по книгам, сколько в спортзале — тренируясь сам, тренируя учеников и обобщая свои открытия в научных статьях и диссертации. Аркадий Исидорович изучал применение метода ЭКГ и функциональной диагностике в контроле нагрузок у спортсменов разных возрастов. В том числе и ленинградских культуристов, где лидером был Владимир Дубинин (36). Проблема функционального контроля является очень актуальной на сегодняшний день. Ленинградские культуристы еще в 70-е занимались проблемами спортивной кардиологии, питания, биохимии. Эти факты очень важны для истории советской спортивной науки.

Аркадий Колтун, так же, как и старший брат Евгений, активно участвовал в соревнованиях — как спортсмен, организатор, судья и тренер. Это специалист высочайшего уровня и проницательности:

— Владимир Иванович, у нас в институте (*ЛНИИФК прим автор.*) доктор наук занимается проблемами спортивной медицины и помимо прочего «качается» в спортзале при Политехническом институте» (2, 36,).

Так началось знакомство Владимира Ивановича Дубинина и Василия Степановича Чайковского. «Познакомил их близкий друг Дубинина, известный в Питере «качок», Аркадий Колтун, брат Евгения Колтуна, аспирант и сотрудник ЛНИИФК» (ныне СпбНИИФК). Аркадий Исидорович Колтун работал в секторе спортивной медицины с 1985 года по 1989 год. Сектором же спортивного питания в ЛНИИФКе руководил Чайковский Василий Степанович.

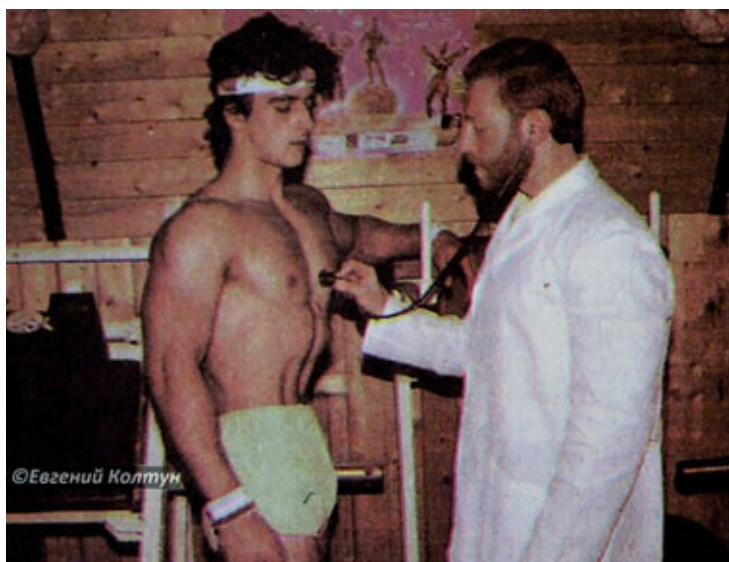


Фото 14, 15. Аркадий Исидорович Колтун. Кандидат Медицинских наук. Культурист и троеборец (жим лежа 210 кг при весе 92 кг, результаты 70-х годов XX века). Тренер. Исследователь. Работал в Ленинградском Научно Исследовательском Институте Физической культуры и спорта (ЛНИИФК, после 1992 года СпбНИИФК). В секторе спортивной медицины. Изучал проблемы спортивной кардиологии (переносимость нагрузок и возрастные особенности). Один из активных участников развития Атлетизма в СССР.

Информация и фото предоставлена архивом Е. И. Колтуна и отделом кадров СпбНИИФК

Социальный институт Атлетизма 80-х Основа развития его исторических форм в современности

Конец 80-х в советском Атлетизме происходит упорядочивание отношений между его лидерами в организованном социальном институте (Федерация Атлетизма СССР, 1987 год) с последующей интеграцией в международное спортивное общество.

Субъектность советских атлетов была заложена еще в 70-е. Россыпь талантов, способных достигать как отдельные качества — будь то силовые достижения или эффективная демонстрация в телесном выражении качественного развития; так и к уникальному редкому сочетанию — и силовых показателей, и тяжеловесной эстетики, привело к достижению критической величины состояния развития общества атлетизма. Признание обществом советского Атлетизма было неминуемо.

Однако потенциал советской атлетической общественности оказался настолько огромным, что дальнейший этап его развития (в момент создания Федерации) уже находился в активном состоянии. Его компоненты: силовое троеборье, культуризм и уже давно проникший в СССР сложный бодибилдинг — обладали высокой степенью автономии. Способных к самостоятельному развитию. Так начиналась новая эпоха Российского Атлетизма.

Выводы

Не смотря на более, чем столетний период возникновения современного Атлетизма, отечественными специалистами история секций атлетизма в учебных заведениях вообще не изучена. В данном очерке впервые исследовано зарождение атлетизма в студенческом спорте. Поставлена проблема историчности силовых видов студенческого спорта в России. Описаны предпосылки возникновения студенческого пауэрлифтинга в России.

Проблема физического воспитания является фундаментальной проблемой. Исторически в отечественном атлетизме она связана с категорией воспитания и развития. Формируя знания этого процесса в конкретно исторических условиях, специалисты передавали эти знания последующим поколениям.

Приведенные факты в очерке, описанные события и персоны позволяют сделать вывод: 1) о разносторонности развития лидеров отечественного Атлетизма; 2) готовности к возникающим переменам; 3) способности брать на себя ответственность за их осуществление. Очерк знакомит с реальными деятелями отечественного спорта. Созидателями Атлетизма.

Историю отечественного Атлетизма нельзя рассматривать вне контекста своего существования (состояние общества, политические процессы, прежде всего в спорте, состояние науки, культуры и т.д.). Выделение и изучение конкретной исторической формы Атлетизма вне контекста исторических предпосылок его возникновения представляется ошибочным.

Смена исторических эпох в Атлетизме с конца 19 века – начала 20 века (началом его активной спортизации), как и 60-е годы XX века (методологический поворот), как и 90е (дальнейшая дифференциация) — являются *ключевыми* поворотными моментами в истории отечественного атлетизма. Изучение исторического содержания этих периодов позволяет исследователю понять глубже сущность проблемы физического развития в атлетической культуре, находить ответы на возникающие сегодня вопросы, а они крайне актуальные.

Таким образом, историчность российского Атлетизма определяет развитие атлетического российского общества. Какими бы не были современные правила силовых видов спорта в конкретных условиях.

Библиография

1. Абаев В. Спортивный клуб «Политехник». \ Журнал «Пауэрлифтинг» Федерации пауэрлифтинга г. Санкт-Петербурга № 3, Май 2008 г. с. 24–26.

2. Белоусов В. Физкультура и спорт. Зимние старты. \ Газета «Политехник» Ленинградского ордена Ленина Политехнического института им. М. И. Калинина, 13 января 1988 года, № 1 (2903), 4 с.
3. Белоусов В. Старты и победы. \ Газета «Политехник» Ленинградского ордена Ленина Политехнического института им. М. И. Калинина, № 8 (2910), 15 марта 1988 года, 4 с.
4. Ведерников В. Чемпион Прибалтики. \ Газета Смена. Орган Ленинградского областного и городского комитетов ВЛКСМ, №179 (13285), 2 августа 1969 г.
5. В истории петербургского Атлетизма. 75 лет Н. В. Шушерину. \ Журнал «Пауэрлифтинг» Федерации пауэрлифтинга г. Санкт-Петербурга № 2, Ноябрь 2012 г. 27 с.
6. Зацюрский В. М., Кулаков А. Зарядка, разрядка, режим. \ Литературно — художественный и общественно — политический журнал Центрального Комитета ВЛКСМ «Смена» № 2 (928), январь 1966 года, с. 24–25.
7. Спортивный калейдоскоп. \ Газета «Политехник» Ленинградского ордена Ленина Политехнического института им. М. И. Калинина, 23 октября, 1986 года, № 27 (2852), 4 с.
8. Тяжелая атлетика: Ежегодник, 1985 г. / Сост. Сандалов Ю. А.; Редкол. Гавриловец А. В. и др. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 63 с., ил.
9. Кравцов П. Н. Рождение вида. \ Журнал «Пауэрлифтинг» Федерации пауэрлифтинга г. Санкт-Петербурга №1, Январь, 2008 г. с. 14–16.
10. Крадман Д. А. Из истории физического воспитания учащихся в дореволюционной России. \ Журнал Теория и практика физической культуры, № 6 — 7, 1945 год, с. 60–67.
11. Ниточкин П. Вторая профессия — тренер. Приглашает ФОП. \ Газета «Политехник» Ленинградского ордена Ленина Политехнического института им. М. И. Калинина, 4 марта 1987 год, № 6 (2868), 4 с.
12. Набирающий популярность жим лежа. Первенство России среди ветеранов — впечатления участников. Дмитрий Орел, Юлий Грахов. \ Журнал «Пауэрлифтинг» Федерации пауэрлифтинга г. Санкт-Петербурга № 3 (15) Октябрь, 2013 года, 7 с.
13. Муминова А. В Хельсинки без экипировки. \ Журнал «Пауэрлифтинг» Федерации пауэрлифтинга г. Санкт-Петербурга № 3, Февраль 2010 г. с. 29–30.
14. Романов В. Массовость и мастерство: в поисках гармонии. \ Газета «Политехник» Ленинградского ордена Ленина Политехнического института им. М. И. Калинина, 15 ноября 1989 года, № 32 (2972), 4 с.
15. Сахибгареев Р. Вопросы и проблемы научных исследований в пауэрлифтинге. Краткий обзор научных публикаций. \ Сетевой журнал «Мир силы» №4, март 2020 г. с. 32–36.
16. Сахибгареев Р. Некоторые особенности возникновения атлетической гимнастики в СССР и формирования её лидеров во второй половине XX века. \ Сетевой журнал «Мир силы» № 5, сентябрь 2020 г. с. 10–17.
17. Сухоцкий В. «Атлетическая гимнастика» — форма культуризма / За физкультурные кадры. — 1963. — № 6. — 9 февраля, с. 1–2.
18. Стриханов М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в университетах: статистический и социологический анализ. // М. ЦСП и М. 2015 г. 150 с.
19. Ходаков Н. Победитель конкурса. \ Журнал Спортивная жизнь России № 8, 1962 год,
20. Чаплинский Людвиг Адамович. \ ЦГИА СПб, Личные дела студентов Петроградского Политехнического институт Императора Петра Великого (1902–1916 гг.). Фонд 478, опись 1, Дело 2283.
21. Якубов М. Х., Тагаев Ш. С. Перетягивание каната один из новых видов спорта МССИ. \ Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей 15 Международной научн. конф., г. Белгород 16–17 апреля 2019, Ч. 2. 245 с., с. 241–244.

Сетевые источники информации

22. Армрестлинг. \ Официальный сайт Санкт-Петербургского Атлетического Центра <http://www.spb-ac.ru/arm.htm>.
23. Богатыри города на Неве. Виктор Абаев. \ Официальный сайт Санкт-Петербургского Атлетического Центра <http://www.spb-ac.ru/korhov.htm>.
24. Вильховский Владимир Яковлевич. \ https://ru.wikipedia.org/wiki/Вильховский,_Владимир_Яковлевич.
25. Всемирные студенческие игры 1954 г. \ https://ru.xcv.wiki/wiki/1954_World_Student_Games.
26. Грахов Юлий: Если мы выбрали спортивный образ жизни, то должны придерживаться его до конца \ <https://top-dialog.ru/2015/07/20/yulij-graxov-esli-my-vybrali-sportivnyj-obraz-zhizni-to-dolzheny-priderzhivatsya-ego-do-konca/>.
27. Перетягивание каната. \ https://ru.wikipedia.org/wiki/Перетягивание_каната.
28. Сетевое сообщество «Армрестлинг, Армлифтинг «Политех» \ <https://vk.com/armpolitex>.

29. «Советское телевидение. ГОСТЕЛЕРАДИОФОНД». Ютуб канал. Фрагмент передачи «Здоровье, сила, красота». Главная редакция спортивных программ, 1987 г. \ <https://www.youtube.com/watch?v=ZMb2BzhV6kk>.
30. https://en.wikipedia.org/wiki/Doug_Hepburn.
31. [https://en.wikipedia.org/wiki/Paul_Anderson_\(weightlifter\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Paul_Anderson_(weightlifter)).
32. <https://allpowerlifting.com/lifters/USA/casey-patrick-joseph-pat-148809/gallery/>.
33. https://startingstrength.com/article/pat_casey_gallagher.
34. Универсиада. \ <https://ru.wikipedia.org/wiki/Универсиада>.
35. http://uosd.spbu.ru/UOSDhall_of_fame_2017.php.
36. Котельников В. Владимир Дубинин. \ <http://vdubinin.com>.
37. Котельников В. Начало. \ <http://vdubinin.com/category/sportivnaya-biografiya>.

Источники фотографий и информации

38. <http://www.spb-ac.ru/ac.htm>.
39. <https://vk.com/armropolitex>.
40. <https://russia-powerlifting.ru>.
41. <https://forum.steelfactor.ru>.
42. <https://vk.com/club79663403> (группа советский культуризм).

В работе были использованы личные архивы: автора, Е. И. Колтуна, Ю. П. Грахова, В. С. Чайковского, С. Волошкина (группа вк «Советский культуризм»).

Все права соблюдены. При любом использовании материалов статьи «Роль ленинградской — петербургской школы атлетизма в зарождение силового троеборья в высшей школе» обязательная ссылка на журнал «Мир Силы».

© «Мир Силы»

ТЕРРИТОРИЯ ФИТНЕСА

TERFIT.RU

РАБОТАЙ С НАМИ

Приём заявок sales@terfit.ru

НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА

- ✔ заработная 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

Причины застоя в подтягиваниях

Автор: Пётр Гвоздев

Многие спортсмены сталкиваются с подобной проблемой — результат в подтягиваниях остановился и никак не хочет сдвигаться с мёртвой точки. Нередко, при этом, стабильно идёт прогресс в других упражнениях, но подтягивания «не хотят» увеличиваться, что бы ты ни делал. Я постараюсь разобрать самые распространённые ошибки при построении тренировочного плана этого непростого движения, которые мне приходилось наблюдать у других спортсменов, а также, с которыми я сталкивался лично.

1. Неверный расчёт прогрессии нагрузок

Большинство спортсменов тренируют отжимания на брусьях и подтягивания по одной и той же схеме. Конечно, они работают с разным весом, используют разные подсобные упражнения, но основа — количество повторений, подходов и темп прогрессии нагрузок одинаковый. Это в корне неверно! Несмотря на то, что в данных движениях задействованы практически одни и те же группы мышц (те, что в подтягиваниях выполняют двигательную функцию, в отжиманиях — стабилизаторы, и наоборот), эти движения имеют существенное отличие, с которым нельзя не считаться — амплитуда движения. При выполнении подтягивания наше тело преодолевает расстояние, примерно в 2 раза превышающее амплитуду отжиманий на брусьях! Отсюда следует, что, выполняя одно подтягивание, вы прикладываете в 2 раза больше усилий, чем при одном отжимании (кпд в учёт не берём). Соответственно при одинаковом увеличении веса дополнительного отягощения, нагрузка в подтягиваниях увеличивается значительно сильнее. Как Вы могли уже догадаться, если результат в отжиманиях растёт, а в подтягиваниях нет, решение может быть очевидным — увеличивайте вес на поясе, или количество повторений в 2 раза медленней! Да, в таком случае, Вы, возможно попросаетесь с надеждой выполнить желаемый норматив на предстоящих соревнованиях, либо просто дойти до определённого веса в определённый срок, но зато вы увеличите вероятность вообще это сделать (снижая вероятность застоя и риск получения травм). Тише едешь — дальше будешь, как говорится.

Однако, может возникнуть вопрос: «Но раньше же удавалось увеличивать результат в этом темпе! Почему сейчас не выходит?». Причиной этому является, как ни странно, повышение Вашего уровня. Новички могут прибавить более 10 кг в отдельном движении за месяц, но это не значит, что за год они прибавят 120 кг. В то же время мировым рекордсменам не всегда удаётся за год наработать +1 кг к результату. Соответственно, и программа, с повышением уровня спортсмена, должна меняться, опираясь на то, что мы имеем сейчас, а не на то, что когда-то сработало. Старайтесь смотреть на вещи объективно и не ставить непосильных задач.



2. Нерационально подобранные подсобные упражнения

Данная часть статьи рассчитана на спортсменов, уже имеющих определённую физическую и техническую базу в тренировках на перекладине. Если уровень Вашей подготовки не позволяет выполнять приведённые ниже упражнения после выполнения основной тренировки, сосредоточьтесь на наработке тренировочных объёмов, не отвлекаясь на подсобку. У Вас ещё всё впереди)

Прежде всего, хочу отметить, что подсобные упражнения — сугубо индивидуальная составляющая тренировочного процесса. Нет каких-то абсолютно рабочих упражнений, гарантированно увеличивающих результат, также как и нет полностью бесполезных. Однако включая какие-либо упражнения в тренировочный план, не стоит забывать о его основной задаче — увеличении результата в соревновательном движении. Нередко я наблюдал такую картину, как спортсмен, завершив подтягивания с дополнительным весом, приступал к подъёмам на бицепс с большими весами, или выполнял тягу вертикального блока. Возможно, это имеет смысл с точки зрения культуризма, но увеличению силовых показателей это лишь помешает. В процессе подтягиваний бицепс, итак, получает достаточную нагрузку. Если его дополнительно нагружать не менее тяжёлыми подъёмами штанги или гантелей, это лишь затруднит процесс восстановления. А тяга вертикального блока — это и есть подтягивания, только упрощённые. Соответственно данное упражнение будет эффективно лишь для новичков, которые только учатся подтягиваться. Если же Вы можете выполнить хотя бы 5 подтягиваний без раскочки, двойных движений и перекосях в локтях, советую Вам вообще забыть об этом упражнении. Так какие же упражнения пригодны в качестве подсобки?

Для начала давайте разберёмся, для чего вообще они нужны:

- для проработки слабых сторон соревновательного движения;
- для улучшения техники выполнения упражнения;
- для разнообразия тренировочного процесса (что тоже немало важно).

Теперь подробнее о слабых местах:

В подтягиваниях можно выделить 4 основных проблемы:

- слабый старт;
- остановка в середине движения;
- остановка в завершающей фазе;
- проблема в стабилизации движения (хват, кисти, локти, плечи).

При слабом старте необходимо улучшить способность максимально разогнаться из неподвижного положения. Для этого стоит включить более динамичные упражнения, но при этом близкие по траектории движения, такие как:

- выходы на 2;
- подтягивания с хлопком, или сменой хвата в верхней точке;
- подтягивания до груди или живота.

Стоит отметить, что каждое повторение стоит выполнять из неподвижного положения, максимально исключив старт за счёт инерции. Так будет сложнее, но так будет работать.

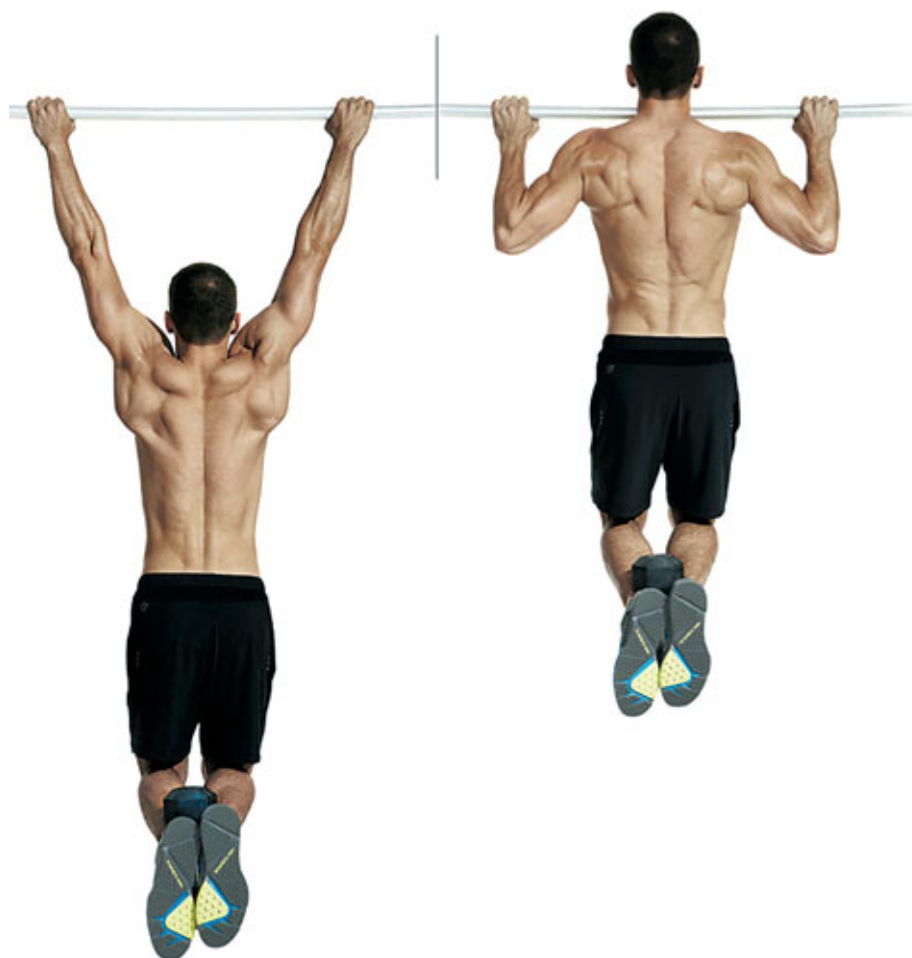
Остановка в середине движения может происходить по 2-м причинам:

- **Слабый бицепс** — это как раз тот случай, когда имеет смысл включить подъём штанги на бицепс. Использовать, при этом, штангу с прямым грифом и работать в траектории, максимально схожей с траекторией подтягиваний, делая акцент на участке движения, в котором и происходит застревание. Не нужно стремиться изолировать бицепс и проработать исключительно его. Соответственно о скамье Скотта так-

же не может быть и речи. Акцент в тренировке стоит делать на движение, а не мышцы. За рекордами гнаться тоже не стоит. Подсобка — она на то и подсобка

- **Неверно заданная траектория движения.** Подтягивание — движение с дугообразной траекторией. Если посмотреть на это движение сбоку, можно заметить, что в исходном положении спортсмен находится строго под перекладиной, затем начинает от неё отдаляться в горизонтальной плоскости, а вверху — возвращается назад к перекладине. В момент отдаления от перекладины образуется своего рода рычаг, повышающий нагрузку на плечевые и локтевые суставы. Мы можем этого не осознавать, но тело это «понимает» и, при большой нагрузке, либо усталости, может неосознанно изменить траекторию движения на более безопасную, зачастую оказываясь в положении, из которого невозможно завершить движение в силу строения суставов (здоровье организму всегда будет дороже спортивного результата!). В данном случае следует включить, опять же, выходы на 2, траектория движения которых проходит ещё дальше от турника. Таким образом, мы подготовим суставы и мышцы стабилизаторы к данному виду нагрузок и лучше поймём само движение. Также имеет смысл перестроить тренировочный план. Уменьшить вес, но увеличить количество повторений. Помимо этого, следует отработать технику, выполняя упражнение медленно (не меньше 3-х секунд на подъём и 3-х секунд на опускание) и без отягощения, наблюдая, в какой фазе движения возникает дискомфорт, стараясь это исправить корректировкой траектории.

С остановкой в завершающей фазе упражнения всё немного сложнее, поскольку она происходит в большинстве из-за недостатка общей силы спортсмена. «Застревание» может сопровождаться головокружением, потемнением или «звёздочками» в глазах, незначительной головной болью. Если хотя бы один из вышеперечисленных симптомов присутствует — НЕОБХОДИМО включить в тренировочный процесс бег и приседания. Сердечная мышца — самая главная в нашем организме, и именно от её состояния во многом зависят силовые показатели. Какими бы сильными не были Ваши мышцы, если в них не поступает достаточно крови, они не смогут проявить себя полноценно. Также стоит внести изменения в тренировочном плане, как я писал выше — снизить вес, но увеличить количество повторений. Если же застревание в верхней точке происходит с лёгким или средним весом на заключительном повторении — просто не делайте это повторение. Наша задача привыкать к нагрузке, а не испытывать себя на прочность. В случае, если перечисленных ранее тревожных признаков не наблюдается, и сердечно-сосудистая система справляется с данной нагрузкой, тем не менее, проблема преодолеть заключительные несколько сантиметров остаётся актуальной, возможно, проблема в недостатке энергообеспечения рабочих мышечных групп. Решение данной проблемы самое простое из вышеперечисленных — увеличение креатина, поступающего с пищей. В первую очередь, из естественных источников: сельдь, говядина, свинина, лосось, а также дополнить «загрузку» креатином посредством добавок.



3. Проблемы стабилизации движения

Наверно, каждый из Вас хоть раз слышал: «Сила не в мышцах, а в сухожилиях». Несмотря на то, что данное высказывание в корне неверно, в нём есть доля правды. Почему неверно? Сухожилия сами по себе не проявляют силу никаким образом. Они не сокращаются и не совершают работу, а лишь передают движение, вызванное мышечным сокращением, на кости или, наоборот, — силу тяжести, действующую на осевой скелет, на мышцы. Какое же влияние они оказывают на силовые показатели? У каждого движения человеческого тела имеется КПД (коэффициент полезного действия — соотношение совершённой работы к затраченной энергии), причём ни в одном движении он даже не близок к 100% (у ходьбы всего лишь около 11%). В подтягивании его величина напрямую зависит от стабилизации суставов: плечевых, локтевых, запястий и пальцев. При недостаточной жёсткости в любом из них, силы, направленные на подъём тела, частично теряются, тем самым уменьшая результат. Более того, недостаток силы хвата, к примеру, и вовсе может оказаться «непреодолимым барьером». Если Ваши мышцы достаточно развиты, чтобы тянуть дополнительный вес, скажем, в 70 кг, но удержать себя Вы можете лишь с весом 50 кг, это и будет Ваш «потолок».

В процессе стабилизации есть, опять же, 2 составляющие: Физическая и техническая.

Сперва расскажу о распространённых технических ошибках

Разберём движение отдельных суставов снизу вверх, начиная с плеч.

Многие спортсмены начинают подтягивание из расслабленного положения (его ещё называют пассивным висом). В таком положении грудные и дельтовидные мышцы расслаблены и растянуты, плечи находятся на уровне уха спортсмена. Если Ваша задача подтянуться как можно больше повторений, такое положение оправдано и подходит для отдыха в нижней позиции. Но если цель — взять большой вес, не надо жалеть сил! Чем больше сил мы потратим на стабилизацию, тем меньше потребуется для подъёма. Кроме того, в растянутом состоянии мышцы, вероятность получения травмы значительно выше, чем в сокращённом. Не давайте плечам уйти ни вверх, ни в стороны, напрягите грудные мышцы. Ваше тело должно быть единой конструкцией с того момента, как Вы повисли на перекладине, а не после команды «старт».



Теперь о локтях, точнее о чрезмерном разведении локтей в стороны

Долго объяснять не буду, просто возьмите за правило: локоть должен «смотреть» в направлении, противоположном направлению движения. Двигаемся вверх — локоть направлен вниз. Двигаемся вверх и вперёд (при заведении подбородка за перекладину) — локоть направлен вниз и назад. Любое отклонение от этой траектории смещает нагрузку с более сильной спины, на менее сильный бицепс и дельтовидные.

Кисти

При принятии стартового положения можно отметить следующую особенность: опытные спортсмены уделяют больше внимания процессу обхвата перекладины, стараясь как

бы обернуть ладони вокруг неё. Таким образом обеспечивается более плотный контакт с турником, что увеличивает силу трения, препятствующую скольжению ладони, а также улучшает передачу импульса от тела к перекладине. Перед тем, как повиснуть на турнике, старайтесь как можно сильнее завернуть кисти на себя при подтягивании обратным хватом, или от себя при подтягивании прямым, а после — удерживать столь плотный контакт с перекладиной.

Хват

Даже в этом аспекте есть техническая особенность — работа большого пальца. Многие не уделяют ему должного внимания и, практически, не включают его в работу. Как это сделать? Достаточно просто — давите им на указательный палец! Если большой палец будет не просто закрывать хват, а оказывать на него давление, улучшится сцепление с перекладиной, а с ним и результат в подтягиваниях (возможно не сразу).

Перейдём к физической составляющей. Хотя я и разобрал тему подсобных упражнений, о таком приёме как негативные подтягивания, и подтягивания с ограниченной амплитудой, в ней сказано не было. Честно говоря, не хотел затрагивать подобные темы, т.к. наличие подобных упражнений увеличивает риск перетренированности, или даже получения травмы, но я не могу отрицать свой положительный опыт в их использовании в прошлом. По тем же причинам я НЕ РЕКОМЕНДУЮ их к выполнению спортсменам уровнем ниже мастера спорта. Суть достаточно простая: нагружаем пояс весом превышающим свой максимальный результат и учимся подтягиваться.

Первый способ — отработка негативной фазы движения. Подставляем тумбу под перекладину таким образом, чтобы Вы могли коснуться головой перекладины, просто стоя на тумбе. При помощи ног (небольшим прыжком) принимаем верхнюю позицию и сгибаем ноги в коленях. Фиксируем положение приблизительно на секунду, затем начинаем опускаться как можно медленнее (будет больно). Вес подбираем таким образом, чтобы зафиксироваться в верхнем положении было возможным.

Второй способ — отработка движения в ограниченной амплитуде. Сооружаем подставку таким образом, чтобы, стоя на ней и держась за перекладину, положение тела приблизительно соответствовало положению в середине подтягивания. Опять же, запрыгиваем на перекладину, затем подконтрольно опускаемся. Как только ноги коснулись подставки (но не опёрлись на неё), поднимаемся вверх. Это своего рода аналог жима с бруска. Не рекомендую к использованию вес, превышающий максимум более чем на 5 кг. Можно работать со своим максимальным весом, или даже ниже максимального на несколько повторений. Высоту подставки также можно постепенно уменьшать, хоть по сантиметру.

ВАЖНО! Не стоит выполнять подобные упражнения менее чем за полтора месяца до соревнований. Они активно нагружают сухожилия, восстановление которых может занять до 50 дней.

Пара слов о хвате:

Сила хвата является краеугольным камнем, пожалуй, всех силовых видов спорта и оказывает большое влияние на результат, практически, в каждом упражнении со свободными весами. В то же время, хват в какой-то степени, развивается каждым базовым упражнением, но лишь до необходимого минимума, по достижению которого выходит на плато, если его не тренировать целенаправленно. Существует несконечное множество упражнений, специализированных на развитии разных видов хвата: сдавливающего, удерживающего и щипкового. Каждое из них является рабочим, нельзя объективно сравнить их эффективность и выбрать лучшие. Перечислять и описывать их я не буду, поскольку найти информацию по этой теме труда не составит (заходим на youtube — пишем в поиск «Виктор Блуд хват»), но всё же упомяну о некоторых особенностях данных упражнений:

Включая в программу любое упражнение для развития хвата, которое Вы раньше не делали, 1–3 месяца необходимо работать в режиме физкультуры. Работать в средней, или даже лёгкой интенсивности, не менее 5 раз в неделю (лучше каждый день). За этот период Вашей первостепенной задачей должно быть понимание биомеханики движения. Помимо предплечий, функцию хвата выполняет множество (около 40) мелких мышц, расположенных непосредственно в кисти, каждую из которых можно перегрузить, либо травмировать, даже не поняв, почему это произошло (последствия при этом будут не из приятных). Каким бы Вы не были опытным спортсменом, отработку нового движения лучше начинать с нуля.

По тем же причинам не стоит испытывать свой максимум в силе хвата. Тяжёлая работа нужна, но доводить до отказа не стоит. С одной стороны, чем тяжелее тренировка, тем сильнее стимуляция роста, но не стоит забывать о том, что восстановление тоже займёт больше времени (в том числе из-за микроразрывов сухожилий). К тому же, мелкие мышцы восстанавливаются быстрее, соответственно хват разумней тренировать частыми умеренными тренировками, чем редкими и интенсивными.

Хват любит разнообразие. Не стоит заикливаться на одном «любимом» или понятном упражнении. Только при проработке с разных сторон, разными движениями и разными снарядами, удастся добиться ощутимого увеличения силовых показателей. В Вашем арсенале должно быть как минимум одно упражнение для развития сдавливающего или удерживающего хвата, одно для щипкового и одно для укрепления запястий. Что делать, если нет оборудования для развития хвата? Оглянитесь вокруг и посмотрите по внимательней — оно у Вас есть! Одна из прелестей развития хвата состоит в том, что для этой цели можно собрать приспособления из подручных или дешёвых предметов, не уступающие в эффективности профессиональному оборудованию. Взяли толстую ветку, отпилили от неё кусок, вкрутили по бокам шурупы-кольца, соединили верёвкой — готова рукоятка для сдавливающего и удерживающего хвата. То же самое можно сделать с деревянным кубиком, или доской для развития щипкового хвата. Перекинули через перекладину верёвку, или мешок для строительного мусора, взяли за оба конца — развиваем силу пальцев подтягиваниями или висом в таком положении. Примотали любое отягощение к палке скотчем, взяли за оба конца — развиваем силу пальцев подтягиваниями или висом в таком положении. Примотали любое отягощение к палке скотчем, взяли за оба конца — развиваем силу пальцев подтягиваниями или висом в таком положении. Примотали любое отягощение к палке скотчем, взяли за оба конца — развиваем силу пальцев подтягиваниями или висом в таком положении. Примотали любое отягощение к палке скотчем, взяли за оба конца — развиваем силу пальцев подтягиваниями или висом в таком положении.

В заключение хочу сказать, что я не претендую на абсолютную истинность своих наблюдений, а лишь делюсь ими в качестве примера. В подборе подсобных упражнений, как и составлении программы в целом, многое зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Если бы была какая-то универсальная программа, все бы давно занимались по ней. Тренируйтесь, ведите дневник тренировок, изучайте их, делайте выводы. Лишь таким образом Вы сможете подобрать программу, оптимальную для Вашего организма.



Дополнительные упражнения в пауэрлифтинге

Автор: *Девид Тейт*



Вся дополнительная и вспомогательная работа для приседаний и тяги направлена на увеличение силы тех мышц, которые участвуют в движениях. Например, сгибание ног и GHR тренируют бицепс бедра.

Однако, GHR отличается от сгибаний ног, потому что прорабатывает бицепс бедра от начала до конца. Так что при выборе дополнительных и вспомогательных, учитывайте свои слабые и сильные стороны.

Эти упражнения должны быть направлены на развитие бицепсов бедра, ягодиц, таза, абдоминальных мышц, поясницы и квадрицепсов. Выберите 3–5 упражнений и делайте их после основного движения дня.

Упражнения для бицепсов бедра

Существует масса упражнений, но в этот список войдут только лучшие из лучших. Большинство упражнений для бицепсов бедра — пустая трата времени для развития силы, т.к. прорабатывают отдельные участки мышц. Лучшими упражнениями являются:

- GHR;
- Обратные гиперэкстензии;
- Протяжки;
- Тяга на прямых ногах;
- Румынская тяга;
- Тяга Димеля;
- Обратные сгибания ног;
- Тяга салазок;
- Гуд-монинги;
- Гиперэкстензии под углом 45 градусов.

Упражнения для поясницы

Развитая поясница крайне важна для большого приседа и тяги. Лучшие упражнения для поясницы, которые помогут вам стать сильнее:

- Обратные гиперэкстензии;
- Гиперэкстензии под углом 45 градусов;
- Гуд-монинги с резиновыми лентами;
- Протяжки;
- Гуд-монинги;
- Тяга на прямых ногах;
- Гиперэкстензии.

Дополнительные и вспомогательные упражнения для жима лежа

Дополнительные и вспомогательные упражнения играют очень большую роль для развития жима лежа. С их помощью прокачиваются мышцы, которые задействованы в жиме, такие как: грудные мышцы, широчайшие, трицепс, бицепс и плечи. Рассмотрим каждую группу мышц в отдельности.

Трицепс/Бицепс

- Трицепсовые экстензии (с гантелями или штангой);
- JM — жим;
- Отжимания на брусьях;
- Жим узким хватом;
- Французский жим лёжа;
- Жимы с 4 и 5 досок*;

Упражнения для пресса

Многие атлеты игнорируют абдоминальные мышцы. Если у вас слабый пресс, можете забыть про большие веса. Помните, сильный пресс = большой присед.

- Подъемы ног в вися;
- Скручивания на блоке;
- Подъемы туловища (с отягощением или собственным весом);
- Наклоны в стороны с гантелями;
- Abdominal wheel;
- Подъемы туловища на римском стуле;
- Rainbows;
- Подъемы прямых ног.

Упражнения для ягодиц

- Belt squats;
- Приседания на коленях;
- Присед Зеркера;
- Тяга в широкой стойке «сумо»;
- Тяга салазок, закреплённых за лодыжки.

Упражнения для квадрицепсов

- Belt squats;
- Приседания со штангой;
- Приседания с грифом Manta Ray;
- Выпады;
- Тяга салазок спиной вперёд;
- Подъемы на подставку;
- Силовые приседания в тренажёре.

- Дожимы с ограничителей;
- Трицепс на блоке;
- Жим Тейта;
- Подъем гантелей на бицепс;
- Подъем штанги на бицепс.

**жимы с 4 и 5 досок можно делать резиновыми лентами (mini или light)*

Грудь/Плечи

- Жим гантелей лёжа;
- Наклонный жим (с гантелями или штангой);
- Жим гантелей с пола;
- Разводка гантелей лёжа;
- Отжимания от пола;
- Жим Брэдфорда;
- Жим штанги сидя;
- Жим гантелей сидя;
- Разведение гантелей стоя;
- Подъёмы блина перед собой;
- Тяга штанги к подбородку.

Широчайшие мышцы/Верх спины

- Подтягивания;
- Тяга с опорой на грудь;
- Тяга штанги в наклоне;
- Тяга гантели в наклоне;
- Тяга верхнего блока;
- Тяга блока к поясу;
- Тяга к лицу;
- Seated dumbbell cleans.

Выбор дополнительных и вспомогательных упражнений

Это один из самых сложных элементов планирования тренировочной программы. От выбора этих упражнений зависит, будет ваша программа эффективной или нет. Эти упражнения сделают вас сильными, устроят слабые места и помогут избежать травм.

Нет секретных упражнений, есть малоиспользуемые. Большинство людей не знает, что им нужно. Для чего ты делаешь упражнения на тренировках? Есть ли какая-то реальная причина? Если вашей целью является большой жим лежа, то все движения должны быть направлены на эту цель.

Вам надо кое-что понять о силе: у вас есть три сложных движения, которые являются базовыми, но вы не можете стать сильным, если будете делать только их. Силу можно строить с помощью специальных упражнений, предназначенных для укрепления и постановки техники, мастерства и силу. Вы должны выбрать упражнения, основанные на ваших слабостях и уровне подготовленности.

Возьмем, к примеру, присед. Многие лифтеры слишком сильно наклоняются вперед. Они не могут держать верх спины напряженным, но это происходит лишь на максимальных весах. Одним из решений могут быть гуд-монинги с прогнутой спиной с безопасным грифом для приседа. Это способствует укреплению верха спины и учит держать грудь прямо. Возможно, это малоопытный спортсмен, и он не может сохранить правильное положение тела. Если это так, то ему нужны обратные гиперэкстензии, глубокие приседы и т.д.

Лично я ненавижу делать обратные гиперэкстензии и работу на пресс, но без них мои результаты падали.

Я ненавижу тягу санок, но должен был ее делать. Я могу с уверенностью сказать, что я ненавижу половину упражнений. Но я был на 100% доволен результатом. Но опять же, жизнь была бы слишком простой, если бы мы делали только то, что нравится.

Резюме по программам тренировок Луи Симмонса

Автор: Эдуард Блинов

Предисловие

Представленная ниже информация есть некий краткий конспект трудов Луи Симмонса, доступных в глобальной сети. Прежде чем перейти, собственно, к делу, позволю себе некоторые комментарии касательно рассматриваемой системы тренировок, которые, надеюсь, помогут более полно осознать используемые Симмонсом принципы.

- Вестсайдовский подход подразумевает отказ от широко распространенного принципа разбиения годового цикла на т.н. «сезон» и «межсезонье». Здесь отсутствуют последовательные фазы гипертрофии, набора мощности, тренировки скорости и т.п. Все эти этапы протекают ПАРАЛЛЕЛЬНО друг другу. Отсюда также следует, что Вы находитесь в постоянной готовности к проявлению максимального усилия, т.е. к соревнованиям или проходке.
- Тренировки делятся на две группы: скоростные (динамические) и силовые (максимальных усилий). Обязательное условие — скоростные и силовые дни для одного движения должны разделять 72 часа.
- Присед, жим и тяга практически не тренируются в том виде, в котором Вы выполняете их на турнире. Вместо этого широко применяется принцип «сопряжения», т.е. замены соревновательных движений сходными по механике упражнениями, которые в силовые дни подлежат постоянной смене раз в 1–2 недели во избежание «перегорания» ЦНС.
- Особое внимание уделяется подсобке, т.к. именно она позволяет акцентировать внимание на слабых местах, добиться необходимой гипертрофии. Ни присед, ни жим не используются как инструмент наращивания мышечной массы. Объем подсобки не уменьшается накануне турнира, а зачастую наоборот увеличивается на фоне снижения весов в базовых движениях.
- Жестко лимитируются время тренировки (как правило, не более 60–70 мин, причем основная работа должна закончиться в течение 45 мин) и, соответственно, паузы между подходами. Это с одной стороны позволяет тренироваться на высоком уровне гормона в крови, а с другой повышает общефизическую готовность атлета.
- Широко применяется принцип «изменения распределения усилий», для чего используются цепи и жгуты; принцип «разрыва негативной и позитивной фаз», для чего используются ящики и бруски различной высоты; принцип «волнообразно изменяющейся нагрузки»; принцип «длительности процесса нахождения под нагрузкой», в соответствии с которым подход длится столько времени сколько требуется на выполнения соревновательного движения, а также метод «высокого числа повторений».



- Помимо 4-х основных тренировок в недельный план могут быть включены несколько коротких дополнительных занятий, которые могут быть проведены как в те же, так и в отдельные дни. Это делается как с целью дополнительной проработки отстающих групп мышц, так и для ускорения восстановления и предотвращения возникновения болезненных ощущений в мышцах после нагрузки. Согласно задачам, определяется рабочий вес и диапазон повторений.
- Применение экипировки ограничено как по срокам (только накануне турнира) так и по объему (в приседе и тяге это только пояс и трико без лямок, в жиме — рубаха на усмотрение самого атлета). Основная идея — полная экипа и, соответственно, максимальные веса только в день соревнований. Далее рассмотрим принципы построения конкретной программы.

День скоростного жима (Воскресенье)

В дни скоростного жима подходы выполняются с чередованием ширины хвата (в основном, в пределах риска на грифе (уже 81 см). Вес неизменен и равен 60% ПМ без экипы, либо 55% ПМ в экипе. Штангу опускаем быстро, практически бросаем, и, стараясь свести на нет время ее статической задержки, максимально быстро выжимаем вверх. Отдых между сетами до 1 мин. Всего 8 подходов по 3 повтора. Можно использовать цепи. В 10% подходов в течение всего цикла периодически добавляем вес (10–15 кг) и проверяем, не снижается ли скорость (если да, то в следующий раз нужно добавлять меньше).

После нагружаем трицепс. Делаем всего не более 60 КПШ, если упражнения с гантелями (при этом ладони направлены к туловищу). Отдыхаем между сетами около 30 секунд. Либо не более 40 КПШ, если используем штангу. Здесь отдыхаем до 90 секунд. Очень эффективен жим узким хватом J. M. Blakely (JM press) на 3–5 раз в подходе, где штанга опускается до высоты около 10–12 см от груди напротив горла (локти под 45 градусов к туловищу), останавливается на мгновение и выжимается вверх. Трицепсовые экстензии со штангой делаются на 5 раз, с гантелями — 8–12 раз. Затем следуют широчайшие. Далее можно выполнить тяжелые махи перед собой (штангой, гантелями, блином), махи в стороны (гантели, тросовый тренажер), махи в наклоне, несколько молотковых сгибаний на бицепс, предплечья. Вся подсобка по самочувствию с прогрессией рабочих весов. Вся тренировка должна длиться не более 70 минут.

Дополнительные упражнения на трицепс:

- жим лежа на скамье или на полу Пола Дика (штанга опускается чуть выше сосков до касания, где локти поворачиваются назад и вверх (для выключения дельт) и далее следует выжимание по прямой вверх);
- фр. жим со штангой на полу (с паузой), на наклонной скамье (головой вверх или вниз), лежа (ко лбу, к подбородку, к горлу);
- наклонный жим сидя узким хватом;
- трицепсовые экстензии с гантелями лежа на скамье или на полу (опускаем гантели к плечам как при фр. жиме, опускаем локти вниз и выжимаем их вверх);
- JM жим;
- трицепсовые экстензии с 1 гантелью обеими руками (можно на наклонной) локти в стороны, до касания гантелей груди;
- трицепс в вертикальном блоке одной/двумя руками подхватом и нахватом;

День силового жима (Среда)

Делаем синглы. Последний разминочный подход с 90% ПМ и жмем на рекорд. Можно применять цепи. Жмем медленно, стараясь выйти на новый рекорд. Не рекомендуется «жечь» ЦНС, «накручивая» себя психически как перед попыткой на турнире. Используем метод сопряжения, применяя сходные с жимом лежа (только не сам жим лежа) базовые упражнения, меняя их раз в 1–2 недели, а именно:

- жим лежа на полу с паузой (для тренировки срыва, т.к. преодолевается статическая позиция) на 1 раз;
- жим с бруска с паузой (для средней части жима) на 1 раз;
- локауты узким хватом (вес не надо опускать: его надо только поднимать) на 1 раз;
- наклонный жим узким хватом (здесь, делаем сингл и после максимум на 5 повторов);
- жим сидя (со стоек на высоте подбородка до уровня 5–7 см над головой, выполняем синглы после какого-либо основного упражнения, типа, жима с бруска и т.п., в 70% силовых дней) на 1 раз;
- жимы гантелей (на полу, наклонный вниз и вверх головой, сидя, лежа) выполняются на рекорд на разы (15–20 повторов) до отказа;
- отжимания от пола, также на 15–20 повторов;
- очень широкие жимы штанги (хватом на 2–3 см шире ристок) с поджатыми к туловищу локтями выполняются на рекорд на 6 повторов;
- частичные отжимания от брусьев на 3–8 раз, в каждом повторе стартуя с подставки (дожимая лишь последние 7–10 см).

Перед турниром можно надевать рубаху для жимов с бруска и т.п. И так, делаем одно из вышеуказанных базовых движений в неделю, затем 4–5 упражнений (всего) подсобки на трицепс, дельты, верх спины и широчайшие.

День скоростного приседа/тяги (Пятница)

Садимся на ящик (на уровне параллели или чуть ниже). Вес, здесь, нарастает волной: за 5 недель от 50% до 60% ПМ в экипе (по 2.5% в неделю) и снова откат до 50%, т.е. делаем 12 подходов по 2 раза первые 3 недели (50, 52,5 и 55%) с паузами между подходами 45 секунд и 10х2 последние 2 недели. Можно использовать цепи (в этом случае делаем 6 подходов по 2 повтора). Раз в 2–3 недели вместо приседов можно выполнять скоростную тягу в 6 сетах по 1 разу с 60–70% ПМ. Далее упражнения на спину, бедра, бицепс бедра и пресс.

Накануне соревнований надеваем трико без лямок и пояса.

Дополнительные упражнения:

- гудмонинги (менее глубокие для приседа, более глубокие для становой);
- частичная становая в стойке ноги на ширине плеч («бросаем» штангу до уровня чуть ниже колен, приседая вниз с прямой спиной, и затем быстро тянем ее вверх) на 20 раз;
- протяжки на нижнем блоке (стоя к нему спиной, тянем трос между ног; если ноги прямые, то нагружаем низ спины, если согнуты — ягодицы);
- прямые и обратные гиперэкстензии;
- становая тяга на «прямых» ногах;
- волочение санок;
- выпады со штангой.

День силового приседа/тяги (Понедельник)

Все приседы — на ящик разной высоты. Чередуем их с различными вариантами гудмонингов и тяг. Можно так: 2 недели приседов или упражнений с прогнутой спиной чередуются с 2 неделями упражнения с круглой спиной. Обычно в 70% тренировок делаются гудмонинги (на 3 раза), в 20% — варианты приседов на ящик (на 1–3 раза) и в 10% — варианты тяги (на 1 раз). А можно одну неделю выполнять вариант приседа, а другую — вариант гудмонинга, либо чередовать так: вариант приседа — вариант гудмонинга — вариант тяги (приседа на груди). Здесь также не «заводим» себя до предела. После базового движения те

же 3–5 вспомогательных упражнений, что и в скоростной день. В них тоже надо постоянно устанавливать рекорды на разы.

За 10–14 дней до турнира снижаем веса в базовых движениях, но оставляем (а иногда и увеличиваем) число вспомогательных упражнений.

В этот день выполняются следующие упражнения:

- присед Зеркера (со штангой, удерживаемой перед собой в локтевых впадинах при согнутых в локтях руках) на 1 раз;
- приседания на коленях на 6 раз (можно делать после Зеркера);
- присед Гаккеншмидта на 5–8 раз (можно делать также вторым упражнением, но с более легким весом на 15–20 повторов);
- тяга с плинтов в отличной от соревновательной стойки на 1 раз (в течение 2–3х недель опускаем штангу ниже и ниже);
- приседы с грузом на поясе на 3–5 раз (можно делать также вторым упражнением, но с более легким весом на 15–20 повторов);
- гудмонинги на 3–8 раз (варианты см. ниже);
- становая с трэп грифом в отличной от соревновательной стойки на 1–3 раза;
- присед с безопасным грифом и с Манта Рей грифом на 1 раз на ящики разной высоты;
- скоростная становая в соревновательной стойке 60% на 6–8 синглов (можно в течение 5-ти недель: 1) 65% на 15 синглов; 2) 70% на 15 синглов; 3) 75% на 12 синглов; 4) 80% на 8 синглов; 5) 85% на 6 синглов). Ее также можно делать и вторым упражнением;
- гиперэкстензии;
- становая с ребра в отличной от соревновательной стойки;
- толчковые тяги;
- приседы с высоким положением грифа на спине на ящик выше параллели;
- частичный присед в раме.

Примечания:

- Каждые 1–2 недели меняются базовые упражнения в силовые дни. Подбирается 4–5 упражнений, направленных на ликвидацию слабых мест, которые и подвергаются ротации. Перед соревнованиями выполняются упражнения, наиболее близкие к соревновательным движениям.
- Подсобка также подлежит ротации по мере затухания прогресса в рабочих весах (за исключением обратных гипереров и подъемов на ягодицы и бицепсы бедер — они используются постоянно).
- Высота ящика и тип стойки определяется так:
— слабые бедра — широкая стойка, ящик ниже параллели;



- слабый низ спины — узкая стойка, ящик ниже параллели;
- слабые квадрицепсы — ящик на уровне параллели;
- Вообще рекомендуется менять высоту ящика каждые 3–4 недели.
- Становая тяга в чистом виде, как правило, не тренируется (считается, что приседы на ящик ниже параллели заменяют скоростные тяги).
- В силовые дни разогреваемся «трешками», откуда не сможем их более делать и переходим к «разам».

Варианты гудмонингов:

- наклоны с круглением верха, а затем и низа спины на полусогнутых ногах до глубины на Ваше усмотрение;
- те же наклоны, но на прямых ногах;
- наклоны с выгнутой спиной (отличаются от предыдущих гораздо меньшей глубиной);
- силовые гудмонинги с выгнутой спиной в очень широкой стойке;
- комбо присед/гудмонинг (в средней стойке наклонитесь до параллели, затем присядьте и встаньте как из приседа);
- наклоны сидя на ящике (на уровне параллели или чуть выше);
- наклоны сидя верхом на скамье до касания ее лицом.

Упражнения для прессы:

- наклоны в сторону с гантелью или стоя боком к блоку;
- становая тяга одной рукой, стоя боком к штанге;
- сгибания туловища, стоя под вертикальным блоком, спиной к тренажеру;
- подъемы ног;
- подъемы в римском стуле;
- «радуга»

Упражнения для широчайших:

- тяги с упором на грудь;
- подтягивания;
- тяга гантели в наклоне;
- тяга вертикального блока;

Упражнения для плеч и верха спины:

- тяга гантелей перед собой (также, как и штанги);
- махи гантелями в стороны;
- тяга вертикального блока к лицу локти в стороны, стоя на шаг от тренажера;
- махи перед собой без читинга, с паузой вверху;
- жим гантели (ей) вверх одной (двумя) руками.

Ну и в заключение можно дать некоторые пояснения касательно использования цепей и жгутов. Симмонс рекомендует цепи длиной 1,5 метра каждая и весом около 10 кг. Я применяю более крупнозвенные цепи (уж какие Бог послал) такого же веса, но длиной около 1 метра. Для их соединения с грифом ис-



пользуется тонкая цепочка с одним-двумя карабинами, которая либо образует одну большую петлю, продетую через основную цепь и накинутую на конец штанги, либо имеет две петли на своих концах. При помощи карабинов мы можем устанавливать требуемую высоту положения основной цепи.

В случае с жимом высота крепления подбирается так, что при положении штанги на груди вся цепь находится на полу. Соответственно, в верхней точке жима несколько звеньев должны находиться в воздухе.

В приседе в исходном положении цепи касаются нижними звеньями пола (они не должны полностью висеть в воздухе, если Вы не хотите имитировать известный детский аттракцион «Цепочка»). В нижней точке, естественно, несколько звеньев укладываются горкой на полу.

При использовании цепей в становой тяге, жиме лежа на полу, фр. жиме лежа на полу и подобных упражнениях они просто перебрасываются через концы грифа без участия соединительных цепочек. Со жгутами все в принципе понятно: вместо цепей применяются специальные ленты (типа лифтерских бинтов), образующие петли и в зависимости от жесткости материала создающие различные усилия при натяжении. Проблема лишь в сооружении устройства, удерживающего эти жгуты снизу, пока Вы выжимаете/поднимаете/вытягиваете снаряд вверх.

Сам Симмонс находит применение жгутов более физиологичным что ли, т.к. их работа по своей сути более близка к работе мышечной ткани, но их использование может привести к приличным посттренировочным болям в мышцах, что накладывает некоторые ограничения.

Возможны, кстати, варианты применения одновременно и цепей, и жгутов. Кроме того, в зависимости от процентного соотношения веса штанги и веса цепей, прикрепленных к ней (силы натяжения жгутов), тренируются различные способности атлета: тяжелая штанга + легкие цепи развивают т.н. «скоростную силу», легкая штанга + тяжелые цепи — «силовую скорость». Т.е. можно использовать и несколько наборов цепей и/или жгутов в одном упражнении.

Хочу также описать технику приседа (в т.ч. на ящик), т.к. за кажущейся простотой скрываются немало-важные детали.

Во-первых, стойка должна быть настолько широкой, чтобы в нижней точке торс находился не над бедрами, а между ними. Ступни рекомендуется ставить параллельно друг другу, т.е. носки смотрят не в стороны, а прямо вперед.

Во-вторых, движение начинается с подачи таза назад (не вниз!) и разворачивания коленей в стороны, а при вставании из седа первая идет голова вместе со спиной назад (не вверх!), а ноги давят в стороны (не вниз в пол!). Рекомендуется обувь на плоской подошве.

Ну, и, в-третьих, садясь на ящик, мы отводим таз еще дальше назад, добиваясь тупого угла в коленном суставе, чего невозможно достичь в обычном приседе, и что приводит к максимальному растяжению столь важных тазобедренных мышц. Опустившись на ящик, мы держим спину, пресс и бедра напряженными, расслабляя лишь мышцы внутренней поверхности бедра, и отрываемся от опоры как раз за счет их резкого напряжения.



За что боремся, товарищи?!

Автор: Пикляев Денис



Время от времени мир железного и независимого сотрясают новости, в коих радостно и с какой-то долей апломба проскальзывает, что, мол, создана наконец-таки самая священная федерация, да под общим грифом: «спортсмены для спортсменов». Теперь именно такая, как надо. Ибо то, что делали остальные до сего знаменательного момента — совсем не айс, «далеки декабристы от народа», а вот сейчас истинное и народное, никак не меньше. Было вроде когда-то то, а стало не то. Зажрались, сцуки. Не понимают простых ребят от сохи. Им бы только баблишко на карман, а вот мы — мы то настоящие, мы за

идею! Не паримся, дамы и господа! В этом году пока разминка, а уже в следующем накинём и нормативы (желательно поменьше, чем у других, для людей же!), ну и само собой Чемпионаты мира и Европы не за горами, ибо некуй, всем можно — а нам нужно! У нас всё будет лучше, чем у других. Так и записываем себе на подкорку.

В общем, новость, которая уже не новость. То, что просто отвращает от независимого пауэрлифтинга: в переполненную кадущку плескают ещё и ещё. Господа утверждают, что ратуют активно за идею, да и сами являются наиболее активными гражданами со своим видением ситуации. Вот только что за идея — никто объяснить не может.

И все без исключения начинали так: «эти редиски, мы можем лучше, мы будем лучше». Получилось ли? Не у всех, точнее — почти ни у кого. Давайте проанализируем:

1. WPC. Идея была простая и либеральная: свобода, равенство, братство. Прямо по учебнику, да. Уйти из ФПР с их правилами и создать своё, свободное и не макулатурное. Начинать качественно, трубили сбор после турниров, обсуждали большой спортивной семьёй проблематику и улучшение. А потом пришли в спорт деньги. И на этом свобода закончилась. Начались суровые трудовые будни по зарабатыванию бабла. Стало ли от этого хуже спортсменам? Нет. Им какая разница? Им дивизионов поболее и разделения почаше, чтобы без медали домой ни-ни! Хотели — получили. И сразу господа-устроители стали плохишами.

2. НАП. Ух, козлы из WPC, нагибают нас! А мы их тем же оружием, каким они в свою очередь нагибали ФПР — создадим своё. Правила и документацию спилим с WPC, ибо чего напрягаться то, усилим федерацию ещё новыми дивизионами, да ещё и поругаемся вдрызг с бывшими коллегами — они же теперь конкуренты, йопта. И будем о них только поганое, ведь это они за бабло, а мы за идею. Вот так. Но опять пришли денюжки, и сюжет вновь повторился. А как иначе? Но создали по факту альтернативу безальтернативной WPC (простите за тавтологию), этого не отнять, навели шороху. Вот так бабло начало побеждать зло. Так что не всё однозначно плохо. Да и зло ли победили? Было ли оно, это зло? Да и плохо по факту — только в глазах хулителей. Мы же с вами просто апеллируем фактами, не более.

3. СПР. Тут решили идти по той же схеме с одной оговоркой: ребзы, давайте дружить. Мы ж тоже через ФПР и WPC прошли, мы учли, мы поняли, мы сможем. Что странно до сих пор — смогли. Стало ли от этого

лучше — вообще не факт. Но то, что подтянули остальных, создав невероятную конкуренцию — вот это факт. Особо не ругались ни с кем, чем и привлекли к себе людей. Но продолжение только следовало. Потому как неминуемо из кумиров модной молодёжи в бездушные банкоматы переключать в наше время — дело одного щелчка. Щелчок этот определяет потребитель, т.е. спортсмен. А спортсмен создал себе ещё одного дракона, влюбился в него, а потом стал тяготиться. Впрочем, так было и ранее.

4. WRPF. Вот тут оказалось чуточку сложнее, ведь упор был изначально сделан на то, что федерация начала залихватским салютом из звёзд первой величины. То, какой продукт был выдан на старте, стало ясно, что громко и всерьёз — это как раз про них. Но время шло и становилось понятно, что «где русскому хорошо, немцу не ахти». И обычные сермяжные ребята почувствовали себя брошенными в котёл ТОПовых ребят. Неуютно, когда не тебе жопу зализывают, ибо есть более подходящие задницы.

5. WPF. Здесь вообще катавасия фантастическая: руководство WPC-Москва ещё раньше пыталось устраивать карманные революции супротив центрального офиса WPC, но никто не поддерживал, тогда было прихвачено баблишко, спизджено то есть, обвинили по старой знакомой схеме уже порядком потертых скандалами руководителей WPC и ушли в свободное плавание под лозунгом: «ща покажем, как надо!». Показали. Дальше Москвы и области мира и Европы, к сожалению, не вышли. Серьёзная заявка на победу, верно же?

И всё шло гладко, пока... Пока не случилось то, чего никто не ожидал и не был готов: дробление тормознула новость: WRPF и СПР объединились. Один дракон обнял другого, сошлись, гады, поделили усилия, бабки, связи, ответственность и много чего ещё. Вот подстава для остальных. Мы то думали, вы как нормальные — продолжите грызться за кость, а вы, а вы... Накрылась медным тазом вся вертикаль, отработанная годами. И эти сцуки стали жировать. Тут у них и ТОПы и обычные ребята. Букв много, выбора завались, а они всё вкатывают и вкатывают. И ведь рука руку моет. И ведь друг о друге только в самых комплементарных тонах и ярких красках.

Машина раздулась и уже откровенно мешала собратьям по оружию, т.к. всех много, а всего мало, место под солнцем ограничено, и прямых лучей в виде денежного дождика сверху пописавшего божка меркантильности всегда не хватает. Естественно, опять включились старые схемы, одна из которых гласит: развалим-ка мы раздутое тельце изнутри. И здесь очень кстати пришла на ум идея с несогласными из ФЖД. Ведь как было хорошо раньше: к спортсменам по-людски, чаепития и разговоры, мир, дружба, жвачка и совместные разговоры о завоевании мира. И правда, как было замечательно раньше: на натруженных плечах и с постоянным минусом, оплачиваемом из собственного кармана, Леонид Барягин (президент ФЖД) тянул и тащил (вначале не один, но по тем или иным причинам союзники покинули нас, кэп, оставив одним разбираться с последствиями совершённого), а тут... Перекупили, гады. Подмяли под себя («перекупили» — это я для красного словца, господа хорошие, как и «подмяли», никто никого не перекупал и не подминал — и об этом ниже).

Улавливаем, да? А пока позволю авторское и лиричное. Отступление. В истории развития современного силового спорта было и есть две организации, которые делали именно всё по той самой ИДЕЕ, незапятнанной и чистой: ФЖД И АСМ «Витязь». Что с ними стало? Прожевала их эпоха капитализма и выплюнула. Деляги (по-вашему) остались на коне, а романтики в дерьме. Вот и вся правда, господа хорошие. А ведь было, было — скажите вы. Ну было, и что? Помогли вы романтикам? Неа. Станцевали канкан на, слава Богу, не могилках федераций, развели руками, махнули по стопке и... забыли.

Так вот вернёмся к ФЖД. Представляем: федерация на грани банкротства, и ей уже ничего не поможет, но выход найден — прицепить дракону шлейку в виде почти мёртвого пациента — авось, вывезет. Нужна ли эта ноша гадине огнедышащей — ещё тот вопрос. Нужно ли брать мёртвое почти и водичкой живой кропить — фиг знает. Но дракон то добрый — он же со всеми дружит (см. пункт 3 и перечитай на пару абзацев выше). Он же за мир во всём мире. И на дракона скидывается вся ответственность со всем хорошим,

что было, но и со всеми накопившимися проблемами орг. и фин. плана. А дракон вывез. Не обломил зубы. Он, эта сволочь, сжевал и даже не поморщился. Ну конечно, когда у руля стоят «бизнесмены», а не борцы за идею — это ж так, всё мелочи. Теперь можно и гадости про ящера лепить, он и это схавает. Но развал изнутри не вышел: все обвинения в том, что развели дивизионы, раздули их, оказались несостоятельны — так как их наоборот уменьшили в количественном компоненте, оставив наиболее жизненно необходимые, революционеры остудили свой пыл, где-то на периферии сознания поняв, что всегда любили себя в железном спорте и класть хотели на всех и вся.

Так дракон стал трёхголовым. И уже не осталось сомнений, что своё место «царя горы» не собирается никому уступать. И на сегодняшний момент именно это чудовище — самый что ни на есть, к тому же единственный в своём роде, аппарат объединяющий, а не разделяющий, чем вам не лейтмотив для всех страждущих? Тем более, кризис, внешняя не самая спокойная обстановка и прочие прелести свободного капиталистического строя.

И вот этот дракон иной раз выдыхает со своим смрадным огоньком новых романтиков, революционеров, адептов и иных последователей свидетелей Иеговы. Те топят за что-то эфемерное, раздербанивают лоскутное одеяльце федераций, не обладая ни подходящим ресурсом, ни пониманием сложившейся ситуации, создавая очередную волну дутых чемпионов из пустых категорий и грошовую конкуренцию уже сложившимся большим игрокам.

Так и хочется возопить, подкрепляя послание крепким словом: «За что боремся, товарищи?!». Но в ответ лишь пустота имперских амбиций и надолго заболевшего эго активистов и борцов за идею, которой нет. А основные сформировавшиеся игроки на площадке, приснопамятные ФПР, WPC, НАП, СПР/WRPF/ФЖД и WPF тем временем учатся (с переменным успехом, конечно) вести цивилизованный диалог и самим своим существованием являются для конкурентов прекрасным средством от шапкозакидательских выкриков и общего тонуca.

Насколько нужны эти самые новенькие федерации и движняки? Ответьте сами на данный вопрос, с условием, конечно, что не ангажированы уже и можете объективно оценивать ситуацию. А ситуация крайне проста: чтобы сделать что-то по-настоящему качественное в современных реалиях, необходимо обладать «окончательной бумажкой, фактической, настоящей, бронёй!» (вольное использование цитаты из повести М. А. Булгакова «Собачье сердце», если кому интересно). Т.е. иметь такой запас прочности, что только цитаты от профессора Преображенского на ум приходят. А пока мы время от времени встречаем старые лица в новой обёртке. Ничего, нам не привыкать. Не жили хорошо, вот и привычки к этому не имеем...



**ДЕНЕЖНЫЙ ПРИЗОВОЙ ФОНД
СВЫШЕ 1.000.000 РУБЛЕЙ**

**WRPF.PRO
VII**



**WORLD RAW
POWERLIFTING**

**WORLD
CHAMPIONSHIP**



2021

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ, СИЛОВОМУ ДВОЕБОРЬЮ,
ЖИМУ ЛЕЖА, НАРОДНОМУ ЖИМУ, СТАНОВОЙ ТЯГЕ, СТРОГОМУ ПОДЪЕМУ НА БИЦЕПС,
АРМЛИФТИНГУ И СТРИТЛИФТИНГУ

Принципы построения силовой тренировки



Автор: **Виктор Николаевич Селуянов.**

Система «ИЗОТОН»

Силовое упражнение представляет из себя повторное выполнение однообразных двигательных действий с относительно низким темпом (1 цикл за 1–5 секунд) и значительным внешним сопротивлением (более 30% от максимального произвольного усилия). Заметим, что понятие упражнение часто используется как синоним целостного двигательного действия, например, подъем штанги

из исходной позы и возвращение к ней. В этом случае последовательность однотипных упражнений называют серией. В этой статье примем следующую терминологию:

- Двигательное действие (ДД) — целенаправленное управление звеньями тела, с помощью мышц, из исходной позы в конечную и обратно в исходную позу.
- Упражнение или серия — последовательное выполнение нескольких однотипных двигательных действий.
- Серия однотипных упражнений или суперсерия — последовательность однотипных упражнений или серий с короткими (20–60 секунд) интервалами отдыха.
- Сет — последовательное выполнение разнообразных упражнений (серий, суперсерий) с короткими (1–3 мин) интервалами отдыха.
- Суперсет — последовательное выполнение разнообразных упражнений без интервала отдыха, в которых принимают участие одни и те же мышцы, но в зависимости от вида упражнения степень их напряжения меняется.

Наибольшим авторитетом в культуризме пользуется система, разработанная Вайдером. Бен Вайдер (тренер чемпионов) сформулировал ряд принципов, которые имеют устаревшее или ложное обоснование. Приведем основные из них и дадим им обоснование на современном уровне развития спортивной физиологии.

Факторы, стимулирующие гипертрофию мышечных волокон

Эмпирические исследования показали, что с ростом внешнего сопротивления уменьшается максимально возможное количество подъемов снаряда или, как это еще называют, повторный максимум (ПМ). Внешнее сопротивление, которое в двигательном действии можно преодолеть максимум один раз, принимают как показатель максимальной произвольной силы (МПС) данной мышечной группы в данном двигательном действии. Если МПС принять за 100%, то можно построить зависимость между относительной величиной сопротивления и повторным максимумом.

Рост силы связан с либо с совершенствованием процессов управления активностью мышцы, либо ростом числа миофибрилл в мышечных волокнах. Увеличение числа миофибрилл приводит одновременно

к разрастанию саркоплазматического ретикулула, а в целом это приводит к возрастанию плотности миофибрилл в мышечных волокнах, а затем к увеличению поперечного сечения. Изменение поперечного сечения может также быть связано с ростом массы митохондрий, запасов гликогена и других органелл. Заметим, однако, что у тренированного человека в поперечном сечении мышечного волокна миофибриллы и митохондрии занимают более 90%, поэтому основным фактором гипертрофии является увеличение числа миофибрилл в мышечных волокнах, а значит рост силы. Таким образом, цель силовой подготовки — увеличить число миофибрилл в мышечных волокнах. Этот процесс возникает при ускорении синтеза и при прежних темпах распада белка. Исследования последних лет позволили выявить четыре основных фактора, определяющих ускоренный синтез белка в клетке:

- Запас аминокислот в клетке.
- Повышенная концентрация анаболических гормонов в крови.
- Повышенная концентрация «свободного» креатина в МВ.
- Повышенная концентрация ионов водорода.
- Второй, третий и четвертый факторы прямо связаны с содержанием тренировочных упражнений.

Механизм синтеза органелл в клетке, в частности, миофибрилл можно описать следующим образом. В ходе выполнения упражнения энергия АТФ тратится на образование актин-миозиновых соединений, выполнение механической работы. Ресинтез АТФ идет благодаря запасам креатинфосфата (КрФ). Появление свободного креатина (Кр) активизирует деятельность всех метаболических путей, связанных с образованием АТФ, а именно, гликолиз в цитоплазме, аэробное окисление в митохондриях — миофибриллярных, находящихся в ядрышке и на мембранах саркоплазматического ретикулула (СПР). В быстрых мышечных волокнах (БМВ) преобладает мышечная лактатдегидрогеназа (М-ЛДГ), поэтому пируват, образующийся входе анаэробного гликолиза, в основном трансформируется в лактат. В ходе такого процесса в клетке накапливаются ионы водорода (H). Мощность гликолиза меньше мощности затрат АТФ, поэтому в клетке начинают накапливаться Кр, H, лактат (La), АДФ.

Наряду с важной ролью в определении сократительных свойств в регуляции энергетического метаболизма, накопление свободного креатина в саркоплазматическом пространстве служит мощным эндогенным стимулом, возбуждающим белковый синтез в скелетных мышцах. Показано, что между содержанием сократительных белков и содержанием креатина имеется строгое соответствие. Свободный креатин, видимо, влияет на синтез информационных рибонуклеиновых кислот (и-РНК), т.е. на транскрипцию в ядрышках мышечных волокон (МВ).

Предполагается, что повышение концентрации ионов водорода вызывает лабильзацию мембран (увеличение размеров пор в мембранах, это ведет к облегчению проникновения гормонов в клетку), активизирует действие ферментов, облегчает доступ гормонов к наследственной информации, к молекулам ДНК. В ответ на одновременное повышение концентрации Кр и H интенсивнее образуются РНК. Срок жизни и-РНК короток, несколько секунд в ходе выполнения силового упражнения плюс пять минут в паузе отдыха. Затем молекулы и-РНК соединяются с полирибосомами и обеспечивают синтез органелл клетки.

Теоретический анализ показывает, что при выполнении силового упражнения до отказа, например, 10 приседаний со штангой, с темпом одно приседание за 3–5 с, упражнение длится до 50 с. В мышцах в это время идет циклический процесс: опускание и подъем со штангой 1–2 с выполняется за счет запасов АТФ; за 2–3 с паузы, когда мышцы становятся мало активными (нагрузка распространяется вдоль позвоночного столба и костей ног), идет ресинтез АТФ из запасов КрФ, а КрФ ресинтезируется за счет аэробных процессов в ММВ и анаэробного гликолиза в БМВ. В связи с тем, что мощность аэробных и гликолитических процессов значительно ниже скорости расхода АТФ, то запасы КрФ постепенно исчерпываются, продолжение упражнения заданной мощности становится невозможным — наступает отказ. Одновременно с разворачиванием анаэробного гликолиза в мышце накапливается молочная кислота и ионы водорода (в справедливости высказыва-

ваний можно убедиться по данным исследований на установках ЯМР). Ионы водорода по мере накопления разрушают связи в четвертичных и третичных структурах белковых молекул, это приводит к изменению активности ферментов, лабильности мембран, облегчению доступа гормонов к ДНК. Очевидно, что чрезмерное накопление или увеличение длительности действия кислоты даже не очень большой концентрации может привести к серьезным разрушениям, после которых разрушенные части клетки должны будут элиминироваться. Заметим, что повышение концентрации ионов водорода в саркоплазме стимулирует развитие реакции перекисного окисления. Свободные радикалы способны вызвать фрагментацию митохондриальных ферментов, протекающую наиболее интенсивно при низких, характерных для лизосом, значениях pH. Лизосомы участвуют в генерации свободных радикалов, в катаболических реакциях. В частности, в исследовании A. Salminen на крысах было показано, что интенсивный (гликолитический) бег вызывает некротические изменения и 4–5 кратное увеличение активности лизосомальных ферментов. Совместное действие ионов водорода и свободного Кр приводит к активизации синтеза РНК. Известно, что Кр присутствует в мышечном волокне в ходе упражнения и в течении 30–60 с после него, пока идет ресинтез КрФ. Поэтому можно считать, что за один подход к снаряду спортсмен набирает около одной минуты чистого времени, когда в его мышцах происходит образование и-РНК. При повторении подходов количество накопленной и-РНК будет расти, но одновременно с повышением концентрации ионов H, поэтому возникает противоречие, то есть можно разрушить больше чем потом будет синтезировано. Избежать этого можно при проведении подходов с большими интервалами отдыха или тренировках несколько раз в день с небольшим числом подходов в каждой тренировке.

Вопрос об интервале отдыха между днями силовой тренировки связан со скоростью реализации и-РНК в органеллы клетки, в частности, в миофибриллы. Известно, что сама и-РНК распадается в первые десятки минут после упражнения, однако структуры, образованные на их основе, синтезируются в органеллы в течение 4–10 дней (очевидно зависит от объема образованной за тренировку и-РНК). В подтверждение можно напомнить данные о ходе структурных преобразований в мышечных волокнах и согласующихся с ними субъективных ощущениях после работы мышцы в эксцентрическом режиме, первые 3–4 дня наблюдаются нарушения в структуре миофибрилл (около Z-пластинок) и сильные болевые ощущения в мышце, затем МВ нормализуется и боли проходят. Можно привести также данные собственных исследований, в которых было показано, что после силовой тренировки концентрация мочевины в крови утром натощак в течение 3–4 дней находится ниже обычного уровня, что свидетельствует о преобладании процессов синтеза над деградацией. Из описания механизма синтеза миофибрилл должно быть ясно, что ММВ и БМВ должны тренироваться в ходе выполнения разных упражнений, разными методиками.

Исследования А. Н. Воробьева (1970–1980 гг.) показали, что выполнение упражнений до отказа требует особой организации дыхания. Исследования показали, что наибольшую силу атлет показывает при задержке дыхания и натуживании, меньшую силу он может продемонстрировать при выдохе, но очень трудно поднимать тяжести в момент вдоха. Поэтому в одном двигательном действии мы встречаем следующую последовательность: короткий вдох в момент удержания веса или его опускания (уступающий режим функционирования мышц), задержка дыхания в момент сокращения и преодоления самого трудного участка траектории, выдох при снижении нагрузки на мышцы.

Натуживание приводит к росту внутригрудного давления, сердце уменьшается в размерах до 50%. Это вызвано как изгнанием крови из полостей сердца, так и недостаточным ее притоком. В этот момент ЧСС растет из состояния покоя с 70 до 100 ударов — это без выполнения силового упражнения, а систолическое давление повышается до 175–200 мм рт.ст. Такое же высокое давление наблюдается сразу же после выполнения силового упражнения и относительно нормализуется через 1–3 мин. отдыха. Регулярные занятия силовыми упражнениями вырабатывают рефлекс, способствующие повышению артериального давления уже в состоянии покоя перед тренировкой и особенно перед соревнованиями и составляют в среднем САД = 156, а ДАД = 87 мм рт. ст., причем у тяжеловесов давление может составлять САД = 170–180 мм рт.ст.

Предупреждение

Очевидно, что силовые упражнения могут использовать в тренировке только абсолютно здоровые люди, с артериями без каких-либо признаков атеросклероза. Не трудно представить ситуацию, когда околопредельные силовые упражнения начнет выполнять человек с атеросклеротическими бляшками. Повышение давления, увеличение скорости потока крови может привести к отрыву склеротических бляшек, продвижению их по сосудистому руслу, закупоркой артериол. В этом месте образуется тромб, ткани, находящиеся далее по руслу, перестают получать кровь, кислород и питательные вещества. Здесь начинается некроз — омертвление тканей. Если это случается в сердце, то случается инфаркт. Более тяжелое состояние, как правило со смертельным исходом, случается, когда вместе с отрывом склеротической бляшки происходит разрыв стенки артерии.

Принципы спортивной силовой подготовки:

Принцип выбора и техники выполнения упражнений. Соблюдение этого принципа требует четкого понимания биомеханики функционирования опорно-двигательного аппарата в избранном упражнении. Следует понимать, что в ряде случаев несоблюдение техники выполнения упражнений может приводить к травматизму. Например, приседания с большим весом и наклоном туловища вперед может привести к травме межпозвоночных дисков поясничного отдела позвоночника.

Принцип качества усилия

В каждом основном упражнении необходимо достигнуть максимального и полного напряжения. Соблюдение этого принципа можно обеспечить при выполнении упражнений в трех вариантах.

1) Упражнение выполняется с интенсивностью 90–100% МПС, количество повторений составляет 1–3. В ходе этого упражнения и в паузе отдыха не происходит существенного накопления продуктов, способствующих синтезу белка. Поэтому эти упражнения рассматриваются как тренировка нервно-мышечного контроля, способности к проявлению максимального усилия в избранном упражнении.

2) Упражнение выполняется с интенсивностью 70–90% МПС, количество повторений 6–12 в одном подходе. Длительность выполнения упражнения составляет 30–70 с. В этом варианте повторяется правило, изложенные выше для случая увеличения количества миофибрилл в БМВ и означает, что эффективно то упражнение, которое выполняется до отказа, вызывающее предельное расщепление КрФ и стрессовое состояние. Для увеличения этого эффекта следует придерживаться принципа вынужденных движений. Наибольший эффект достигается при выполнении последних 2-3 повторений, которые могут выполняться даже с помощью партнеров. Этот принцип лишь уточняет принцип качества усилия, т.е. необходимо добиваться максимального расщепления КрФ, чтобы свободный Кр и Н стимулировали синтез РНК, а предельное психическое напряжение вызывало выход в кровь гормонов из гипофиза, а затем из других желез эндокринной системы.

3) Упражнение выполняется с интенсивностью 30–70% МПС, количество повторений 15–25 в одном подходе. Длительность выполнения упражнения составляет 50–70 с.



В этом варианте каждое упражнение выполняется в статодинамическом режиме, т.е. без полного расслабления мышц по ходу выполнения упражнения. Напряженные мышцы не пропускают через себя кровь и это приводит к гипоксии, нехватке кислорода, разворачиванию анаэробного гликолиза в активных мышечных волокнах. В данном случае это медленные мышечные волокна. После первого подхода к снаряду возникает лишь легкое локальное утомление. Поэтому через короткий интервал отдыха (20–60 с) следует повторить упражнение. После второго подхода появляется чувство жжения и боли в мышце. После третьего подхода эти ощущения становятся очень сильными — стрессовыми. Это приводит к выходу большого количества гормонов в кровь, значительному накоплению в медленных мышечных волокнах свободного Кр и ионов Н. В этом варианте реализации принципа качества усилия объединяется по смыслу с другими принципами Вейдера:

Принцип негативных движений

Мышцы должны быть активны как при сокращении, так и при удлинении, при выполнении отрицательной работы.

— Принцип объединяющих серий, система со стремлением к сокращению перерывов (отдыха между подходами) или принцип суперсерии. Для дополнительного возбуждения упражняемых мышц применяются серии двойные, тройные и многократные практически без отдыха. Организация упражнения по суперсерии позволяет увеличить время пребывания свободного Кр в ММВ, следовательно, должно больше образоваться РНК. В этом варианте реализуется также и принцип накачивания — суть которого заключается в увеличении притока крови к мышце. По Вейдеру это должно приводить к притоку полезных веществ к мышце, однако, с этой точкой зрения нельзя согласиться. Наполнение мышцы кровью происходит в ответ на ее закисление (анаэробный гликолиз), ионы водорода в паузе отдыха в такой мышце взаимодействуют с гемоглобином, и он высвобождает углекислый газ. CO_2 действует на хеморецепторы сосудов и приводит к расслаблению мускулатуры артерий и артериол. Сосуды расширяются и наполняются кровью. Никакой особой пользы это не приносит, но это верный признак того, что упражнение было выполнено правильно, т.е. в мышечных волокнах накопилось много ионов водорода и свободного Кр.

Принцип приоритета

В каждой тренировке в первую очередь тренируются те мышечные группы, гипертрофия которых является целью. Очевидно, что в начале упражнения гормональный фон и ответ эндокринной системы адекватны, запас аминокислот в МВ максимальный, поэтому процесс синтеза РНК и белка идет с максимальной скоростью.

Принцип сплит или отдельных тренировок

Требуется построения микроцикла подготовки таким образом, чтобы развивающая тренировка на данную мышечную группу выполнялась 1–2 раза в неделю. Обусловлено это тем, что строительство новых миофибрилл на 60–80% длится 7–10 суток. Поэтому суперкомпенсации после силовой тренировки следует ожидать на 7–15 сутки. Для реализации этого принципа мышцы разбиваются на группы. Например:

- **Понедельник:** Выполняют развивающую тренировку (4–9 подходов к снаряду), тренируются мышцы разгибатели спины, трапецевидные. Остальные мышцы тренируются в тонизирующем режиме (1–3 подхода к снаряду).
- **Вторник:** Выполняют развивающую тренировку (4–9 подходов к снаряду), тренируются мышцы разгибатели рук, мышцы живота. Остальные мышцы тренируются в тонизирующем режиме (1–3 подхода к снаряду).

- **Четверг:** Выполняют развивающую тренировку (4–9 подходов к снаряду), тренируются мышцы разгибатели ног, сгибатели рук. Остальные мышцы тренируются в тонизирующем режиме (1–3 подхода к снаряду).
- **Пятница:** Выполняют развивающую тренировку (4–9 подходов к снаряду), тренируются мышцы сгибателей суставов ног. Остальные мышцы тренируются в тонизирующем режиме (1–3 подхода к снаряду).

В каждый тренировочный день выполняется тренировка определенных мышечных групп. Такое объединение называют сетом.

Система сет предполагает два варианта реализации.

- 1) Сет как объединение в одну группу упражнений на различные мышечные группы.
- 2) Сет как объединение упражнений разных по способу выполнения, но направленных на тренировку одной и той же мышечной группы без каких-либо интервалов отдыха. В этом варианте система сплит в точности повторяет идею суперсерии.

Система суперкомпенсации

Рост массы миофибрилл требует 10–15 дней, поэтому силовая тренировка с акцентом на развитие мышц должна продолжаться 14–21 день (две–три недели). За это время должны развернуться анаболические процессы, а дальнейшее продолжение выполнения развивающих тренировок может помешать процессам синтеза. Поэтому для обеспечения процессов суперкомпенсации следует в течении 7–14 дней отказаться от развивающих упражнений и выполнять только тонизирующие, т.е. с 1–3 подходами к каждому снаряду.

Принцип интуиции

Каждый спортсмен должен опираться в тренировке не только на правила, но и на интуицию, поскольку имеются индивидуальные особенности адаптационных реакций. Спортсмен должен регулярно поднимать предельные веса, для оценки состояния, уровня тренированности. Эти показатели являются главным критерием эффективности тренировочного процесса.

Принципы оздоровительной силовой тренировки

Физиологический анализ силовых упражнений показал, что их могут применять только абсолютно здоровые люди. Несомненно, что система упражнений типа *bodybuilding* является прекрасным средством профилактики основных видов заболевания человека, поскольку стимулирует деятельность эндокринной и иммунной систем (при исключении перетренировки). Однако лица с признаками атеросклероза, заболеваниями позвоночника (остеохондроз, радикулит), тромбозом и др. не могут позволить себе занятия *bodybuilding*. Для большинства людей необходимо разработать щадящую систему силовых упражнений, которая должна сохранять все положительное в культуризме:

- Стресс, вызывающий повышение концентрации гормонов в крови;
- Повышение процессов анаболизма в мышечной ткани, формирование мышечного корсета;
- Повышение процессов катаболизма во всех тканях и особенно в жировой, что приводит к обновлению органелл, похудению и лечению наследственного аппарата клеток.

Такие принципы были разработаны в системе «ИЗОТОН». Понятие «ИЗОТОН» имеет в своем происхождении две идеи. Первая — основным средством физического воспитания для основной массы практически здоровых людей, которое обладает наивысшей оздоровительной эффективностью, являются силовые ста-

тодинамические или изотонические упражнения. Вторая — регулярное использование статодинамических упражнений в жизни человека создает условия для повышения адаптационных резервов, создает повышенный и постоянный жизненный тонус.

Реализация идей ИЗОТОНА достигается в случае соблюдения следующих принципов

Принцип минимизации роста систолического артериального давления. Понятно, что для лиц с признаками атеросклероза противопоказано выполнять упражнения, вызывающие рост систолического артериального давления более 150 мм рт.ст. Поэтому при построении тренировочного занятия необходимо соблюдать следующие требования.

Разминка. Перед основной частью занятий, перед силовыми упражнениями необходимо добиться расширения артерий и артериол с помощью разминки. В этом случае снижается периферическое сопротивление, облегчается работа левого желудочка сердца.

Упражняться в положении лежа. В положении стоя сердце должно нагнетать давление крови в артериях и артериолах до такой степени, чтобы преодолеть вес и вязкое сопротивление крови, находящейся в венозной системе, поднять кровь на уровень сердца. Поэтому надо отдавать предпочтение упражнениям, выполняющимся в положении лежа.

Задействовать в силовом упражнении минимальное количество мышц. При выполнении динамических упражнений напрягающиеся и расслабляющиеся мышцы облегчают работу сердца. При выполнении силовых упражнений, когда темп медленный роль мышечного насоса сводится к минимуму, а при активности большой массы мышц, при окклюзии сосудов, работа сердца затрудняется. Поэтому в силовых упражнениях следует задействовать минимальное количество мышц, особенно в том случае, если они работают в статодинамическом режиме.

Чередовать упражнения для относительно больших по массе мышц с тренировкой мышц с малой массой. При построении комплекса упражнений часто приходится активировать большую массу мышц, что создает условия для роста артериального давления. Поэтому выполнение следующего упражнения для мышц с малой массой снимаются возможные проблемы с ростом артериального давления.

После каждого силового упражнения или серии выполнять стретчинг. Стретчинг не предъявляет к сердечно-сосудистой системе особых сложностей, поэтому имеется 10–40 с для снижения активности деятельности сердечно-сосудистой системы. Растяжение мышц, как известно, стимулирует пластические процессы в мышце.

Принцип предельного стрессового напряжения. При выполнении силовых упражнений в bodybuilding предельное стрессовое напряжение создается применением принципа качества усилия и вынужденных движений. Реализация их приводит к задержке дыхания, натуживанию, резкому увеличению артериального давления. Такой способ выполнения силовых упражнений в ИЗОТОНЕ не допустим, поэтому силовые упражнения выполняются с учетом следующих требований.

Интенсивность активации мышц составляет 30–70%. Упражнения выполняются в статодинамическом режиме. Запрещается задерживать дыхание, при сокращении мышц следует делать медленный выдох, при уступающей работе короткий средней глубины вдох. Продолжительность выполнения упражнения не менее 30 с и не более 60. Именно это время необходимо и достаточно для значительного разрушения молекул креатинфосфата и умеренного закисления мышечных волокон. Оба этих фактора являются главными стимуляторами синтеза белка в мышечных волокнах.

Упражнение должно выполняться до сильного болевого ощущения — стресса. Учет перечисленных выше требований создает такие условия выполнения силового упражнения, когда через нерасслабляющуюся мышцу плохо проходит кровь. Это вызывает даже в окислительных мышечных волокнах разворачивание анаэробного гликолиза. Накопление ионов водорода, приводит сначала к чувству жжения в мышцах, а затем сильной боли — стресса.

Упражнения для одной мышечной группы объединяются в суперсерию. При выборе интенсивности 30–50% силовое упражнение длительностью 30–60 с может не вызвать существенного закисления, ощущения боли. Поэтому следует после короткого интервала отдыха (20–60 с) повторить силовое упражнение на ту же мышечную группу. При втором и тем более третьем повторе ощущение боли появляется раньше и становится нестерпимым. Именно этого состояния следует добиваться — состояния сильного стресса.

Принцип неразрывности тренировочного процесса и питания. Выполнение физических упражнений приводит к активизации различных тканей, усилению в них процессов анаболизма и катаболизма. В зависимости от режима питания можно направить ход адаптационных процессов в желаемое русло, например, увеличить массу мышц (прием выше нормы полноценного белка), уменьшить массу жировой ткани (прием ниже нормы углеводов и жиров).

Таким образом, соблюдение принципов ИЗОТОНА позволит разрабатывать методы оздоровительной физической культуры, которые обеспечат при минимальном риске для здоровья добиться максимального воздействия гормонов на наследственный аппарат клеток активных тканей человека (мышечная, нервная, жировая и др.), а значит его самообновления — оздоровления.



Трагичная история, произошедшая с Аполлиналием Евграфовичем Скупердяйкиным в городе М...

Автор: Пикляев Денис
Редакция: Брюханова Ирина



Поскобливши до синевы затупившейся шестимесячной безопаской свой медный двадцатиосьми летний подбородок, Аполлиналий Евграфович Скупердяйкин, наскоро отзавтракав бутербродцем из зачерствевшего хлеба и просроченной акциозной колбаски, уже недвусмысленно источавшей миазмы страшной и разрушительной силы, самодовольно хмыкнул, влил в себя чашку ячменного напитка и критически оглядел себя в коридорном зеркале.

Отражение иронично подмигнуло Скупердяйкину и позволило вдоволь на себя полюбоваться. Всем колоритом капитальной фактуры своей, задиристым, но отходчивым нравом, неумной хозяйственной рачительностью и даже столь замысловатым именем — всем этим одарили в полной мере Аполлиналия Евграфовича судьба и большие затейники родители. Они же, к слову сказать, и пожаловали хоромы на задворках шумного города с покосившемся прикроватном трюмо, пузатым холодильником «ЗИЛ» с оторванной ручкой и дисковым телефоном со скрученным спиралью проводом, впаянным в кремовую пластмассовую трубку, которую и снял наш герой, поднес к уху, услышав трезвонящее дребезжание аппарата:

— Скупердяйкин слушает. Епта, ну да, ща, разбежался! Седняпорвувсехнебесиконьпедальныйплешьнабивеньбаклан! — уже скороговоркой интеллектуально вогнал собеседника в оторопь Аполлиналий Евграфович и, более не церемонясь, вышел в громогласную трезвонящую улицу.

Та дышала расплавленным духом шалеющего асфальта, лениво переругивалась с кричащим изумрудом летнего июньского превосходства, петляла улицами, переулками, бульварами, на миг останавливалась перевести дух в темных бутылочных сквериках и вновь бежала людским какофонящим неистощимым потоком, муравейными путями слизывала исключительность, как пошное и ненужное, оставляя за собой право обезличивания и обезволивания масс.

Скупердяйкин спешил. Его шаги — гулкая поступь титана среди обрызгивающих семенящих фигур, его огненный, разрезающий душный жаркий воздух окрест, аки нож проходит сквозь полежавшее на солнце масло, поворот головы, намертво вросшей сразу в тело без необходимости шеи, потому и туловище само, и микишка поворачивались сразу, в одном слитном рывке — все говорило о безысходном опоздании и большом волнении по этому поводу Аполлиналия Евграфовича.

Ноги Скупердяйкина, одетые в фасонные галифе невообразимой попугаечной расцветки, несли своего обладателя в лучезарный храм спорта и физического совершенства, где в назначенный час, ровно двенадцать пополудни, шестеренки истории должны были закрутиться с удвоенной силой и выхаркать из чрева своего нового обладателя золотой с гравировкой медали и титула самого что ни на есть покорителя земной гравитации. Аполлинарий Евграфович, уверенный в своей исключительной роли творца будущего триумфа, торопился и страдал неимоверно.

Что именно он должен оказаться лучшим в нелегком деле подъема железного снаряда, у Скупердяйкина не было ни малейших сомнений. Этому способствовали и замороженные взгляды дородных обывателей физкультурного зала, глядящие на Аполлинария Евграфовича, кряхтящего от натуги на занятиях, с нескрываемым восхищением и обожанием, и толпы восторженных комментариев в инстаграм от представительниц прекрасной половины человечества постбальзаковского возраста, и походя наспех просмотренный Скупердяйкиным нормативный табель, подтверждающий, что можно зацепиться за какой-нибудь даже разрядик. Но главное — возбужденный мозг нашего героя трепетал от мысли наконец-то продемонстрировать всю силу русского духа, показать этой серой и копошащейся массе, что такое настоящий олд-скульный пауэрлифтинг, о котором, стоит признать, Аполлинарий Евграфович, имел крайне отдаленное представление.

А пока же Скупердяйкин обильно потел желтой густой мокротой, тот и дело переходя с колышущегося аллюра на копытящийся галоп, перевозмогал вдруг не весть откуда взявшуюся предательскую дрожь в негнущихся коленях, брызгал едкой слюною, чертыхался и пер всем естественным своим в недружелюбную маревную действительность...

* * *

Громяхающий толстыми бетонными боками, отсвечивающий панорамностью нагромождений начищенного до блеска сверкающего бриллианта стекла и аляповатой лепнины, ФОК утробно заглотил Скупердяйкина, вынес волнами в вереницу смеющихся крепких спин, поставил во хвосте урчащей живой очереди в апартаментах взвешивания и регистрации.

— Чо, долго там? — Аполлинарий Евграфович призвал на помощь всю свою интеллигентность и умение изъясняться витиевато и художественно.

— Да нет, не знаю вообще... — Исключительно информативно ответила спина стоящего впереди индивидуума.

Скупердяйкин ревниво отметил нахохлившийся крепкий затылок и складку на шее, лоснящуюся в отблесках света.

«Будем ждать» — со всеобъемлющей тоской подумал Скупердяйкин и шумно, по-бычьему, выдохнув из ноздрей жар нетерпенья и неопределенности, стал самозабвенно ковырять в щеке лимонным ногтем назревающий зудящий прыщ...

* * *

— Раздевайтесь и документы дайте! — томно и интригующе прозвучало из-за монитора.

— Прямо до трусов? — Аполлинарий Евграфович сверкнул намедни заготовленной нетленкой, неловко дрыгая ногой начал стаскивать штаны, осекся, вылетел пробкой из брюк, расправил волевым решением грудь, гордо взошел на весы и заискивающе начал глядеть коровьими глазами на цифры, показавшиеся на циферблате. Результат был вполне прогнозируем.



«Умею подвестись, не зря нажирал!» — плотоядно про себя отметил Скупердяйкин и не менее чувственно бросил лучший свой взгляд на нахохлившуюся фигуру секретаря. Сидящая за столом юная дева не отметила животного магнетизма и стараний героя, с отсутствующим взглядом тонкими ловкими пальцами заученно и шаблонно заполнила необходимое, посмотрела вверх очков в тонкой дорогой оправе на Аполлинария Евграфовича и безапелляционно резанула:

— Все... С вас...

Мучимый жесточайше терзающими его мыслями, сквозь темнеющее сознание, Скупердяйкин оборвал обольстительницу:

— А эта, че так дорого?! — и уже не рассчитывая на участие и заинтересованность к своей нетривиальной персоне, все же раздвинул пасть в подобии улыбки, обнажая крепкие желтые с налетом зубы, жарко выдохнул:

— Ты там поройся, поройся, дорогуша, мне льготка, разве, не причитается?

Никакой скидки не было и в помине, и Скупердяйкин, посрамленный, но не утративший боевого настроя, ужаленный в самую суть свою мыслями о брэнном, но не покоренный суровой несправедливостью, ретировался, успев на выходе уцепить все-таки ворох рекламных буклетов неуловим цепким движением обеих рук.

* * *

Невообразимая суэта и одновременная патриархальная степенность, царившие в зоне разминки, приятно полоснули по утробе Аполлинария Евграфовича неотвратимостью скорейшего выхода на помост.

Вокруг крутились, ругались, ржали в голос, безыдейно чехвостили кого-то, подвизгивая от возбуждения, опять спешили, натыкались друг на друга, расходились с рукопожатием, снова толкались, вновь беседовали, уже спокойно и без надрыва, поднимали штангу, мазались чем-то едким и тошнотворным, хлебали жадными глотками, как лошади на водопое, теплую до омерзения воду, в который раз подлезали под снаряд, обильно посыпая плечи и ладони похожим на муку порошком.

Скупердяйкин вальяжно и с некоторой долей превосходства отмечал для себя, что здесь то он точно не затеряется, в этом неграциозном многоголосье сплава людских тел, железа и несостоявшихся амбиций. «Курррва!» — удовлетворённо хмыкнув себе под нос, Аполлинарий Евграфович глумливо и по-отечески взирал на тех, кто мог стать помехой ему в столь значимом деле, как покорение Олимпа, и не видел достойных соперников на его, Скупердяйкиновскую, победу.

Однако, вопреки всем приличествующим нормам морали и естественного хода событий, именно фамилия Скупердяйкина прозвучала раньше остальных при объявлении выхода на первую попытку. Душу Аполлинария Евграфовича, его скромную и поэтическую нежную натуру скукожило и смяло сие неблагоприятное наблюдение, он судорожно хватая враз потяжелевший воздух клацающим ртом вышел на помост и...

* * *

...Задохнулся в тяжелых эманациях, излучаемых тесным пятачком соревновательной площадки. На него были устремлены жаждущие, ворующие его, Скупердяйкиновское, личное пространство, взгляды. Они, эти хищные скаредные морды, предвкушавшие лицезреть очередной спектакль, ждали. Аполлинарий



Евграфович нетвердой ступью, тягуче, как во второсортном дешевом кино в замедленной съемке, причалил к стойке со штангой и привычно подсел под гриф, показавшийся непомерно громоздким и зубастым. Тело штанги вгрызлось в мохнатые плечи нашего витязя, начало покачиваться при каждом шаге, а Скупердяйкин все дальше отходил от спасительных стальных раскосин, пока не принял приличествующего своим потребам положения. Вздернул полиловевший от натуги нос и начал сгибаться всем туловищем, неминуемо приближаясь к прорезиненному настилу под ногами, бухнулся вниз с коротким и страшным криком, который тотчас подхватила жадная толпа, осел с перекошенным жутким лицом, сделал попытку встать, вновь осел и сбросил наконец надоевший до чертиков снаряд с себя...

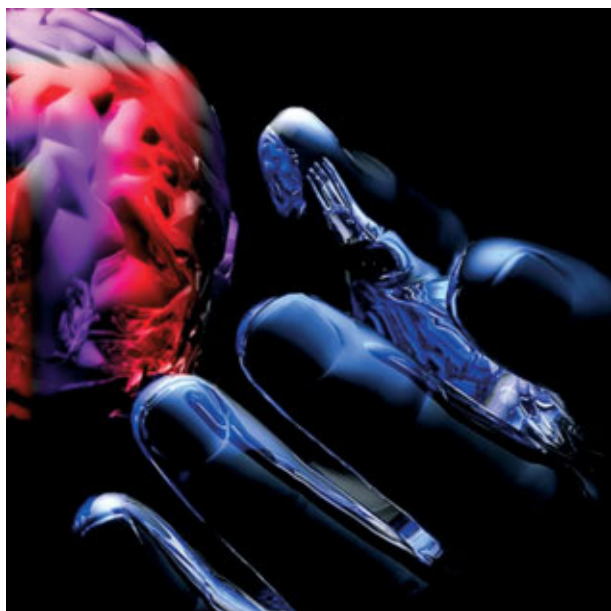
Если бы нашего героя спросили самые въедливые зрители: «Аполлинарий Евграфович, а что же было дальше?!» — то Скупердяйкин точно не смог бы восстановить всю вязь тех страшных и трагичных событий, случившихся с ним в городе М... N-го года такого-то числа. Он помнил только через мутную рябь сумрачного и давящего своим авторитетом клубящегося эфира грозный окрик судьи, алеющий багрянец табло, походя сказанное «ноу лифт», брошенное как подачка с секретарского столика, в уже разминочной зоне подслушанное и антигуманное «понаедут же долб...бы», ответное и ершистое «даже правил не знает» и вторящее ему угнетательское «заказал бы вес поменьше что ли»; помнил свой короткий и бесславный поход восвояси через магазин с кричащей цветастой надписью, покупку чего-то согревающего и нервоуспокаивающего, помнил уже пьяную и залихватскую тираду свою о том, что «пауэрлифтинг уже не тот» и «продали Россию» в надвигающейся темени засыпающего ночного пространства.

А город продолжал жить своей жизнью, насадно дыша расплавленным духом шалеющего асфальта, петлял улицами, переулками, бульварами, вторил людскому какофонящему неистощимому потоку, муравейными улицами слизывал исключительность и индивидуальность, как пошное и ненужное, оставляя за собой право обезличивания и обезволивания масс...



Железный хват

Автор: Дэн Уэгман



Хочешь иметь железный хват? Тогда эта статья для тебя!

Парадоксально, но вашу силу во многих упражнениях от становой тяги до тяг на блоке лимитирует, слабость предплечья. Казалось бы, в этом нет никакого откровения. Мол, кисть по причине слабости разжимается, и вы роняете штангу задолго до того, как целевая мышца получит стопроцентную прокачку. Но нет, на самом деле все куда сложнее. Медики открыли поразительную вещь: кисти рук имеют самую большую площадь проекции на коре головного мозга. Для тех, кто не понял, поясню: поверхность мозга командует всем нашим телом. И за каждую его «часть» отвечает определенный «кусочек» этой самой поверхности. Так вот, повторю, кистям рук соот-

ветствует ого-го какой «кусочек». По принципу обратной связи нервные импульсы бегут обратно от мышц кисти в мозг, а это означает, что чем больше вы упражняете кисть, тем выше общий энергетический тонус мозга. Интенсивная работа кисти как бы закачивает нервную энергию в мозг, повышая его общую активность. В этом смысле известное выражение «труд сделал из обезьяны человека» не такое уж большое преувеличение. Впрочем, для нас, культуристов, важен другой аспект проблемы. Благодаря особой связи «кисть-мозг», мощный цепкий хват повышает «выход» силы в разовом повторении (которое, понятно, не успевает утомить кисть) на 5-8%!

И наоборот, ослабленное или перетренированное предплечье «деморализует» психику, не давая предельно выложиться в базовом тренинге. По этой причине культурист порой никак не может выйти на новые силовые рубежи — его общую силу лимитирует слабое предплечье. Отсюда вывод: силу предплечья надо повышать сознательно и регулярно! Чем сильнее ваши кисти, тем выше отдача от любых упражнений, и прежде всего от упражнений на бицепс и трицепс. Кстати, чемпионы «эры Арнольда» фанатично бомбили свои предплечья, поскольку в те годы никто еще не успел забыть атлетическую истину начала века: сильные руки начинаются с сильных кистей. От вас никто не требует рвать карточную колоду или завязывать в узел гвозди, тем не менее, вы должны точно знать: без тренинга предплечий тренинг рук не имеет перспективы. Запомните, рост рук напрямую связан с силой ваших кистей! Сочетание 50-сантиметровых рук и тонких предплечий — это невозможный физиологический нонсенс. А раз так, то немедленно беритесь наверстывать упущенное. Фанатизм вернется вам сторицей!

Технология тренинга

Сначала давайте прикинем, сколько разных функций выполняют эти самые незаслуженно «забытые» предплечья. И сколько всевозможных движений совершают пальцы и кисти рук — от виртуозной игры на скрипке до сгибания в запястье с весом 100 кг! И все потому, что анатомически предплечье устроено очень хитро и очень сложно. Кстати, именно сложность и многообразие движений ставят нас с вами перед резонным вопросом: как же, собственно, тренировать предплечья и хват? Какую программу для них соста-

вить? Скажу сразу: одних «молотов» и сгибаний в запястьях далеко недостаточно. Двумя этими движениями вы никогда не накачаете сильные, большие, мощные предплечья! В тренинге предплечий ключевое слово — специфика: во-первых, какие специфические цели вы преследуете, во-вторых, как именно — конкретно — собираетесь их достичь. Сами понимаете, что сильный хват нужен не только культуристам. В других видах спорта без него тоже никак! Но суть в том, что все работают над ним разными способами. Например, пауэрлифтерам и тяжелоатлетам необходим силовой хват — чтобы руки как будто «приклеивались» к грифу штанги. Армрестлерам — «сдавливающий» хват, и плюс к тому — сила запястья, альпинистам — цепкость пальцев и т.д. и т.п. Но хватит болтать, скажете вы, я — культурист, и мне прежде всего нужна МАССА!!! И ошибетесь! СИЛА — вот что вам нужно в первую очередь! А потому не надо никаких излишеств с числом упражнений — не больше 2–3-х. Иначе мы получим акцент на выносливость. Впрочем, спешу вас успокоить: работая над силой, мы попутно заработаем и «массу». Почему? Объясняю по пунктам: Во-первых, быстрые мышечные волокна, как известно, обладают более высоким потенциалом роста. Во-вторых, быстрые мышечные волокна задействуются в основном при непродолжительном (с малым числом повторений) и высокоинтенсивном типе тренинга. В-третьих, исследователи отмечают, что быстрых и медленных волокон у предплечий — 50 на 50. Это значит, что тренировать предплечья и хват надо с особо высокой интенсивностью — чтобы эти самые «быстрые» волокна взяли верх над «медленными». Это, конечно, не значит, что вы должны немедленно, не отходя от кассы, начинать делать единичные сгибания в запястьях с максимальным весом или пытаться удержать в пальцах 25-килограммовый блин. Гораздо разумнее работать над хватом в рамках 3-10 повторений, а изометрические упражнения на удержание веса растягивать не дольше чем на 10-15 секунд. Когда вы почувствуете, что хват усилился, и начнете работать с более тяжелыми весами, обратите внимание на отдых между тренировками: предплечья, как и любая другая группа мышц, должны полностью восстанавливаться.



Хват: Термины и упражнения

Сдавливающий хват

Самое распространенное упражнение на усиление хвата — сдавливать нечто, зажатое в ладони. Представьте себе, что пожимаете руку парню, гуляющему с девушкой, которая вам самому нравится: так и хочется расплющить мерзавцу ладонь! Вот это и есть, дорогие мои, сдавливающий хват. И кстати говоря, нужен он не только записным ревнольцам. От силы такого хвата зависит, насколько качественно вы сможете

удерживать гантели или штангу на всем протяжении тяжелого сета. К тому же, этот хват важен для развития предплечий. Упражнения: В любом спортивном магазине вы можете приобрести кистевой эспандер — самое простое и проверенное временем приспособление для усиления «сдавливающего» хвата. В последнее время в Штатах очень популярен «модернизированный» кистевой эспандер — «Кэптан оф Краш». Еще один вариант — тренажер «Хаммер Гриппер», который позволяет тренировать обе руки одновременно. Вы садитесь в тренажер, берете обе рукояти — и сжимаете их. Ну а нагрузку можно увеличивать путем добавления блинов.

Пальцевой хват

Удерживание какого-либо предмета (например, стакана воды) в пальцах — это пальцевой хват. Конечно, держать пальчиками стакан воды совсем несложно, а стакан пивка — еще легче, но попробуйте-ка, ребята, такой вариант: повернув кисть ладонью вниз, ухватите большим и указательным пальцами горлышко (в районе пробки) пол-литровой бутылки из-под пива — и подержите бутылку параллельно земле. Звучит просто, а вот как насчет того, чтобы сделать? Пальцевой хват отличается от остальных степенью вовлечения большого пальца. В «сдавливающем» хвате он практически не участвует. Между тем, в нашем с вами деле большой палец играет немаловажную роль, поэтому его тоже надо развивать. «Хилые» большие пальцы ослабляют хват и не дают предплечьям развиваться в полном масштабе. Пальцевой хват уникален еще и тем, что тренировать его можно статически (изометрически). Упражнения: Самый простой и эффективный способ разработки пальцевого хвата — взять (разумеется, пальчиками) два 5–10-килограммовых блина, оторвать их от пола и немного подержать. Еще один вариант — немного посложнее. Берете два мяча (один бейсбольный, другой для софтбола), протыкаете каждый большим гвоздем, острый конец гвоздя загибаете в кольцо, к которому прикрепляете карабин с подвешенным на цепи или куске каната грузом (например, блином). Далее ухватываете пальцами мяч и отрываете груз от пола. Важно работать с обоими мячами, потому что они разного размера, а для развития железного хвата, как вы сами понимаете, нужно разнообразие.

Силовой хват

Допустим, вы собрались делать жим лежа, взяли со стойки пару 45-килограммовых гантелей, осмотрелись по сторонам и обнаружили, что свободная скамья имеется только в самом дальнем конце зала. Ну что, сможете пройти весь этот путь с гантелями в руках? Если тренировали силовой хват — тогда да, сможете! Упражнения: Классическое упражнение, которое даже включают в программу силовых состязаний, называется «прогулка фермера». Кстати, в клубе, где я тренируюсь, стойка с гантелями находится как раз

в самом дальнем конце зала. Так что я, чтобы потренировать хват, беру две самые тяжелые гантели и «гуляю» с ними до выхода из клуба и обратно. Поначалу на меня смотрели, как на идиота, но потом привыкли: человек ко всему привыкает! Силовой хват можно тренировать и в домашних условиях. Все очень просто: берете ведро, насыпаете в него до половины песка (камушков или гвоздей). Потом оборачиваете ручку ведра тряпкой, а два конца этой тряпки зажимаете плоскогубцами. Берете плоскогубцы (одной рукой, разумеется) — и отрываете ведро от земли. А уж если очень разохотитесь, можете прогуляться с ним по



улице. Когда хват у вас станет сильнее, увеличиваете нагрузку — насыпайте песок не до половины, а на две трети, и т.д. Эд Коэн, мировой рекордсмен, и, по общему мнению, самый сильный пауэрлифтер всех времен и народов, любит делать фокус под названием «удержание штанги». Он устанавливает штангу в стойки примерно на высоте коленей, затем берет ее за середину грифа одной рукой, поднимает и держит, сколько сможет. Последний раз, когда я наблюдал это зрелище, Эд поднял таким манером 210 килограмм. Нехило, правда?

Сила запястий

Признайтесь честно: бывало, что на тяжелом жиме лежа, или, скажем, во время подъема на бицепс запястья у вас «отказывали»? Гнусное ощущение, точно? Так вот: чтобы этого не случилось, над запястьями надо работать, как и над любой другой частью тела. Упражнения: Сгибания в запястьях прямым и обратным хватом — это, конечно, отличные упражнения. Традиционный способ их выполнения предполагает обязательное сгибание локтей — после чего предплечья «укладываются» либо на бедра, либо на скамью. А между тем, гораздо эффективнее делать сгибания в запястьях с прямыми руками — при таком положении в действие включаются сгибатели и разгибатели предплечий. Еще одно классное старинное упражнение — накручивать на круглую палку канат (или цепь) с подвешенным грузом. Если вы делаете это упражнением хватом сверху и перемещая руки вверх, вы «бьете» по разгибателям предплечий, хватом снизу и перемещаясь вниз — по сгибателям.



Программа тренинга

Хват и предплечья надо тренировать в точности так же, как любую другую часть тела — это касается числа сетов и повторений, интенсивности, частоты тренировок и даже времени отдыха между сетами. Но тут есть одна хитрость: разница в ощущениях. Когда вы тренируете предплечья, вы не чувствуете ни такой «накачки», ни такой боли, ни такой усталости, как после проработки других мышечных групп. Естественно, вы пребываете в полной уверенности, что «недорабатываете» — и беретесь за «долбежку» с удвоенной силой. Вот этого как раз делать и не надо! Если вы не знаете своего единичного максимума для упражнений программы, действуйте по прикидке. Особая точность здесь не нужна —



гораздо важнее просто работать над хватом, осваивая разные упражнения. Если в графе «интенсивность» стоит «80 процентов от единичного максимума», это значит, что вы должны сделать 5–8 повторений с неким весом. Не можете — значит, вес тяжеловат, можете больше — с весом «недобор». Что касается статических упражнений (отмеченных звездочкой), здесь система такая: удерживаете определенный вес 10 счетов — 100 процентов. Соответственно, если в графе «интенсивность» написано «80 процентов», тот же самый вес вы будете держать 8 счетов.



Рекордсмены хвата

В последние несколько лет эспандер «Кэптан оф Краш» считается своего рода «меркой» силы хвата. До недавнего времени никому не удавалось сжать сразу 4 штуки. Первым этот рекорд побил Джо Кинни из Теннесси. Ричард Сорин — первый, кому удалось «дойти» до штук 3 — отличился к тому же и тем, что удерживал в пальцах две гантели по 20 кг плюс штангу с блинами за середину грифа — в общей сложности 60 кг. Для пауэрлифтера 317 кг на становой тяге — неплохой результат. Но Герман Гернер из Германии в 1930 году вытянул 329 кг — одной рукой! Билл Казмайер, чемпион и рекордсмен мира по пауэрлифтингу, три раза поднял над головой гантель. Она весит 78 килограммов, и только троим силачам во всем мире удалось оторвать ее от земли. Почему? Потому что толщина грифа у нее 8 см в диаметре!

Кистевые ремни: только по необходимости

Правда ли, что использование кистевых ремней ослабляет хват и не дает развиваться предплечьям? И вообще, есть ли необходимость применять ремни? Чтобы ответить на эти вопросы, для начала проясним, в чем, собственно, заключается «предназначение» кистевых ремней. Вообще говоря, кистевые ремни созданы для того, чтобы помогать нам с вами заканчивать тяжелый сет, во время которого хват может «отказаться».



Например, вы делаете тягу гантели, а силы хвата недостаточно, чтобы довести широчайшие до «отказа». Вот это как раз тот случай, когда использование кистевых ремней вполне правомерно. Но вы отлично знаете, что нельзя доходить до «отказа» в каждом сете — это прямой путь к остановке роста.

Таким образом, кистевые ремни разумнее всего считать «добавкой» к тренингу. Вы же не станете питаться только добавками? Конечно, нет! Точно так же и с ремнями: применять их надо в меру, только на самых тяжелых сетах. А если полагаться на них целиком и полностью, вы никогда не разовьете силу хвата и предплечий.

Армлифтинг — это силовой вид спорта, включающий в себя различные дисциплины на силу хвата: «Rolling Thunder», «Apollon's Axle», «Silver Bullet», «Hub», «Saxon Bar» и «Excalibur».

Тренировки по бодибилдингу От новичка до профессионала

Автор: *Сергей Белов.*

Что иметь с собой на тренировке?

- Тренировочный дневник + ручка или приложение в телефоне;
- Вода (обычная без газа 1–1,5 литра, по своему усмотрению).

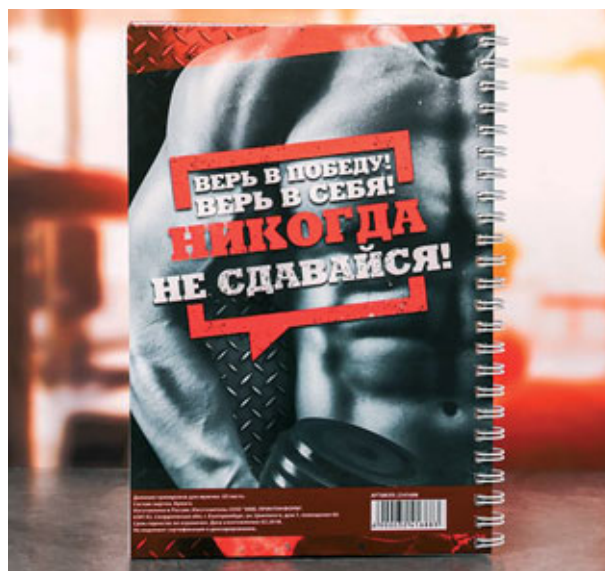
Тренировочный дневник (шаг #1 конкретика — залог успеха)

Суть дневника: управлять ростом мышц.

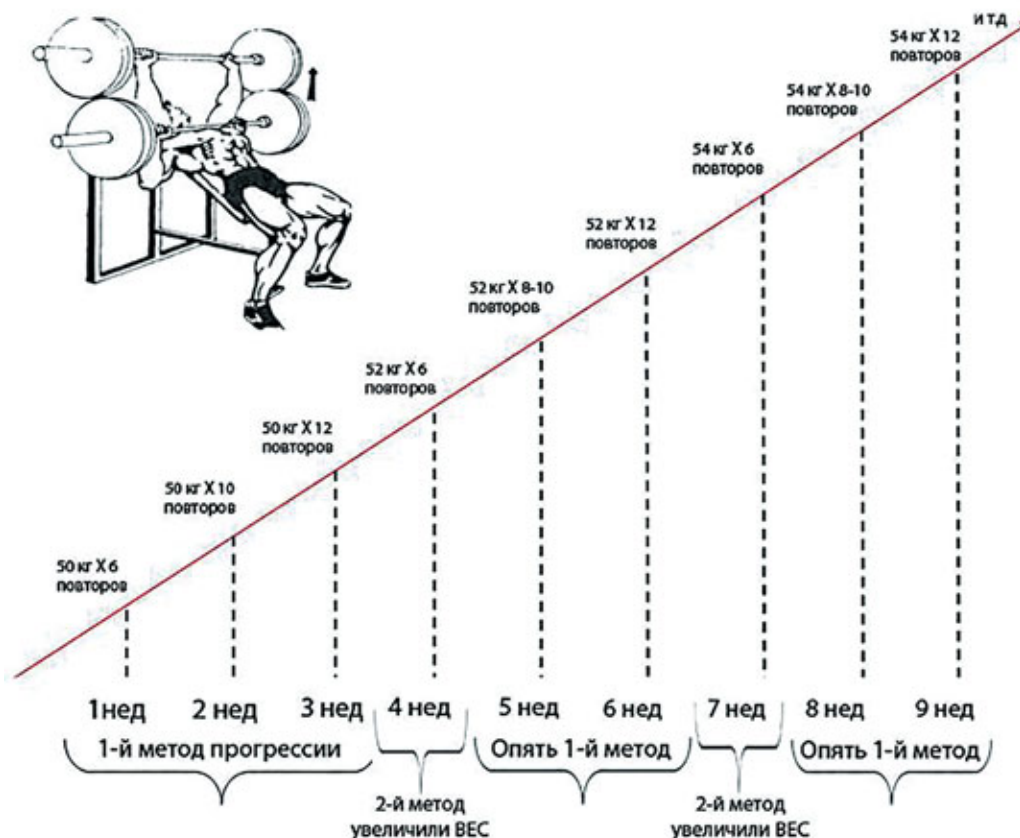
Рост мышечной массы — это постоянно прогрессирующая нагрузка.

Для того чтоб была прогрессирующая нагрузка нужно контролировать свои рабочие веса, повторения, подходы, все записывать в дневник и видеть, что да как!

В данной схеме мы будем использовать такую прогрессию нагрузки (см. ниже пояснения)



Жим штанги лежа на наклонной скамье
(пример прогрессии нагрузок)



1-й метод. Допустим, в понедельник вы работаете в жиме штанги на наклонной скамье 50 кг на 6 раз, это значит, что на следующей тренировке (в следующий понедельник) вы обязаны сделать 50 кг на 7 или 8 или 9 или 10 повторений (в зависимости от ваших сил). В любом случае если вы сделали на одно или два или три повторения больше чем на предыдущей, то ваша задача выполнена.

Вывод: На той неделе было 50 кг на 6 раз, на этой уже 7 раз или 8 или 10 (смотря, сколько у вас, получилось) = прогрессия нагрузки = рост мышц.



2-й метод. Хорошо, мы дошли до 12 повторений в жиме штанги на наклонной скамье. То есть 50 кг на 12 раз. Следующая прогрессия будет состоять в увеличении рабочего веса, а не повторений.

То есть: 52 кг на 6–12 повторений видите уже не 50, уже 52 = прогрессия весов (так вот, допустим, получилось 52 кг на 8 повторов, используем опять 1-й метод прогрессии — повторения) делаем 52 кг не на 8, а уже на 12.

Потом опять используем 2-й метод повышаем вес = 54 кг на 6–12 (и т.д.). Думаю, суть вы уловили.

Сделали меньше 12 повторений (допустим там 10 используем 1-й метод увеличиваем повторения), как только дошли до 12 повторов увеличиваем вес (2-й метод).

Да и ещё одно вы должны использовать прогрессию нагрузок (оба метода) во всех упражнениях, а не только в жиме (это просто пример для вас).

Вывод: для того что бы управлять прогрессией нагрузки (ростом мышц) нужно иметь тренировочный дневник.

Вода

Жизненно необходима во время тренировки, ибо сухость во рту ничего хорошего вам не принесет. Наборот может только навредить (головокружения, тошнота) не бойтесь вода не калорийна, её можно пить

сколько душе угодно (безусловно, если это простая вода, не кока кола и т.д. в противном случае она уже будет калорийна) + во время тренировки вода, обволакивая суставы и проникая в мягкие ткани, защищает их от травм.

Для тех, у кого есть аминокислоты в растворимой форме (порошковой) можно смешивать вместе с водой и поглощать во время тренировки, это будет максимально эффективно. (не обязательно)

Вывод: брать с собой воду простую негазированную 1–1,5 литра как минимум.

Хорошо, что иметь при себе на тренировках и для чего мы уже обсудили. Теперь представляю вам составленный тренировочный комплекс, по дням и неделям.



Я выделил 4 программы тренировок, от которых я и отталкивался:

- Для начинающих (3–4 либо 2 тренировки в неделю);
- для среднего уровня (сплит 3 дня в неделю);
- для среднего уровня и более опытных (сплит как 3, так и 5 дней в неделю);
- для опытных атлетов (сплит 5 дней в неделю).

Для начинающих (3-4 либо 2 тренировки в неделю)

Начав заниматься бодибилдингом по данной программе тренировок в тренажерном зале, придерживайтесь её хотя бы месяцев 6-ть. После чего можно перейти на следующую программу тренировок.

Суть данной программы тренировок в следующем: разбиваем тело на две тренировки, используя сплит. Сплит — в переводе с англ. расщеплять. Это значит, что мы будем расщеплять мышечные группы в разные дни. А именно:

Так выглядит тренировочный сплит:

- 1-й день — Ноги, спина;
- 2-й день — Грудь плечи, руки.

После каждой такой тренировки в тренажерном зале следующий день мы отдыхаем. Если вы не молоды или у вас очень нервная работа, можете, смело ставить два дня отдыха вместо одного.

Следовательно, за неделю у нас будет получаться либо 3–4, либо 2 тренировки в тренажерном зале.

Выглядеть это будет примерно так:

- День 1. Понедельник — Ноги, спина;
- День 2. Вторник — Отдых;
- День 3. Среда — Грудь плечи, руки;
- День 4. Четверг — Отдых;
- День 5. Пятница — Ноги, спина;
- День 6. Суббота — отдых;
- День 7. Воскресенье- Грудь плечи, руки.

И т.д. суть уловили? Для тех, у кого нервная работа, постоянные стрессовые ситуации, плохое питание, если вы уже в возрасте и т.д. и т.п. смело добавляйте вместо одного дня отдыха два.

Выглядеть это будет так:

- День 1. Понедельник — Ноги, спина;
- День 2. Вторник — Отдых;
- День 3. Среда — отдых;
- День 4. Четверг — Грудь плечи, руки;
- И т.д.

Программа и подбор упражнений:

Ноги-спина

- Разгибание ног сидя 4xMAX (дабы разогреть коленные суставы);
- Приседания 1-2x10-15 (разминка) + 3x8-12 (рабочие подходы);
- Жим ногами 1-2x8-10 (разминка) + 3x8-12 (рабочие);



- Подтягивания (если можете) или тяга вертикального блока к груди 4X8-12;
- Тяга штанги в наклоне 4X8-12.

Грудь-плечи-руки

- Жим штанги на наклонной скамье 1-2x10-15(разминка) + 3x8-12(рабочие);
- Жим гантелей на наклонной скамье 4x8-12;
- Жим штанги, стоя с груди 1-2x10-15(разминка) + 3x8-12(рабочие);
- Подъем штанги на бицепс 1x10-15(разминка) + 4x8-12 (рабочие);
- Брусья 4x6-12.

Для среднего уровня (Сплит 3 дня в неделю)

Прежде всего, определитесь, продолжаете ли работать первая программа тренировок или нет?

Если вы продолжаете прибавлять в силе и мышечной массе, то ничего менять не нужно. Это правило относится к любой тренировочной схеме. Пока комплекс физических упражнений в тренажерном зале работает, не меняйте её. Если прогресс не виден, переходим на следующий уровень.

Суть данной программы тренировок в следующем: прокачиваем все тело за три тренировки.

Тренируем спину вместе с дельтами, а грудь с руками.

Для ног мы специально выделили — отдельный день (это позволит более качественно тренировать самую большую мышечную группу). Тренировочные дни (понедельник, среда, пятница или же вторник, четверг, суббота) подстраиваем под себя.

Придерживайтесь данной программы до тех пор, пока есть прогресс, это очень эффективная система тренировок, которая даст вам гарантированные результаты!

Выглядеть это будет примерно так:

- День 1. Понедельник — Ноги;
- День 2. Вторник — Отдых;
- День 3. Среда — Спина-Дельты;
- День 4. Четверг — Отдых;
- День 5. Пятница — Грудь, Руки;
- День 6–7. Суббота–Воскресенье — отдых.

Так выглядит тренировочный сплит:

- Ноги;
- Спина Дельты;
- Грудь Руки.

Программа и подбор упражнений:

Ноги

- Приседания 4x8-10;
- Жим ногами лежа 3x8-10;
- Разгибание ног сидя 3xMAX (добивающее упражнение);
- Подъемы на носки, стоя 3x8-10.

Спина-дельты

- Подтягивания или тяга блока к груди 4x6-12;



- Тяга штанги в наклоне 4х6-12;
- Горизонтальная тяга 3х6-12;
- Жим штанги, стоя из-за головы 3х6-12;
- Протяжка (тяга штанги к подбородку, средним хватом) 3х6-12;
- Отведение рук с гантелями в сторону 3х6-12.

Грудь-руки

- Жим штанги, лежа на наклонной скамье 4х6-10;
- Жим гантелей лежа на наклонной скамье 3х6-10;
- Подъем штанги на бицепс 4х6-12;
- Брусья 4х6-12;
- французский жим штанги, лежа 3х6-10.

Для среднего уровня и более опытных (подойдет Сплит как 3, так и 5 дней в неделю)

Суть данной программы тренировок в следующем: тренируем одну группу мышц на тренировках, интенсивность тренировки возрастает, ибо сил у нас больше, и мы можем полноценно поработать над конкретной целевой мышцей более тщательно.

Так выглядит тренировочный сплит:

- Пн. Грудь;
- Вт. Спина;
- Ср. Ноги;
- Чт. Плечи;
- Пт. Руки.

Программа и подбор упражнений

Пн. Грудь

- Жим штанги на наклонной скамье(30 градусов не больше) 4х6-12 повторений;
- Жим гантелей на наклонной скамье(30 градусов) 4х6-12 повторений;
- Жим штанги на горизонтальной скамье 4х6-12 повторений.

Вт. Спина

- Подтягивания к груди или тяга блока к груди (для тех, кто не может подтягиваться) 4х6-12 повторений;
- Тяга штанги в наклоне 4х6-12 повторений;
- Горизонтальная тяга блока 4х6-12 повторений;
- Рычажная тяга 4х6-12 повторений.

Ср. Ноги

- Приседания со штангой на плечах 4х6-12;
- Жим ногами 4х6-12;



- Разгибание ног сидя 4х6-12;
- Сгибание ног лежа 4х6-12;
- Икры, стоя в тренажере 4х15-20;
- Икры, сидя в тренажере 4х15-20.

Чт. Плечи

- Тяга штанги к подбородку средним хватом (протяжка) 4х6-12;
- Жим штанги, стоя с груди 4х6-12;
- Разводка гантелей в сторону (махи) 4х10-15;
- Махи, стоя (3 подхода дроп-сета сначала тяжелый, средний, легкий все на 6–15 повторов, отдых 20 сек).

Дроп-сеты — это сеты со сбрасыванием веса. Например, берете 12 кг на 6–15 повторений сделали, сразу берем 10кг на 6-15 сделали, сразу 8кг на 6-15 сделали и таких 3 захода с отдыхом 20сек.

Пт. Руки

- Подъем штанги на бицепс 4х6-12;
- Брусья (акцент на трицепс) 4х6-12;
- Молотки с гантелями 4х6-12;
- Жим штанги узким хватом 4х6-12.

Особенности данных схем тренировок (см. пояснение к программам)

- Сплит 2,3,5 дней в неделю;
- Макропериодизация во всех схемах обязательно;
- Есть прогрессия нагрузки (обязательно во всех схемах);
- Время тренировки — 40–45 минут;
- Базовые упражнения во всех схемах;
- Работа в 4 подходах по 6–12 повторений;
- Последнее повторение отказное.

Пояснения ко всем программам тренировок

- Мы используем грамотные 2-х,3-х,5-дневные сплиты, которые не вызывает конфликтов восстановительного процесса.
- Мы используем макропериодизацию (постепенно на каждой тренировке повышаем веса и работаем в запланированном количестве повторений, не нарушая график — не берем более тяжелый вес, чем был запланирован).
- Ведем дневник тренировок, благодаря которому мы используем оба метода прогрессии нагрузок (1-й метод повторения, 2-й метод увеличение весов).
- Используем базовые упражнения (это упражнения, в которых задействовано несколько мышц или групп мышц, короче это тяжелые упражнения, которые выполняются со свободными весами). Почему? Чем больше мышц участвует в работе, тем лучше для общего развития мышечной массы.
- Используем золотую середину, а именно 3–4 рабочих подхода, после 2 разогревающих подходов (эти подходы включает в себя разминку + подводящий подход, где разминка — это пустой гриф, потом добавляете вес (50–60% от рабочего веса) в диапазоне 12–15 повторений. Потом добавляем ещё веса и делаем подводящий подход (уже 70–80% от рабочего) на 8–10 повторений. А уже потом выполняйте рабочие подходы (100%).
- В каждом упражнении выполняется 6–12 повторений. Исключением являются лишь икроножные мышцы (голень) где мы выполняем 15–20 повторений. Почему? Дело в том, что мышечный отказ должен на-

ступать в промежутке 10–30 сек. В этот интервал времени вы успеете выполнить не более 6–12 повторов. Но в случае с икроножными мышцами (голенью) т.к. там амплитуда очень короткая, то там где мы успевали за это время сделать 6–12 повторений, то тут мы за это время успеем сделать 15–20 повторений. Вот и весь секрет повышенного количества повторений для голени.

- Используем ОТКАЗ (то есть последнее повторение отказное) вы уже не в состоянии завершить последнее повторение упражнения с соблюдением верной техники. Важно: отказ должен наступать в промежутке 10–30 сек (6–12 повторений).

Ваши действия перед тренировкой

1) Открыть дневник тренировок и посмотреть предыдущие результаты на той неделе.

После чего записать:

- День недели (например, понедельник)
- Группу мышц (например, грудь)
- Число (например, 1.07.2013 г)
- Рабочий вес, подходы, повторения (например, 50 кг x 10 раз x 4 подхода).

В последнем пункте важно прогрессировать (смотреть предыдущие результаты на той неделе, дабы знать, на сколько повышать нагрузку сейчас. Все это делается для того что бы контролировать прогрессию нагрузки благодаря дневнику (смотрите ниже как его вести).

Как вести дневник тренировок

Я считаю, этот способ самый удобный и понятный, но вы можете использовать и другие удобные для вас способы (главное, чтобы вы понимали саму суть).

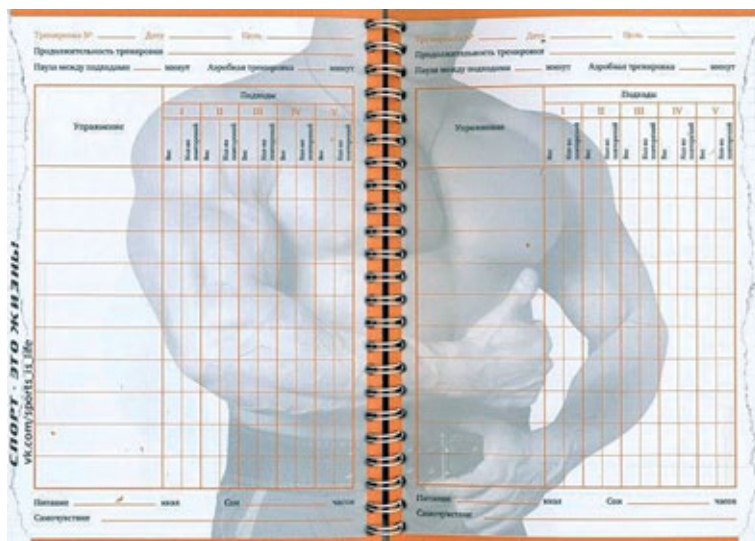
В первый понедельник я расписал все упражнения, веса, повторы, подходы. Дабы вы понимали, ниже идет уже четкий пример того как его легко вести (но я так же добавил — тут мы используем 1-й метод, это писать не нужно, это что бы вы поняли).

Понедельник: грудь (1.07.2013 г)

- Жим штанги на наклонной скамье 50 кг X 6 повторов X 4 подхода;
- Жим гантелей на наклонной скамье 16 кг X 6 повторов X 4 подхода;
- Жим штанги на горизонтальной скамье 50кг X 6 повторов X 4 подхода.

Следующий понедельник: грудь (8.07.2013 г) — тут мы используем 1-й метод прогрессии

- 50 кг X 10 x 4;
- 16 кг X 10 x 4;
- 50 кг X 10 x 4.



Следующий понедельник: грудь (15.07.2013 г) — тут мы используем 1-й метод прогрессии

- 50 кг X 12 x 4;
- 16 кг X 12 x 4;
- 50 кг X 12 x 4.

Следующий понедельник: грудь (22.07.2013 г) — тут мы используем уже 2-й метод прогрессии

- 53 кг X 6 x 4;
- 18 кг X 6 x 4;
- 53 кг X 6 x 4.

2) Сделать качественную разминку. Разминка без отягощения. В течение 5 минут, до тех пор, пока не лоб не покроется испариной. Выполняйте вращение корпусом, махи руками вверх-вниз, влево-вправо, прыжки на скакалке.

Тут уже больше работает ваша фантазия.

Цель разминки разогреть организм, мышцы, связки и суставы и подготовить тело к силовой работе.

После чего приступайте к упражнению, например, жим штанги лежа, выполняете с небольшими весами (50–60% от рабочего веса) в диапазоне 12–15 повторений.

Потом добавьте ещё веса и сделайте подводящий подход (уже 70–80% от рабочего) на 8–10 повторений.

А уже потом выполняйте рабочие подходы (100%). Все эти разминочные и подводящие подходы делаются для того что бы разогреться и подготовить мышцы и тяжелой силовой работе.

В следующих упражнениях разминка уже не так важна, нужно смотреть по самочувствию (для психики можно сделать ещё подводящий).

3) После каждой тренировки важно делать заминку

Заминка — выполняется в конце тренировки.

Состоит из успокаивающих упражнений, дабы успокоить сердечно-сосудистую систему, снизить риск застоя в мышцах крови, предотвратить появление мышечных болей, вернуть сократившиеся мышцы в нормальное состояние, понизить до нормы температуру тела и т.д. Вы можете просто лечь и расслабиться.

4) Сразу после тренировки после того как вы вошли в раздевалку важно съесть простые углеводы + быстрые белки

В это время открывается белково-углеводное окно, и питательные вещества усваиваются во много раз лучше и быстрее. Но запомните, полноценно поесть вы можете только после 30-40 минут после тренировки, так что едим быстрые углеводы + быстрые белки.

Например:

- Простые углеводы (любое сладкое: шоколадка, сникерс, пряники, банан, сладкий сок);
- Быстрые белки (Сывороточный протеин либо аминокислоты, гейнер, либо обычные продукты вареные яйца).

В сочетании с правильным питанием данная схема тренировок поможет достигнуть



вам фантастических результатов, поверьте, я знаю, о чём говорю.

Хорошо, на сей момент, я дал вам три тренировочных комплексов (2,3 и 5-дневные сплиты), рассказал про особенности и пояснения ко всем схемам, дал пошаговые действия.

Последний комплекс упражнений я вынес за эти три, потому что он кардинально отличается от тех программ тренировок. Почему, вы узнаете, изучив его!

Сейчас я поделюсь некоторыми хитростями бодибилдинга, а именно расскажу про систему тренировки фасций. Fascia Stretch Training-Seven (FST-7)». По данной системе тренируются знаменитые культуристы, такие как Джей Катлер, Фил Хит и другие.

Фасции — это соединительнотканная оболочка, покрывающая органы, сосуды, нервы и образующая футляры для мышц у позвоночных животных и человека; выполняет опорную и трофическую функции.

Тренируя фасции, основной нашей целью является: доставка как можно большего количества витаминов, минералов, аминокислот, кислорода и т.д. в мышцу, а также растяжение фасции, которая ее окружает — это позволяет достичь максимального мышечного роста.

Фасция — ограничивающий фактор роста мышцы, т.к. мышца растёт только до тех пор, пока есть свободное место. Тренируя их в 7-ми подходах в стиле пампа мы можем растянуть фасцию и освободить тем самым место для роста мышцы.

В человеческом теле есть 3 типа фасций, но бодибилдеры должны обратить внимание только на один из них — глубокую фасцию. Это — плотная волокнистая соединительная ткань, которая окружает мускулы, кости, нервы, и кровеносные сосуды тела.

Высокая плотность данного коллагенового волокна обеспечивает глубокой фасции ее силу и целостность. Её расширяемость и упругость определяется количеством волокон. Другими словами, некоторые из нас имеют фасции, которые более массивны и более жестки, чем у других.

У генетически одаренных бодибилдеров фасции тонкие, поэтому их мышцы выглядят больше и надутее, классическим примером являются Ронни Коулман и Фил Хит — это люди с тонкими фасциями. Их мышцы расширяются легче.

А вот, например, Джей Катлер у него толстые фасции. Но как видите, это не помешало ему набрать большую мышечную массу, но его мышцы выглядят как бы круглыми.

Как тренировать фасции?

Вы должны тренироваться с большими весами используя базовые упражнения, в общем как обычно в рамках 6–12 повторений, когда выполнили запланированное количество упражнений на конкретную целевую мышечную группу, вы в обязательном порядке в конце тренировки выполняете последнее упражнение (как правило, в тренажерах там где нагрузка



изолирующая) в 7 подходах по 12–15 повторений, отдых между подходами минимален (не более 30 секунд, только так мы будем получать максимально возможный пампинг. (это и будет тренировка фасций).

Последнее упражнение в 7 подходах выполняется в конце тренировки с одним и тем же весом, вес, как правило, мы снижаем на 30%.

Например, если вы в жиме штанге лежа выполняете 70 кг, то $70 * 30:100 = 21$ кг. Это означает что последнее упражнение (тренировка фасций в 7 подходах будет выполняться с 21 кг).

Жизненно необходимо пить как можно больше воды на тренировке. Как минимум 1,5 литра это зависит от ваших личных особенностей (потоотделение), сезона и вашего веса. Летом воды нужно больше.



Какие упражнения лучше всего подходят для 7 подходов тренировки фасций?

Базовые многосуставные упражнения, такие как становая тяга, приседания и т.д. — плохой выбор по двум причинам:

- Они вовлекают другие мышцы и мешают дать полноценную нагрузку на целевую мышцу
- Необходима хорошая техника и баланс, которые портятся, когда вы пытаетесь выполнить большое количество сетов за короткое время.

Лучший выбор на тренажерах (ибо там нагрузка изолирующая) что нас и интересует.

Пример составленной тренировочной программе вместе с тренировкой фасций

Я составил конкретный пример тренировочной программе, сплит 5 дней в неделю (программа подойдет для опытных атлетов) новичкам, по ней нет смысла тренироваться. Обычная схема тренировок, но в конце следует завершающее упражнения тренировка фасций, это то что мы сегодня обсуждали.

Пн. Ноги

- Разгибание ног сидя 4xMAX (как разминка, упражнение можно вообще не учитывать);
- Приседания со штангой на плечах 4x6-12;
- Жим ногами 4x6-12;
- Сгибание ног лежа 4x6-12;
- Икры, стоя в тренажере 4x15-20;
- Икры, сидя в тренажере 4x15-20;
- Фасции: разгибание ног сидя 7x10-15.



Вт. Грудь

- Жим штанги на наклонной скамье (30 градусов не больше) 4x6-12 повторений;
- Жим гантелей на наклонной скамье (30 градусов) 4x6-12 повторений;
- Жим штанги на горизонтальной скамье 4x6-12 повторений;
- Фасции: жим штанги или гантелей на наклонной скамье в тренажере Смита 7x10-15.

Ср. Спина

- Подтягивания к груди или тяга блока к груди (для тех, кто не может подтягиваться) 4x6-12 повторений;
- Тяга штанги в наклоне 4x6-12 повторений;
- Тяга гантели 1 рукой в наклоне 4x6-12;
- Горизонтальная тяга блока 4x6-12 повторений;
- Фасции: горизонтальная тяга блока 7x10-15.

Чт. Плечи

- Тяга штанги к подбородку средним хватом (протяжка) 4x6-12;
- Жим штанги, стоя с груди 4x6-12;
- Разводка гантелей в сторону (махи) 4x10-15;
- Фасции: махи, стоя (3 подхода дроп-сета сначала тяжелый, средний, легкий все на 6–15 повторов, отдых 20 сек).

Дроп-сеты — это сеты со сбрасыванием веса. Например, берете 12 кг на 6-15 повторений сделали, сразу берем 10кг на 6-15 сделали, сразу 8кг на 6-15 сделали и таких 3 захода с отдыхом 20 сек.

Пт. Руки

- Подъем штанги на бицепс 4x6-12;
- Брусья (акцент на трицепс) 4x6-12;
- Молотки с гантелями 4x6-12;
- Жим штанги узким хватом 4x6-12;
- Фасции: Подъем штанги на бицепс + Разгибание рук у блока суперсетом 7x10-15.

Суперсет — это работа с отягощениями, при которой культурист соединяет два различных упражнения, рассчитанных на работу с одной и той же группой мышц, выполняя его без отдыха. В нашем случае мы сделали подъем штанги на бицепс сразу делаем разгибание рук у блока без отдыха!



«Русский тяжело-атлетический спорт». Памятные даты его основателей

Автор: Сахибгареев Ринат

Год 2021 для отечественного Атлетизма особенный на юбилейные даты нашей истории. 29 июля 2021 года — 180 лет со дня рождения **Владислава Францевича Краевского** (29 июля 1841 г. – 1 марта 1901 г.). Общественного деятеля, педагога, врача, крупного гуманиста в истории современного спорта. В. Ф. Краевский «Гагарин» российского Атлетизма. Создатель *атлетики*, первоосновы всех современных исторических форм атлетизма и видов спорта (гиревой спорт, тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика, культуризм, силовое троеборье, пауэрлифтинг и другие формы). Возникших впоследствии в отечественном атлетическом сообществе.

21 июля 2017 года в первый день спортивного фестиваля «Гераклиада», президент Фонда «Гераклион» Сергей Александрович Ерёмин торжественно открыл уникальный памятник «отцу русской атлетики» Владиславу Францевичу Краевскому (1, 2).

Если народная память и историческая хронология отечественного Атлетизма сохраняет имена крупных деятелей отечественного помоста, то перед трагическими событиями, повлекшие забвение, не менее круп-



Фото 1. Открытие памятника В. Ф. Краевскому в г. Москве, на стадионе «Салют Гераклион». Торжественная речь Президента фонда Гераклион, общественного деятеля Ерёмина Сергея Александровича (Скриншот фрагмента репортажа журналиста Алексея Зубакова, 1)

ного деятеля, чем В. Ф. Краевский, **Людвига Адамовича Чаплинского** — общественность бессильна. Только профессиональные историки восстанавливают историческую справедливость. В следствии фатальных событий Первой мировой войны и Великой Отечественной, революции, идеологических требований, смены общественных формаций, эпох в Атлетизме имя Чаплинского забыто.

В этом году исполняется 140 лет со дня рождения Людвига Адамовича Чаплинского — «одна из самых ярких, удивительных, благородных личностей в истории российского спорта» (5, стр. 580). Чаплинский оставил неизгладимый след в истории Тяжелой Атлетики. Профессиональная деятельность атлета, организатора, судьи, тренера, методиста, журналиста Людвига Чаплинского пришлась на начало XX века. Знаменательная дата **4 января 1913 года** (5, стр.177). В этот день состоялось первое собрание представителей русских атлетических организаций. Был организован **Всероссийский Атлетический Союз**. Этот период создания **вида спорта** Тяжелая Атлетика. Организатором и председателем, которым был Л. А. Чаплинский. В последующем первом Всемирном Конгрессе тяжелой атлетики в г. Берлин, Чаплинский был избран в состав бюро Всемирного союза по тяжелой атлетике. Людвиг Адамович был ответственным секретарём в Исполнительном бюро Союза. Создание правила соревнований, признание организаторов, дисциплин, весовых категорий и т.д. все это происходило по инициативе Л. А. Чаплинского.

Именно Чаплинский настоял на введение «французской» системы поднятия тяжестей (пятиборье и современные классические движения), против «немецкой» силовой. Первый автор термина «культуризм». Зачинатель физического развития упражнением «жим лежа», автор методической разработки, обративший внимание на результаты подготовки своего ученика Петра Корниенко в этом движении. Людвиг Чаплинский проявил себя одним из первых талантливых методологов тяжелой атлетики в мире. Для специалистов журнал «Мир Силы» публикует уникальнейшую в историографии мирового атлетизма таблицу рекордов тяжелоатлетов, составленную Людвигом Адамовичем в 1914 году (3). В современных исследованиях эти данные публикуются впервые.



Фото 2. Людвиг Адамович Чаплинский. Фрагмент фотографии. Источник Музей РГУФКА (4)

1. Таблица рекордов по поднятию тяжестей» (3, 5 стр.)

Рекорды в весе пера (так в тексте прим. автора) (до 60 кило)			
Движение	Всемирный	Всероссийский	Петербургский
Вырывание правой	158 Вейсбек	146 Херудзинский	146 Херудзинский
Вырывание левой	146 Климент	134 Херудзинский	120 Константинов
Вырывание двумя	177 Климент	175 Херудзинский	175 Херудзинский
Жим двумя	196 Климент	185 Бухаров	170 Константинов
Выкручивание правой	—	142 Бухаров	130 Константинов
Выкручивание левой	—	—	—
Толкание правой	—	155 Николаев	155 Николаев
Толкание левой	—	137 Шрейнер	135 Константинов
Толкание двумя чистое	257 Херудзинский	246 Херудзинский	246 Херудзинский
Толкание двумя произвольное	293 Климент	270 Шрейнер	—

Рекорды в легком весе (до 60–67,5 кило)			
Движение	Всемирный	Всероссийский	Петербургский
Вырывание правой	177 Келлер	176 Херудзинский	176 Херудзинский
» левой	173 Павленко	173 Павленко	170 Павленко
» двумя	208 Флери	205 Павленко	200 Херудзинский
Жим »	—	205 Красовский	200 Кузьмин
Выкручивание правой	205 Флинт	175 Латушкин	135 Ваприс
» левой	202 Флинт	—	—
Толкание правой	—	182 Нейланд	180 Ваприс
» левой	—	198 Нейланд	194 Херудзинский
» дв. чистое	280 Херудзинский	280 Херудзинский	277 Херудзинский
» произвольное	299 Келер	282 Латушкин	280 Кузьмин
Приседания	—	290 Ваприс	290 Ваприс
Рекорды среднего веса (67,5–75 кило)			
Движение	Всемирный	Всероссийский	Петербургский
Вырывание правой	—	176 { Херудзинский и Пучков	176 { Херудзинский и Пучков
» левой	185 Ганс	173 Павленко	170 Павленко
» двумя	—	212 Пучков	212 Пучков
Выжим. (так в тексте, прим авт.) »	—	213 Красовский	208 Чаплинский
Выкручивание правой	230 Чаплинский	230 Чаплинский	230 Чаплинский
» левой	202 { Флинт и Чаплинский	202 Чаплинский	202 Чаплинский
Толкание правой	230 Макс-Сикк	210 Чаплинский	210 Чаплинский
» левой	220 Макс-Сикк	210 Чаплинский	210 Чаплинский
» дв. чистое	318 Маджиоросси	280 { З. Знаменский и Херудзинский	280 З. Знаменский
» произвольное	353 Макс-Сикк	340 З. Знаменский	320 З. Знаменский
Приседания	—	320 Мельников	320 Мельников

Разрыв таблицы

Продолжение таблицы

«1. Таблица рекордов по поднятию тяжестей» (3, 5–6 стр.)

Рекорды полу-тяжелого веса (75–82,5 кило)			
Движение	Всемирный	Всероссийский	Петербургский
Вырывание правой	211 Лассартес	180 Седат	178 Сиркен
» левой	173 { Лассартес и Павленко	173 Павленко	170 Павленко
» двумя	269 Масполи	220 Александрович	220 Александрович
Жим »	272 Масполи	246 Тенчинский	246 Тенчинский
Выкручивание правой	230 Чаплинский	230 Чаплинский	230 Чаплинский
» левой	202 { Флинт и Чаплинский	202 Чаплинский	202 Чаплинский

Толкание правой	244 Абраам	210 Чаплинский	210 Чаплинский
» левой	—	210 Чаплинский	210 Чаплинский
» дв. чистое	332 Масполи	300 Александрович	286 Александрович
» произвольное	369 Геннемюлер	340 З. Знаменский	320 З. Знаменский
Вырывание с подв. правой	210 Мауергофер		
<i>Приседаний нет (авт.)</i>			
Рекорды тяжелого класса (так в тексте, прим. автора) (свыше 82,5 кило)			
Движение	Всемирный	Всероссийский	Петербургский
Вырывание правой	244 Вассер	222 Гакеншмидт	222 Гакеншмидт
» левой	220 Васер	191 Гакеншмидт	191 Гакеншмидт
» двумя	284 Васер	266 Краузе	245 { Краузе и Иванов
Жим »	272 Масполи	268 Елисеев	268 Елисеев
Выкручивание правой	239 Краузе	239 Краузе	230 Чаплинский
» левой	210 Бюниан	204 Краузе	202 Чаплинский
Толк. дв. чистое	379 Гернер	343 Краузе	338 Краузе
Толк. дв. произв.	453 Свобода	391 Елисеев	391 Елисеев
» правой	269 Гернер	257 Краузе	257 Краузе
» левой	243 Краузе	243 Краузе	241 Краузе
Приседания	480 Зонка	380 Копьев	380 Копьев

Таблица приводится буквально исторически: по наименованию движений, составу движений, понятиям того времени. Обратите внимание на строчку «Приседания» и пробелы (нет данных) в столбце «**Всемирный**», в отличие от данных в столбцах «**Всероссийский**», «**Петербургский**». Отечественные специалисты уже тогда обращали пристальное внимание на развитие ног и спины. Чаплинский имел интенсивные контакты с атлетами Германии, Франции. Читал иностранные журналы. Эти факты (!) является убедительным доказательством **приоритета России** в мировой истории силового развития. Систематичность, последовательность Л. А. Чаплинского потрясающие для своего времени! Несомненно, таблица требует тщательнейшего историографического изучения. Представляет собой крупный «письменный памятник» отечественной атлетики.

Л. А. Чаплинский погиб в октябре 1916 года на фронте Первой мировой войны. Этот символизм «круглых» дат рождения и гибели печален сегодня для истории. Двойная привязка к хронологии отечественной истории не проста. Требуется более высокой моральной ответственности перед нашим прошлым. Напоминает о многих забытых для современности имен стоявших у истоков: Сергей Елисеев, братья Солоневичи, Иване Владимировиче Лебедеве, Александре Анохине, Гвидо Мейере, Владиславе Пытлясинском, Константине Павленко, докторе Гарнич-Гарницкому, Александре Бухарову и многих других, которыми так богата отечественная история, но так не справедлива судьба.

Источники литературы и информации

1. Открытие памятника В. Ф. Краевскому. Выступление президента Фонда «Гераклион» Сергея А. Ерёмкина. \ Ютуб-канал Алексей Зубаков. https://www.youtube.com/watch?v=_V3isSif7Ys&t=352s.
2. Уникальный памятник отцу российской атлетики открыт в СК «Салют Гераклион». \ <http://salutgeraklion.ru/novosti/388-unikalnyj-pamyatnik-ottsu-rossijskoj-atletiki-otkryt-v-sk-salyut-geraklion#prettyPhoto>.

3. Чаплинский Л. А. Русские рекорды и русские Чемпионы в тяжелой атлетике. \ Издание Всероссийского союза тяжелой атлетики, СПб, Типография и цинкография акц. Общества «Аргус», Демидов И. 1914 г. с. 5–6, 16 с.
4. Спортсмены России на фронтах первой мировой войны. \ <https://museum.sportedu.ru/content/sportsmeny-rossii-na-frontakh-pervoi-mirovoi-voiny>.
5. Суник Александр. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже 19–20 веков./ Монография. г. Москва, 2004 г. 764 с.

При любом использовании материалов публикации —
ссылка на журнал © «Мир Силы» обязательна.



Приседание на низкий ящик

Автор: Геннадий Еремин

Когда-то давно на страницах журнала «Железный мир» я познакомился с упражнением «приседание на ящик». На страницах журнала Луи Симмонс знакомил нас с тонкостями школы WestsideBarbell. В ту пору видеосопровождение аспектов техники найти не представлялось

возможным, поэтому тонкости упражнения развивались в моей голове и в контексте практики. Позже я понял, что моё упражнение не совсем такое, как упражнения Луи Симмонса, но как понял, так понял, что уж теперь сожалеть.

Какие задачи решает тренер с помощью этого тренировочного средства (ТС)?

Рассматривать данное ТС нужно в двух аспектах: 1) *технологическом*, т.е. как средство воспитания, обучения и совершенствования техники физических упражнений, и в 2) *функциональном*, т.е. как средство специальной физической подготовки спортсмена (СФП).

Что развиваем:

- 1) Психосоматические качества (дифференциальная различительность — общая и модальная).
- 2) Соматомоторные качества (сила, силовая выносливость, реверсивная сила)

Психосоматические качества

Дифференциальная различительность — общая и модальная — мера способности различать близкие восприятия обобщенно и по всем модальностям и по конкретной модальности. Дифференциальность исполнительская — общая и модальная — мера способности точно двигательно воспроизводить телодвижения обобщенно и по всем модальностям (по силе, по времени, по координате) и по конкретной модальности. (В. Б. Коренберг. 2005)

Сначала рассмотрим технологический аспект. Но, чтобы его рассмотреть, нужно понять тонкости технологии (методики) обучения двигательным действиям в пауэрлифтинге. Процесс обучения двигательным действиям в пауэрлифтинге можно разделить на две стадии: 1) стадия *моторного научения* и 2) стадия *интеллектуального научения*.

Научение — это закономерности, лежащие в основе формирования или модификации индивидуального опыта (памяти)

Обучение — это методы, которыми достигается эта модификация

Научение — это не только формирование нового опыта, но реорганизация старого (Ю. И. Александров. 1997)

Стадия *моторного научения* включает в себя наблюдение (ученик), показ (тренер, модель), и последующие воспроизведения (на основе подражания) без уточнения смысла и значения отдельных элементов исполняемого упражнения. Моторное научение — это, в первую очередь, стадия овладения оптимальным *способом* поднятия тяжестей. Стадия моторного научения предполагает формирование полноценного двигательного навыка (ДН). Другими словами, многократное повторение биомеханически выверенного способа двигательного действия, даёт стойкую автоматизированную фиксацию ДН. Но такая форма управления движениями не включает в себя компонент сознания, следовательно, детализация действий в смысле — анализ, реконструкция, синтез — не возможна. Стадия моторного научения — это традиционный путь обучения,

путь предварительного заучивания какого-то знания для последующего его применения. Но проблема такого обучения в том, что мы умеем что-то делать, но не можем рассказать, как мы это делаем.

Стадия *интеллектуального научения* предполагает в процессе преобразования (модификации) ранее освоенного двигательного навыка формировать двигательное умение (ДУ), т.е. формировать сознательный компонент управления движениями.

Технически, стадия интеллектуального научения — это смысловое (понятийное) наполнение уже сложившегося способа поднятия тяжестей, т.е. формирование ориентировочной основы действия (ООД). Ориентировочная основа действия — *это схема системы ориентиров и указаний, учет которых необходим для выполнения осваиваемого действия с требуемыми качествами и в заданном диапазоне* (П. Я. Гальперин 2002).

Можно поставить вопрос, зачем такие сложности и почему процесс обучения получил именно такую структуру. Первое, опыт подсказывает, что на первой стадии овладения действиями, наложить смысловое обучение на процесс моторного формирования двигательного навыка не представляется возможным. Центральная нервная система занята тонкой координационной настройкой огромного массива мышц, вновь рождающегося способа владения движениями. На начальном этапе обучения низкая физическая загруженность упражнения даёт «порогомалые» раздражители, которые не могут быть вычленены сознанием из потока проприоцептивной афферентации. Практика показывает, что на начальном этапе обучения, все теоретические выкладки тренера не запоминаются учеником, а этап смыслового ориентирования все равно придётся повторить. Смысл и значения отдельных элементов техники усваиваются лучше тогда, когда штанга уже достаточно тяжела, и ученик имеет возможность поставить в соответствие движение с одной стороны и ощущение в потоке восприятий с другой. Прежде чем превратиться в произвольное и управляемое, движение должно стать ощущаемым. *Основным условием превращения неоощуемых ранее функций в ощущаемые, является изменение их жизненного значения, сочетания их с такими подкрепляющими агентами, с которыми они раньше не находились в «деловых отношениях»* (А. В. Запорожец, 2000).

В результате такого научения, движение становится действием, т.е. встраивается в целенаправленную двигательную активность субъекта. Стадия же моторного научения предполагает формирования ДН по методу «проб и ошибок». При этом окончательная структура действия устанавливается медленно, осмысливается и осознаётся далеко не всегда и не полностью, велик разброс индивидуальных показателей, а сформированное действие крайне чувствительно к сбивающим воздействиям (П.Я. Гальперин 2002).

Рассмотрим этапы обучения, где можно применять упражнение приседание на низкий ящик: 1) *этап начально разучивания*, 2) *этап углублённого разучивания* и 3) *этап закрепления и дальнейшего совершенствования*.

Этап начального разучивания предполагает формирование двигательного навыка на основе точно выверенного способа поднятия тяжести. На данном этапе происходит становление первичной схемы (техники) ориентировочной основы действия на основе геометрического подобия. На данном этапе важна точная пространственная локализация звеньев тела относительно внешних объектов (ящик, тумба) и друг друга. Эту черту можно было бы назвать пространственной обусловленностью движений в противовес позной обусловленности, господствующей на уровне синергии (Н. А. Бернштейн 1990).

Такая постановка вопроса указывает на уровневый состав афферентного оснащения движений с его ведущим уровнем построения «С» — *уровень пространственного поля* (по Н. А. Бернштейну).

Этап углублённого разучивания — это работа по уточнению ООД. Мы не только повторно уточняем двигательный состав действия, но и выстраиваем смысловую цепочку (структуру) двигательных действий. Смысловая структура — это простые и сложные высказывания, выстроенные по правилам родного языка и указывающие на предмет и (или) действие. Например, «сведи лопатки и фиксируй так». «Сведи» — это действие; лопатки — это предмет и «место» его на схеме тела.

Цель приседаний на низкий ящик — это уточнение ориентировочной основы действия по кинематиче-

ским, динамическим и смысловым параметрам.

- Кинематическим — это точная пространственная ориентация звеньев тела относительно опоры и внешних предметов (ящик, тумба)
- Динамическим — это скорости, ускорения и усилия (натуживание, напряжение, натяжение).
- Смысловым — это значит уточнение смысла и значения каждого действия-движения.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Предполагает, что в процессе модификации двигательного навыка, формируется совершенное двигательное умение. Спортсмен теперь умеет приседать, т.е. дальнейшее совершенствование двигательного навыка происходит под контролем ориентировочной основы действия, т.е. в плане образа. Двигательные представления или образы — это свернутая ООД. Свернутая ООД — это, в основном, зрительные образы двигательных представлений. При непосредственном исполнении упражнения зрительные образы или пространственный контур кинематических представлений, как бы накладывается на фактические движения, ведёт их, контролируя ход мышечной динамики.

Дальнейшая эксплуатация ДН предполагает повторение устоявшейся двигательной программы, которая имеет *ориентировочную, исполнительную, и контрольную* части действия. Контрольная часть действия осуществляется по принципу кольцевой обратной связи в акцепторе результата действия *функциональной системы* (по П.К. Анохину 1975).

На уровне действия, роль акцептора результата действия выполняет образ этого действия, т.е. восприятия от текущего действия проходят процедуру сличения сигналов с заданным образцом этого действия, т.е. схемой (техникой).

Этап дальнейшего совершенствования предполагает многократное исполнение двигательного действия, и если действие каждый раз приходит к своему удачному результату, то возникает эффект «задалбливания» двигательного навыка. При первом приближении эффект задалбливания может быть обусловлен: адаптацией рецепторов, отсутствием или бледной ООД, интерференцией навыков (воздействие другого навыка, в чем-то структурно сходного с рассматриваемым), глубокой автоматизацией двигательного действия без доступа сознания в контрольную часть действия (ведущий уровень В). Уровень В — или *уровень синергий* (от греч. вместе действующий; синергисты — мышцы, действующие совместно для осуществления одного определённого движения) имеет свою вариативную компоненту двигательных отклонений. Эта компонента тонко настроена на внутримышечные координации и безразлична к внешнему пространству. В процессе становления двигательного навыка контроль и коррекция движений полностью передоверяется фоновому уровню синергий, где сознание присутствует только как стимул запуска нужной функциональной системы (навыка). *А где нет сознания, там судьбу реакции решает самостоятельно единственный очаг наибольшей возбудимости* (Н.А. Бернштейн 1990). Другими словами, движение может пойти по пути наименьшего сопротивления. В другом случае, когда ведущим уровнем выступает уровень пространственного поля С, — движение ведёт моторный образ (геометрический) с его «рабочей точкой».

Этап совершенствования предполагает затянувшийся во времени процесс монотонной эксплуатации одного и того же двигательного действия. Что со временем приведет к стойкой двигательной стереотипизации, борьба с которой — это введение тренировочных средств с большой вариативной компонентой. Вариативная компонента достигается не только за счёт введения новых средств, но и за счёт смены режима работы мышц, того же самого средства. Например, контроль скорости уступающего режима, равномерность движения, смена скоростей по заданию в концентрической и эксцентрической фазе движения, паузы, остановки, амплитудные движения, выходящие за рамки привычных траекторий упражнения.

Смысловая структура вариативных компонентов движения

В основе смены состояний по заданиям стоит *принцип новизны*, основным условием которого является изменения жизненного значения, т.е. превращение неоощуцаемых ранее функций в ощущаемые.

Контроль скорости движений. В задании на контроль скорости, прежде всего, важно отработать равномерность движения в эксцентрической фазе движения. Равномерное движение в эксцентрической фазе, развивает способность вести движения по эффективным траекториям, избегая «силовых ям». Прочувствование правильных траекторий в эксцентрической фазе даёт положительный перенос навыка и на concentricкую фазу движения, в которой в виду быстроты развивающихся событий рефлексия переходных состояний крайне затруднительна.

К понятию «силовые ямы». Грамотный тренер знает, или интуитивно догадывается, что процесс исполнения упражнения — это последовательная смена поз, каждый результат которых — это игра рычага силы, тяжести с одной стороны, и мышц, с другой. В процессе исполнения упражнения спортсмен будет попадать в ситуацию не эффективного рычага, это то состояние, когда приложение силы мышцы на рычаг будет минимальным, а плечо внешней силы будет максимальным.

Смысловые дефиниции тренера к этому вопросу:

«Ты приседал слишком медленно, а цель не в этом. Цель — равномерное движение. А у тебя провал в скорости в 5 см от ящика. Далее, ты стоишь вплотную к ящику, а должен стать так, чтобы тянуться к нему ягодицами. Ящик должен быть на таком расстоянии от стоп, чтобы ты тянулся к нему ягодицами. Ягодицы будут тянуться к ящику, а грудь, естественно, к коленям (наклон), чтобы не опрокинуться назад.

Надевай ремень и накладывай бинты на колени хотя бы легко. Ремень создаёт дополнительное внутрибрюшное давление и ощущение натуживания. Крепкое опоясывание ремнём даёт контроль «места» в области поясницы. Ты чувствуешь, где поясница и насколько ты правильно сгруппировался. Давление наколенных бинтов даёт дополнительные кожные ощущения важной области динамической системы, как в пространственном (место), так и динамическом (скорость) аспекте техники. Когда садишься (эксцентрическая фаза), основное ведущее звено для контроля — это бедро и колени, создай ощущение опоры в области малого таза с контролем — колени в стороны. Вставание из приседа должно развиваться мгновенно, внимание концентрируй в рабочей точке, т.е. точке приложения сил (затылок, шея, трапеции или место контакта грифа). Именно в эту точку давишь, отталкивая себя от пола. Не позволяй тазу кивнуть на срыве, для этого толкаешь в штангу, упираешься в пол (расталкивание).»

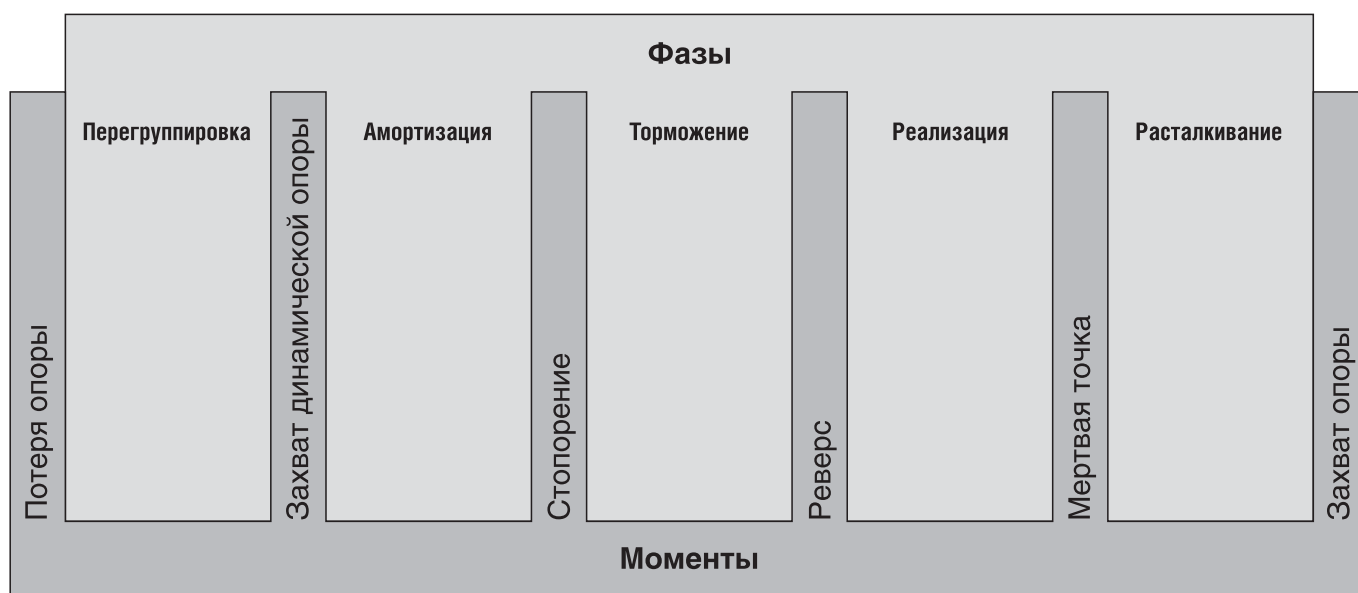


Рис. 1. Фазовый состав стадии основных действий спортсмена (приседание)

Паузы и остановки. Важным компонентом в развитии системы движений являются переходные состояния. Переходные состояния — это точки бифуркации, или мертвые точки, в спортивной терминологии. Указанные нами переходные состояния — это слабые места в системе движений, на которые нужно обратить особое внимание в подготовке пауэрлифтера. Момент реверса — это состояние системы на стыке двух фаз, фазы «торможения» и фазы «реализации» (Рис. 1). Данное место в системе нужно не только усилить, но и уточнить в схеме ООД. Уточнение ООД начинается с рефлексии состояния «момента стопорения».

Момент стопорения — это ментальная команда на прекращение движения, спортсмен как бы «натыкается» на мышцу, которая больше не уступает силе тяжести. В момент стопорения мышцы, выполняющие отталкивание, развивают высокое напряжение, начинается фаза «торможения», в которой происходит упругая деформация тканей с накоплением потенциальной энергии упругой деформации. Последствием уступающего режима мышц (эксцесс силы) — это увеличение подъёмной силы и вертикальной составляющей скорости вставания из приседа (фаза реализации).

Динамика уступающего режима мышц — это смена состояний слабого и сильного связывания актино-миозинового комплекса. Слабое связывание за счёт большого количества контактов (90%) обеспечивает плавность уступающего движения (А. К. Цатурян 2011), но когда вес отягощения близок к пределу, механизм слабого связывания не обеспечит нужного торможения, скорость будет нарастать, и замедлить скорость — это перейти в режим сильного связывания («фаза стопорения»).

Смысловые дефиниции тренера:

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

Функциональный запрос двигательного задания

Любое двигательное действие и движение ему соответствующее может осуществиться только, если оно достаточно обеспечено физическими возможностями — *это есть целевой функциональный запрос задания*. Для обеспечения качества исполнения задания, желательно, чтобы целевой функциональный запрос задания превышал минимальный уровень, позволяющий реализовать целевой навык в намеченном диапазоне условий. Избыточность функциональных возможностей позволяет нивелировать большой диапазон двигательных отклонений, «загоняя» сустав или звено в нужные траектории избранного способа поднятия тяжестей. Задача СФП в пауэрлифтинге — это, прежде всего, создать избыток физического качества сила. Упражнение «приседание на низкий ящик» решает такого рода вопросы, развивая не только «взрывную», «реверсивную» и абсолютную силу, но и силовую выносливость. *Силовая выносливость* — это специальная выносливость, или целевая, позволяющая продолжительно поддерживать максимальную работоспособность силового без существенного снижения интенсивности двигательных проявлений.

Приседание на низкий ящик могут внедряться в тренировочный процесс и как дополнение к основному тренировочному средству, коим является, собственно, соревновательные приседания, и как самостоятельный инструмент в структуре этапов подготовки, одна тренировка в неделю. Продолжительность применения данного средства составляет 3–4 недели с последующим перерывом в 2–4 недели. Такая модель организации тренировочного процесса предполагает лишь однократное применение блока линейной схемы периодизации от недели к неделе с интервалом интенсивности 50, 55, 60, 65% от 1ПМ. Далее, применение данного средства имеет фрагментарный характер, для поддержания достигнутого результата.

Состав и структура занятия

Собственно, тренировка приседаний состоит из разминочных, подводящих и рабочих подходов. Например:

Неделя 1 (50%)

- Приседание — 20. 1п x 10р, 70. 1п x 5р, 100. 1п x 4р, 120. 1п x 3р, 140. 1п x 2р;
- Приседание на низкий ящик — 150. 8п x 2р.

Неделя 2 (55%)

- Приседание — 20. 1п x 10р, 70. 1п x 5р, 100. 1п x 4р, 120. 1п x 3р, 140. 1п x 2р;
- Приседание на низкий ящик — 160. 8п x 2р.

Неделя 3 (60 %)

- Приседание — 20. 1п x 10р, 70. 1п x 5р, 100. 1п x 4р, 120. 1п x 3р, 140. 1п x 2р 160. 1п x 2р;
- Приседание на низкий ящик — 170. 8п x 2р.

Структура рабочих подходов отражает *интервальный метод*. Интервалы отдыха между подходами должны обеспечить лишь частичное восстановление работоспособности, и очередная нагрузка даётся в фазе недовосстановления. Время отдыха составляет в среднем 2,5 — 3,7 мин. Время паузы в нижней точке длится 1–3 сек. Высота ящика определяется длинными размерами звеньев тела, критерий точки реверса — это «верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов ниже, чем верхушка коленей» (Шантаренко С. Г. 2016). На ящике не сидят, а лишь касаются бёдрами (Рис. 2, 3).



Рис. 2



Рис. 3

При подготовке статьи особая благодарность Бобылёву В. В за ценные советы и полезные обсуждения.

БЛОКОВАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ

Автор: *Габриель Наспински*

Пауэрлифтинг идеально подходит под использование принципов блоковой периодизации. Все потому, что целевых физических качеств в нем не так много: максимальная сила, абсолютная сила, и техника.

Примечание: Прошу обратить внимание, что статья написана для пауэрлифтеров, НЕ для тренеров ОФП. Автор не ставит перед собой цели описывать научную подоплеку системы. Цель статьи — обозначить основные принципы, и дать понимание того, как применять метод на практике.

Как я узнал о блоковой периодизации

Я впервые услышал о блоковой периодизации, когда проходил интернатуру под руководством Бадди Морриса и Джеймса Смита в Питтсбургском университете. Джеймс мне немного рассказал об этой системе, я заинтересовался, но в целом, был настроен скептически, так как это было совсем не похоже на то, что делал я. К тому же, я не понимал терминологии, которую он использовал, и как ее применять. В этот период, я все еще использовал похожую на Вестсайд схему тренировок, и не хотел ничего менять, по скольку в прошлом получал с нее неплохие прибавки.

Я продолжал тренироваться, используя Вестсайдские принципы, но часто травмировался. Кроме того, результаты были очень нестабильными, т.к я редко делал соревновательные движения. В итоге, после ряда травм и соревновательных провалов, я решил немного отдохнуть от пауэрлифтинга. Перебравшись в Вашингтон, я познакомился с Карлосом Осегьедой, управляющим Central Virginia Athletic and Barbell Club. Карлос рассказал, что тренируется по принципам блоковой периодизации и неплохо прогрессирует.

В этот раз, я решил разобраться получше и приобрел книги Владимира Иссурина: *Block Periodization: A Breakthrough in Sports Training* и *Principles and Basics of Advanced Athletic Training*. Эти книги раскрыли для меня принципы блоковой периодизации, поэтому весь следующий год, я, методом проб и ошибок, подстраивал под себя тренировочный план. Занимаясь по этой системе, я прибавил к сумме 86 кг и выполнил норматив элиты в кат. до 110 кг.

Что такое блоковая периодизация?

В книге Иссурина предлагается следующее определение: «Общий подход к формированию тренинга по принципам блоковой периодизации предполагает последовательное чередование трех блоков — мезоциклов, которые объединены в один тренировочный цикл, завершающийся соревнованием». Иными словами, эта система предполагает работу над общими физическими качествами, и постепенное изменение фокуса на требуемые по мере приближения соревнований. С учетом сказанного, следует уметь различать упражнения общие, обще-специальные и специальные.

Рассмотрим понятия на примере упражнений для лайнмена американского футбола:



- Общие — движения ТА, движения ПЛ, другие упражнения со штангой, гантелями, гириями, и др.
- Обще-специальные — толкание нагруженных салазков, перекач шин, специальных манекенов.
- Специальные — работа 1 на 1 против партнера во временном промежутке 4–10 сек.

На основе этих понятий, любой лифтер может составить подобные блоки упражнений в зависимости от своих слабых мест. Именно поэтому, у двух лифтеров, использующих блоковую систему, тренировки могут кардинально различаться. Константой является только одно: тренировочный план соответствует предписаниям трех мезоцикловых блоков — накопительного, преобразующего и реализационного.

Накопительный мезоцикл

Накопительный мезоцикл можно сравнить со строительством фундамента для дома. Интенсивность низкая, но объем высокий. Тренировки включают в себя по большей части общие и обще — специальные упражнения. Специальных движений используется не много. В пауэрлифтинге, цель этого блока заключается в гипертрофии и повышении общей работоспособности. Проценты выбираются индивидуально, но как правило лежат в рамках 50–70%. При подсчете объема я ориентировался на таблицу Прилепина. Продолжительность блока может меняться в пределах от 2 до 6 недель. Еще раз, многое зависит от конкретного лифтера и уровня подготовки. Чем ниже уровень, тем длиннее мезоцикл. Длина блока также может меняться в зависимости от годового плана. Фаза разгрузки восстановления после этого блока необязательна, но может быть включена, в зависимости от лифтера.

Преобразующий мезоцикл

Применяется для преобразования повышенного уровня двигательных способностей в специфическую по виду спорта подготовленность спортсмена. Во время этой фазы, интенсивность повышается, а объем сокращается (но все еще находится на среднем уровне). Среди движений появляются специальные соревновательные, объем обще — специальных движений, развивающих соревновательное, ос тается большим.

Приоритет общих упражнений снижается, но их выполнение все же допускается, в пониженном объеме. Цель этого блока — развитие требуемых качеств для выполнения соревновательных движений. Проценты для этого мезоцикла, как правило, находятся в пределах 75–90%. Повторюсь, за основу я брал таблицу Прилепина. В некоторых случаях, допустимо изменение объема в большую меньшую сторону. Длина мезоцикла 2–4 недели, но может меняться в зависимости от годового плана.

Еще один важный аспект мезоцикла заключается в том, что он спланирован для создания утомления. В этом цикле не будет полного восстановления между тренировками. Другими словами, хроническое самочувствие на протяжении всего блока — нормальное явление, но все же, вы должны быть в состоянии выполнить все запланированное. Этот блок самый тяжелый. Внимательно следите за объемом и интенсивностью, поскольку здесь очень легко переступить за грань перетренированности. По завершению блока следует выделить время под восстановление разгрузки.

Реализационный мезоцикл

Реализационный блок — это завершающий этап предсоревновательной подготовки. Объем низкий, интенсивность высокая. Из-за этого, некоторые называют его «шпилем». В этом мезоцикле, тренировки ориентированы на соревновательные движения. Обще специальные упражнения практически исключаются, а общие, если и используются, то исключительно в целях профилактики травмирования, или же для кровонаполнения.

Нагрузка используется от 90%. Упражнения должны выполняться в соответствии с правилами вашей федерации. Между тренировками должно быть отведено достаточно времени под полное восстановление.

Частота тренировок также уменьшена. Блок длится, как правило, около двух недель; по завершению, следует отвести время под восстановление/разгрузку (1–2 недели) в соответствии с индивидуальными нуждами.

Соберем все воедино

Если вы дочитали до этого момента, значит, вы пробрались через всю мою писанину, и у вас сложилось общее представление о системе. Сейчас вы, наверное, думаете: «Ну да, мне нужно поднять сумму. А как написать тренировочный план?». Плохие новости — я не смогу вам дать однозначный ответ. Я ведь не знаю ваших слабых мест, не видел вашей техники, не имею представления об уровне вашей подготовки, не знаю, сколько раз в неделю вы тренируетесь и т.п. Но что я могу сделать, так это предложить несколько различных примеров использования этой системы.

Я приведу выдержки из того, что использовал я, и что для меня хорошо сработало. Исходя из этого, вы сможете что-то изменить под себя. Повторюсь: все ниже изложенное всего лишь пример. Уж точно не надо все воспринимать буквально. Я также не включал сюда разминку, информацию по восстановлению и прочего, поскольку все это вещи индивидуальные.

Накопительный мезоцикл

Ниже, я предлагаю ориентировочный пример плана тренировок для использования в накопительном блоке. Как вы могли заметить, в нем, около каждого упражнения дано общее число повторов. Это сделано намеренно, т.к. у каждого свои цели и свои предпочтительные сето-повторные схемы.

Один лифтер ставит перед собой цель прибавить в массе, поэтому он выберет верхнюю границу повторов из таблицы Прилепина, или даже решит сделать максимум повторов в минимальном числе сетов. У другого лифтера могут быть сложности со скоростными качествами, поэтому он решит делать присед на ящик в классическом «методе динамических усилий» в 10 сетках по 2. То же самое применимо и к остальным упражнениям — жимам гантелей, тягам, GHR и т.д.

Выбранные упражнения служат всего лишь примером, и могут быть заменены на другие, подходящие под ваши нужды.

Кроме этого, во время этого блока я использовал резиновые ленты и цепи. Не забывайте, что доп. нагрузка от них также стоит учитывать.

Насчет процентов — вы можете использовать как линейную прогрессию, так и постоянную нагрузку, меняя сето-повторную схему. К примеру — весь блок вы придерживаетесь 12–15 общих повторов на 70% 1ПМ, но на первой неделе работаете 3x5, на второй 5x3, на третьей 7x2.

Пару слов по поводу экипировки. Экипировку использовать можно. В прошлом, я проходил этот блок без нее, поскольку соревнования по времени были довольно далеко. Я и сейчас не вижу смысла ее использовать в рамках этого блока. Также, если ваша цель — гипертрофия и работоспособность, чем меньше будет использовано экипировки, тем лучше.

День 1: Жим

Жим на полу узким хватом 55–70%
12–30 повторов всего
Жим гантелей на наклонной скамье
30–50 повторов всего



Горизонтальная тяга 36–60 повторов
всего
Разгибания на трицепс 3 сета на макси-
мум повторений

День 2: Тяга

Тяга в классике стоя на платформе (тяга
с дефицитом) 55–65%
18–30 повторов всего
Гудмонинги со штангой
4–5 сетов 6–10 повторений
GHR (Glute Ham Raise)
50–75 повторов всего
Шраги
2–3 сета 10–20 повторений
Пресс

День 3: Жим

Жим экстра — широким хватом 55–70%
12–30 повторов всего
Разгибания с гантелями
30–60 повторов всего
Вертикальная тяга
36–60 повторов всего
Махи гантелями в стороны с согнутыми в локтях руками
30–45 повторов всего

День 4: Присед

Присед на ящик 55–70%
12–30 повторов всего
Сплит — приседы с гантелями
24–40 повторов всего (на каждую ногу)
Обратные гиперэкстензии
24–40 повторов всего
Опционально: Упражнение на верх спины (как правило — вариация шраг)
2–3 сета 10–20 повторов
Пресс



Преобразующий мезоцикл

Именно в этом мезоцикле у многих атлетов возникают вопросы насчет планирования. Чтобы заполнить этот пробел, я добавил в статью несколько рабочих схем.

К проценткам, изложенным ниже, следует относиться как к ориентиру. Допустимы небольшие корректировки. Единственное, что может внести путаницу в весах, это экипировка. Очень важно брать за основу реальный тренировочный максимум. Во время выполнения определенных движений, следует брать в расчет технику, и на этом основывать сето — повторную схему. Также, считайте проценты от максимума в специальном упражнении, не вздумайте брать их от соревновательного, к примеру, приседа. В противном случае, не удивляйтесь, почему вас вдруг придавило штангой.

Первый пример: Преобразующий мезоцикл (4 тренировочных дня в неделю)

День 1: Жим

Жим в майке 75–90%
4–12 повторов всего
Жим на доску (в майке или без) 75–85%
или основываясь на Субъективном рейтинге нагрузки (СРН)
6–15 повторов всего
Горизонтальные тяги
30–40 повторов всего
Растяжение резиновой ленты перед собой на прямых/согнутых руках
30–40 повторов всего

День 2: Тяга

Тяга в соревновательном стиле 75–90%
4–12 повторов всего
Присед с safety squat bar на низкий ящик 75–85%
или основываясь на СРН
6–15 повторов всего
Румынская тяга рывковым хватом
3–4 сета 6–10 повторов *основываясь на СРН
Пресс, верх спины, бицепс бедра
2–3 сета на каждую группу мышц 12–20 повторов

День 3: Жим

Жим в майке 75–90%
4–12 повторов всего
Жим узким хватом на наклонной скамье
3–5 сетов 6–10 повторений *основываясь на СРН
Вертикальная тяга
30–40 повторов всего
Подъемы рук перед собой
30–40 повторов всего

День 4: Присед

Присед в брифсах или комбезе без лямок, или и то, и другое 75–90%
4–12 повторов всего
Тяга в раме (= с плитов) 75–85%
или основываясь на СРН 6–15 повторов всего
Присед в ТА стиле узкой стойкой
3–4 сета 6–10 повторов *основываясь на СРН
Пресс, верх спины, низ спины
2–3 сета на каждую группу мышц 12–20 повторов

Это базовый сплит для преобразующего мезоцикла. Все, что приведено выше, предложено для спортсменов, выступающих в экипировке. Если вы выступаете в безэкипировочном дивизионе, все остается тем же самым, только выполняется без экипировки. Процентки и сето-повторные схемы остаются неизменными.

Тренировки становятся более узконаправленными, т.к. берутся либо соревновательные движения, либо их варианты. В жимовые дни, горизонтальные и вертикальные тяги присутствуют, только в пониженном объеме, в сравнении с накопительным блоком. В дни приседа, основным движением является соревновательный присед, за ним идет специальное (СП) упражнение для тяги, а после него обще-специальное (ОС) упражнение для приседа с пониженной интенсивностью. В день тяги все то же самое, только наоборот — тяга — СП — присед — ОС — тяга. В эти два дня общие упражнения следует делать в «круговом» стиле, чтобы поддерживать уровень ОФП. Если нужно, эта часть убирается, в зависимости от самочувствия. Интенсивность круговой работы — низкая.

В такой схеме есть свои плюсы и минусы. Плюсы: такой объем специальной и обще-специальной работы лучше «перейдет» в результаты в соревновательных движениях. Минусы: тренировки в таком стиле занимают много времени. Используя базовые, многосуставные упражнения, приходится уделять больше внимания технике, и, вследствие чего, делать большие паузы отдыха между сетами. К тому же, 4-х дневный сплит подойдет далеко не всем, из-за распорядка рабочей недели. Для одних времени под восстановление будет недостаточно. Другим может потребоваться больше общих упражнений для проработки определенной области, ввиду старой травмы, слабого места и т.п.

Вот еще один пример 4-х дневного сплита

Жимовые дни остались прежними, но в дни приседа и тяги внесены небольшие изменения.

День 1: Жим

Жим в майке 75–90%

4–12 повторов всего

Жим на доску (в майке или без) 75–85%

или основываясь на Субъективном рейтинге нагрузки (СРН) 6 –15 повторов всего

Горизонтальные тяги

30–40 повторов всего

Растяжение резиновой ленты перед собой на прямых согнутых руках

30–40 повторов всего

День 2: Тяга

Тяга в соревновательном стиле 75–90%

4–12 повторов всего

Присед с safety squat bar на низкий ящик 75–85%

или основываясь на СРН 6–15 повторов всего

GHR (с весом или резиновыми лентами)

32–50 повторов всего

Верх спины — опционально

Пресс

День 3: Жим

Жим в майке 75–90%

4–12 повторов всего

Жим узким хватом на наклонной скамье

3–5 сетов 6–10 повторений * основываясь на СРН

Вертикальная тяга

30–40 повторов всего

Подъемы рук перед собой

30–40 повторов всего

День 4: Присед

Присед в брифсах или комбезе без лямок, или и то, и другое 75–90%

4–12 повторов всего

Тяга в раме (= с плинтов) 75–85%

или основываясь на СРН 6–15 повторов всего

Обратные гиперэкстензии

3–5 сетов 8–12 повторов

Пресс

Как вы могли заметить, в этом варианте сплита меньше вообще — специальных упражнений. Тренировки будут не такими время затратными, и тем, кому сложно убрать из уравнения такую переменную как «реальная жизнь», восстанавливаться будет чуть легче. Кроме этого, допустимо добавить общих упражнений для проработки слабых мест.

У некоторых из вас, помимо работы, могут быть еще и разного рода обязательства. Раз вариант с увольнением и разводом вам не подходит, можете попробовать схему, приведенную ниже. Схема сработает, если высшие силы (семья, работа и т.п.) позволят вам тренироваться 3 дня в неделю, не ограничивая вас во времени. Этот вариант также подходит тем, кто хорошо восстанавливается и хочет добавить специальных и обще-специальных упражнений. Бонусом к этой схеме идет возможность поработать над большой тройкой специальными и обще — специальными упражнениями.

Третий пример: Преобразующий мезоцикл (3 тренировочных дня в неделю)

День 1: Жим — Тяга — Присед

Жим в майке 75–90%

4–12 повторов всего

Тяги в раме (= с плинтов) 75–85%

или основываясь на СРН 6–15 повторов всего

Присед в ТА стиле узкой стойкой

3–4 сета 6–10 повторов *основываясь на СРН

Несколько сетов на широчайшие, пресс или на что у вас останется время.

День 2: Тяга — Присед — Жим

Тяга в соревновательной стойке 75–90%

4–12 повторов всего

Присед с safety squat bar на низкий ящик 75–85%

или основываясь на СРН 6–15 повторов всего

Жим узким хватом на наклонной скамье

3–5 сетов 6–10 повторений *основываясь на СРН

Несколько сетов на бицепс бедра, пресс, или на что у вас останется время.

День 3: Присед — Жим — Тяга

Присед в брифсах или комбезе без лямок, или и то, и другое 75–90%

4–12 повторов всего

Жим на доску (в майке или без) 75–85%

или основываясь на СРН 6–15 повторов всего

Румынская тяга рывковым хватом

3–4 сета 6–10 повторов *основываясь на СРН

Несколько сетов на низ спины, пресс, или на что у вас останется время.

Если у вас есть возможность тренироваться только 3 дня в неделю ограниченное время, схема, изложенная ниже, будет оптимальным решением. В ней не будет столько обще — специальных упражнений, но основа будет как в схеме выше.

Четвертый пример: Преобразующий мезоцикл (3 тренировочных дня в неделю)

День 1: Жим — Тяга

Жим в майке 75–90%
4–12 повторов всего
Тяги в раме (= с плинтов) 75–85%
или основываясь на СРН 6–15 повторов всего
Горизонтальная тяга
3 сета 10–15 повторов
Обратные гиперэкстензии
3 сета 10–15 повторов

День 2: Тяга — Присед

Тяга в соревновательной стойке 75–90%
4–12 повторов всего
Присед с safety squat bar на низкий ящик 75–85%
или основываясь на СРН 6–15 повторов всего
GHR 30–50 повторов всего
Пресс

День 3: Присед — Жим

Присед в брифсах или комбезе без лямок, или и то , и другое 75–90%
4–12 повторов всего
Жим на доску (в майке или без) 75–85%
или основываясь на Субъективном рейтинге нагрузки (СРН) 6–15 повторов всего
Гудмонинг с резиновыми лентами
40–60 повторов всего
Жим гантелей
30–50 повторов всего

Ну и напоследок, еще один вариант программы для преобразующего мезоцикла. Я знаю, что многие лифтеры любят использовать в своих тренировках корректировку сопротивления, в особенности те, кто выступают в многослойной экипировке.

Обозначу свою позицию по корректировке сопротивления: я не считаю нужным использовать ее в специальных упражнениях, т.к одна из целей таких упражнений — улучшение техники. Резиновые ленты же изменяют динамику движения. Правда, про цепи такого не скажешь. Их конечно можно использовать в специальных упражнениях, но, в большинстве случаев, лучше оставить их на обще-специальные.

Ниже приведен пример использования лент и цепей в обще специальных упражнениях в рамках 4-х дневного сплита. Причина, по которой я использую СРН (субъективный рейтинг нагрузки) заключается в том, что довольно тяжело дать человеку процентовки, когда не знаешь, как его изматывает основное упражнение. А с использованием корректировки сопротивления сказать это становится еще сложнее.

День 1: Жим

Жим в майке 75–90%
4–12 повторов всего

Жим на доску с резиновыми лентами

Основываясь на Субъективном рейтинге нагрузки (СРН) 6–15 повторов всего

Горизонтальные тяги

30–40 повторов всего

Растяжение резиновой ленты перед собой на прямых согнутых руках

30–40 повторов всего

День 2: Тяга

Тяга в соревновательном стиле 75–90%

4–12 повторов всего

Присед на ящик с лентами и цепями

Основываясь на СРН 6–15 повторов всего

GHR (с весом или резиновыми лентами)

32–50 повторов всего

Верх спины — опционально

Пресс

День 3: Жим

Жим в майке 75–90%

4–12 повторов всего

Жим узким хватом на наклонной скамье

3–5 сетов 6–10 повторений *основываясь на СРН

Вертикальная тяга

30–40 повторов всего

Подъемы рук перед собой

30–40 повторов всего



День 4: Присед

Присед в брифсах или комбезе без лямок, или и то, и другое 75–90%

4–12 повторов всего

Тяга в раме (= с плитов) с резиновыми лентами

Основываясь на СРН 6–15 повторов всего

Обратные гиперэкстензии

3–5 сетов 8–12 повторов

Пресс

Реализационный мезоцикл

Реализационный блок — это заключительный фрагмент нашего паззла. Тренировки в рамках этого мезоцикла низко объёмные, высокоинтенсивные. Между тренировками отводится достаточное время под полное восстановление. Обычно, блок длится 2 недели. Одним придется по душе разделение основных движений по разным дням недели, другим — 2 тренировки в неделю, с одним днем, отведенным под жим, а другим под присед тягу.

После специального движения, допустимо выполнить несколько легких подсобных упражнений общего характера. Объем и интенсивность у этих упражнений должны быть низкими.

Схема, изложенная ниже, предполагает использование легких подсобных упражнений после выполнения основного движения. Цель такой подсобки заключается в кровонаполнении и облегченном варианте ОФП. Подсобные упражнения не должны отнимать много сил.

Первый пример: Реализационный мезоцикл (3-х дневный сплит)

День 1: Тяга

Соревновательная стойка, экипировка та же, что будет использоваться на соревновании 90% или больше 1–4 повторений

Обратные гиперэкстензии

2 сета 10–20 повторений

Шраги

2 сета 15–20 повторений

Пресс

2 сета 15–25 повторений

День 2: Жим

Жим в соревновательной экипировке 90% или больше 1–4 повторений

Разгибания с резиновыми лентами

2–3 сета 15–20 повторений

Горизонтальная тяга (легко)

2 сета 10–20 повторений

Дельты с резиновыми лентами

2 сета 10–20 повторений

День 3: Присед

Присед в соревновательной экипировке 90% или больше 1–4 повторений

Pull through с резиновыми лентами

Сгибания ног с резиновыми лентами

2 сета 10–20 повторений

Пресс

2 сета 15–25 повторений

Некоторые лифтеры в реализационном блоке предпочитают делать 2 тренировочных дня: один посвященный жиму, другой приседу тяге. Этот случай расписан в схеме ниже.

Второй пример: Реализационный мезоцикл (2-х дневный сплит)

День 1: Жим

Жим в соревновательной экипировке 90% или больше 1–4 повторений

Разгибания с резиновыми лентами

2–3 сета 15–20 повторений

Горизонтальная тяга (легко)

2 сета 10–20 повторений

Дельты с резиновыми лентами

2 сета 10–20 повторений

День 2: Присед/тяга

Присед в соревновательной экипировке 90% или больше

1–4 повторений

Тяга в соревновательной стойке , экипировка та же, что будет использоваться на соревновании 90% или больше

1–4 повторений

Обратные гиперэкстензии

2 сета 10–20 повторений

Pull through с резиновыми лентами

Пресс

2 сета 15–25 повторений

Ниже приведена еще одна схема для выполнения реализационного блока. Помните: дополнительные тренировки должны быть легкими и способствовать ускорению восстановления.

Третий пример: реализационный мезоцикл (2-х дневный)

День 1: Жим

Жим в соревновательной экипировке 90% или больше

1–4 повторений

Горизонтальная тяга (легко)

2 сета 10–20 повторений

День 2: Дополнительная жимовая тренировка

Сведения рук с лентами (разводки)

2–4 сета 10–20 повторений

Разгибания с лентами

2–4 сета 10–20 повторений

Дельты с резиновыми лентами

2–4 сета 10–20 повторений

Растяжение резиновой ленты перед собой на прямых/согнутых руках

2–4 сета 10–20 повторений

День 3: Присед/тяга

Присед в соревновательной экипировке 90% или больше

1–4 повторений

Тяга в соревновательной стойке , экипировка та же, что будет использоваться на соревновании 90% или больше

1–4 повторений

День 4: Дополнительная тренировка приседа/тяги

Обратные гиперэкстензии

2 сета 10–20 повторений

Pull through с резиновыми лентами

2–4 сета 10–20 повторений

Сгибания ног с резиновыми лентами

2–4 сета 10–20 повторений

Пресс

2–4 сета 15–25 повторений

Планируем тренировочный цикл

Перед тем, как использовать блоковую периодизацию, следует определить, сколько недель до соревнований у вас есть. Иногда даже удобнее считать в обратную сторону от самого дня соревнований. Это позволяет лифтеру определить, сколько времени отводить на каждый из блоков, когда добавлять работу с экипировкой, когда делать разгрузочные недели, и как им образом можно будет вносить корректировки, если таковые потребуются. Ниже приведен 18-недельный тренировочный цикл. Блоки разделены по неделям и используемой экипировке. Повторюсь, все нижеперечисленное служит всего лишь примером, и определяется строго индивидуально, в зависимости от опыта спортсмена, уровня владением экипировкой, и т. д. Отсчет ведется от дня соревнований в обратную сторону.

Неделя 1: Соревновательная неделя

Неделя 2 : Восстановление разгрузка

Неделя 3 : Реализационный блок (полная экипировка)

Неделя 4 : Реализационный блок (полная экипировка)

Неделя 5 : Восстановление разгрузка

Неделя 6 : Преобразующий блок (майка, брифсы, комбез или и то, и другое, на усм. лифтера)

Неделя 7 : Преобразующий блок (майка, брифсы, комбез или и то, и другое, на усм. лифтера)

Неделя 8 : Восстановление

Неделя 9 : Накопительный блок (без экип.)

Неделя 10 : Накопительный блок (без экип.)

Неделя 11 : Накопительный блок (без экип.)

Неделя 12 : Восстановление разгрузка

Неделя 13 : Преобразующий блок (без экип. или с неполной экипировкой)

Неделя 14 : Преобразующий блок (без экип. или с неполной экипировкой)

Неделя 15 : Восстановление разгрузка

Неделя 16 : Накопительный блок (без экип.)

Неделя 17: Накопительный блок (без экип.)

Неделя 18: Накопительный блок (без экип.)

Выводы

Блоковую периодизацию нельзя назвать универсальным методом. И дело даже не в сето — повторных схемах, конкретных упражнениях или личных предпочтениях. Блоковая периодизация — это схема организации, классифицирующая подготовку от общей до специальной. Чтобы успешно использовать эту систему, лифтер должен быть в состоянии продуманно включать определенные упражнения в блоки, соответствующие принципам общей, обще-специальной и специальной подготовок.

Разобравшись в таком формате планирования, лифтер сможет с успехом пользоваться развитыми на ранних стадиях качествами для улучшения результата в соревновательных приседе, жиме, и тяге. Надеюсь, эта статья заставила вас задуматься, и прояснила существующие недопонимания по блоковой периодизации.

Руководство по правильному питанию для силы и ее увеличения

Прогресс силового атлета, а соответственно **развитие силы** полностью зависит от умения полноценно восставливаться. В этом плане на первом месте стоит умение **правильно питаться** — из пищи атлет получает необходимую энергию и строительный материал для новых тканей.

Правильное питание для силы и ее увеличения должно быть сбалансированным, богатым белковыми продуктами и сложными углеводами. Что значит **правильно питаться** и как **питание** влияет на **увеличение силы** мышц? Ответить на этот вопрос односложно невозможно. С одной стороны — необходимо постоянно поддерживать в организме режим анаболизма, с другой стороны — минимально «насилловать» ферментную систему и пищеварительный тракт. Подвергнуть свой организм стрессу через пищу очень легко — достаточно загрузить в себя килограмм быстроусвояемых углеводов — вы сразу почувствуете, как начнете греться в прямом смысле этого слова.



Итак, как же правильно питаться, читайте данное руководство по питанию для силы и ее увеличения

Обзор основных нутриентов

Белки

Жизнь на земле зародилась, когда атомы свернулись в спираль белковой молекулы. Жизнь — это, собственно, и есть существование белковых молекул. Конечно, чистый материализм, но что поделать. Мы живем в материальном мире и состоим из плоти — плоть нам понятна и доступна, поэтому дуалистические концепции придется оставить, когда речь идет о силе и мышечной массе.

Белок — это прежде всего высокомолекулярные полипептиды. Простые белки содержат только аминокислоты, сложные — еще и не аминокислотные компоненты: гем, производные витаминов, углеводные и липидные компоненты. Из белка состоит практически все (соединительные ткани, ферменты и гормоны, и т.д. и т.п.) — для нас в первую очередь важно уяснить, что из белка состоят наши мускулы. Белок структура полипептидная и состоит из аминокислот. Всего в природе насчитывается около 300 аминокислот, в состав фибриллярных (мышечных) белков входит всего 20! Аминокислоты — строительные блоки белков. В организм поступает белок, в пищеварительном тракте этот белок подвергается атаке ферментов (ферменты — это вещества способные ускорить химическую реакцию в тысячи раз), ферменты разрушают связи между аминокислотными остатками в полипептидной молекуле белка. Аминокислоты всасываются в кровь. Очень важно отметить, что для анаболизма важно постоянное поступление аминокислот в организм.

Углеводы

Сахара, полиоксикарбонильные соединения — компонент всех без исключения живых организмов. Углеводы делятся на моносахариды, олигосахариды и полисахариды. Углеводы — главный источник энергии! Многие ткани обладают специфической потребностью в глюкозе, которая не обязательно должна поступать с пищей, поскольку в нее легко превращаются другие пищевые углеводы либо в процессе переваривания (крахмал), либо позднее в печени (фруктоза, галактоза). Глюкоза так же может образовываться и из глицеролового компонента жиров и из глюкогенных аминокислот в ходе глюконеогенеза.

Важно помнить, что любая клетка получает энергию из АТФ (аденозинтрифосфорная кислота), глюкоза (углеводы) — основной источник АТФ!

Жиры

Липиды — по энергоемкости им нет равных, однако это не главная их функция. В первую очередь липиды выполняют роль растворителей для жирорастворимых витаминов и служат источником эссенциальных (незаменимых) полиненасыщенных жирных кислот, синтезировать которые организм не способен (линолевая кислота, арахидоновая кислота). Эти кислоты имеют важнейшее значение как предшественники лейкотриенов, простагландинов и тромбоксанов, которые функционируют как «локальные гормоны». Жиры входят в состав нервных клеток и гормонов, поэтому трудно переоценить их значение.

Пищевые волокна

Компоненты стенки растительных клеток (клетчатка), которые не расщепляются ферментами животного организма; к ним относятся целлюлоза, гемицеллюлоза, лигнин, смолы, пектины и пентозаны. У людей богатая волокнами диета оказывает благоприятный эффект, способствуя задержке воды при прохождении пищи по кишечнику и формированию благодаря этому объемных и мягких фекалий. Такая диета снижает вероятность дивертулоза, рака толстой кишки, сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Витамины

Это органические пищевые вещества, которые требуются для нормального метаболизма в малых дозах и не могут синтезироваться организмом в адекватных количествах. Различают водорастворимые и жирорастворимые. Сейчас известны 13 витаминов, но наука утверждает, что это далеко не все. Известные витамины: витамин А, витамин В1, витамин В2 (рибофлавин), ниацин, витамин В6 (пиридоксин), витамин В12 (кобаламин), фолиевая кислота, пантотеиновая кислота, биотин, витамин С, витамин D, витамин Е и витамин К. Витамины не являются материалом для биосинтезов или источником энергии. Наличие витаминов в организме — необходимое условие для нормального метаболизма



Минеральные вещества

Микроэлементы (суточная потребность в них не превышает 100 мг) и макроэлементы (суточная потребность свыше 100 мг). Это кальций, фосфор, натрий, калий, хлорид, магний и т.д. Минеральные вещества должны обязательно поступать в организм в необходимых количествах.

Правильное питание подразумевает, что белки, углеводы, жиры, витамины, микро- и макроэлементы должны регулярно поступать в организм в разумных дозах.

Основные постулаты правильного питания

Как это должно быть

- уровень аминокислот в крови должен быть постоянно высоким — это условие необходимо для синтеза новых тканей и выработки некоторых гормонов (соматотропина, например);
- энергии в виде запасов гликогена и АТФ всегда должно быть достаточно;
- потребность организма в полиненасыщенных жирных кислотах должна быть адекватно удовлетворена;
- потребность в витаминах и макроэлементах должна быть адекватно удовлетворена (не больше и не меньше);
- пища должна быть однообразной — ферментная система легко справляется с привычной пищей.

Как это не должно быть

- большие дозы белка (более 2,5 грамм на 1 кг собственного веса) приводят к интоксикации — синтез белка токсичный процесс;
- большие дозы «быстрых» углеводов нежелательны — это вызывает гипергликемию, что в свою очередь вызовет резкий выброс инсулина (об этом подробнее позже);
- большие дозы витаминов могут вызвать гипervитаминоз;
- новые виды питания — это стресс для организма.



Как правильно загружать белками и аминокислотами

Обычный человек, не занимающийся активно физическими нагрузками, должен потреблять в сутки около 1 грамма белка на 1 килограмм собственного веса. Как только вы подвергаете свой организм стрессовому воздействию в виде «силового тренинга», потребность в белке увеличивается почти в два раза! Под действием силового стресса, мышечные волокна разрушаются. Организм человека — это одна из самых самоадаптивных систем. Волокна разрушаются и организму это не нравится — он старается утолщить волокна, увеличить объем саркоплазмы, увеличить концентрацию ферментов, чтобы в следующий раз эта нагрузка уже не была стрессом — в этом заключается основной принцип роста и увеличения силы.

Очевидно, что для качественного процесса самоадаптации (роста волокон и т.д.) необходимо поступление строительного материала. Этим строительным материалом являются белковые структуры, а точнее аминокислоты, которые в них содержатся.

В состав мышечных белков входит 20 L-аминокислот, 9 из них незаменимые, то есть, организм не в состоянии их синтезировать. Недостаток этих «существенных» аминокислот не только снизит ваш анаболизм, но и приведет вас к катаболизму (распаду мышечных структур и прочих тканей)- необходимые аминокислоты организм будет добывать расщепляя ткани ваших мышц и внутренних органов!

По этой причине, ваш рацион должен содержать продукты, которые состоят из полноценных белковых пептидов — вегетарианцы не могут качественно прогрессировать «в силе», так как научно установлено, что растительные белки не содержат необходимого спектра незаменимых аминокислот.



Я намеренно не указал в таблице бобовые, так как этот класс растений содержит ингибиторы пищеварительных ферментов, кроме того, растительные белки не содержат полного спектра незаменимых аминокислот.

Растительные клетки слишком толстые и часто не поддаются действию кишечного сока, да и сам растительный белок плохо расщепляется.

Высокий уровень аминокислот в крови уже сам по себе является анаболизирующим фактором — повышается секреция соматотропина и гонадотропных гормонов.

Диетические рекомендации

Самым ценным в плане усвоения и содержания аминокислот является сывороточный белок, для качественного восстановления вам придется разориться на банку фирменного сывороточного протеина (в момент пиковых тренировок использую WHEY фирмы Optimum Nutrition). Употреблять его следует после тренировки.

За ним по качеству и усвоению идет яичный белок, однако помните, что желток яйца содержит слишком много липидов, поэтому, если не хотите, чтобы ваша печень отвалилась в рассвете лет, отделяйте белок от желтка (не более трех желтков в день).

Мясной белок содержит все незаменимы аминокислоты, его прелесть в том, что усваиваться он долго, а это значит (если конечно у вас нет проблем с пищеварением), что хорошей порцией мяса вы обеспечиваете себя постоянно-высоким уровнем аминокислот часа на 2–3. Кусок мяса в желудке можно сравнить с куском соли в воде — как кусок соли постепенно растворяется в воде, насыщая, так и кусок мяса постоянно насыщает кровь аминокислотами. По своим качествам я бы так расставил продукты:

- мясо птицы;
- постная говядина;
- постная свинина.

Таблица наиболее доступных источников качественного белка с хорошим усвоением в %

крупы	11–12
рис	7
гречка	12,5
овсяные хлопья	13,5
кефир	2,8
творог	14–18
сыры	23–28
баранина	16
говядина	19
свинина	11–17
курица	18
индейка	19,5
горбуша	21
минтай	16
каarp	16
осетр	16
сельдь иваси	19
судак	19
треска	17,5
кальмар	18
яйца куриные	12

Рыбные белок — всем хорошо, неплохо усваивается, но по составу незаменимых аминокислот заметно уступает мясному.

Как правильно загружать себя углеводами?

Правильная загрузка углеводами поможет вам не только увеличить силовую выносливость, но и усилить метаболизм.

Все, что вы съедите (имеются ввиду углеводы) в конечном итоге обретет форму глюкозы.

Глюкоза легко проникает в клетки печени и относительно медленно в клетки внепеченочных тканей. Поступившая в клетки глюкоза быстро фосфорилируется при действии гексокиназы (фермент). При нормальном содержании глюкозы в крови печень поставляет глюкозу в кровь, при увеличении уровня глюкозы в крови ее выход из печени прекращается. В состоянии гипергликемии (увеличение уровня сахара в крови) увеличивается поступление глюкозы как в печень, так и в периферические ткани. Как только уровень глюкозы зашкаливает, поджелудочная железа начинает вырабатывать инсулин. Концентрация этого гормона в крови изменяется параллельно концентрации глюкозы — введение инсулина быстро вызывает гипогликемию. Инсулин быстро вызывает увеличение поглощения глюкозы жировой тканью и мышцами за счет ускорения транспорта глюкозы через клеточные мембраны путем переносчиков перемещения переносчиков глюкозы из цитоплазмы в плазматическую мембрану.

В человеческом организме все очень продуманно и уравновешенно, поэтому, как только, уровень глюкозы сильно падает (гипогликемия) передняя доля гипофиза секретирует гормоны, действие которых обратно действию глюкозы. К ним относятся соматотропин (гормон роста), АКТГ (кортикотропин). Гипогликемия стимулирует секрецию гормона роста. Он вызывает уменьшение поступления глюкозы в некоторые ткани, например в мышцы. ГР, как известно, обладает рост-стимулирующим действием.

Из всего выше сказанного вам надо запомнить одно — инсулин и ГР являются антагонистами в плане влияния на углеводный метаболизм. Как использовать это знание?

Все очень просто — вы должны избегать резкого повышения глюкозы в крови. Это поможет вам на тренировке (аэробной) легче добиваться рабочей гипогликемии, с последующим усилением секреции ГР. Избежать резких повышений концентрации глюкозы несложно — постарайтесь избегать больших дозировок углеводов с высоким гликемическим индексом (у глюкозы гликемический индекс равен 100 — чем проще структура углевода, тем выше индекс, тем быстрее в крови повышает уровень сахара), ваша пища должна в разумных пропорциях содержать как моно- и дисахариды (они быстро расщепляются и уровень глюкозы в крови растет быстро), так углеводы с разветвленными цепочками. Старайтесь отдавать предпочтение полисахаридам — эти углеводы расщепляются долго, поэтому уровень сахара в крови не скачет и не вызывает усиления секреции инсулина.

Чтобы вам было проще ориентироваться:

Источники моно — и дисахаридов (глюкоза, фруктоза, галактоза, сахароза, лактоза, мальтоза):

- фрукты (глюкоза, фруктоза);
- соки (глюкоза, фруктоза);
- сахар (сахароза);
- мед.



Переработка углеводов начинается в ротовой полости — слюна содержит фермент амилазу — поэтому тщательно пережевывайте пищу и ждите, когда слюна сделает свое дело — сладкий вкус должен отчетливо ощущаться.

Как уже было сказано выше, вам следует избегать простых углеводов — ваш рацион должен содержать не более 10–20% от общего дневного приема углеводов, в противном случае инсулин сделает из вас борца сумо. Однако, фруктоза на 60–80% процентов задерживается в печени, где «оседает» в виде гликогена, поэтому можете смело пить соки и есть фрукты.

Очень важно помнить, что такой углевод как лактоза практически не усваивается взрослыми людьми, поэтому молоко (в котором содержится этот дисахарид) фактически является 5-й белой смертью.

Сложные углеводы:

- картофель, зерновые (крахмал).

Крахмал, как сложный углевод, переваривается медленно, поэтому расщепленная глюкоза поступает в кровь небольшими порциями, а нам того и надо.

Ем всегда одно и то же

Вы никогда не задавали себе вопрос, почему горцы, отрезанные от цивилизации, так долго живут и мало болеют? Конечно, чистый воздух, травы, экология...

Но главная причина не в этом — они едят всегда одно и то же!

Они едят однообразную простую и нерафинированную пищу изо дня в день, из года в год! Их ферментная система (а значит и эндокринная система) не подвергается как у нас стрессу, который неизбежно возникает в результате попадания в пищеварительный тракт незнакомой пищи.

Выберите себе спектр продуктов, которые вы хорошо усваивает и постарайтесь ограничить себя только ими.

В качестве примера хочу привести список продуктов, которыми я постарался себя ограничить:

- курица, индейка;
- говядина;
- творог;
- яйца;
- сывороточный протеин;
- овсяные хлопья;
- картофель;
- бананы;
- гречка;
- мед;
- фрукты и овощи практически все (кроме экзотических);
- масло подсолнечное.

Как только я ограничился этими продуктами, заметно усилился иммунитет, практически не стало проблем с усвоением пищи.

Прелести раздельного питания

Многие продукты содержат ингибиторы тех или иных пищеварительных ферментов.

Наиболее предпочтительные источники углеводов в %

мед	80
финики	55
курага	45
яблоки	10
апельсин	10
виноград	16
груши	10
изюм	65
соки	12–14
картофель	20
гречка	68
рис	72
овсянка	53



Кроме того, вы уже знаете, что высокое содержание аминокислот вызывает усиление секреции некоторых анаболизующих гормонов (в частности, гормон роста). Вы также должны знать, что резкое повышение в крови содержания сахара вызывает секрецию инсулина. А так как инсулин и гормон роста — это антогонисты, то одновременное повышение концентрации сахара и аминокислот в крови недопустимо. Повышение сахара в плазме крови блокирует выработку гормона роста.

Иными словами, старайтесь либо разделять белки с углеводами, либо искать наиболее приемлемое сочетание.

Примеры приемлемых сочетаний

мясо и фрукты (соки) (содержащие только фруктозу)

расщепленные аминокислоты и сложные углеводы

Важно помнить, что многие фрукты и овощи содержат клетчатку, которая не усваивается. Клетчатка способна увлечь за собой в кишечник мясо или любой другой продукт, переваривающийся в желудке. Поэтому, фрукты и овощи, богатые пищевыми волокнами, следует принимать до основного приема пищи, как это и не парадоксально звучит.

Такие продукты как различные крупы и картофель лучше принимать за час до приема белковой пищи. В результате вы заметно снизите не только кишечную интоксикацию, но и сохраните специфически-динамическое действие белковой пищи.

Пара кулинарных советов

Приготовление пищи не менее ответственный процесс, чем ее выбор и поглощение.

При термической обработке в пище происходят необратимые изменения:

- овощи и фрукты при варке и парке теряют более половины содержащихся в них витаминов
- пептидная молекула белка при высоких температурах денатурирует — то есть, снижается ее биологическая активность (физически, денатурацию можно рассматривать как разупорядочивание конформации полипептидной цепи)
- старайтесь избегать жареной пищи — при жарке образуются канцерогены

Два дня из жизни силовика / пример диеты продвинутого силовика весом 90 кг

Углеводный (условно) день — силовая тренировка	Белковый (условно) день — отдыха / аэробная нагрузка
Завтрак: 300–400 грамм овсяной каши	Завтрак: 300–400 грамм овсяной каши
2-й завтрак: 8 яичных белков и 2–3 желтка	2-й завтрак: 8 яичных белков и 2–3 желтка
Обед: овощи (небогатые углеводами), мясо курицы (говядина) 300 грамм, 500 грамм сока или фрукты	Обед: овощи (небогатые углеводами), мясо курицы (говядина) 300 грамм, 500 грамм сока или фрукты
Прием пищи перед силовой тренировкой за 1.5 часа: бананы (картофель, гречка)	Прием пищи перед аэробной тренировкой за 1 час: творог (протеин) — белки в легко — усваиваемой форме
Во время силовой тренировки прием быстроусвояемых углеводов: специальные напитки, раствор глюкозы	
Прием пищи после тренировки: 40 грамм сывороточного протеина	Прием пищи после тренировки: 40 грамм сывороточного протеина

Ужин: фрукты и овощи, богатые клетчаткой и фруктозой, мясо (рыба, птица) 200–300 грамм	Ужин: фрукты и овощи, богатые клетчаткой и фруктозой, мясо (рыба, птица) 200–300 грамм
Последний прием пищи: 250 грамм диетического творога	Последний прием пищи: 250 грамм диетического творога
Итого: белок — 180–200 грамм углеводы — 500 грамм жиры — 70–100 грамм калории — 3500–3700	Итого: белок — 200–220 грамм углеводы — 400 грамм жиры — 70–100 грамм калории — 3000–3300

Если вы чувствуете, что не восстанавливаетесь и не прибавляете в мышечной массе, то попробуйте последовательно увеличить сначала долю углеводов.

Если вы обратили внимание на то, что слегка пополнили за счет увеличения жировой прослойки, уменьшите долю углеводов.

Если вы применяете стероиды или до соревнований осталось месяц-другой, то постарайтесь обеспечить себя качественными аминокислотами. Как уже говорилось выше, вы должны постоянно поддерживать в организме анаболическое состояние, а это требует постоянного присутствия в крови высокого уровня аминокислот. Принимайте аминокислоты 4–5 раз в день по 10 грамм за 15–25 минут до еды.

ДОЛГОПРУДНЫЙ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ GPR/IPO

12-13 МАРТА 2022

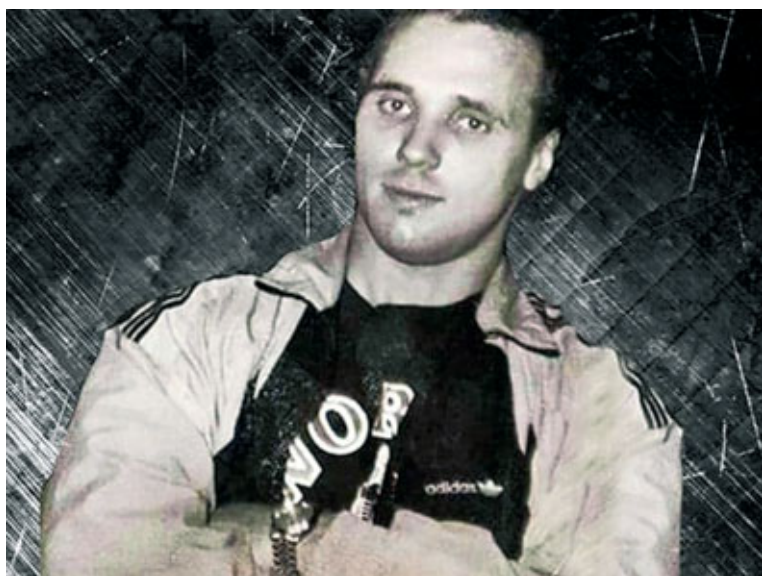
по пауэрлифтингу, силовому двоеборью, приседаниям, жиму лежа и становой тяге

ВСЕРОССИЙСКИЙ МАСТЕРСКИЙ ТУРНИР

по жимовому двоеборью, народному жиму, пауэрспорту, армлифтингу и стритлифтингу

Global Powerlifting Alliance, IPO, GPR АВТОНОМНАЯ СПОРТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ, WAF, СОУЗ АРМИИ СПОРТА РОССИИ, WSP

Сергей Ананьевский: герой не нашего времени...



Авторы: *Денис Пикляев, Сергей Длужневский*

*«Как просто сделать зло,
причинив боль, принеся несчастье,
и как сложно исправить хоть что-то».*

Алексей Шерстобитов

Припорошенная мелкой трухой осыпавшихся, словно пожелтевшая облетевшая листва, воспоминаний, память человеческая чертовски избирательна в своих субъективности и цинизме. Прошлое представляется нам романтизированным мирком, полным надежд и новых горизонтов, мы подспудно избегаем воскрешать призраков прожитого, отзвуки и отголоски мыслей постепенно сти-

раются, краски приглушаются, и маленькая, придуманная по сути нами, вчерашняя Вселенная кажется такой уютной и гармоничной.

Но жизнь — штука упрямая, а факты кованым сапогом беспристрастности издевательски бьют под дых на излёте, сбивая и без того неровное спёртое дыхание несбывшихся чаяний, обнажают сермяжную правду, как она есть, без налёта эстетики придуманного, представляя на наш горький людской суд истину, не всегда совершенную и отполированную, но такую нужную подлинность утекшего песком сквозь пальцы произошедшего и случившегося. С нами...

...Перед чемпионатом СССР 18 февраля 1989 года в Красноярске прошло расширенное заседание Президиума федерации атлетизма РСФСР, на котором была утверждена комиссия по силовому троеборью в составе: Корепанов В. Л. — председатель (Свердловск), Хейман А. С. (Челябинск), Ходосевич Г. В. (Красноярск), Громов В. В. (Северодвинск), Кузьменко А. Г. (Тюмень), Шастин В. А. (Омск), Зябликов И. И. (Свердловск).

А уже 19 февраля на заседании Президиума федерации атлетизма СССР заслушали члена Президиума Дубинина В. И. с докладом о необходимости формирования комиссии по силовому троеборью, координации в работе со спортсменами и тренерами в силовой программе.

В состав комиссии вошли: Пилипенко В. Н. (Ленинград), Лапиков В. К. (Горловка) и Са-



На фото: Мужская сборная по пауэрлифтингу на Чемпионате СССР (1991)

вак Я. Д. (Ивано-Франковск), оба от УССР, Кесоев Э. М. (Душанбе, от Таджикистана), Чавчанидзе З. (Тбилиси, от Грузии), Мухаммедов (Ашхабад, от Туркмении), Кудрявцев М. Ф. (Караганда, от Казахстана), Шарий В. П. (Минск, от Белоруссии), Корепанов В. Л. (Свердловск), Ходосевич Г. В. (Красноярск), Хейман А. С. (Челябинск) — от РСФСР, Янисон Э. А. (Елгава, от Латвии), **Ананьевский С. Д.** и Поветкин Ю. С. (от Москвы). Председателем комиссии избран Ферт Л. Л. (Ленинград).

Специально выделим это имя — **Ананьевский Сергей** — из ряда прочих. Ведь история развития пауэрлифтинга у нас в стране неразрывно связана с именем Сергея Ананьевского.

Сергей Дмитриевич Ананьевский (1962–1996) — заслуженный тренер России (1992), судья Всесоюзной категории (1991), судья международной категории (1992), первый президент федерации пауэрлифтинга Москвы (ФПР), старший тренер мужской сборной команды СССР (1990–1991), старший тренер мужской команды сборной России (1991–1996).

Организовал первые матчевые встречи США–СССР, Швеция–СССР, СССР–США–Япония в 1988–1991 гг. Под его руководством команда СССР дебютировала в 1990 г. на чемпионате мира в Голландии. И уже в 1991 г. на чемпионатах Европы и мира наша команда завоевала бронзу.

С началом выступлений наших спортсменов на международных соревнованиях произошли существенные изменения в лидирующей тройке стран, наши спортсмены сразу заняли прочное место в призах, соревнуясь на равных с такими странами-лидерами, как Финляндия, Швеция, Норвегия, Франция, Германия, США.

Уже с 1993 г. женская команда России выигрывает все чемпионаты мира и Европы. А мужская команда впервые празднует победу.

...Но у каждой медали есть две стороны, и не всегда обе стороны светлые, и однажды всё может перевернуться... Предлагаем вам познакомиться ещё раз с **Ананьевским С. Д.**

Сергей Дмитриевич Ананьевский (1962–1996) — ореховский авторитет «Культик» и «Ананас», лидер Медведовской организованной преступной группировки в 1995–96 годах.

Трагически погиб (убит) 4 марта 1996 года в Москве.

Так кем же был Сергей Ананьевский? Человек, не имеющий страха, никогда не колебавшийся в выборе



На фото: Первые чемпионы Европы IPF Сергей Ананьевский, Валерий Кузнецов, Александр Лекомцев и Сергей Журавлев (1991)

решающих радикальных мер, доходящий в своих поступках до поведения бесстрашия, где позволял противопоставлять себя людям и общественным группам, превосходящим и по силе, и по количеству, и при этом всегда достигал поставленной цели. Непререкаемый авторитет для «своих», и страшный противник для «чужих». Образованный и высокоинтеллектуальный человек, выбравший поначалу своей стезей спорт и достигший на этом поприще уровня главного тренера сборной Российской Федерации и председателя федерации РФ по силовому троеборью. Положивший свою судьбу на весы начала 90-х, которые перетянули его, волею случая, в сторону криминала...

...Судьба и спорт в начале 90-х свели его с Сергеем Тимофеевым, тоже спортсменом

и тренером (хотя уровень сотворённого ими в спорте невероятно разнится: Тимофеев вёл секцию каратэ в школе, сам на любительском уровне интересовался единоборствами, в то время как Ананьевский достиг наивысших ступеней в железном спорте и как тренер, став и заслуженным тренером России, и как спортсмен, выиграв Чемпионат СССР 1991, и как спортивный функционер, став первым президентом Федерации пауэрлифтинга России) известным позже, как «Сильвестр». Лихие 90-е, сила и «фарт» приблизили его к «крестному отцу», он стал доверенным лицом и вошел в структуру, видимо, на правах равного после «отца».

Жизнь его тогда уже давно изменилась, появился достаток, возможности и многое другое, но характер остался тем же, как пишет современник: «...Стоящая аппаратура выдавала через наушники суть происходящего на улице, прогуливаясь вдвоем и ведя непринужденно, вялотекущую беседу, эти два Сергея могли казаться приятелями, если бы не услышанные несколько фраз. Ни с того ни с сего прозвучало: «Это ты в меня стрелял?» — и ответ Ананьевского после паузы: «Я». «И сейчас кто-то готов?». «Только команды ждёт и смотрит...».

После небольшой паузы разговор продолжался...

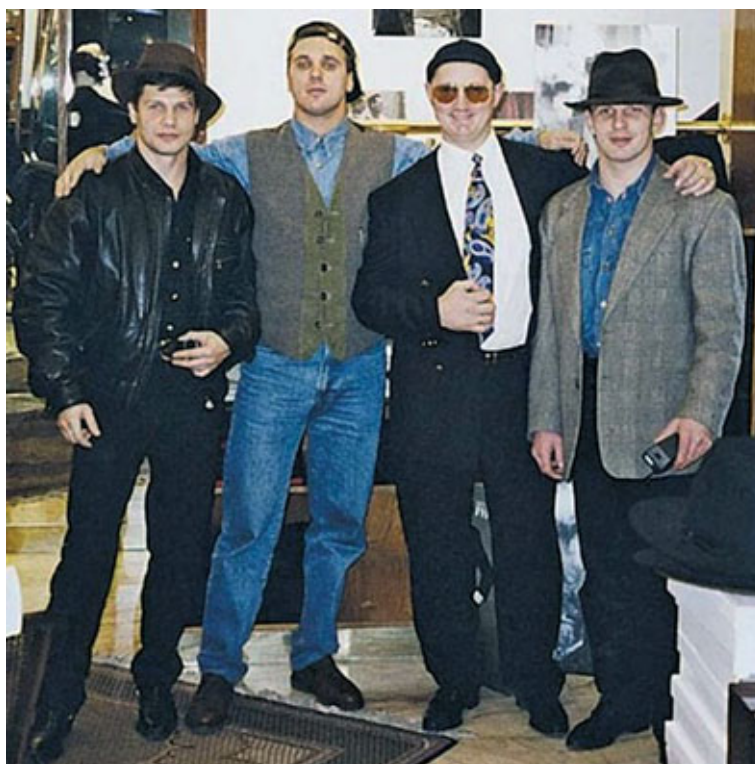
В 1994 году у Тимофеева возник конфликт с главой Фонда социальной защищенности спортсменов Отари Квантришвили. Два известных в криминальном мире человека не смогли поделить Туапсинский нефтеперерабатывающий завод. По версии следствия, устранение Квантришвили было поручено штатному киллеру «ореховских» Алексею Шерстобитову по кличке «Леша-Солдат», помогал ему в этом Сергей Буторин («Ося»).

3 апреля 1994 года «Ося» и другой авторитет — Сергей Ананьевский («Культик») — встретили Шерстобитова у жилого дома в Москве, откуда просматривался выход из Краснопресненских бань, где в тот момент парился Квантришвили. Когда «друг спортсменов» вышел на улицу, «Леша-Солдат» расстрелял его из снайперской винтовки.

В 1994 году автомобиль с «Сильвестром» был взорван на Тверской-Ямской в Москве, после чего разгорелась борьба за лидерство в ОПГ. «Ося» примкнул к Сергею Ананьевскому



На фото: Григорий Гусятинский, Сергей Дмитриев, Сергей Ананьевский



На фото: Андрей Пылев, Сергей Ананьевский, Григорий Гусятинский и Сергей Буторин

(«Культик») и Юрию Володину («Дракон»). По данным следствия, 14 февраля 1995 года по приказу Сергея Ананьевского, Юрия Володина и Сергея Буторина в бане в Путевом проезде в Москве были застрелены один из претендентов на лидерство в группировке глава лианозовской «бригады» Юрий Бачурин («Усатый») и его телохранитель Алексей Садовников («Банщик»).

В 1996 году, говорится в деле, в ходе внутренних разборок были убиты «Культик», «Дракон», Гриша «Северный», после чего «Ося» возглавил «ореховских», а братья Олег и Андрей Пылевы (первый уже в 2000-х получил пожизненное заключение, а второй — 21 год колонии) — «медведковских». Затем они объединились и взяли под контроль десятки компаний, несколько банков, крупные рынки...

Убит был Сергей Ананьевский 4 марта 1996 года рядом с посольством США на Новинском бульваре в собственном автомобиле марки Volvo 850. По одной из версий, убийство совершили участники Курганской ОПГ, а именно Павел Зеленин. Также вероятно, что Сергей Ананьевский мог стать жертвой противостояния с Измайловской ОПГ и одним из её лидеров — Аксёном. Так как Измайловские были в союзнических отношениях с Курганскими, то такая трактовка событий тоже выглядит логичной. Преступление осталось нераскрытым. Киллер разрядил рожок автомата из автомобиля марки Volkswagen Caravelle расстреляв «Культика» через лобовое стекло.

Авторитет получил около 20-ти пуль, одна из которых попала ему в голову. Один примечательный факт, который говорит о силе воли этого человека: приняв большую часть рожка, он всё-таки попытался дотянуться до своего пистолета, который был заткнут за его поясной ремень. Потом позже уже прибывшие на место происшествия оперативники ещё долго не могли разжать окоченелую руку, сковавшую предсмертной судорогой пистолет.

В новостях покажут сюжет, в котором Сергей Ананьевский лежит на асфальте в вельветовых брюках и чёрном полупальто с раскрытыми глазами (может быть, выражающими удивление от того, что произошло). Ему было всего 33 года. Похоронен на Хованском Центральном кладбище в марте 1996 года на знаменитой «Аллее Героев» Ореховской ОПГ в Москве...

Из воспоминаний двоюродной сестры покойного:

«Наш Серёжа, маленький Ёжик в детстве, стал тем, кем стал...»

Он коренной москвич в третьем поколении, родился в роддоме № 25 на Ленинском проспекте в семье служащих (как было принято говорить в советские времена), так как жили мы всей семьей на ул. Марии Ульяновой в маленькой 2-х комнатной квартире, нас было семь человек.

Глава нашей семьи — бабушка Сергея по отцовской линии (Семенова Валентина Митрофановна), она была уникальным человеком, очень волевая, очень строгая, очень скромная и великая труженица. Она была учителем математики в школе на Таганке 53 года, и вытаскала из подворотен не одно поколение своих

учеников. А начинала свою «карьеру» в 20-ые годы в деревне, куда была направлена ликвидировать неграмотность с зарплатой в виде пайка от деревни на пропитание учительницы 19 лет от роду, не имеющей даже ботинок, чтобы ходить к своим ученикам. Так и ходила до ноября учительница босиком, пока всем селом не сделали ей обувь.

У бабушки было трое детей — сыновья — Витольд и Дмитрий (младший в семье — отец Сережи), и дочь Галина (моя мама.). Все, не смотря на вопиющую бедность военных и послевоенных лет, получили высшее образова-



ние, Витольд Владимирович, пройдя белорусские партизанские леса в 16 лет, закончил институт стали и сплавов инженером технологом, Галина Владимировна, донашивая перешитую бабушкой одежду своего старшего брата, закончила с серебряной медалью школу, а потом с красным дипломом факультет самолетостроения Института управления. Дмитрий Владимирович закончил Институт нефти и газа и был инженером-электронщиком, работал в самолетостроении, не раз в качестве технического специалиста присутствовал на запусках на Байконуре.

Впрочем, в самолетостроении работали все — и дядя Толя (Витольд Владимирович Ананьевский), и моя мама — любимая тетя Сережи (Галина Владимировна Станиславская), и Дмитрий Владимирович Ананьевский (отец Серёжи), и Димина жена, Серёжина мама, Татьяна Ивановна.

Серёжа закончил спецшколу с литературным уклоном (№ не помню), она была на Ленинском проспекте в районе м. Октябрьская. Спортом начал заниматься с 7 лет — плаванием.

Вообще в семье был культ спорта. Витольд Владимирович увлекался лыжами, моя мама Галина Владимировна была мастером спорта по волейболу, хорошо ходила на лыжах, плавала, Дмитрий Владимирович любил волейбол, лыжи, поэтому мы детьми с раннего возраста занимались спортом. В нашей семье было нормально — много читать, престижно — хорошо работать для своей страны (все же работали в авиации и очень этим гордились), и заниматься спортом.

После школы Серёжа поступает в Московский авиационный институт (МАИ), факультет вооружения, во-первых, традиции семьи, а во-вторых, там уже училась я, его старшая сестра.

По родству мы были двоюродные, но выросли вместе, в одной квартире, и считали себя родными.

В МАИ Сережа увлекся тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом, у нас в институте был очень хорошо поставлен спорт и Сережа стал серьезно тренироваться со штангой.

На своем факультете он встретил свою будущую жену, поженились они, по-моему, курсе на 3-4-ом. После диплома его забрали на 2 года в армию, это был единственный год, когда ребят из МАИ с бронью, так как у нас была военная кафедра, забрали в армию, он служил в наземной инженерной службе какого-то военного аэропорта где-то недалеко от Чернобыля. У них чисто случайно облако прошло мимо, мы тогда все очень волновались.

Когда он вернулся из армии, а у него была семья, ребенок, надо было зарабатывать деньги, а в нашей отрасли уже было понятно, что кроме оклада в 130–140 руб. ему ничего не светило, и то только по благу. И он пошел работать на Петровку, в отдел борьбы с прости-



На фото: Сергей Ананьевский и Сергей Зайцев



туцией. Но выдержал на этой работе он недолго. Он сам говорил мне, что не выдерживает видеть одну грязь, что все кругом продажные, что он не сможет уважительно относиться к женщинам, т.к. ему кажется, что все — легкого поведения. И он ушел из МУРа в свободное плавание.

А спортом он продолжал заниматься все время. Какое-то время еще в МАИ, а потом он увлекся бодибилдингом, даже организовал первые выступления американских культуристов в Москве (я там была — это было как окошко в другой мир). Потом начались попытки организовать спортивные клубы по пауэрлифтингу. Наш Госкомспорт сказал, что ему это не надо, сколько Сережа не добивался, в финансировании было отказано. Вот, видимо, тогда он и стал зарабатывать деньги как это было возможно в то время, т.е. путем криминала.

Серёжа много тренировался, но выступать было нельзя, потому что официально в нашей стране такого вида спорта не существовало. Тогда он со своими друзьями сделали несколько клубов, на свои деньги тренировали команду. Но у самого у него к тому времени случилось несчастье. На тренировке он сломал большой палец на руке, а врачи не сумели его грамотно сростить, были какие-то праздники и гипс положили плохо. Результат, он больше не мог быть действующим спортсменом. Тогда он предложил своему близкому другу, что он его подготовит вместо себя для выступления на чемпионат то ли мира, то ли Европы — не помню, но сам факт создания федерации — это его личное страстное желание, настойчивость и труд. Когда команда вышла на первый чемпионат (он ее подготовил), то его друг сразу взял бронзу. Это был шок для признанных лидеров американцев, которым до появления русских не было равных в мире. И вот тогда Серёже сразу дали заслуженного тренера — уникальный случай для его возраста. Но и создание федерации пауэрлифтинга в те времена, тоже считаю было уникальным. Легко было принимать решение, когда все уже было организовано — и клубы, и команда, и финансирование. Мне это рассказывал председатель федерации пауэрлифтинга после Серёжи на первом турнире имени Сергея Ананьевского, после его гибели...

Как мы узнали о Серёжиной гибели? Позвонила его мама, которая всё увидела в новостях, причем было сказано, что в результате криминальной разборки был убит охранник какого-то банка. А потом мы видели газету, где заметка о гибели брата была вся с враньём, но что интересно, ее выпуск набирался, когда Сережа был ещё жив. И, конечно, ни слова о том, что это была за фигура в спорте!

Серёжа очень любил собак, у него было их 2 — ротвейлер, подаренный друзьями, и скотч-терьер по имени Султан (Сулик), так вот ровно в 13:15, когда произошло убийство, Сулик завыл и полез под кровать, вот тогда Серёжина мама Татьяна Ивановна и поняла, что что-то случилось и включила телевизор...

Я знаю, то время, в которое он жил, изуродовало почти всё их поколение, но еще я знаю, что он был один из самых лучших в этом поколении, да и не только в нем. Если бы ему дали возможность заниматься спортом и финансировали федерацию — мой брат был бы жив...»

Из воспоминаний Алексея Шерстобитова:

«Сергей — очень достойный человек, главный тренер сборной команды по силовому троеборью РФ, первый президент федерации пауэрлифтинга России. На свои деньги, пусть и заработанные таким путем, построил спортивный комплекс для пауэрлифтинга. Содержал несколько выдающихся спортсменов...

От его руки полегло восемь «воров в законе», на встречах он этого не скрывал и предлагал желающих «спросить» за это прямо на месте (я лично был тому очевидец, причем тогда нас было только двое — будь оппоненты посмелее, не помогли бы и два пистолета, находившиеся в кобурах за спиной)...

Сильная личность, интеллектуален, дерзок, но справедлив, и если бы остался жив, то очень многое пошло бы не так, как минимум у него остались некоторые связи «Сильвестра» и на Лубянке в том числе, его знали, его уважали, свои и его боялись чужие... Человек без страха и упрека, такие, как он, ведут за собой армию, приводя её к победе!

...Курганским отдал два броневика, после покушения на них у Садко-Аркада, но эти ребята всегда жили за счет крови своих покровителей, много он для них сделал, как и для многих других, за что получил два десятка пуль у американского посольства, расстрелянный Пашей Зелениным, через заднее стекло минивэна, стоящего, как и его Вольво, на светофоре, бампер в бампер...

Его жизнь и смерть — яркая иллюстрация упущенных Россией возможностей. Мне он запомнился выдающимся человеком. Если бы не команда, переданная по радиации, Березовский почил бы раньше — в 1994 году...

...Когда я приезжал обсудить какие-нибудь темы, то почти всегда происходило это с двумя Сергеем — Ананьевским и Буториным. Совершенно разные люди, разные судьбы, разные интересы.

Вспоминаю его похороны... Я тоже был на них, но меня никто не видел. Результатом моего присутствия была кипа фотографий... Удивительно, сколько людей пришло тогда. Очень много спортсменов, которым он помогал, и содержал. Очень отличались лица тех, кто пришел проводить его в последний путь по зову сердца и тех, кто по обязательству. Многим он помог, и чтобы не говорили, много сделал хорошего, кого-то защищал.

Конечно, он убивал, но никогда не издевался. Слово его было нерушимым, действия всегда доводились до логического конца. Не стоит винить то время, хотя именно оно было причиной многого, во всем виноват сам человек, но Господь каждому всегда дает возможность что-то изменить в своей жизни. Почему-то он остался без такой возможности, по всей видимости, просто не воспользовался бы ей...

В его лице многое потеряно: ему беспрекословно подчинялись, шли за ним, не думая куда и зачем. Перестрелка у театра Красной Армии тому безусловное доказательство. На встречах с противником он говорил, как власть над ним имеющий, ничего не опасался в отношении себя, считая нормой такой подход.

Еще одно качество: он сам делал всё, если успевал или умел. В отличии, скажем, от наших предводителей Гусятинского и Пылевых, считая невозможным заставлять людей делать то, что боишься совершить сам.

...Незадолго до смерти он выжимал с груди штангу весом 220 килограмм на один раз, находился в прекрасной спортивной форме и не боялся ничего, даже не задумываясь о том, сколько ему отмерено. Но насыщенный и опасный образ жизни, конечно, накладывал свой отпечаток, он понимал опасность и видел ее в воочию, видел и никогда от нее не бегал... Такая жизнь требовала отвлечений, и он находил их. За пять тысяч долларов летал на МИГ-29, стрелял из пушки танка, в ЮАР охотился на экзотических животных, никогда не уходил от возможности проверить свои силы в единоборстве... посещал мероприятия богемы и никогда не покидал их без трофея.

Он подчинялся только одному человеку — «Сильвестру», при этом, не признавая ни авторитетов, ни силы... Честности и порядочности в нем было несравненно больше, чем в современных представителях правящей элиты и им подчиняющихся. Такие войну оканчивают маршалами, а в мирное время перестают устраивать, поскольку колют глаза своим благородством и бескомпромиссностью.

Он был хорошим, настоящим мужиком, достойным уважения, но вершившим зло среди зла, ради целей, в которых каждый из нас не найдет ничего предосудительного...



На фото: Григорий Гусятинский, Валерий Кузнецов и Ананьевский Сергей

МИР СИЛЫ №2/2000

Сергей Дмитриевич Ананьевский «Культик» (1962-1996) Старший тренер мужской сборной СССР, а в последствии и России. Заслуженный тренер России (1992). Под его руководством сборная СССР стала 3-м призером чемпионата мира (1990). В 1995-96 годах был лидером Медведковской организованной преступной группировки. Убит 4 марта, 1996 года в Москве, напротив Американского посольства. Похоронен на Хованском (Центральном) кладбище в Москве.



О СЕРГЕЕ АНАНЬЕВСКОМ

4 марта 1996 года — тяжелая дата. В этот день погиб Сергей Ананьевский. Мы потеряли друга и тренера, родители потеряли сына, дочь — отца.

На памятнике Сергею есть две даты — рождение и смерть. И есть строка — «заслуженный тренер России по пауэрлифтингу». Сергей Ананьевский первый заслуженный тренер СССР и России и старший тренер сборной СССР, а в последствии, и России. Он один из первых понял, что такое пауэрлифтинг и начал его развитие в СССР. С 1988 он проводит матчевые встречи СССР-США, СССР-Швеция, СССР-США-Япония, чемпионат Европы среди мужчин и ветеранов в Москве. В 1990 году Сергей Ананьевский впервые «привез» мужскую сборную СССР на чемпионат Мира в Голландию. И уже в 1991 году на чемпионатах Европы и Мира наша команда завоевала бронзу.

Сегодня мы, русские пауэрлифте-

ры, абсолютные чемпионы среди мужчин, женщины и юниоров. За следующие 10 лет, звание заслуженный мастер спорта России получили 20 спортсменов и 14 тренеров стали заслуженными тренерами России. Главный редактор журнала «Powerlifting USA» Марти Галлахер в статье «Мистерия русских» мучительно пытается найти ответ, найти разгадку силы русских атлетов: «Да, они поднимают как Боги, но черт меня побери, если я знаю, как они это делают». Загадки нет — есть русские люди, такие как Сергей Ананьевский.

Сегодня, на чемпионатах Европы и Мира, в честь наших атлетов все чаще и чаще звучит гимн России. И в этой победе он с нами.

С 1997 года, федерация пауэрлифтинга России проводит мемориал имени заслуженного тренера России Сергея Ананьевского — эти соревнования даны памяти спортсмену, тренеру и человеку с большой буквы.

В ПАМЯТЬ О ДРУГЕ

Уже четыре года с нами нет тебя
Но ты для нас живой так как и прежде
Мы вспоминаем образ твой любви
Тебя увидеть нет уже надежды

Ты был для нас как брат и как отец
Мы к шпиге без тебя не подошли
Ты помогал поднять огромные вес
Как бога, мы тебе боготворили

Как было трудно привыкать к той мысли
Что потеряли безвозвратно мы тебя
Что больше глаз твоих мы не увидели
Что нам с тобой не встретится на дню

Но все равно ты в нашей памяти остался
Красивым, честным, дерзким и сильным
И ты не трудности, не смерти не боялся
И мы гордимся именем твоим

Ты многое успел в свои тридцать четыре
Тобя друзья и уважали, и любили
Ты заставлял своим примером гордиться
Нас хладнокровно рваться на рекорды

И в твой день плаветки, и в день рождения
Приди на кладбище и стой у плиты

Мы с твоей горечью, с любовью, уважаем
К ногам твоим рассыпем нежное счастье.

У него у единственного не было дома приобретённого за рубежом, почти все средства он вкладывал в развитие спорта и спортсменов. Вот такой парадокс, рожденный 90-ми.

Очень хочу, чтобы сказанные слова в таком положительном тоне не вызвали негативные эмоции у тех, кто считает будто преступивший закон не может обладать нормальными человеческими качествами. Я считаю, что у всех людей имеются все качества, но вот уровень их развития совершенно разный. Не качества определяют судьбу человека, а стечение обстоятельств или по-другому — воля Божия.

Сергей Ананьевский не позволял себе подниматься выше других, пусть и своих подчиненных, относился с уважением к знакомым и незнакомым людям, умея быть с ними на одном уровне. Другое дело люди, ставшие против...

Криминальный мир, как и любой другой, наполнен разными людьми, первый осознаёт свои деяния и заведомо готов ответить за них, а вот обычный мир, якобы существующий вне криминала, кажется очень часто лицемерным, поскольку криминала в нем не меньше, особенно у людей, облаченных властью. Однако о них официально принято говорить с уважением и признательностью, хотя все содеянное ими, как правило, известно. Мы не вправе осуждать никого, не должны позволять своему сердцу озлобляться. Именно это изменит мир, осуждение лишь увеличит зло...

Именно поэтому я говорю о Ананьевском Сергее в таких интонациях, и прежде всего из-за уважения, испытываемого к нему. Ровно такового, как к погибшему при исполнении своих обязанностей следователю спец. прокуратуры Юрию Керязю, и застреленных при перестрелке на Петровско-Разумовском рынке Сашей Солоником и его товарищем нескольких милиционеров, и знакомого мною лично, тоже погибшего, их товарища полковника Саратова Андрея, который желая отомстить за смерть друга, искал и в конце концов нашел Солоника, пусть и мертвым.

Винить некого, каждый виновен в плохом поступке и лишь его заслуга, если поступок достойный. Господь нам всем Судья...»

Так кем же всё-таки был Сергей Ананьевский? Бандитом или пассионарием, ореховским авторитетом или человеком без страха и сомнений, убийцей или спортсменом и тренером?

Невероятно сложно объективно оценивать действия таких людей в реалиях сегодняшнего дня. Эти люди жили и совершали свои поступки 25–30 лет назад, а это было совсем иное время, со своими законами и правилами, героями и предателями, ценностями и представлениями о морали...

Пожалуй, наиболее точно высказался об этом феномене Алексей Шерстобитов в своей книге «Ликвидатор»:

«С одной стороны: «вот были люди...», а с другой — трагедия сильных, амбициозных и невостремленных. Как к ним относиться? Как к бандитам-отморозкам, не заслуживающим внимания или как к тем, кто «однажды оступился и пути назад уже не было»?.. Не берусь судить. Это наши 90-е, поломавшие тысячи судеб».



1LIFTING

@1_LIFTING2 — лучшее, что случилось в пауэрлифтинге после Эда Козна!!!

ПЕРВЫЙ ЛИФТЕРСКИЙ — канал, посвященный пауэрлифтингу и его популяризации среди широких масс населения!!!

@1_LIFTING2 — знак качества настоящего пауэрлифтинга!!!

GENERA TRENEREYS

Автор: **Велиал Ника**



Любите ли вы карикатуру, как люблю ее я? Не знаю, впрочем, это и не важно. Сегодня вашему вниманию будет представлен некий литературный скажем шарж, карикатура или если хотите сатирическаАй очерк.

Мне очень нравится наблюдать за людьми, для меня как для писателя, это действительно важно. Без наблюдения нет литературы. Помимо прочего, наблюдение — это прекрасное времяпрепровождение, что-то вроде передачи — в мире животных, с Николаем Дроздовым. И вот я сижу в зале, на тренажере и наблюдаю за тренерами. В моей голове звучит эта прекрасная музыка и голос говорит: «Здравствуйте дорогие друзья, сегодня в эфире с вами я, Николай Дроздов, и мы сегодня с вами рассмотрим виды тренеров!».

Trenereys posle-kyrsyys

Плодятся как грибы после дождя. Иногда появляются после сильных ливней, получив градом по голове идя по дороге из качалки домой. Не имеют никаких спортивных званий и регалий, считают, что теория важнее практики

и что знаний теоретических вполне достаточно, чтоб похудеть и накачать весь мир. Возможно живут с родителями. Делают по 40 тренировок в месяц, считая, что лучше 4 мотивированных, человека чем огульный поток.

Часто их вид покрыт прыщами, награжден редкими усами, тонким писклявым голосом, subtilными верхними и нижними конечностями, но не всегда. Охотно несут ересь в массы, верят в тейпы и молятся фитнес резинкам. Вид крайне опасен, активно размножается, мутирует в более сложные и изошренные виды.

Trenereys byhalis-kyriliys

Не могут плодиться как грибы после дождя, ибо активно нуждаются в жидкости после кутежей, поэтому ждут дожди и идут на водопой. Встречаются среди этих тренеров как спортсмены, так и вышеуказанные курсуусы, так как те активно подвержены мутациям, в связи с неустойчивым генетическим кодом. Бухалиусы-курилиусы или в простонародье бухари, активно пропагандируют ЗОЖ, ПП, т.п. и другие методы оздоровления, подкрепляя все фразой:

НО С МЕНЯ БРАТЬ ПРИМЕР НЕ НАДО

Искренне считаю, что дурной пример не заразителен, и что данная фраза что-то вроде молитвы. Иногда предпочитают вовлекать в свой марафон подопечных, а с утра дружно под ручку, отправляются на тренировку, и кто тут кого тренирует еще стоит разобраться. Можно сказать, что данный вид иногда имеет маргинальные наклонности, но опять же прямых доказательств и исследований в данной области нет, но случаи были зафиксированы. Вид достаточно устойчивый, практически не подвержен мутациям, не передается

половыми и иными путями, вероятнее всего имеет наследственный геном, чаще всего среди мужских особей.

Trenerays kysiliys

Прошу не путать с курсуусом. Различия данных видов столь огромны, что путаница в терминах может привести к фатальной ошибке. Тут стоит снова напомнить, что курсуус может мутировать практически в любой вид, из-за своих уникальных генов. Вернемся к нашему курсилиусу. Данный вид может иметь как базовое образование, так и корочки, но чаще всего конечно корочки, ибо курсуус



и курсилиус обладают геном дебильности, что конечно же делает их практически родственниками. Курсилиусы, чуть ли ни с первых дней занятий в зале, считают, что прогресс возможен только с применением всем известных препаратов. Все вокруг химика и нет ничего дурного в том, чтобы обсадить препаратами себя и большую часть тех, кто к ним ходит. Вероятнее всего сидят на этом круглый год. Отличительный черты данного вида это увесистые прыщи, иногда монструозный внешний вид, майка арнольд джи и подписка на все паблики о качалке. Вид устойчив, мутирует с течением времени, заразен.

Trenerays sportsmenys

Вид более редкий, но не вымирающий. В данном виде имеется еще несколько подвидов, которые стоит рассматривать отдельно, в данной работе мы просто их озвучим, не уходя очень глубоко.

Существует два основных подвида, а именно: professionaliys и lybiteleys. Их подходы к работе могут в корне отличаться, но стоит оговориться, что профессионалиусы не всегда являются хорошими тренереусами. Часто их заботит только собственный успех в спорте, что в целом характерно для данного вида, исходя из названия. Данный вид больше увлечен собой и собственной подготовкой, иногда имеет заболевание — кач головного мозга. Из них выходят весьма скверные тренереусы, так бывает не всегда, но исследования говорят, что данная поведенческая практика корректируется и не всегда является исходной.

Любителиусы же, часто прибегают к практикам выращивания профессионалиусов из новичков, культивируя в них геномы, неудавшиеся создать в себе, что имеет успех, если говорить скажем о классической поведенческой картине. Любителиусы, часто понимают, что возможно им не удастся мутировать в профессионалиусов и именно это понимание заставляет их расти как тренериусов.

Любителиусы часто имеют не выдающийся внешний вид, скверную походку, а иногда даже и запах. В целом, это не является характерной чертой данного вида, так углубленных исследований по данному виду не проводилось, а выводы сделаны исходя из наблюдений за отдельными особями.



Оба подвида конечно имеют слабые стороны, в частности попытки заразить своим спортом всех и вся, что не всегда сказывается положительно на динамике данного вида. Часто мыслят очень субъективно, в рамках своего спорта не замечая, что особь не всегда готова идти в какой бы то ни было спорт.

Данные подвиды могут произрастать также из первого вида.

Вот мы подошли к самому опасному и хищному виду, можно сказать почти — борщевик *Heracleum*.

Trenereys kloynys

В простонародье — клоуны. Данный вид опасен тем, что он несет в себе мутированный геном курсууса в сочетании с геном дебилности. Данный вид, применяет в своем арсенале все, что мало мальски похоже на занятия физкультурой. Присед на мяче со штангой, прыжки в бассейн с тейпами на пятке, балансирование на гири в тренажере с мячом. Клоуна манит все, что где есть хоть какой-то спортивный инвентарь. Особь крайне изобретательна, настойчива и обладает сильным даром убеждения. Более того, данный вид проходит углубленные курсы различных фитнес мракобесий, что дает ей сильное преимущество даже перед своим родителем курсуусом. Вид очень устойчив, заразен отчасти в силу своей внешней привлекательности и харизматичности. Можно сказать, что прямо-таки венерина мухоловка, хищник в обличии невинного цветка. Часто обладает приятной внешностью и голосом, что вызывает очарование и безусловное доверие. При попадании в данному виду в лапы, выбраться крайне сложно, потому как особь использует сильнодействующий яд, пролонгированного типа.

Конечно есть еще виды, о которых стоит написать вторую часть данного труда, а именно пройтись по знакам зодиака, так считается, что к выбору специалиста стоит подходить серьезно. Изучать и производить осмотр более детально и качественно. Углубляться во все возможные исследования, ибо чтобы получать 100% результат совпадение со специалистом должно быть полным. И я на этом настаиваю.



На этом наша передача подходит к концу, у меня есть один вопрос который вам хочется задать: так кто же ТВОЙ тренер?

35

POWER

ТВОЙ РЕКОРД – НАША ОБЩАЯ ПОБЕДА!

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ПАУЗЕРЛИФТИНГА

shop.russia-powerlifting.ru



+7 (911) 514-77-74

Программы тренировок для дивизиона с ДК

Автор: Денис Строганов.



Программа № 1. Классическая — «Пирамида силы»

Классика: 3x10. Выбираешь вес, который можешь поднять только на 10 раз — не больше и когда доведешь его все 3 подхода до 10 повторений — добавляешь 2,5–5 кг и снова доводишь его до 10 повторений во всех трех подходах! Например, жим лежа: 50 кг x 10, 9,8 доводишь до 50 x 10, 10, 10, на следующий раз ставишь 52,5 или 55 и снова доводишь его до 3x10. Упражнение делается раз в 1–2 недели. Работаешь 3–4 месяца, тем самым создавая базу, потом проводишь т.н. «сужение», т.е. увеличиваешь вес, уменьшаешь количество повторов и выходишь на новый максимум.

Плюсы: работает на всех! рост мышечной массы, силы, небольшая травмоопасность из-за непредельных весов. Обеспечивает длительное поступательное развитие.

Минусы: не отмечено.

Программа № 2. Специализированная силовая

1. 6x2
2. 6x2
3. 6x2
4. 6x3
5. 6x2

6. 6x4
7. 6x2
8. 6x5
9. 6x2
10. 6x6
11. 3x5 — повышение веса
12. 3x3 — повышение веса
13. 2x2 — повышение веса
14. 1x новый максимум

Вес выбирается почти предельный для 6x2 и сохраняется везде, где 6 подходов. Если следующая ступень не удалась, например, вместо 6x4, вышло только 3x4 и 3x3, то следующим делается 6x2, а потом опять пытаешься сделать 6x4 и так по кругу, пока не одолеешь все 6x4. Упражнение делается 1 раз в неделю или 1 раз в полторы недели, т.е. вся программа минимум на 13 недель. Эту программу надо прокатывать несколько раз.

Плюсы: программа отлично работает в базовых движениях: приседе, жиме и тяге.

Минусы: заболеешь где-нибудь в середине или ближе к концу программы — придется начинать все с начала!

Программа № 3. Для фанатов силы

3x5

Прогресс идет точно также, как и в программе 3x10

Плюсы: работает! Требуется хорошего отдыха. Никогда нельзя приходить на такую тренировку, если чувствуешь себя не в силе.

Минусы: не отмечено.

Программа № 4. Сочетание Программ 1 и 3

Одну тренировку работаешь 3x5, в другую — 3x10. Вес для 3x5 — больше, для 3x10 — меньше.

Плюсы: сочетание работы на силу и на массу.

Минусы: не отмечено.

Интересный факт: силовой потенциал раскрывается у человека в определенном весе. Например, в категориях 67,5, 75, 82,5 я никогда не занимал даже призового места. Впервые я победил в 90 кг, потом трижды в 110 кг и стал рекордсменом. Долгое время я, как и многие другие спортсмены, боялся переходить в более тяжелые весовые категории, т.к. и нормативы там значительно увеличиваются и результаты соперников выше. Однако, лишь сломав этот логически-психологический барьер, я стал чего-то добиваться и на тренировках, и на соревнованиях. Не бойтесь экспериментировать, ищите, дерзайте!

DESPERADO



DESPERADOWEAR.RU



DESPERADO2019



DESPERADO2019



DESPERADOWEAR2019

26-27.02.2022



IRON GRYPHON

INTERNATIONAL TOURNAMENT

RUSSIA
ST. PETERSBURG