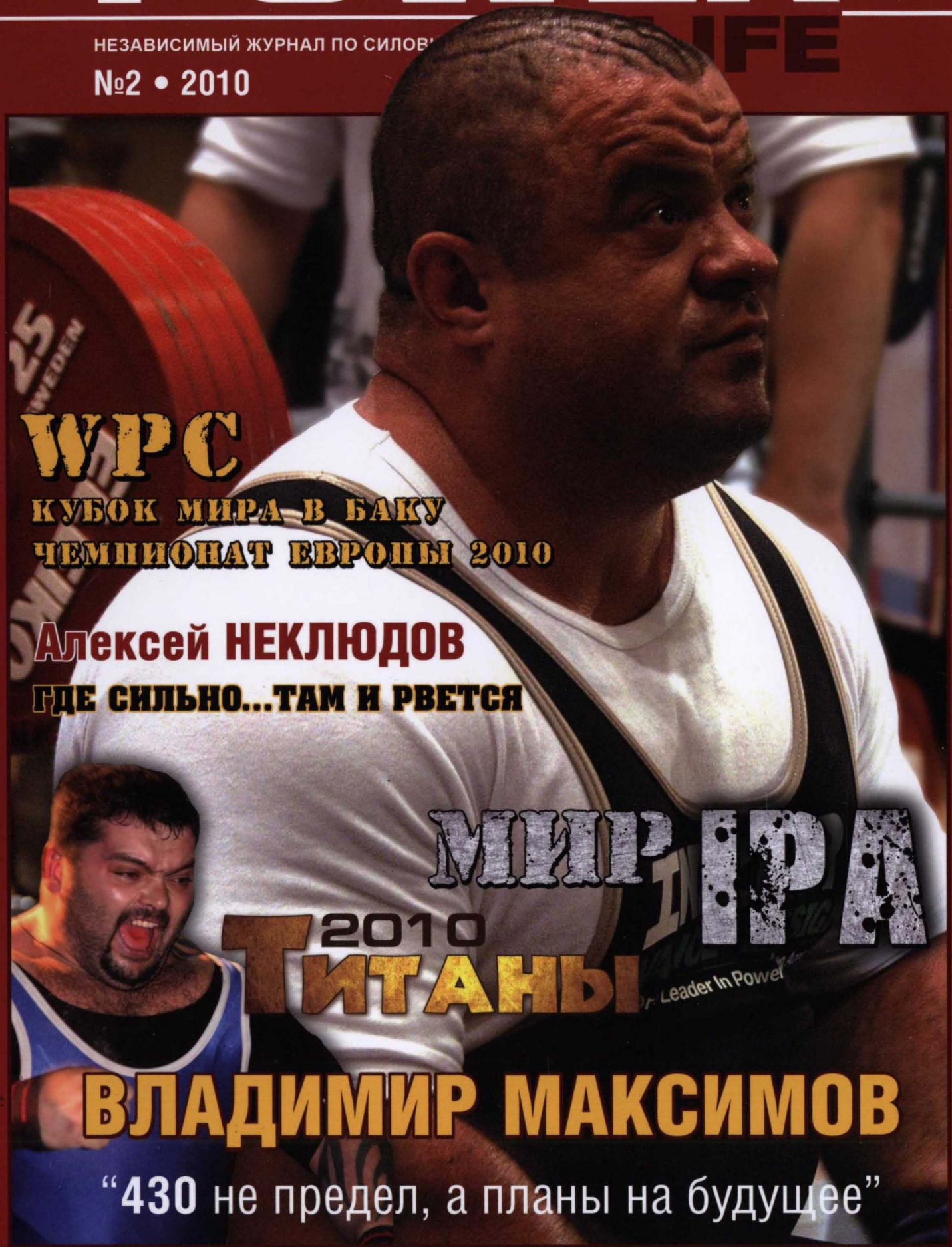
www.powerlife.biz

POWER LIFE

НЕЗАВИСИМЫЙ ЖУРНАЛ ПО СИЛОВ

№2 • 2010



WPC

КУБОК МИРА В БАКУ

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ 2010

Алексей НЕКЛЮДОВ

ГДЕ СИЛЬНО...ТАМ И РВЕТСЯ

МИР IPA

2010 Титаны

ВЛАДИМИР МАКСИМОВ

"430 не предел, а планы на будущее"


POWER LIFE®
ATHLETIC TIME
WWW.POWERLIFE.BIZ
LIFTING.RU
КРЕПЧЕ СТАЛИ
ОДЕЖДА ДЛЯ СПОРТА И ОТДЫХА
ПРОИЗВОДСТВО И РАЗРАБОТКА ФУТБОЛОК ПОД ТУРНИРЫ
ПРИОБРЕСТИ ПРОДУКЦИЮ МОЖНО В МАГАЗИНЕ:
WWW.LIFTING.RU
ПО ВОПРОСАМ ОПТОВЫХ ЗАКУПОК, ТЕЛЕФОН 8(495) 743-4149



Прошло больше двух месяцев с выхода первого номера журнала, и вы держите в руках уже второй номер.

За это время в мире пауэрлифтинга случилось много событий.

Наши спортсмены впервые выступили на соревнованиях проводимых мировой федерацией IPA, правда не в многочисленном составе, но на чемпионате Европы в Донецке завоевали два первых места и на чемпионате мира в Йорке также два первых места.

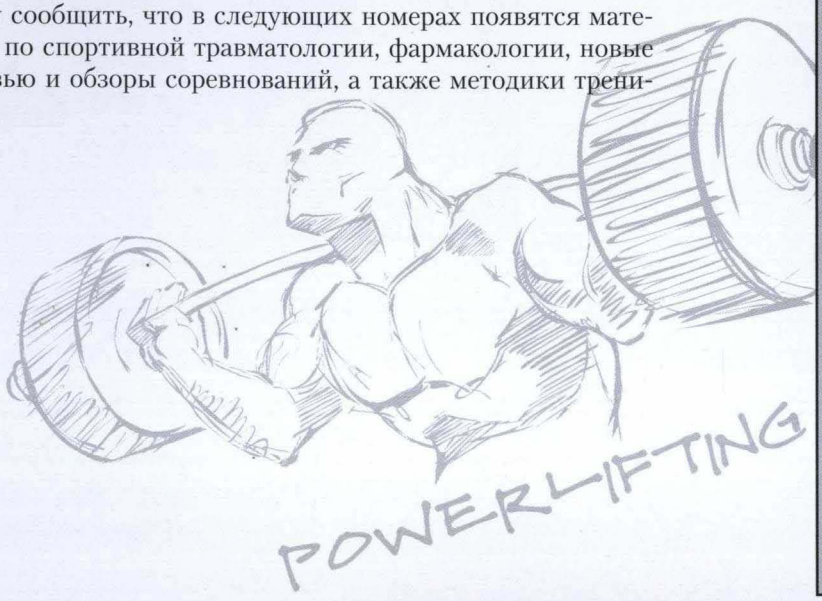
Прошел МЕГА турнир «Суперкубок ТИТАНЫ» –2010, где собрались лучшие спортсмены тяжеловесы, и в ходе упорной борьбы чемпионом в третий раз стал Андрей Маланичев с великолепной суммой 1170 кг!

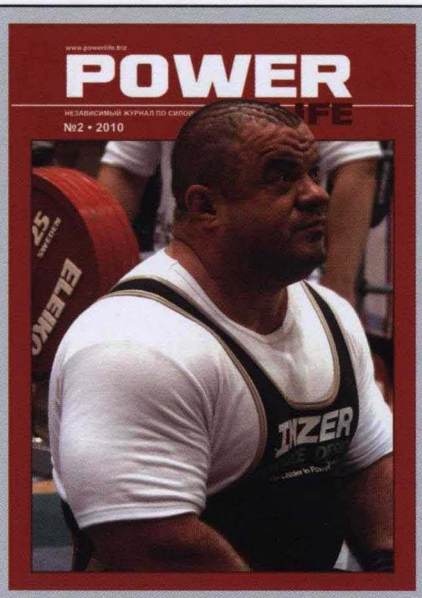
На чемпионате Европы WPC по пауэрлифтингу в Венгрии, наша команда завоевала второе место в общекомандном зачете в жиме лежа и третье место в троеборье, а в мужском абсолютном первенстве в пауэрлифтинге уверенную победу одержал Андрей Беляев.

В г. Архангельск состоялся коммерческий турнир на призы ТМ АРХАНГЕЛЬСК, спортсмены соревновались в жиме лежа и становой тяге без экипировки, на турнире были показаны феноменальные результаты: 300 кг в жиме лежа покорились молодому спортсмену Кириллу Сарычеву, а победная тяга в 380 кг покорилась Андрею Беляеву.

Обо всем этом можно будет прочитать более подробно на страницах журнала, а также интервью, методики тренировок и продолжение материала Александра Грачева.

Спешу сообщить, что в следующих номерах появятся материалы по спортивной травматологии, фармакологии, новые интервью и обзоры соревнований, а также методики тренировок





На первой странице обложки: Владимир Максимов
Фото: Алексей Курков

Независимый журнал по силовым видам спорта

№2 • 2010 • www.powerlife.biz

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

POWER LIFE ATHLETIC TIME

WWW.POWERLIFE.BIZ
WWW.LIFTING.RU

Редакция:

Главный редактор
Алексей Курков
Дизайн, верстка
Алексей Курков
Консультант
Олег Холодов

Над номером работали:
А.Курков, А.Палей, Ю.Береснев, А.Грачев, Б.Шейко, А.Котлубей, Т.Андреев, А.Алиеев, Ю.Устинов, Н.Жуков

Фотоматериалы в номере:
А.Курков, М.Вебер, Федерация пауэрлифтинга Санкт-Петербурга, Т.Андреев, А.Палей

Отдел рекламы
т. (495) 743-4149 • e-mail: lifting@inbox.ru

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Телефон редакции: 8-(495) 743-4149

Тираж 1 000 экз. Цена свободная.
Заказ журнала по почте: lifting@inbox.ru
Интернет магазин: www.lifting.ru

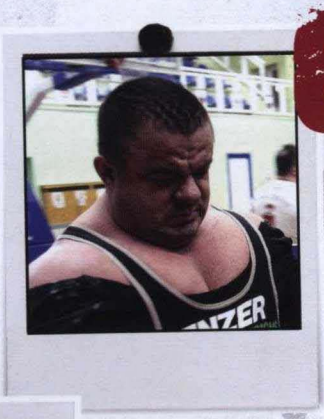
POWER LIFE
№ 2 • 2010

СОДЕРЖАНИЕ

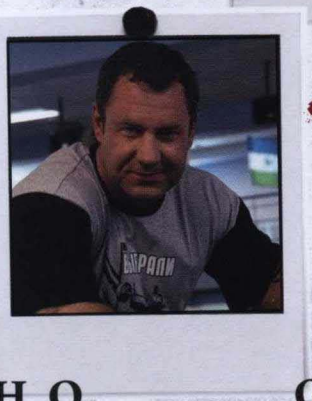
www.powerlife.biz

ВЛАДИМИР МАКСИМОВ:
"430 не предел, а планы на будущее" 6

О том, что у Максимова трудно взять интервью, я слышал не раз. Односложно, мол, отвечает. Не раскрывается, отнекивается, отшучивается и т.д.
Я решил попробовать восполнить этот пробел.
И случай подвернулся подходящий: 9 мая, Кубок мира в Баку. У нас двойной праздник: мы отмечаем день Победы и наши первые места. Банкет в честь победителей, три часа ночи, летний садик возле ночного клуба и неспешная беседа с одним из самых сильных жимовиков России.

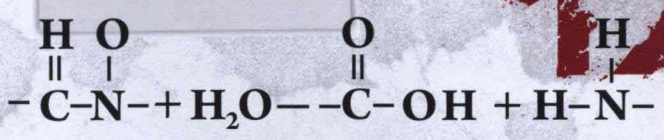


Алексей Неклюдов:
ГДЕ СИЛЬНО...ТАМ И РВЕТСЯ 11



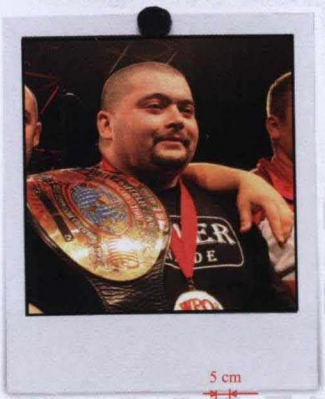
КЛЕТКА как структурная единица нашего организма • часть 2 17

Внеклеточные структуры особенно выражены у растений, где они формируют непрерывный жесткий каркас, в котором каждая отдельная клетка имеет собственную камеру — начальные «клетки», впервые обнаруженные Робертом Гуком в виде микроскопических ячеек в куске пробки.



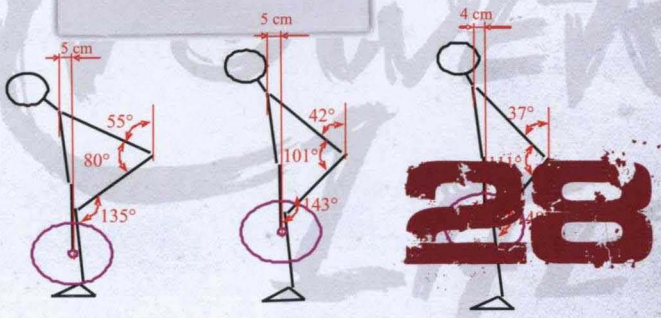
Евгений Ярымбаш:
ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ ОТ АРНОЛЬДА 24

Впервые я оказался в зале в семь лет. За месяц до того, как пойти в первый класс. Меня привел дядя, заслуженный тренер Украины по пауэрлифтингу Котенджи Александр Валентинович.



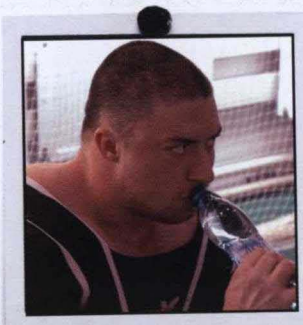
Анализ техники тяги становой Хупера Вэйда, США (Hooper Wade, USA) 28

Интересная всё же штука — жизнь! Когда я работал в сборной команде России, то не мог и подумать, что пройдут годы (а прошло всего-то каких-то четыре года), и я стану консультантом одного из соперников своих учеников американца Вейда Хупера.



МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

том первый, часть первая



32

Вот хотел я все объяснить как можно проще, но после того, как пять раз переписал заголовок, понял, что это не статья о моей методике, а только заглавие к целому циклу статей. Как бы писал о своих тренировках — все было бы просто и ясно, но спортсменов, у меня тренирующихся, много, и все они используют в тот или иной период данную методику: и полностью RAW пауэрлифтеры, и использующие только бинты или однослойную экипировку и даже совсем-совсем PRO лифтеры.

ТИТАНЫ 2010

36

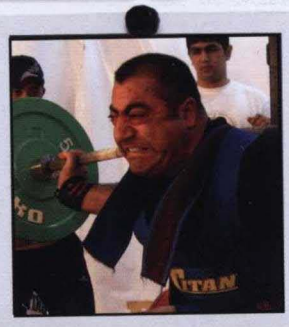




Празднование дня рождения Санкт-Петербурга в этом году проходило значительнее и в то же время тяжелее всего. Значительнее потому, что 5 февраля губернатор Санкт-Петербурга Валентина Ивановна Матвиенко поддержала предложение председателя фонда «Развитие атлетизма» Сергея Николавеча Никешина о включении турнира в официальный план мероприятий, посвященных дню города, что, естественно, придало огромную значимость этому событию; ну а тяжелее, сами понимаете почему — наверное, ни одно мероприятие, проводимое в рамках того же дня города, не могло похвастаться таким колоритными и тяжелыми участниками, которые мало того, что сами весили далеко за 100 кг, так еще и поднимали неимоверные для обычного человека веса.

АЛАДДИН АЛИЕВ:

«НАШИ АТЛЕТЫ ВСЕГДА ГОТОВЫ ДОКАЗЫВАТЬ, ЧТО ОНИ ЛУЧШИЕ»

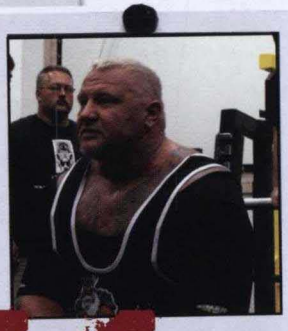


42

Многие думают, что сила — в правде. Другие, что она в ньютонах или даже в евро. Но как показал, прошедший с 6 по 9 мая в Баку Кубок мира по пауэрлифтингу и бенч-прессу, посвященный 87-летию со дня рождения общенационального лидера Гейдара Алиева, на который съехалось порядка 110 атлетов из 14 стран мира, сила сосредоточена у человека в мышцах.

МИР IPA 2010

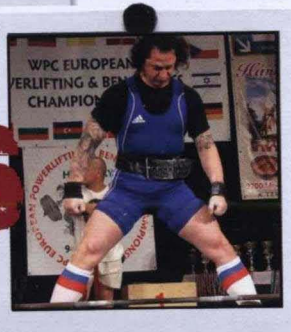




44

Йорк. Маленький промышленный городок в Пенсильвании. Обывателю он может быть интересен только как производитель Харлей Девидсонов и спортивного оборудования Барбел. Разместившись в небольшом отеле, отдохнув и бегло ознакомившись с местными достопримечательностями, едем к месту проведения турнира.

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ WPC 2010



46

Очередной Чемпионат Европы WPC принимала Венгрия. Небольшой городок с трудно произносимым именем Мосонмагьяровар, расположенный на границе с Австрией, гостеприимно открыл ворота для полутысячи пауэрлифтеров Старого Света.





«Камень на камень, кирпич на кирпич...» ... Кокляев и Кушнарев увлеченно крушили кубики лего, считая видимо, что из получившихся остатков, дети которые придут вслед за ними будут в состоянии собрать хотя бы что-то. Перефразирую любимый всеми фильм «через несколько часов они придут в себя, и начнут делать свою работу... устанавливать новые рекорды...»

В июле 2010 года, по приглашению Президента компании «АРХАНГЕЛЬСКЪ» Андрея Федосеева, Представители силовой элиты собрались в Архангельске для участия в новом силовом турнире — **«БИТВЕ ЧЕМПИОНОВ»**.

Турнир стал первым частным шоу-турниром, основная направленность которого — промоушен Пауэрлифтинга как зрелищного вида спорта.

Необычно было многое, во первых — формула турнира:

— Спортсмены отбираются Организатором и приглашаются на тунир официально;

— Спортсмен Выступает без экипировки в «коронном» упражнении (Жим, Тяга). При желании спортсмен может выступить в обоих движениях;

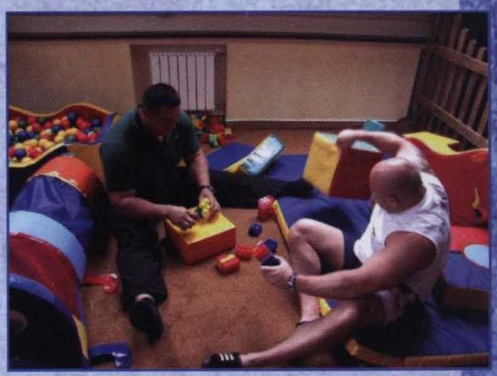
— Спортсмен вправе выбирать тип грифа с которым он желает выполнять упражнение;

— Победитель определяется по коэффициенту.

во вторых — призовые:

— Общий призовой фонд свыше 11 000 долларов США, плюс дополнительные денежные призы, за максимальные Веса, показанные на турнире (замечу, что на 2011 год будет введена дополнительная пара призов для спортсменов максимально улучшивших Лучшие результаты 2010 года).

К сожалению, на турнир не смогли приехать травмированные Евгений Ярымбаш и Андрей Маланичев, проигнорировал приглашение и претендующий на первенство в безэкипировочном жиме Владимир Кравцов, но и без них ожидалась мощнейшая «заруба».

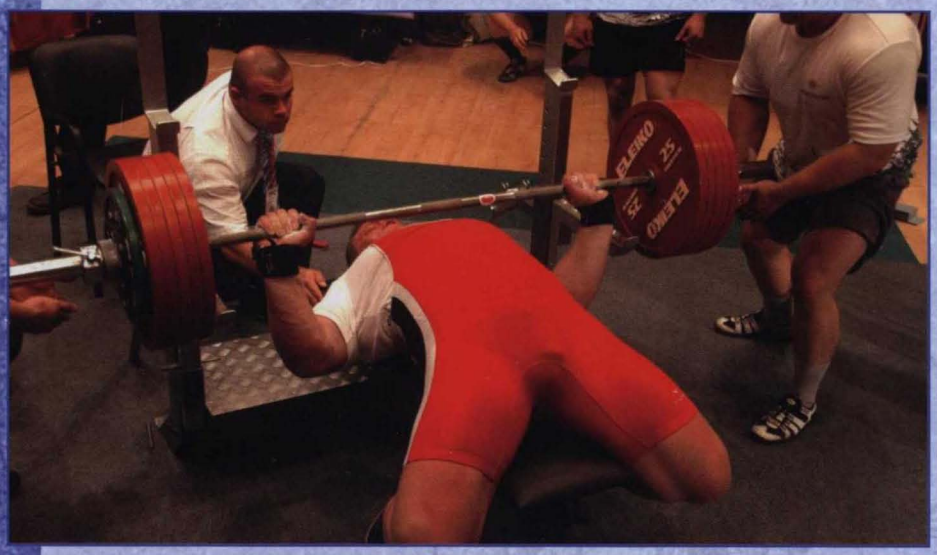


Вспомните детство и извечные вопросы, «кто сильнее Брюс Ли или Терминатор?» — такие же вопросы постоянно будоражат умы любителей лифтинга, «кто пожмет больше? Обтянет ли Маланичев Константиновса ? А если оба без экипы? А если еще и Кокляев заявится?...»

Очевидцы **«БИТВЫ ЧЕМПИОНОВ»** смогли стать свидетелями таких схваток — «Кокляев vs Константиновс» и «Максимов vs Сарычев». Борьба за коэффициенты и веса была жесточайшей. До последнего момента было неясно — кто станет победителем.

торговая марка АРХАНГЕЛЬСКЪ

Состав участников Турнира обещал борьбу «не на жизнь, а на смерть», ту борьбу, которая заставляет уйти «за грань» своих возможностей,



ЖИМ

Кушнарев
Кушин
Беляев
Сарычев
Максимов

ТЯГА

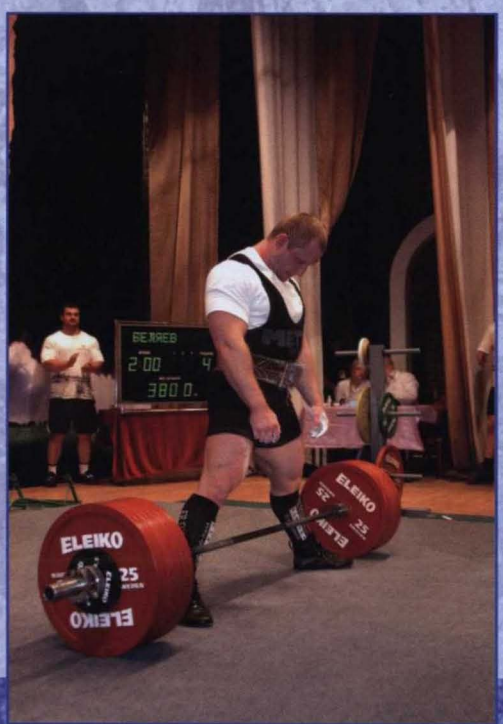
Беляев
Кокляев
Константиновс
Калиниченко
Сарычев

Они поднимали травмируясь, имея травмы, цепляясь за победу и результат всеми силами и нервами, они пытались выжать из кажой попытки все, что им позволено Природой.

Дополнительные четвертые (и замечу — зачетные(!) попытки дали возможность показать феноменальные результаты.

В жиме рекорды падали один за другим как перезревшие плоды, громадные плоды каждый из которых сильно превышал два центнера.

В тяге же, Андрей Беляев в четвертой попытке установил не просто Рекорд. Была установлена новая ВЕХА в истории пауэрлифтинга, при чем не только безэкипировочного, 380 килограммов — результат похожий на «Рекорд всех времен».



«БИТВА ЧЕМПИОНОВ 2010» стала событием в Мировом Пауэрлифтинге, по мнению лифтеров разных стран, турнир стал «бриллиантом» ставшим на один уровень с элитным «Кубком Титанов».

«БИТВА ЧЕМПИОНОВ» это сам ПАУЭРЛИФТИНГ во всем его великолепии!

«БИТВА ЧЕМПИОНОВ» это непередаваемое ощущение всесильности спортсменов!

Это — Взрыв эмоций похожий на детонацию водородной бомбы

Это — грохот RAMSTAIN превращающийся в комариный писк на фоне многоголосого «ДАВАААААЙ!!» ревущего зала.

Это — срыв хвата Константиновса на тяге 420кг.

Это — облако маг незии за спиной Сарычева выходящего на жим 300кг.

Это — кровь веером летящая на помост от ладоней сорваных «злым» грифом.

Мне жаль тех, кто ЭТО не видел, еще сильнее ЖАЛЬ тех — кто не приехал что бы выступить.

«БИТВА ЧЕМПИОНОВ»
это НАШ СПОРТ!

Я там БЫЛ.
Я вам Расскажу...

Николай Жуков

Полная версия тех событий в третьем номере



ВЛАДИМИР МАКСИМОВ:

"430 не предел, а планы на будущее"

Интервью подготовил Андрей Палей

О том, что у Максимова трудно взять интервью, я слышал не раз. Односложно, мол, отвечает. Не раскрывается, отнекивается, отшучивается и т.д.
Я решил попробовать восполнить этот пробел.
И случай подвернулся подходящий: 9 мая, Кубок мира в Баку. У нас двойной праздник: мы отмечаем день Победы и наши первые места. Банкет в честь победителей, три часа ночи, летний садик возле ночного клуба и неспешная беседа с одним из самых сильных жимовиков России.



Как к твоим победам относятся в городе? Спорткомитет поздравляет?

Честно скажу, очень плохо, с неуважением. У меня создаётся впечатление, что они пауэрлифтинг попросту хотят уничтожить. Мы чемпионат города в апреле провели и никакой помощи. Всё за свои деньги. Из Екатеринбурга приехали ребята, из Перьми, Третьяков из Кунгура прибыл поддержать. Красиво всё сделали, но всё это только нам нужно. В прошлом году мы даже без зала вообще остались: выгнали на улицу.

Печально. Ладно, давай о планах на будущее...

Хочется 420-430 пожать. На Арнольд Классик ещё раз съездить. Я шестым там был, а хотелось бы на равных.

Но, это же уже IPF. Пока, увы, это не реально...

Хочется надеяться, что всё вернётся на круги своя.

Но желание довольно скромное: учитывая, что сейчас 405, то 420-430 — это план на год...

Ну, пока, к сожалению, так. Очень много зависит от спонсора, насколько он меня выдержит. Хочется выбирать соревнования, на коммерческие больше ездить. А пока я работаю, от меня требуется отчёт. Вот Кубок мира выиграл, приеду, отчитаюсь. В кг планы не строю. Хочу с Кеннелли зарубиться, в очном поединке, с Мендельсоном, я, правда, у него уже выигрывал, но тогда он «забаранил».

Сколько ты себя ещё в спорте видишь?

Я хочу долго поднимать. Потому что спорт у меня в крови. Я себя без него не мыслю.

Но всё же, 5-10 лет?

Ну, до 50-ти точно буду поднимать!
(У тебя я есть в качестве светлого примера...можешь равняться) — *прим. автора*)

Как к молодежи относишься? Не раздражает?

Нет, нормальная молодёжь, та, что в спортзалах конечно. Смотрю на них, себя вижу. Такой же был в молодости.

А твоё отношение к соревнованиям в формате шоу?

Нормальное...

На твой взгляд, за ними будущее есть?

Конечно, есть. И шоу, и коммерческие турниры можно так обставить, что всё очень зрелищно и красиво получается. «Престиж Урала 300», например. Отличный турнир был, борьба хорошая получилась, призы приличные и оформление замечательное.

И машинку выиграл?

И машинку выиграл (смеётся)

В своем городе как отношения со спортсменами?

У меня отличный коллектив подобрался, я без него никуда. Мы когда помещение потеряли, все разбежались. Так я столько сил потратил, чтобы опять всех собрать. Не будет единомышленников — ничего не будет: ни успехов, ни результатов.

К спортсменам в политике как относишься?

Я в политику не собираюсь...

А к другим?

Считаю, что если уж залез в политику, то должен хотя бы для своего спорта что-то сделать. Вот у нас мэр города — яркий пример. Бывший спортсмен, не то что помощь... Впечатление создаётся, что целенаправленно гробит спорт в городе! И по краю такая же картина. Сколько мы ни подходили к чиновникам, представителям Единой России — Тишина! Пользы ноль!

Когда ты почувствовал свою природную силу?

Мальчишкой, когда был. Отец увёз нас на Украину, на заработки поехал. Девять лет мы там жили, потом мать заболела, и нам пришлось вернуться. В шестом классе я тогда учился, стали меня дразнить сверстники за акцент украинский, пришлось драться...

Так ты драчун был?

Дрался часто, но не я начинал. Я вообще человек очень спокойный, меня тяжело расшевелить, но уж если завожусь, то и остановить сложно. Берега теряю, но первый никогда не бил.

Когда начал штангой заниматься, отличался как-то от сверстников?

Да не особо, был середнячок. Когда второй, когда третий.

Первые зональные выиграл в 17лет, по собственному весу выиграл, впервые тогда почувствовал вкус победы.

Вот кстати, расскажи про первые шаги в штанге и первого тренера.

В 12 лет я в тяжёлую атлетику пришёл, в 15 КМС выполнил, в 17 лет мастера спорта СССР, в 1983 году (рывок 137,5, толчок — 170 кг) в категории 82,5 кг.

В 20 лет стал вторым на России среди юниоров и на Союзе четвёртым в весовой категории 90 кг (рывок — 155 кг, толчок — 190 кг).

Лучшие результаты в штанге в 90 кг — рывок 165, толчок — 205 (подъём на грудь — 212,5 кг)

Шулятьев Сергей Фёдорович меня воспитал, довёл до МС, а когда в 2000 году я в пауэрлифтинг ушёл, то наши дороги разошлись. Не захотел он пауэрлифтинг развивать.

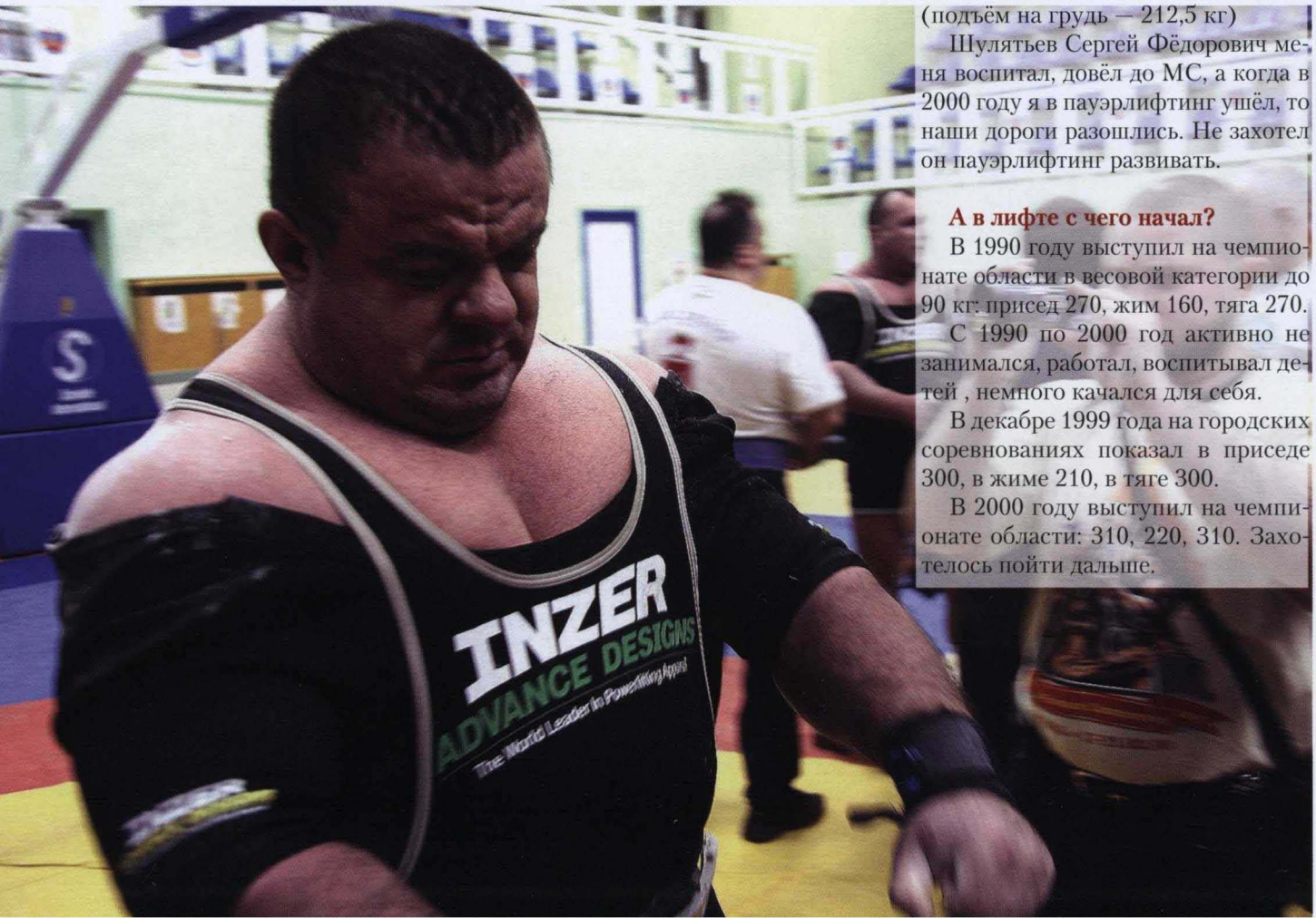
А в лифте с чего начал?

В 1990 году выступил на чемпионате области в весовой категории до 90 кг: присед 270, жим 160, тяга 270.

С 1990 по 2000 год активно не занимался, работал, воспитывал детей , немного качался для себя.

В декабре 1999 года на городских соревнованиях показал в приседе 300, в жиме 210, в тяге 300.

В 2000 году выступил на чемпионате области: 310, 220, 310. Захотелось пойти дальше.



Первое выступление на территориальном чемпионате России (зона Урала и Поволжья) в 2001 принесло звание мастера спорта России (330, 250, 300).

МСМК сделал на 12 Кубке России в октябре 2001 года в Иркутске. При весе 121,10 с результатом 350, 260, 290. Занял 3 место (впервые стал призёром России в пауэрлифтинге).

В 2003 в Казани выиграл 16 чемпионат России с лучшей суммой 980 кг (375, 285, 320).

Очень хотел собрать тонну, недобрал в приседе 20 кг, хотя был готов на присед 400 кг.

На этом с лифтом закончил. Полностью переключился на жим.

Из клуба выходит шумная толпа участников банкета. Нас окружают любопытные, и интервью постепенно перерастает в стихийную пресс-конференцию.

В разговор включается тренер Андрея Беляева — Александр Лекомцев, трёхкратный чемпион мира и восьмикратный Чемпион Европы:

Что для тебя гимн и флаг России?

Знаешь, могу и зареветь на пъедестале! Первый раз в Швеции почувствовал в 2005, кажется. Прослезился! Стоишь и понимаешь, что всё не зря: и пахота эта, и нервы, и борьба. Да, ревел стоял...

Володя, мы вот выиграли сегодня. 9 мая, в день Победы. Для тебя что значит этот праздник?

Много значит, дед у меня воевал. Без ноги вернулся... Если 9 мая дома, то обязательно иду на кладбище. Они у меня все вместе лежат: родители, дедушка с бабушкой. Потом с друзьями садимся, поминаем. Они нам жизнь дали...

Я опять перехватываю инициативу, и мы продолжаем.

Ты пожарным работаешь, как совмещаешь? Вот говорят, какой-то случай был, что ты провалился во время пожара куда-то?

На соревнования освобождают, конечно, от работы, но в карауле меня не хватает ребятам. Часто моя сила нужна, к примеру, гараж горит какой-нибудь, только я с двух раз топором замок перерубить могу. Или дверь какую вышибить надо, всё ж на секунды идёт...

Да, был такой случай, со второго этажа провалился: пол рухнул, дом деревянный был. Летел до самого низа, не рассчитал просто, перекрытия полез разбирать, а пол уже подгорел. Слава богу, всё обошлось... Залез через чердак в дом, а вышел через входную дверь... (смеётся — *прим. автора*)

А вообще, всякое было, конечно... Я ведь 18 лет уже на службе, через полтора года на пенсию.

Как к соперникам относишься?

Очень уважительно. И если кто-то пытается вывести из себя, то мне это только на пользу. Раззадоривают, бывает, конечно, кричат: «Я тебя порву! — Ну, рвите, если сможете!» Попадались и такие. А я поднимаю и поднимаю, а их нет всех, которые рвать собирались...

А отношения с Кравцовым?

Нет никаких отношений. Сами они что-то там придумали себе. Помню Кравцова по Светлогорску, Чемпионат России в 2001, кажется. Я его там на 2,5 кг обошёл, потом пару раз встречались уже в WPC. Ушёл из спорта и ушёл, а уж что он там рассказывает, мне не интересно, нечего мне с ним делить.

Семья к такому образу жизни как относится?

Нормально, с пониманием. Дочка в августе дедом обещала сделать.

С близкими много времени проводишь?

Стараюсь. С дочкой всегда нянчился, с рук не спускал, и гулял, и воспитывал. Она любит меня очень. С сыном отношения посложнее были, но с годами всё уравнялось. Тоже в зале со мной тренируется, но только для себя. Подожду внука, из него профи делать буду (улыбается — *прим. автора*)

Считаешь ли ты наш вид спорта ущербным из-за того, что он не олимпийский?

Я считаю, что есть любимый вид спорта и все остальные виды.

Труд он и есть труд. В любом ви-

СТАТИСТИКА



Максимов Владимир Валерьевич

Родился 7 июня 1966 г.

Мастер спорта СССР по тяжёлой атлетике

Мастер спорта международного класса России по пауэрлифтингу

Абсолютный чемпион и рекордсмен России в категории свыше 125 кг.

Бронзовый призёр чемпионата мира 2002 года (267,5 кг).

Чемпионат мира 2003 — 4 место
Участник чемпионата мира 2004 г.

Призёр чемпионата Европы 2003 г.

Призёр чемпионата Европы 2004 г.

Чемпион мира 2005 года (295 кг)

Серебряный призёр чемпионата мира 2006 (315 кг)

Серебряный призёр чемпионата мира по версии WPC и чемпион среди ветеранов (325 кг)

Серебряный призёр Кубка Европы (325кг)

6 место на «Арнольд-Классик» 2007 (362,5 кг)

Чемпион мира 2007 (367,5 кг)

Чемпион Евразии 2008 (370 кг)

Чемпион Европы 2009 (395 кг)

Чемпион мира б/э 2009 (275 кг)

Чемпион мира 2009 (400 кг)

Чемпионат Восточной Европы 2010 (405 кг)

Абсолютный победитель Кубка мира 2010 г.



де спорта. Приходи ко мне в зал и посмотри, как я по три-четыре часа пашу. А делить его, на более значимый или менее — глупость всё это.

Есть, такое выражение: «Да, не перевелись ещё на Руси богатыри». Ты себя к ним относишь? И вообще, кого ты считаешь настоящим богатырём?

На Руси богатыри всегда были, есть и будут! Для меня кумиром всегда Алексеев был, столько побед, столько рекордов! Знаком с ним, довелось пообщаться. Очень мудрый и хороший человек. А сам, ну не знаю... Не мне об этом судить.

Коварный вопрос. Как ты относишься к допингу в спорте?

У спортсмена есть право выбора: выступать в профессиональном спорте или в любительском. Я выступал и там, и там. Что такое допинг я знаю не понаслышке. Я свой выбор сделал.

Режим?

Стараюсь три раза покушать, днём поспать.

Алкоголь?

Ну, скажем так, отдыхать люблю и буду... А пиво — мой любимый напиток!

Я это удалю. Потому, что ярый борец с пивом!!! (*прим. автора*)

Методиками своими не хочешь поделиться? Какими-то секретами?

Да никаких секретов нет. В пауэрлифтинге спортсмен должен иметь базу. Есть база — будет и результат. А база создаётся пахотой. Всё просто!

У тебя прозвища в детстве были?

Максом всегда звали, по фамилии.

Ну ладно, тогда про Пупсика я писать не буду.

Я тебе напишу!

Какой нибудь интересный случай на соревнованиях. Я, конечно, и сам мог бы вспомнить, как, например, тебе вместо Саши Третьякова укол «фармы» поставил по ошибке ночью. Или как ты грел сосиски в бассейне. Но речь-то не про меня.

На ЧМ в штатах, я в одном номере с Серёжей Капустой жил. Стук в дверь, открываю: стоят два огромных полицейских и Сергей, в наручниках.

«Ваш?», — спрашивают, говорю: «Наш...» «Ну забирайте!» Он, оказывается, перепутал дорогу к месту проведения чемпионата и в сланцах, в ноябре, на Хай Вей вышел. А там гулять нельзя. У него веса собственного 130 кг, сибиряк... Очень недобро выглядел, арестовали...

Ты вот в Англии у меня, помнится, спрашивал: «Чего это они все на меня смотрят?» Я тебе ещё тогда сказал, что они никогда Шрека красного не видели (смеётся — *прим. автора*) Как к вниманию на улицах относишься? Раздражает?

Да нет, привык. Обидно только, ладно бы девушки заглядывались... Так нет, мужики ведь в основном пальцем тыкают!

Ну и на последок такой набивший оскомину вопрос...Не зарабатываем мы в пауэрлифтинге ничерта. Для чего поднимаешь?

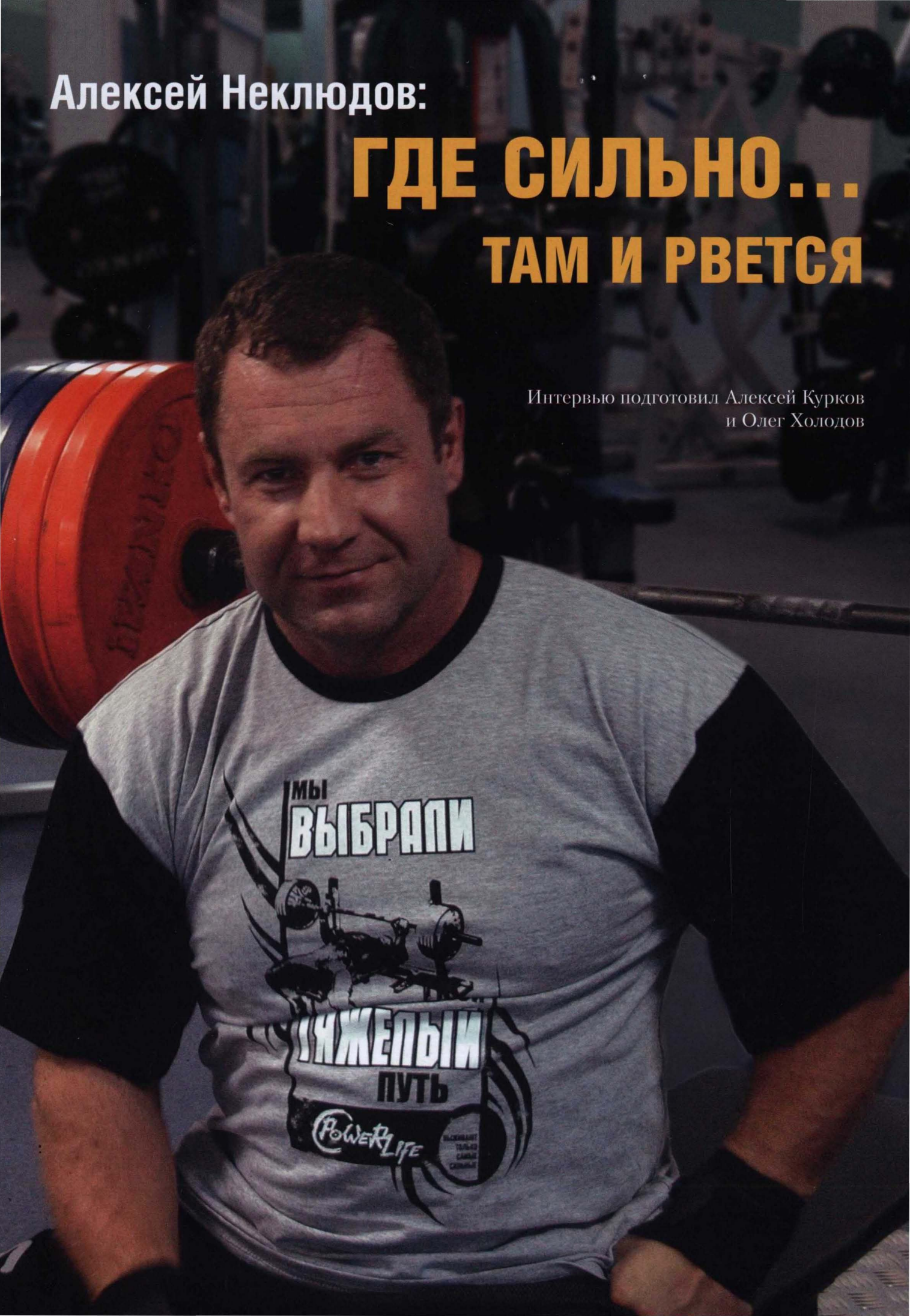
Это наркотик, адреналин. И не объяснить это, и даже себе объяснить не смогу. Вены рвутся, сосуды в глазах лопаются. А вот приехали сюда, победили — и такое состояние, не описать...

Вроде бы и надо уже остановиться, больше 30 лет всё-таки в этом спорте, а что-то тянет...

Алексей Неклюдов:

ГДЕ СИЛЬНО... ТАМ И РВЕТСЯ

Интервью подготовил Алексей Курков
и Олег Холодов

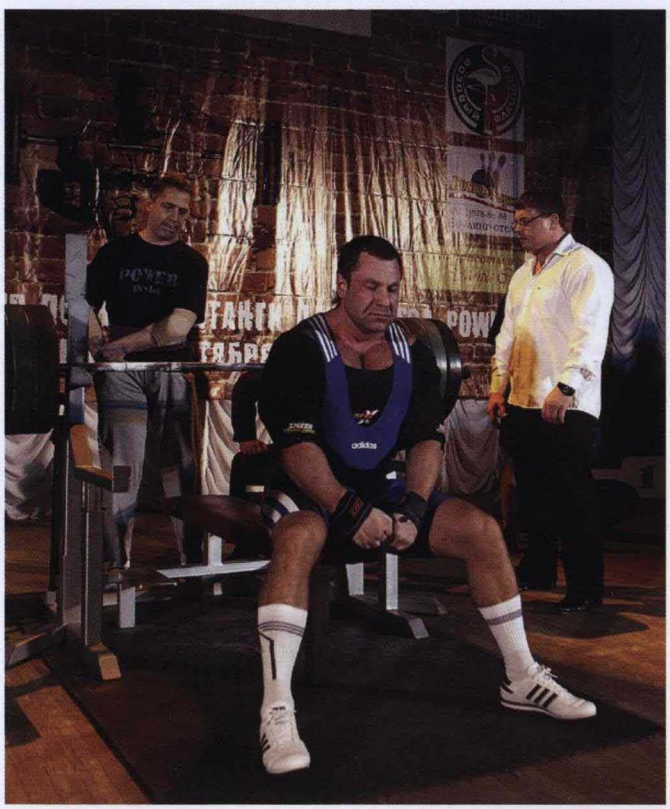


Алексей Кукрков: С чего началась твоя дружба со спортом, что было в начале, какой спорт?

Вначале был Архангельск и осень 78 года прошлого века. В сентябре, по рекомендации своих друзей, пришел в зал тяжелой атлетики, с этого момента и началась моя жизнь, связанная с железом. Что касается первых шагов в этом виде спорта — они были весьма и весьма робкими, ибо в свои 14 был я нескладен да и в те далекие тяжелые советские времена, а тем более на переферии, кушать особенно было нечего, питались мы скромно, и в принципе расти молодому организму на мойве, путассу и сметане, разбавленной кефиром, было сложно. Я конечно утрирую, были потом и сборы, было и питание но это было редко и потом. Может быть поэтому (или по другой какой причине) только через семь лет регулярных тренировок я стал поднимать мастерский норматив. Но дальше путь в большой спорт был прерван в связи с очередной травмой на областных соревнованиях, где я во второй раз во время рывка травмировал локтевой сустав. После этого ходил в зал просто поддерживать форму.

А.К.: С т/а понятно. Когда началась вторая жизнь, вхождение в пауэрлифтинг, с чего началось, что подвигло, каких максимальных результатов удалось достичь?

Когда тяжелая атлетика для меня закончилась, в стране случилась революция — перестройка, пошла приватизация. Зал, который был лучшим в стране на то время, быстро прибрали к рукам новые хозяева, поэтому все перешли заниматься под трибуны стадиона «Динамо» в старенький зал, где еще в 60-е тренировался Василий Алексеев, когда жил и учился в Архангельске. Под трибунами, можно сказать, и начался (хотя тогда я этого не осознавал) мой путь в пауэрлифтинг.



Такого слова тогда еще не знали , да и мы, штангисты, относились с пренебрежением к этому виду спорта, считая, что нет ничего легче, чем делать подсобные упражнения из тяжелой атлетики.

Жим лежа у меня в принципе всегда шел неплохо, мне он нравился. В бытность занятий та тренер не особо разрешал заниматься офп, поэтому, закончив с большим спортом и получив относительную свободу действий в этом плане, я под присмотром нового учителя, Д.Д. Земчика, потихонечку начал тренироваться. Поднимал ни о чем не думая, не выступая нигде, тренировался для себя. Жал уже тогда около 200 кг.

Переехав в Москву, после праздной ходьбы в фитнес - центры, лет через 7-8 мне вдруг захотелось опять себя попробовать в железной игре, посоревноваться с другими. Предложение поступило от инструктора тренажерного зала — выступить с показательными выступлениями на одном из праздников города в Подмосквье в составе нескольких участников. Первый мой соревновательный результат 210 кг был показан на старой и ржавой штанге с непроворачивающимся грифом, я тогда боролся с Мельниковым, известным бодибилдером.

А.К.: Жим, я так понимаю, был без экипировки?

Да, конечно... я первый свой подход тогда сделал в свитере, поскольку в ДК было холодно — была зима (смех) и ни о какой форме одежды не было и речи (о жимовой майке я узнаю позже, через год...). Мы выступали во втором отделении, в первом пел камерный хор, непонятен был мотив выступлений, но таким образом снова началась моя спортивная жизнь. Что касается продолжения... я задумался: почему бы не начать серьезно к этому относиться? Поначалу выступал на соревнованиях местного масштаба по правилам ИПФ, мой лучший результат был на то время 235 кг в однослойной экипировке. Через какое-то время поставил себе цель — выполнить мастерский норматив по жиму лежа (где-то услышал,что таковой есть). Поскольку в ИПФ не было разрядных нормативов по жиму, мой выбор пал на федерацию WPC (там они были), где я остаюсь и по сей день.

Первое мое выступление в WPC состоялось летом 2005 года на кубке Россси в Тольятти, там впервые выполнил (и даже перевыполнил) норматив МСМК ,чему был несказанно рад, поскольку то, к чему я стремился, сравнительно быстро сбылось. Выступал тогда в однойслойной экипие и пожал, если не изменяет память, 252,5 кг.

Приходится всю жизнь свою тебе рассказывать — такой вопрос подкинул.

А.К. Мы можем сократить его. Какие твои максимальные достижения в WPC дивизионе? Насколько я знаю, ты прошел путь освоения экипировки от однослойной до трехслойной.

Каков был максимальный результат пока ты сохранял абсолютное здоровье?

Не забегая вперед скажу, что до потери абсолютного здоровья было еще 3 года, и за это время мой максимальный результат вырос до 355 кг. На турнире «Мега



Пауэр», который проходил в подмосковной Ивантеевке, судьи засчитали мне этот вес. Соответственно, поменялась и экипировка — с однослойной плавно перешла в трехслойную, в которой по сей день я и жму.

Олег Холодов: После этого мы готовились на «мир» 2008 года в Америке, в Палм Бич. На предсоревновательной проходке было зафиксированно 360 кг, и мы должны были выйти четко на этот вес, а возможно и на 375-380 кг. Это то, что мы ожидали от этих соревнований, цифры были абсолютно реальными и не завышенными.

А.К.: Что случилось на данном чемпионате?

Нельзя сказать, что тот чемпионат мира был для меня каким-то особенным событием, за плечами у меня их было уже три. Но в тот момент я находился на пике своей формы «всех времен» (своих времен).

Все шло как обычно, разминка ничем не отличалась от предыдущих разминок. Соревновательный опыт был уже достаточно большой, поэтому, как разминаться и что делать, я знал не понаслышке.

О.Х.: Алексей, у Вас высшее медицинское образование, и как медик скажите: на момент разминки были ли какие-либо предпослыки травмы, ощущения, что ваш организм находится в неподготовленном состоянии, правильно ли работали все мышцы, были ли Вы психологически готовы к большим весам? Оцените свое состояние на тот момент. Я понимаю, что прошло уже много лет, но постарайтесь вспомнить.

На самом деле прошло не так уж и много лет, всего 2 года. Мое состояние ничем не отличалось от состояния на предыдущих стартах, и никаких предпосылок грядущих неприятностей я не чувствовал. Все шло по накатанной схеме: разогрев, разминка без майки, разминка в майке, НО до майки дело увы не дошло...

Здесь немаловажный фактор, может быть, сыграло то обстоятельство, что приходилось на лету,как говорится, подсчитывать вес на штанге: диски были из другой метрической системы (фунты). И один из подходов (предпоследний) мною был выполнен на вес 232 кг, вместо, как я думал, — двухсот. Штанга тогда мне показалась тяжеловатой, но пожал я ее на 2 раза, кажется. Потом, я как обычно, повесил около 250 кг (точно подобрать вес не получалось). Для меня всегда было отправной точкой — если я жму 250-260 на разминке — значит я готов и в отличной форме. Это было всегда тем своеобразным шлагбаумом, который открывался перед тем, как я одевал жимовую майку.

О.Х.: Не были ли 230 кг на 2 раза перегрузочным моментом для организма в безмаечном жиме в разминочном подходе, как вы считаете?

Мы пытаемся проанализировать ситуацию, понять, где та отправная точка организма, которая дает сигнал о том, что идти на следующий вес нельзя.

Отправная точка находится в голове, но мозг в то время никаких предупреждающих сигналов организму не посылал, все работало в слаженном режиме, как и должно было работать. Я не считаю, что те 230 кг были фатальной ошибкой, возможно, действительно подутомил мышцы, но я не думаю, что это явилось причиной травмы, к которой мы медленно подбираемся. В итоге: разминочные 250 кг опустил на грудь, и в этот момент



раздался неприятный, негромкий звук справа, напоминающий звук рвущейся мокрой тряпки... Спасибо ассистирующим мне друзьям — они быстро вынули меня из под штанги. Вначале было неприятное удивление, потом сознание начало проясняться, хотя в первые минуты после травмы я еще порывался одеть майку и выйти на помост... Это все равно что остановить набравший скорость паровоз: мозг включился в борьбу, и не понятно — кто дернул стопкран.

Осознание того, что ты не просто травмировался , но выплюнул себя из спорта (может быть, навсегда) пришло минут через десять. Сказать, что я был удручен — ничего не сказать. Я был раздавлен в прямом и переносном смысле.

Что касается травмы, то это был разрыв правой большой грудной мышцы, мышечные волокна не выдержали нагрузки и разорвались вдребезги.

А.К.: Т.е. Травма произошла в тот момент когда штанга была на груди, без попыток ее поднять с груди?

Да именно так — в самой нижней точке, в момент максимального натяжения грудных мышц.

А.К.: Как проходил процесс реабилитации?

Один, в крайне подавленном состоянии я вернулся домой, в Россию, и из аэропорта сразу поехал на прием к врачу. После обследования было назначено консервативное лечение, оперировать почему-то не стали. Месяца полтора лечился.

Что касается процесса физической реабилитации, то он идет до сих пор, и, скорее всего никогда не прекратится.

Безусловно болевые ощущения присутствовали в первое время. Около трех месяцев я не мог выполнять обычные физические упражнения, даже обычные движения вызвали дискомфорт. Но поскольку мы люди упрямые, не всегда выполняем советы врачей, считая что себя знаем лучше, я просто проигнорировал запрет на занятия и решил форсировать. Через какое-то время я попробовал обмануть травму, решил пожать узким хватом. Потихоньку увеличивая вес на штанге, я дошел до 130 и стал жать, на пятом повторе я услышал знакомый звук справа — короче, дорвал то, что не успел дорвать. В итоге процесс реабилитации еще подзатянулся.

С ФОРУМА POWERLIFTING.RU

Ну, а потом, через три месяца бездействия, начал 100 кг в майке понемногу опускать.Висеть на турнике смог через полгода, ну а подтянуться разок — еще через пару месяцев. Итог-осталась яма в груди, но самое грустное то, что оборвалась пружина справа, которая толкает и заменить ее нечем, о прежних результатах остается только вспоминать.
Знаю людей, которых восстановили хирурги, и они вовсю прогрессировали... но лет через пять. Я себе такой роскоши по времени позволить не могу...

Но был и положительный момент. Как только я почувствовал штангу я понял, что в спорт вернусь.

А.К.: Как правило, после продобных травм (разрывы, отрывы), существует проблема психологического ступора, боязнь веса, боязнь упражнений, существовала ли у тебя данная проблема, и если она есть и сейчас, то как ты ее преодолеваешь?

Безусловно, мне приходилось «дуть на воду», и даже 100 кг жал в майке поначалу. Экипировка (в частности Инзер) придавала мне силы и уверенность в том, что не все потеряно, одевая ее, я чувствовал себя, как в броне — защищенным полностью. Я доверяю на 100% этому девайсу, тренируюсь и выступаю только в нем и благодаря ему, поскольку больше никаких экспериментов себе позволить не могу.

Что касается психологической травмы... да, она была. Но скоро пришло осознание того, что надо поберечься и аккуратно восстанавливаться. Вот так постепенно стал по новой учиться жать. Поменялась техника, траектория, та пружина, которая раньше работала, утратила свою функцию, и теперь левая сторона берет на себя часть нагрузки. Выглядит все это весьма не убедительно, и, мягко говоря, не вызывает у меня особого удовлетворения. Но тем не менее...

А.К.: Теперь что касается предстоящего чемпионата Евразии.

Насколько я знаю, инициатором и организаторм их в Москве являешься ты... Впервые WPC Россия проводит такой крупный турнир в Москве, расскажи поподробнее, что тебя подвигло к тому, чтобы провести его в Москве, ну и о самом турнире: что предполагается, что ждешь от соревнований?

Ну коли речь зашла о 5м чемпионате Евразии, который пройдет в августе, надо сказать,что я не один организатор, есть группа людей-единомышленников и друзей, которые трудятся в этом направлении. Решение это возникло давно, просто не представлялся удобный случай. Для того, чтобы провести соревнования такого уровня в Москве, нужно быть очень отчаянными. Надеюсь, ты понимаешь о чем я говорю?

А.К.: Да я прекрастно понимаю, что означает проведение соревнований в Москве, на моей памяти только в 1995 году была организована Европа по ИПФ, и то она стоила огромных усилий тогдашним организаторам и проходила во дворце тяжелой атлетики возле института физкультуры.



Чемпионат будет проводиться в одном из новейших дворцов спорта на территории Москвы. Почему Москва? Во-первых, это удобно для спортсменов, во-вторых, престиж нашей федерации, в третьих-это проба своих сил, как организатора и немножко тщеславия ну и в-четвертых — живу я здесь). Опущу часть тех моментов, через которые пришлось и еще придется пройти на подготовительном этапе, но маховик запущен, до старта остался месяц, и сами старты покажут, насколько была плодотворна наша работа.

А.К.:Хотелось задать еще вопрос. Не так давно пауэрлифтерское сообщество взбудоражил один документы, это постановление №16, который предписывает спортсменам WPC отчитываться перед президентом об участии в каких либо стартах альтернативных федераций.

О.Х.: Это вопрос к тебе, Алексей, как к спортсмену, а не как к функционеру.

И личное твое мнение, Алексей, нужны ли такие постановления, ибо WPC всегда себя позиционировала как федерация спортсменов, созданная для спортсменов?

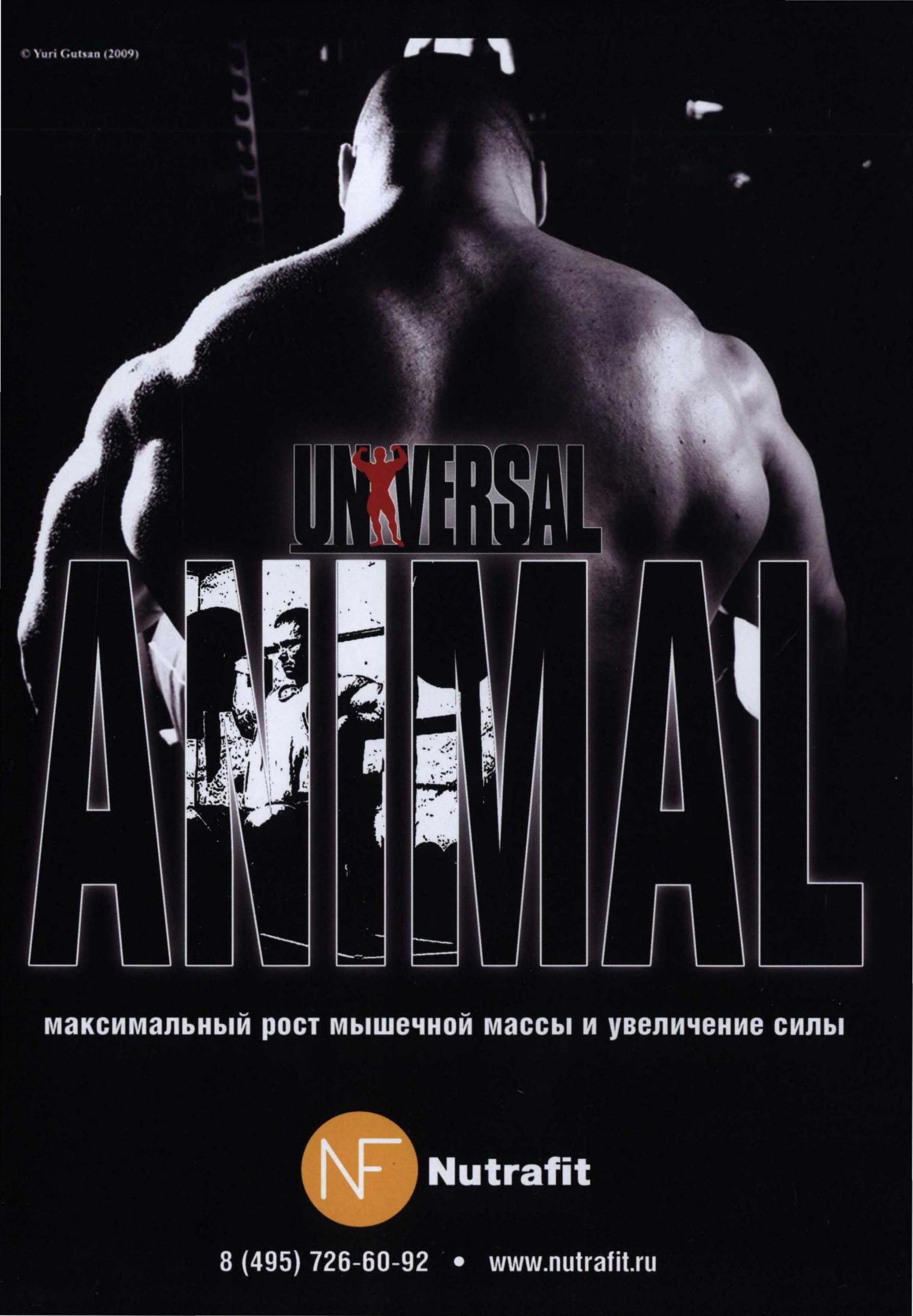
Насколько нам известно, в США и Канаде проблем с этим нет и спортсмен волен выступать в любой федерации.

Что касается пресловутого 16го постановления, которое рекомендует кандидатам в члены сборной или членам сборной ставить в известность гл. тренера об участии в соревнованиях других федераций. На самом деле моя первая реакция, как спортсмена была негативной, как и у многих других. Я не понимал, зачем это нужно, я не разделял точку зрения президиума по данному вопросу. Но посмотрев на этого с другой стороны, я нашел и позитивное зерно. Мое мнение о данном вопросе такое: коль скоро мы позиционируем себя демократичной федерацией — мы не можем ни запрещать ни, тем более, диктовать спортсменам. Я не вижу ничего плохого в том,что атлеты сборной, вынужденные поправлять свое материальное положение, выступают на «чужих» коммерческих турнирах. Но я не вижу и ничего того, что мешало бы им просто поставить в курс руководство федерации о своих планах. Это же ничего не стоит, но общение сближает нас. Демократия не есть анархия.

О.Х.: те другими словами, вы хотели сказать, что как спортсмен, даже не важно, было ли 16 постановление или нет, вы как спортсмен, поехав выступать на соревнования других федераций, поставили бы в известность президента федерации.

Честно говоря, у меня никогда и не возникало такой мысли — выступать где-то еще. Но если бы такая необходимость появилась, то я бы дал знать президенту. Должна же быть какая-то, хоть плохонькая копия дисциплины. Ведь на сборников все-таки возлагается надежда успешного выступления на международных соревнованиях .

Ну и как «функционер» добавлю: не было и не будет никаких дискриминационных моментов в отношении спортсменов, правильно понимающих положение дел.


© Yuri Gutsan (2009)
UNIVERSAL
ANIMAL
максимальный рост мышечной массы и увеличение силы
NF
Nutrafit
8 (495) 726-60-92 • www.nutrafit.ru

КЛЕТКА как структурная единица нашего организма

Продолжение, начало в №1

Александр Грачев

ВНЕКЛЕТОЧНЫЕ СТРУКТУРЫ

Знакомство с полисахаридами и протеинами (белками)

Внеклеточные структуры особенно выражены у растений, где они формируют непрерывный жесткий каркас, в котором каждая отдельная клетка имеет собственную камеру — начальные «клетки», впервые обнаруженные Робертом Гуком в виде микроскопических ячеек в куске пробки. Основной компонент этой твердой сети получил название целлюлозы. Наиболее распространенная среди всех органических веществ на земле, целлюлоза, по определению химиков, есть не что иное, как полимер простого сахара — глюкозы. Полимеры — это гигантские молекулы, образованные многими (греч. polys) частями (греч. meros), так называемыми мономерами (греч. monos — единичный). Все пластмассы и искусственные волокна представляют собой полимеры. Полимерами являются также основные составные элементы живых организмов, включая полисахариды (греч. sakkharon — сахар), к которым принадлежит целлюлоза, и белки (протеины), к которым мы вскоре перейдем. В отличие от искусственных полимеров, которые обычно имеют неопределенную величину, ограниченную по существу матрицей в момент полимеризации, естественные полимеры имеют определенную молекулярную величину. Они состоят из макромолекул (греч. makros — большой), в которых строительные блоки собраны определенным образом. Их молекулярные массы варьируют в основном от нескольких тысяч до нескольких сотен тысяч дальтон (дальтон — масса атома водорода). В исключительных случаях макромолекулы достигают одного миллиона дальтонов или более. Соответственно, объем молекул, если они имеют глобулярную структуру, измеряется несколькими нанометрами. Фибриллярные молекулы могут вырастать до нескольких сотен нанометров в длину. Большая часть макромолекул по своему характеру фибриллярна и от природы наделена свойством образовывать характерные мультимакромолекулярные соединения. Часто эти соединения закрепляются химическими поперечными мостиками.

Целлюлоза представляет собой очень простой полимер, состоящий исключительно из одного типа мономера —глюкозы. Таким образом, по своему составу он идентичен крахмалу, основному углеводному резервному веществу растительных клеток, и гликогену, аналогу крахмала в клетках животных.



На электронной фотографии поперечного среза корешка фасоли видно, что каждая отдельная клетка занимает отдельную ячейку. Роберт Гук обнаружил только стенки этих камер

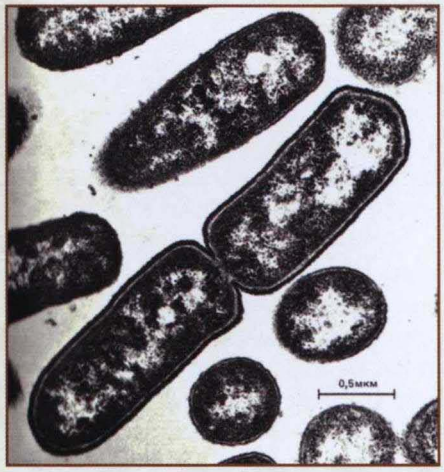
И тот, и другой являются простыми полимерами глюкозы. Однако благодаря особенностям химической структуры целлюлоза чрезвычайно устойчива к разрушению, как химическому, так и биологическому. В очищенном виде она служит в качестве почти нерасщепляющегося фиброзного компонента хлопка, льна и бумаги и таких химических производных веществ, как ацетат целлюлозы или целлофан. Целлюлозу могут разрушать только некоторые микроорганизмы. Основной экологической нишей этих микроорганизмов является пищеварительный тракт травоядных животных, что вне всяких сомнений только идет на пользу последним, ибо благодаря своим «милым гостям», они в состоянии переваривать целлюлозу. У большинства же других млекопитающих — в том числе и у нас с вами — целлюлоза выделяется в почти неизменном виде. Она составляет волокнистую часть нашей пищи и в значительной степени формирует плотную часть кала. Растения наряду с целлюлозой используют и ряд других структурных молекул. В частности, исключительная упругость деревьев обеспечивается содержанием в них фенольного полимера, называемого лигнином (лат. lignus — дерево).

Бактерии также полностью окружены плотной стенкой. Она состоит из ряда веществ, характерных исключительно для мира бактерий. Эта стенка действует как защитная оболочка, помогающая бактериальной клетке выдержать тяжелые условия окружающей среды. Благодаря ей бактерии — возбудители инфекционных заболеваний — способны уклоняться от наших средств защиты или сопротивляться им. Оболочка некоторых бактерий даже после их гибели сохраня-

ет способность совершать токсическую атаку. В свою очередь наши собственные клетки, особенно лейкоциты — основные защитники человека — способны «узнавать» только оболочку врага. Они бросаются в бой и в конечном итоге убивают бактерии при помощи сложных движений, обусловленных химическим распознаванием. Любопытно, что пенициллин и родственные ему антибиотики убивают микробы, нарушая структуру их клеточной стенки, и таким образом блокируют рост бактерий. Лизоцим — естественный антибактериальный агент, встречающийся в лейкоцитах и в слезной жидкости, убивает бактерии, разрушая их стенку.



В животном мире отдельные клетки редко окружены оболочкой. Чаще всего они, тесно прижавшись друг к другу, образуют характерной формы кластеры, которые, в свою очередь, скрепляются и поддерживаются внеклеточными структурами различного вида. Эти свойства клетки в значительной степени объясняют богатство организации и эволюционную способность животного мира. В качестве примера можно привести развитие нервной системы



На электронной микрофотографии видна оболочка бактериальной клетки, ее стенка. Клетки в середине снимка находятся в процессе деления

НЕМНОГО О БЕЛКАХ

В 1838 г. голландский химик Герардус Иоганнес Мульдер, один из пионеров в области анализа альбуминоидов (лат. albus — белый, albumen — белок яйца), употребил термин «протеин» (греч. proteios — основной, первичный) применительно к веществу, которое он считал основной составной частью коагулирующих при высокой температуре азотных соединений, таких, как фибрин крови, казеин молока и альбумин яйца. Сам термин «протеин» был предложен Мульдеру шведским ученым Йёнсом Якобом Берцелиусом, одним из основоположников химии и «отцом» теории катализа.

Одни белки имеют глобулярную, почти сферическую форму, другие, менее правильной формы, изогнуты, извиты или покрыты бугорками, третьи вытягиваются в тонкие нити, нередко спирально закрученные. Форма белков изменчива: они набухают, пульсируют, удлиняются, сокращаются или раскручиваются, иногда с ошеломляющей внезапностью.

Большая часть белков находится внутри клетки, где основная их функция связана с катализом (греч. kata — вниз, lysis — ослабление). Известно, что существуют неорганические катализаторы, они применяются в химической промышленности, но в живой клетке обнаружены настоящие фокусники-катализаторы. Жизнь, даже если это жизнь ничтожного микроба, возможна только при наличии многих тысяч химических реакций; большинство из них в искусственных условиях воспроизвести невозможно, а если это и удается, то только при определенных условиях — высоком давлении и температуре или кислой среде, — которые несовместимы с жизнью. В живых клетках, однако, эти реакции осуществляются необычайно просто и быстро благодаря участию специфических катализаторов, называемых энзимами. Это слово образовано от греческого zyme (дрожжи, закваска). Был также принят термин «фермент», который сейчас чаще всего и используется.

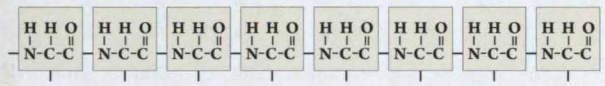
Практически каждая химическая реакция, происходящая в живом организме, протекает при участии специфического фермента, действие которого часто дополняется одним или несколькими кофакторами, или коферментами. Все и известные нам ферменты являются белками, следовательно, число различных вариантов белков значительно — по меньшей мере, несколько тысяч в каждой клетке; они обычно составляют около 20% от ее веса, т.е. половину сухого веса (клетки). Помимо выполнения своей функции катализаторов белки принимают участие в таких процессах, как регуляция, транспортировка, передвижение и многих других, и также играют важную роль, будучи компонентами внутриклеточных и внеклеточных структур. Иными словами, белки являются основной составной частью живой клетки.

Под воздействием высокой температуры или других физических или химических агентов белки легко теряют не только свою уникальную форму, но и свою каталитическую силу. Этот процесс называется денатурацией. Долгое время процесс денатурации считался необратимым, и это положение выдвигалось в качестве аргумента, доказывающего, что процесс сборки живых структур должен управляться особой силой или особым принципом. Сейчас эта точка зрения устарела; доказано, что в ряде случаев денатурация обратима. В форме, присущей молекуле белка, нет ничего исключительного, она представляет собой не что иное, как наиболее вероятную конфигурацию, которую молекула примет в соответствующих условиях.

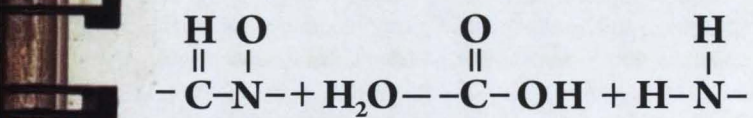
Если взглянуть на смесь денатурированных белковых молекул — все они выглядят одинаково и различаются только размерами. Вместо множества замысловатых, интересных и своеобразных форм и структур перед нами окажется клубок спутанных, длинных, чрезвычайно тонких нитей. Теперь конечно легче понять, почему денатурация часто выступает как

необратимое явление: отдельная нить не в состоянии выпутаться из общего клубка и принять характерную для нее форму, если для этого не будут созданы особые условия. Что еще важнее, благодаря денатурации мы получаем возможность увидеть в структуре молекулы белка нечто такое, что в противном случае могло бы ускользнуть от нашего внимания. Все белки являются нитевидными молекулами. Бесчисленное множество форм, которое мы наблюдаем, обусловлено спиралями и изгибами нитевидно расположенных атомов.

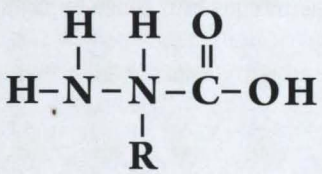
Как мы знаем из химии, общей структурой, объединяющей все эти различные формы, является остов (цепь), который образован из простой шестиатомной повторяющейся единицы, встречающейся до нескольких сотен раз:



Центральный атом углерода каждой единицы в структурной цепи имеет одну свободную валентность. Она может соединиться с одной из двадцати различных химических групп, ответственных за специфические свойства, которые отличают одни молекулы белка от других. Связь между единицами называется пептидной. Эта связь гидролизуется пищеварительным ферментом — пепсином, компонентом желудочного сока (греческое слово pepsis означает пищеварение):



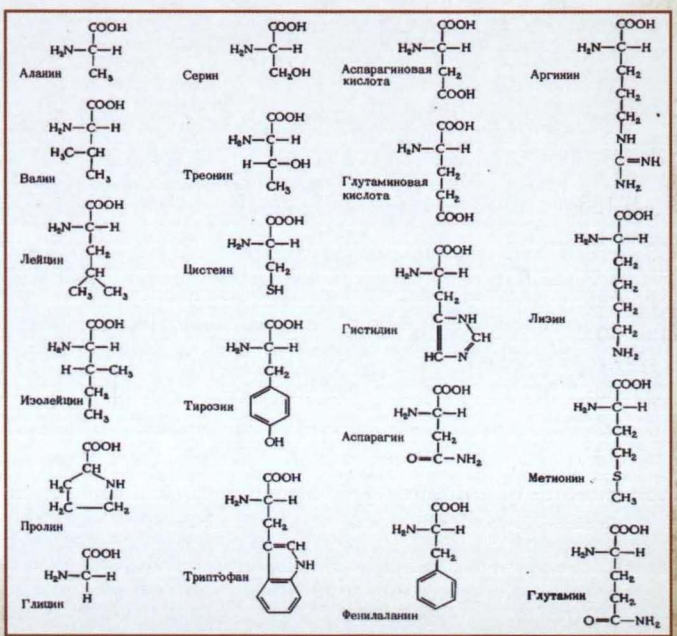
В результате расщепления всех этих связей в данной цепи образуются вещества следующей структуры:



Эти вещества называются аминокислотами, так как содержат аминогруппу (-NH2) и карбоксильную группу (-COOH). Более точное их название a-аминокислоты, поскольку обе группы присоединяются к a-углероду. Еще более точным обозначением является термин L-a-аминокислоты, ибо все они (за исключением неактивного глицина) имеют конфигурацию типа L вокруг асимметричного a-углерода. Их стереоизомеры, D-аминокислоты, встречаются в некоторых компонентах бактерий, включая антибиотики, но не в белках.

В образовании белков участвуют 20 различных аминокислот. Их структуры соответствуют (за исключением одного варианта, пролина) приведенной выше формуле и различаются только составом боковой-группы, R. Названия аминокислот, их сокращения, условные обозначения и молекулярная масса приведены в таблице.

Наименование аминокислоты	Обозначение аминокислоты		Молекулярная масса	Молекулярная масса без H2O
	трехбукв. код	однобукв. код		
Аспарагиновая кислота	Asp	D	133	115
Глутаминовая кислота	Glu	E	147	129
Аланин	Ala	A	89	71
Цистеин	Cys	C	121	103
Глицин	Gly	G	75	57
Изолейцин	Ile	I	131	113
Лейцин	Leu	L	131	113
Метионин	Met	M	149	131
Фенилаланин	Phe	F	165	147
Серин	Ser	S	105	87
Треонин	Thr	T	119	101
Тирозин	Tyr	Y	181	163
Валин	Val	V	117	99
Аргинин	Arg	R	174	156
Гистидин	His	H	154	136
Лизин	Lys	K	146	128
Пролин	Pro	P	115	97
Аспарагин	Asn	N	132	114
Глутамин	Gln	Q	146	128
Триптофан	Trp	W	204	186



Аминокислоты, связанные меду собой пептидной связью называются остатками, а возникающие цепи — пептидами. Зачастую термину «пептид» предшествует греческий префикс, обозначающий число остатков аминокислот в цепи: например, ди; три; тетра; пента; олиго (мало); поли (много).

Пептиды различаются числом, природой, порядком или последовательностью своих аминокислотных остатков.

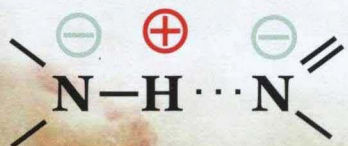
Пептиды представляют собой подвижные структуры благодаря присущей им способности вращаться вокруг N-C- и C-C- осей. Вращения вокруг самой пептидной связи не происходит. В результате пептиды приобретают более или менее извитую форму в зависимости от того, притягиваются или отталкиваются отдельные их части, а также от способности этих частей связывать или выделять молекулы воды. Кроме того, извилистость (складчатость) пептидной цепи часто зависит от наличия веществ, с которыми она способна соединяться. Многие подобные взаимодействия имеют физическую природу и не вызывают образования истинных химических (ковалентных) связей. Характер этих взаимодействий зависит от двух сил, которые часто называют именами открывших их исследователей: французского физика Кулона и голландского физика Ван-дер-Ваальса.

Силы Кулона — это электростатические силы. Под их воздействием происходит притяжение электрических зарядов с противоположными знаками и отталкивание электрических зарядов с одинаковыми знаками. В состав некоторых аминокислот входят R-группы, которые заряжены либо положительно, либо отрицательно при физиологических условиях. Другие аминокислоты, не будучи заряженными, поляризованы, иными словами, в них наблюдается локальное перемещение зарядов, создающее положительный и отрицательный полюсы. Все эти группы могут взаимодействовать электростатически.

Полярные, содержащие атом водорода, группы могут электростатически соединяться с отрицательными или отрицательно поляризованными группами посредством особой водородной связи, при которой атом водорода принадлежит обеим группам. Ниже представлен один из таких видов связи, играющий очень важную роль в биологии:

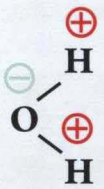


Эта связь (пунктирная линия) может соединять два пептида. Поэтому она играет важную роль в конформации белков и, соответственно, во всех структурных, каталитических и других функциональных свойствах, зависящих от этой конформации. Несколько позже мы увидим, что феномен попарного соединения оснований в нуклеиновых кислотах, определяющий передачу всей генетической информации в живом мире, зависит от такой же связи. И от другой, сходной водородной связи:



Ван-дер-ваальсовы силы ответственны за притяжение, существующее между неполярными группами, состоящими только из углерода и водорода, такими, как в углеводородах, входящих в состав бензина и других нефтепродуктов. В ряде аминокислот встречаются R-группы, способные устанавливать связи посредством ван-дер-ваальсовых сил.

Ключевым моментом при всех этих взаимодействиях является асимметричность молекулы воды, благодаря которой она становится полязированной:

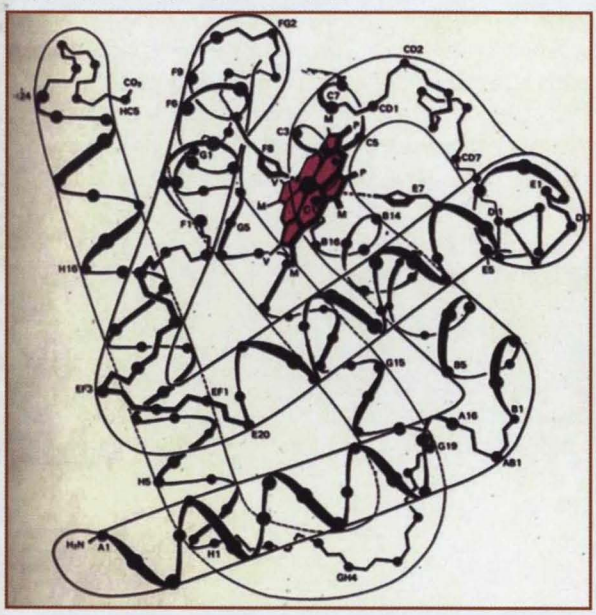


Таким образом, молекула воды способна соединиться электростатически со всеми электрически заряженными или поляризованными группами, которые по этой причине получили название гидрофильных. В отличие от этих групп, неполярные группы не имеют сродства к воде; они гидрофобны, т. е. отталкивают воду. Это явление всем нам хорошо знакомо: так, масло с водой не смешивается, поверхности некоторых пластиков не промокают — они гидрофобные. Правда, термин «гидрофобный» в какой-то мере может ввести в заблуждение. Строго говоря, гидрофобные группы воду не отталкивают; они отталкиваются водой в результате сильной гидрофильности самих молекул воды, тесно соединенных друг с другом водородными связями.

Поскольку клеточная среда в значительной степени содержит воду, взаимодействия с водой оказывают большое влияние на конформационные изменения полипептидной цепи. Упрощенно картина выглядит так: полипептидная цепь принимает форму, при которой наибольшее число гидрофильных групп оказывается на ее поверхности или в щелях, доступных воздействию воды, тогда как гидрофобные группы размещаются во внутренних, недоступных для воды участках, где они имеют возможность взаимодействовать между собой. Белки, в которых возможна сегрегация групп на основе аффинитета к воде, обычно растворимы в ней, в то время как белки, не способные окружить себя гидрофильной оболочкой, размещаются в гидрофобных областях, где их гидрофобные участки попадают под влияние сил, действующих по типу ван-дер-ваальсовых. Такими структурами в основном являются мембраны.

Важным фактором, определяющим конформацию белков, является тенденция полипептидных цепей скручиваться в спиралевидную структуру, стабилизированную водородными связями между расположенными по соседству пептидными цепями. Наиболее часто встречается структура типа а-спирали с шагом (между витками) 0,54 нм, содержащая 3,6 остатков в одном витке, а-Спираль образует относительно неподвижный стержень толщиной примерно 1 нм с узловатой поверхностью, образованной R-группами остатков. Некоторые аминокислоты не могут приспособиться к этой структуре и разрывают ее. Поэтому а-спи-

ральные участки обычно относительно коротки. Целые молекулы белка обычно содержат несколько таких стержней, соединенных (обычно под углом) группами менее упорядоченной конфигурации. В исключительных случаях последовательность полипептида такова, что позволяет поддерживать расположение а-спирали на значительном протяжении. Подобные молекулы по своей природе нитевидные. Кроме а-спирали возможны и другие расположения пептидов; иногда две или три полипептидные цепи закручиваются вместе (это так называемые суперскрученные спирали) и придают структуре нитевидную форму. Функция таких волокнистых белков в основном связана со структурной функцией и передвижением.



Структура молекулы миоглобина. Белок состоит из восьми а-спиральных сегментов, уложенных вокруг погруженного в них гема (гемм изображен в цвете)

Помимо указанных внутренних факторов форма, принимаемая полипептидной цепью, зависит так же от взаимодействия меду самой цепью и другими молекулами белковрй или небелковой природы. Многие наиболее важные функции белков зависят именно от таких взаимодействий, подчас оказывающих решающее влияние на конформацию соответствующих молекул. Иногда данная структура скрепляется истинной ковалентной связью между двумя участками одной и той же полипептидной цепи или между двумя цепями. Наиболее типичной связью этого типа является дисульфидная связь -S-S-, которая возникает при окислении тиоловых (-SH) групп из двух цистеиновых остатков:

$$2Cys-SH \rightarrow Cys-S-S-Cys + 2H$$

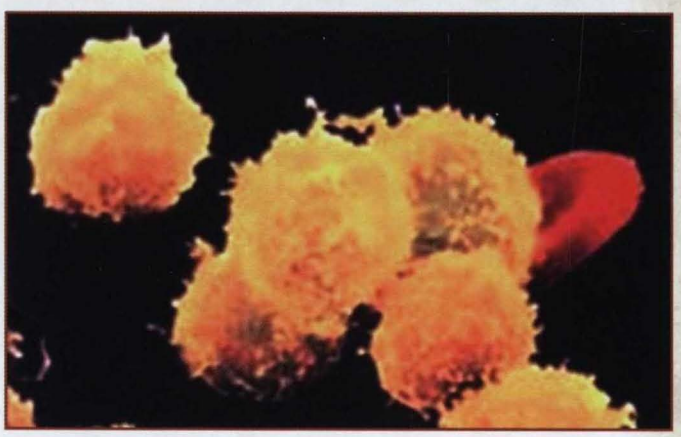
Многие белки состоят из одной полипептидной цепи; другие содержат две или более отдельные цепи или субъединицы, связанные между собой нековалентными силами притяжения, а иногда ковалентными связями, такими, как дисульфидные мостики.

КЛЕТКИ КРОВИ — НАШИ ПЕРВЫЕ СПУТНИКИ

Большинство клеток крови представляют собой мелкие двояковогнутые диски, наполненные рубиново-красным веществом. Это красные клетки крови, или эритроциты (греч. erythros — красный). Их основные функции заключаются в переносе кислорода из легких в ткани. Эритроциты играют весьма важную роль в энергетике организма и содержат необходимый для организма белок — красный переносчик кислорода — гемоглобин. Однако сами по себе клетки вряд ли заслуживают особого внимания, ибо они полностью дегенерируют и по существу обречены на смерть. Эритроциты не содержат ни митохондрий, ни рибосом, ни системы внутриклеточных мембран, а у млекопитающих они не имеют даже ядра.

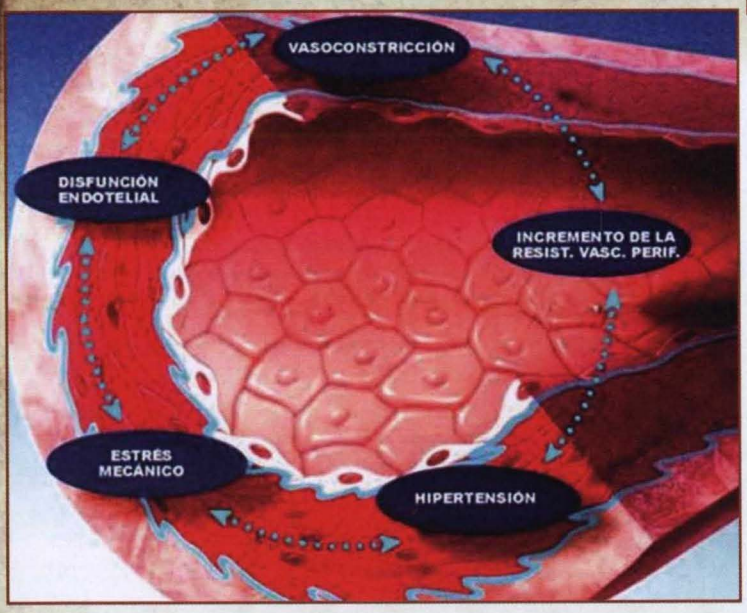


Изредка мы можем столкнуться с белыми клетками крови, или лейкоцитами (греч. leukos — белый). Лейкоциты различаются формой и размерами.

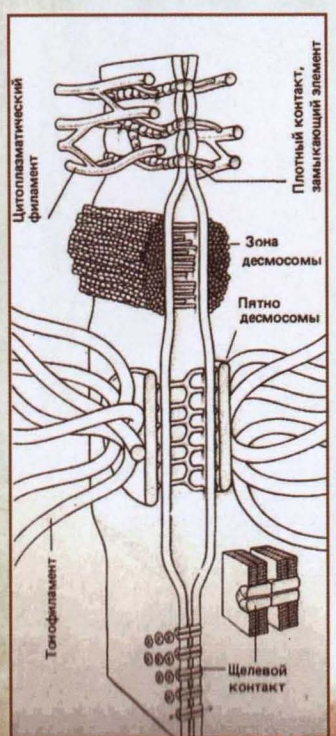


Есть клетки, выстилающие стенки кровеносных сосудов. Это эндотелиальные клетки (от греч. endon — внутри, thele - сосок), образующие сплошной слой, чем-то напоминающий неравномерно выложенную черепичную крышу или мостовую. Они настолько плоские, что их ядра выдаются в просвет сосуда; от этого стенка сосуда приобретает холмистый вид.

Клетки эндотелия плотно соединены меду собой контактами разного типа и образуют тонкую непрерывную трубчатую оболочку, служащую важнейшим фильтром и регулятором обменных процессов между кровью и тканями. Такого типа



контакты характерны не только для эндотелия. Большинство клеток соединены между собой подобным образом и организованы в оболочки, столбики, кластеры, мешочки или другие различные многоклеточные структуры, из которых построены ткани и органы. Наиболее прочными межклеточными контактами являются десмосомы (греч. desmos — соединение, soma — тело), в которых две клетки соединены плотной связью и скреплены пучками поперечно идущих волокон, проникающих глубоко в их цитоплазму. Эти волокна носят название тонофиламентов (греч. tonos — натяжение). Имеются несколько других типов контактов клеток, включая контакт, названный щелевым, в котором соседние клетки соединены плотно упакованными рядами полых цилиндрических «кольев» длиной примерно 15 нм и диаметром /нм; диаметр внутреннего отверстия составляет 1,5 — 2 нм. Проникая своими концами в мембраны соседних клеток, эти структуры связывают клетки, разделенные узкой щелью, но позволяют по своим внутренним каналам осуществлять межклеточный перенос электрических токов и небольших ионов и молекул.



Различные типы контактов

Без дополнительных поддерживающих структур образующиеся посредством этих контактов многоклеточные содружества не смогли бы выдержать даже ничтожное напряжение. Сами контакты устояли бы, но не устояли бы соединяемые с их помощью мембраны, которые представляют собой очень тонкие пленки, вряд ли плотнее мыльных пузырей. Кровеносные сосуды особенно нуждаются в таком укреплении, чтобы выдержать давление, оказываемое на них сокращениями сердца. Поэтому крупные артерии окутаны толстой эластичной оболочкой, почти непроницаемой даже для мельчайших молекул. Но по мере того как сосуды суживаются и кровяное давление падает, стенка сосудов становится все тоньше. Если посмотреть на капилляры — самые узкие, не толще волоса протоки (лат. capillus — волос), видно, что внутренняя выстилка — эндотелий — покрыта лишь тонкой оболочкой, называемой базальной. Именно здесь в основном осуществляются все виды обмена веществ между кровью и тканями. Здесь уместно упомянуть еще об одном явлении — хемотаксисе (греч. taxis —расположение) — ответной реакции на некоторые химические вещества. Встретив на своем пути такое вещество, клетка начинает двигаться по направлению увеличивающейся концентрации вещества, т. е. по направлению к его источнику, прокладывая себе путь через все преграды с помощью специально для этой цели секретируемых ферментов. Этот удивительный и до сих пор малопонятный феномен вызывается веществами, которые обычно выделяются в области повреждения ткани или бактериальной инфекции. Хемотаксис — чрезвычайно полезное для живого организма явление, так как благодаря ему лейкоциты автоматически доставляются туда, где их защитные свойства необходимы.

ВНЕКЛЕТОЧНЫЕ СТРУКТУРЫ

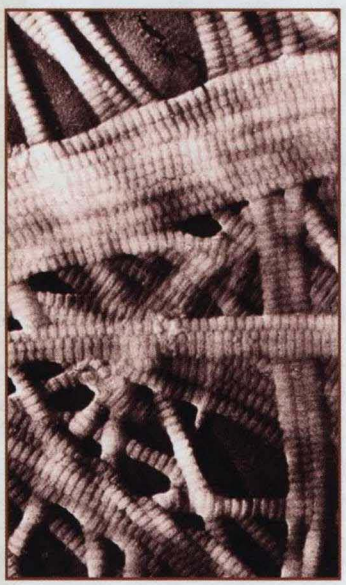
Основным молекулярным компонентом внеклеточного пространства, окружающего сосуды является коллаген вещество, которое промышленным способом извлекается из костей и используется для получения желатина и клея. Отсюда и пошло его название (греч. kola — клей). Коллаген представляет собой белок. Основной его единицей является длинная полипептидная цепь из 1055 аминокислот. Особенно богат он такими аминокислотами, как глицин, пролин и гидроксипролин. Обратите внимание, что гидроксипролин не числится в списке 20 аминокислот, приведенном ранее в таблице. Он образуется из остатков пролина уже после синтеза полипептида и характерен для коллагена. Специфичной чертой этого полипептида является также его скручивание в левозакрученную спираль с шагом примерно 1 нм, совершенно отличную от а-спирали, упомянутой раньше. Три такие цепи объединяются в правозакрученную спиральную нить толщиной примерно 1,5 нм и длиной 300 нм с 3-нм повторением (или 9-нм шагом каждой отдельно взятой цепи).

Эта свитая из трех нитей молекула, называемая тропоколлагеном (греч. trope — поворот), является строительным материалом для коллагена. Способность этого хрупкого материала образовывать массивные «стволы» объясняется природной способностью молекул тропоколлагена соединяться бок о бок в виде лесенки. Это свойство позволяет им спонтанно собираться в волокна практически любой дины и толщины. Расположение нитей таково, что С-терминальные головки соседних молекул тропоколлагена отстоят ступенеобразно друг от друга точно на 67 нм. Для размещении полной молекулы тропоколлагена (300 нм) необходимо как минимум пять повторяющихся ступеней (335 нм), при этом между головками и хвостами двух последовательно расположенных молекул остается щель в 35 нм. Поскольку эти щели расположены точно относительно друг друга по всей толщине

волокна, в итоге образуются характерные поперечнополосатые структуры, отстоящие друг от друга на 67 нм. Каждая полоса соответствует участку, где 1/5 толщины волокна полая. Это свободное пространство играет важную роль. В кости, например, в нем происходит минерализация.

Тропоколлаген является предшественником молекулы, названной проколлагеном, в состав которой входят дополнительные терминальные N- и C- участки, предупреждающие преждевременную самосборку. Только после выделения проколлагена во внеклеточное пространство происходит его обработка ферментами, удаляющими лишние части. Образовавшиеся таким образом волокна подвергаются дальнейшим изменениям, включая укрепление за счет поперечных связей. Принято считать, что эти процессы продолжаются в течение всей жизни организма и причастны к наблюдаемому по мере старения организма снижению эластичности соединительнотканных структур.

Коллагеновые волокна — основные компоненты жесткого каркаса, посредством которого укрепляются поддерживающие структуры. Эти волокна моно уподобить стальной арматуре в железобетоне. Расположенные параллельными пучками, они участвуют в создании самых разных продольных частей организма, вплоть до связок и сухожилий. Их пространственные переплетения формируют каркас тканей и органов, включая части собственно скелета, такие как хрящ и кость.



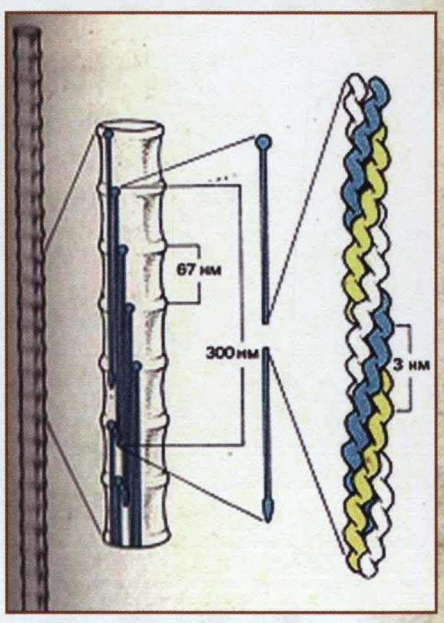
Коллагеновые волокна из кожи человека

Эти разнообразные структуры строятся из нескольких различных типов коллагена. Один из них, тип IV, обычно встречается в плоских образованиях. В сочетании с другими белками, такими, как ламинин (лат. lamina — тонкая пластина) и фибронектин (лат. nectere — связывать), и протеогликанами (чуть далее) он образует эластичное пластинообразное вещество толщиной 50-100 нм, из которого состоят так называемые базальные мембраны. Термин «базальные мембраны», возникший на заре гистологии, нельзя считать удачным. Строение базальных мембран в корне отличается от строения клеточных мембран, с которыми нам предстоит встретиться. По существу они представляют собой стенки. Иногда они окружают отдельные клетки, уподобляясь стенкам бактериальных или растительных клеток, однако чаще окружают или поддерживают многоклеточные образования различных форм и размеров. Одной из функций базальной мембраны является снабжение клетки покрытием, благодаря которому последняя в состоянии ползать или прикрепляться. Другая функция — служить молекулярным фильтром. Базальные мембраны капилляров играют особенно важную роль при отборе веществ, которые проникают из крови в ткани. Наиболее совершенный по структуре и функции такой фильтр находится в капиллярах мозга (так называемый гематоэнцефалический барьер).

В некоторых участках, например в артериальной стенке, используется другой филаментозный белок — эластин. Подобно коллагену, эластин собирается в нити, которые, в свою очередь, формируют более сложные структуры, главным образом волокна и плоские пластины, или ламеллы. Однако, в отличие от аналогичных структур, построенных из коллагена, эластиновые волокна стремятся принять волнистую или ребристую форму, что позволяет им растянуться до полутора раз и вновь спонтанно сократиться, как только закончится растяжение. Как свидетельствует само название, эластин придает эластичность (упругость) соответствующим образованиям.

Подобно железобетону или стекловолокну, фиброзная сеть поддерживающих структур погружена в аморфный матрикс, или наполнитель, носящий название основного вещества, которое на молекулярном уровне представляет собой ячеистое образование из тонких макромолекул. Эти молекулы включают ряд важных полисахаридов, многие из которых одним концом прикреплены к протеиновому стержню (протеогликаны). В зависимости от природы макромолекул и их жесткости образующийся матрикс может быть либо вязкой жидкостью, либо вести себя как гель, либо достигать твердости и упругости хряща или панциря морского рака. Иногда, как, например, в костной ткани, зубах, кораллах, в раковинах моллюсков и в других биоминеральных структурах, матрикс в значительной степени заполнен кристаллическими отложениями минеральных солей.

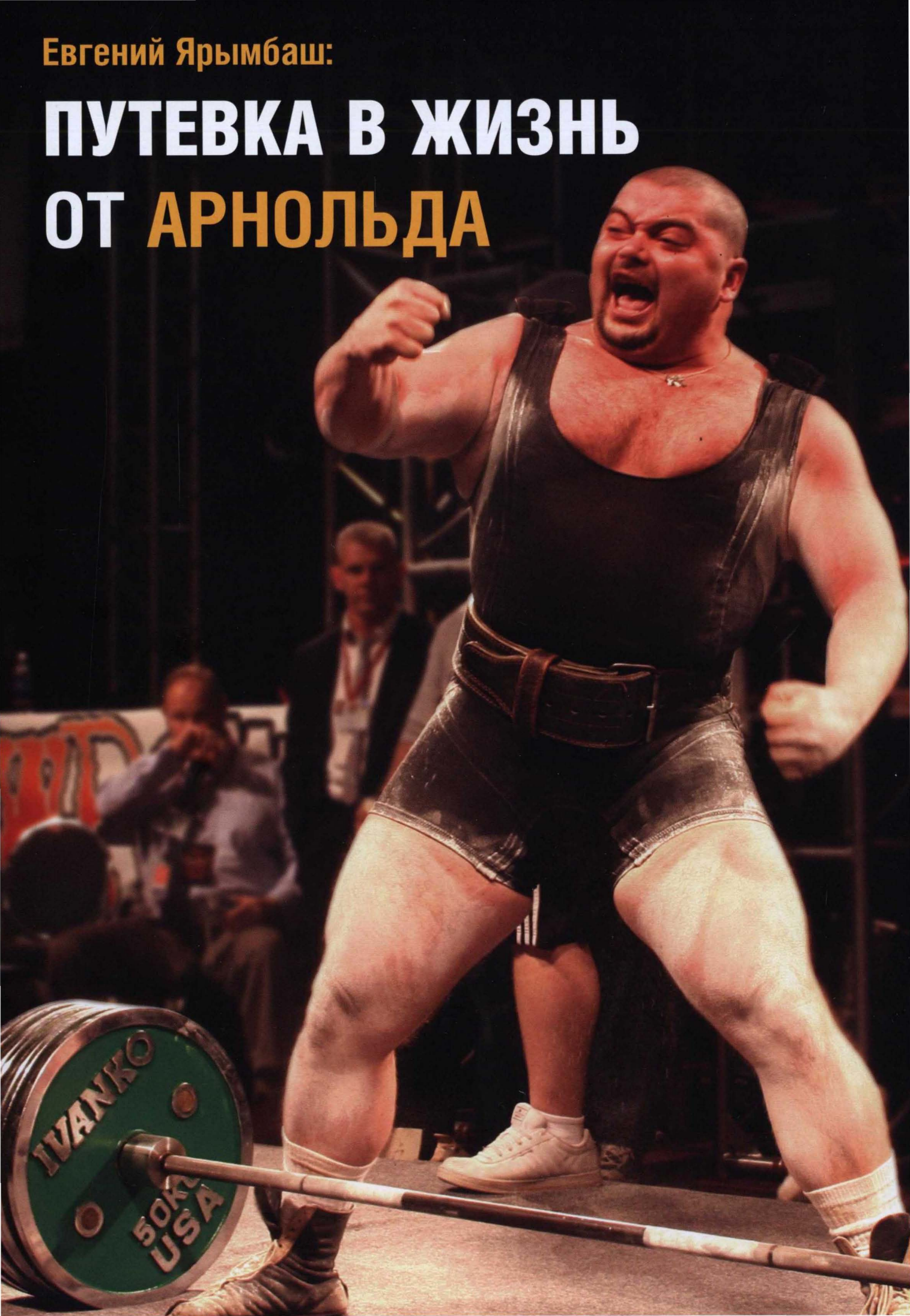
Как правило, на пути в клетку встает еще одно препятствие: богатое углеводами покрытие, так называемая поверхностная оболочка, или гликокаликс (греч. kalyx — оболочка). Ее толщина и внешний вид варьируют в зависимости от типа клетки от едва различимого нежнейшего пушка до настоящей базальной мембраны. Связанная с клеточной мембраной относительно слабыми силами, поверхностная оболочка служит для поддержания определенного микроокружения вокруг клеток, защищая их от некоторых физических или химических воздействий, а также помогая им распознавать родственные структуры и устанавливать связи с ними и с соединительнотканными структурами.



Структура коллагенового волокна обнаруживает ступенчатое расположение трехнитчатых молекул тропоколлагена

Евгений Ярымбаш:

ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ ОТ АРНОЛЬДА



- Евгений, как вы пришли в пауэрлифтинг?

- Впервые я оказался в зале в семь лет. За месяц до того, как пойти в первый класс. Меня привел дядя, заслуженный тренер Украины по пауэрлифтингу Котенджи Александр Валентинович.

Я уже тогда сильно отличался от сверстников своими габаритами. Занимался год, больше ОФП, чем пауэрлифтингом. И даже успел выступить на Первенстве района в весовой категории до 48 кг. Потом были долгих восемь лет без пауэрлифтинга, из которых три года я занимался греко-римской борьбой, вплоть до девятого класса. А потом, в 14 лет, вернулся в пауэрлифтинг.

- Каким был ваш путь к успеху?

- Это не самый легкий путь. С самого начала занятий пауэрлифтингом каждый день приходилось видеть спины своих старших товарищей, с которыми я занимался в одном зале, и которые были конкурентами впоследствии при попадании во взрослую сборную. Мы ведь были с ними в одной категории. Этими людьми были Виталий Папазов, двукратный чемпион мира и Европы, рекордсмен мира и Европы, Виктор Карпик, бронзовый призер чемпионата мира, серебряный призер чемпионата Европы. Думаю, во многом именно это и послужило самым главным фактором того, что в последствии я стал чемпионом и рекордсменом мира.

- Когда вы тренируетесь?

- В межсезонье занятия проходят пять раз в неделю. Понедельник, вторник, среда, пятница, суббота — дни тренировок. Четверг и воскресенье — выходные. Один раз в неделю — сауна, массаж. При подготовке к соревнованиям тренировочный график изменяется: понедельник, среда, пятница — две тренировки, вторник и суббота — одна тренировка. Сауна и массаж — два раза в неделю. Непосредственно после соревнований — активный отдых, можно неделю не тренироваться. Но не более, так легче держать себя в форме и не «рассыпаться». Потом недели три-четыре проходят трехразовые занятия. Летом в план включаю подвижные игры: мини-футбол и мини-баскетбол.

- Расскажите о питании.

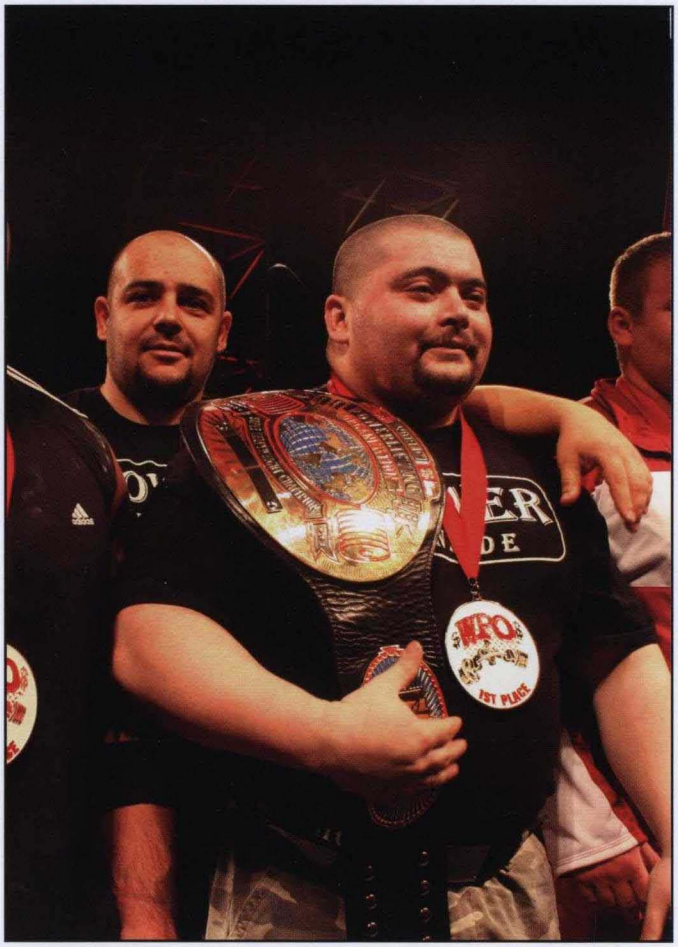
- Я питаюсь много, — улыбается Ярымбаш. — Особых предпочтений нет. Ем все, потому что позволяет весовая категория. Белковая пища преобладает. Немного можно придержаться перед взвешиванием за день-два, но не более.

- Как восстанавливаетесь?

- Сауна, массаж. В дни сауны постоянно плаваю. Она находится у нас в том же спорткомплексе, где есть бассейн с 50-метровой дорожкой.

- Какие самые запоминающиеся события были на выступлениях?

- Это мои первые победы: чемпионат мира среди юношей, первая выигранная Европа среди юниоров, первый рекорд мира, чемпионат мира среди взрослых. И, конечно же, победа на «Арнольд Уикенд».



- Какие-нибудь курьезы случались?

- Был довольно неприятный момент на чемпионате Европы среди юниоров в Болгарии, когда выступая с российским спортсменом в одной весовой категории, я выигрывал по ходу соревнований. И моему конкуренту, чтобы выйти на первое место, нужно было в тяге выйти на вес 390,5 кг. Он справился с весом, но при этом допустил ряд грубых ошибок. Однако вес был засчитан, несмотря на явные огрехи в технике выполнения и при недоумении большинства спортсменов и тренеров из многих стран.

Наставники нашей сборной подали протест, и после продолжительных разбирательств, просмотра видеозаписей, в ходе которых жюри несколько раз меняло свое решение, был предложен «компромиссный» вариант... вручить две золотые медали! Разумеется, наши тренеры и я отказались от такого предложения. Во-первых, собственные веса спортсменов отличались друг от друга. Во-вторых, все делегации, присутствовавшие на Европе, видели, что на самом деле произошло. Исход должен был быть совсем не ничейным!

Тогда, после отказа от варианта с двумя золотыми медалями, победу отдали Алексею Панкову. И что самое неприятное, был засчитан рекорд мира среди юниоров, который кому-то придется побить, выполнив сумму уже строго по правилам соревнований.

Еще был случай в Майами... за день до выступления решил я залезть на крышу гостиницы, в которой мы жили, осмотреть город, это где-то 25-26 этаж.

Поднялся на лифте до предпоследнего этажа и пошел на крышу. Но не учел одного, что двери с крыши не открываются ;)))) только изнутри, если на крышу вышел и дверь закрыл назад, не войдешь., Хорошо что перед этим «походом» я ребятам из команды сказал, если бы не они, сидел бы там дня два, а так практически сразу за мной пришли и сняли с крыши, одним словом артист.

- Чем вы увлекаетесь помимо спорта?

- Мотоциклами и всем, что с ними связано. Недавно, после приобретения Suzuki GSX-R 600, и вовсе все свободное время посвятил этой теме.

- Какие планы на будущее?

- Конкретных, далеко идущих планов пока нет. Думаю повыступать еще года два, а там время покажет.

- Какое вам упражнение больше нравится и почему?

- Какое-то любимое не назову. Было время, когда полностью застопорился результат в тяге. Со временем удалось исправить те проблемные моменты, из-за которых случился застой. Хотя многие специалисты до конца не верили в это, и пророчили судьбу тех жимовиков, у которых результат в тяге ненамного отличается от результата в жиме. Именно жимовиком меня и называли, потому что я неоднократно устанавливал рекорды Европы и мира непосредственно в этом упражнении.

Немного изменилась ситуация при переходе в профессиональные федерации. У профессионалов техника выполнения жима кардинально отличается от той, которая была у меня в IPF. Именно поэтому, балансируя на грани рекордов мира, даже с прежней техникой выполнения жима в двойных рубашках, я всегда был на полшага сзади. И именно поэтому имею рекорды среди профессионалов в приседаниях и сумме, и не имею в жиме, хотя многие сейчас считают жим моим коронным упражнением.

- От каких ошибок вы хотели бы предостеречь занимающихся?

- Не надо спешить. Увеличивайте нагрузки постепенно, отрабатывая технику и совершенствуясь морально, психологически. Форсировать события не стоит. Можно получить нелепую травму, которая навсегда перечеркнет вашу спортивную карьеру.

- Назовите причины дисквалификаций и вашу спортивную жизнь после нее?

- Об этом много писалось... Главной причиной, как и во всех других видах спорта, и олимпийских тоже, попрежнему является нежелание (мягко говоря) «буржуев» смириться с тем, что спортсмены стран третьего мира, будучи в заведомо худших условиях жизни, не дают им проходу и оставляют вне призовой тройки. Пауэрлифтинг в этом плане более чем показателен. Достаточно посмотреть список дисквалифицированных атлетов 2004-2006 годов, и мы увидим, что после того, как в некоторых весовых категориях «зачищенными» оказались первые 4-5 мест, результаты последующих нескольких чемпионатов мира были просто смешны.

А после того, как была нагло дисквалифицирована сборная России, смотреть и вовсе стало нечего. Зрелищность и без того не очень популярного вида спорта (в плане освещения на телевидении) просто сошла на нет.

- Ваши лучшие веса как в каждом отдельном упражнении, так и в сумме.

- Еще выступая в IPF, в 2006 году после чемпионата Украины я поднял 432,5 + 332,5 + 355 = 1120 кг. Официально лучшая сумма была показана в Майами на Чемпионате мира — 2005: 1092,5 кг. Это рекорд мира, непобитый поныне. Результат 1115, показанный в Словакии, был дисквалификационным.

WPC/WPO/IPA, лучшие результаты по движениям: 530 + 365 + 380. Сумма 1270 (530 + 365 + 375).

- Чем вам запомнились «Титаны-2010»?

- Прежде всего, сильным составом участников. Я всегда люблю выступать в плотной борьбе. Отличной поддержкой зрителей — это добавляет уверенности и очень заводит. И хорошей организацией соревнований — несомненно, это лучший турнир, проводимый по правилам IPF и единственный, который можно хоть как-то противопоставить мегапервенствам, проводимым за океаном. Хотя там все на порядок выше в плане зрелищности, шоу, раскрутки... Выше во всем, кроме призовых. Короче, IPF и ФПР от этого конфликта только потеряли.

Единственным негативом, на мой взгляд, был факт необъективного судейства. Я думаю, если бы была интернациональная бригада судей, этого можно было избежать.

- Вы планируете выступать на «Титанах-2011» в категории 125 или уйдете выше?

- Если ничего не помешает — однозначно выступлю. Мне ведь нужно взять реванш. Буду стараться удержаться в категории до 125 кг, и, думаю, так и будет. Это не помешает мне поднять значительно лучший результат по отношению к этому году. В большей степени здесь будет играть роль техника, а не силовые показатели. У меня уже было много случаев, когда я с весом 124 кг поднимал больше, чем те, кто весил 170-180 кг.

- Что бы Вам хотелось самому осуществить в мире спорта?

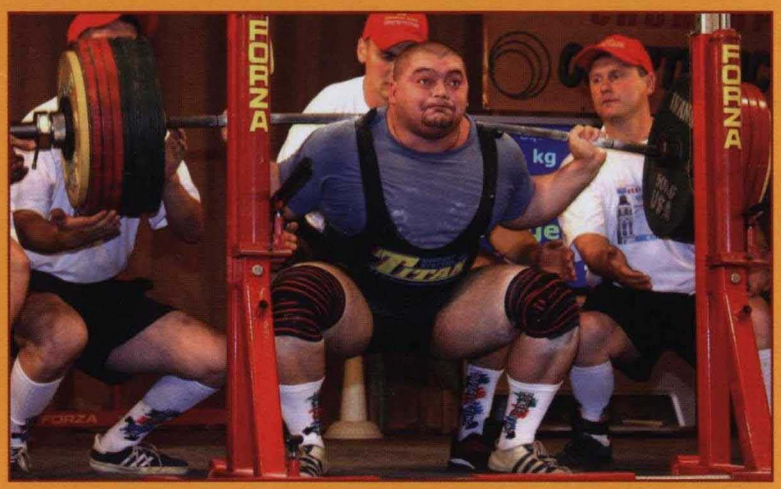
- Пока цели только в поднятии килограммов: в однослойной экипе по правилам IPF — 1200, в проэкипе — 1300 и более.

- Что вы пожелаете читателям?

- Желаю, чтобы был мир во всем мире. А еще будьте бодрыми и здоровыми.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Евгений Александрович ЯРЫМБАШ



Мастер спорта Украины международного класса

Родился 9 апреля 1983 года в пгт. Мангуш Першотравневого района Донецкой области.

В 2000 году Евгений окончил Мангушскую общеобразовательную школу №1 с золотой медалью. В этом же году поступил в Бердянский Государственный педагогический университет. В 2006-м окончил университет, получив степень магистра по специальности «Основы информатики и экономики».

Обучаясь в школе, начал заниматься спортом, а с 1996 года — пауэрлифтингом.

В 11 классе выполнил норматив «Мастер спорта Украины» по пауэрлифтингу. В этом же 2001-м году в г. Сочи выиграл первый чемпионат мира среди юношей и выполнил норматив «Мастер спорта Украины международного класса».

С 2002 по 2005 гг. трижды становился чемпионом Европы среди юниоров (Венгрия, Чехия, Мариуполь). В 2004 году был включен в состав национальной сборной Украины по пауэрлифтингу. В этом же году на чемпионате мира среди мужчин в городе Кейптаун (ЮАР) стал бронзовым призером, установив свой первый мировой рекорд в категории Open. В 2005 году в США, г. Майами, стал чемпионом мира среди мужчин, установив четыре мировых рекорда.

С 2006 года перешел в профессионалы и в этом же году стал чемпионом мира среди профессионалов в г. Лэйк-Джордж, штат Нью-Йорк (США), установив три мировых рекорда. После этого чемпионата мира был приглашен легендарным киноактером, спортсменом и политиком Арнольдом Шварценеггером на самый престижный турнир по пауэрлифтигу «Арнольд Классик Фестиваль», который проходил в г. Колумбусе (штат Огайо, США). Выступить на «Арнольде» — мечта многих, попасть в «призы» — удел избранных. Его мечта сбылась, он стал абсолютным чемпионом этого турнира, установив два рекорда мира и получив чемпионский пояс. За свою спортивную карьеру установил более 20 рекордов Европы и мира, завоевал более 70 медалей различного достоинства.

Хронология выступлений в IPF:

2001 Мир юноши — Россия, Сочи
110.0 Kg
1. Yevgen Yarymbash 83 106.8 330 + 225 + 312,5 = 867,5

2002 Европа юниоры — Венгрия, Балатон
125 kg
1. Yevgen Yarymbash 83 112.2 345 + 245 + 317,5 = 907,5

2003 Европа юниоры — Чехия, Нимбурк
125 kg
1. Yevgen Yarymbash 83 119.8 370 + 280 wj + 310 = 960

2004 Европа мужчины — Чехия, Нимбурк
125+kg
4. Yevgen Yarymbash 83 125.5 385 + 280wj + 337,5 =1002,5

2004 Европа юниоры — Болгария, София
125.0 Kg
2. Yevgen Yarymbash 83 124.5 360 + 282,5 + 327,5 = 970

2004 Мир мужчины — Ю.Африка, КейпТаун
125 kg
3. Yevgen Yarymbash 83 122,44 405 + 295 + 342,5 = 1042,5

2005 Европа юниоры — Украина, Мариуполь
125+kg
1. Yevgen Yarymbash 83 125.2 407,5 + 320 + 347,5 = 1075

2005 Мир мужчины — США, Майами
125 kg
1. Yevgen Yarymbash 83 123,8 420 + 325 /w+ 347,5 = 1092,5w

Выступление в Профессионалах:

2006 Коммерческий турнир «BMS Cup» — Германия, Штутгарт (по коэффициенту)
Выиграл (результат 470+350+377,5=1197,5 WR) у Кутчера — 2м и Мозера — 3м.

2006 Чемпионат Мира WPC/WPO — США, Лэйк Джордж
Выиграл чемпионат в в/к 125 и абсолютку, результат 478WR + 342,5 + 380 =1200,5WR

2007 Арнольд Уикенд/ Суперфинал WPO — США, Коламбус
1 место в в/к 125 кг и абсолютка, результат 510WR + 330 + 370 = 1210WR

2008 Комерческий турнир «Битва Титанов», правила IPA — Украина, Мангуш. По коэффициенту
1 место, 123 кг, результат 530WR + 365 + 375 = 1270WR

2010 Коммерческий турнир «Супер кубок Титанов» правила IPF, Россия, С-Петербург.
2 место, 122 кг, результат 430 + 342,5 + 377,5 = 1150

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ТЯГИ СТАНОВОЙ ХУПЕРА ВЭЙДА

(Hooper Wade, USA)

Борис Шейко

Интересная всё же штука — жизнь! Когда я работал в сборной команде России, то не мог и подумать, что пройдут годы (а прошло всего-то каких-то четыре года), и я стану консультантом одного из соперников своих учеников американца Вейда Хупера.

А началось с того, что мне на сайт пришло сообщение от Виктора Фуражкина,который в 2005 году, после очередной победы на чемпионате мира в Майами (шестая его победа!),осталсяв Америке. В письме он рассказал о своей новой жизни в другой стране и сказал, что со мной хочет связаться трехкратный чемпион мира по пауэрлифтингу Вэйд Хупер. Подняв свой архив и проанализировав выступления члена сборной команды США Вэйда Хупера на чемпионатах мира за несколько лет, я заинтересовался его результатами исогласился на переписку.

Спортивная карьера Вэйда Хупера началась в 1995 году.Выступаяв первый раз на чемпионате мира в категории до 67,5 кг, он набрал одинаковую сумму троеборья (682,5 кг) с поляком Жаном Вилжински, но проиграл ему только по весу (Вэйд оказался на 100 граммов тяжелее поляка).Тогда, сойдя с пьедестала почета с ущемленным самолюбием, Вэйд сказал своим друзьям по команде: «Я буду много тренироваться, ностану чемпионом мира». И он сдержал своё слово.Уже на следующий год в упорной борьбе с тем же Жаном Вилжински Вэйдвыиграл чемпионат мира. Затем два года подряд (1997 и 1998 гг.) Вэйд становился серебряным призером чемпионатов мира, пропуская вперед лишь великого Алексея Сивоконя из Казахстана. В 1999 году он перешёл в категорию до 75 кг и, не успев «проработать» этот вес, занял 4 место на чемпионате мира. В мае 2000 года попробовал свои силы на чемпионате мира по версии WPO и стал чемпионом со скромным для себя результатом — 777,5 кг. В ноябре того же года на чемпионате мира IPF Вэйдповторил свой результат, но стал только бронзовым призером, пропустив вперед Виктора Баранова (2 место) и Виктора Фуражкина (1 место). В 2002 году Хупер возвратился в федерацию IPF и на чемпионате мира опять стал бронзовым призером. В 2003 году на чемпионате мира, набрав 815 кг, он занял только 4 место. Снова эти проклятые 100 граммов собственного веса! Ровно настолько Вейд был тяжелее бронзового призера Александра Кутчера из Украины, который набрал такую же сумму в троеборье.

У многих от такого невезения опустились бы руки, но тольконе у Вэйда, поэтому на чемпионате мира 2004 года, который проходилна Африканском континенте в городе Кейптаун, Вэйд улучшил свою сумму троеборья, собрал 832,5 кг и стал уже двукратным чемпионом мира.

В 2005 году в городе Майами Вэйд завоевал серебряную медаль, проиграв Виктору Фуражкину. И опять самолюбие Вэйда не дает ему успокоиться. Много работая над техникой на тренировках, в 2006 году Хупер едет на очередной чемпионат мира, становится в третий раз чемпионом, установив в категории до 75 кг рекорд мира в приседании с результатом 347,5 кг.

А когдая увидел после соревнования протокол, то был поражен его результатом в тяге становой — 250 кг! До этого времени ни у одного атлета в мире (категории до 75 кг) не было такой большой разницы между приседанием и тягой становой. В 2007 и 2008 годах Хупер завоевал серебряные медали.

Вот такой не слабый послужной список у Вэйда Хупера и конечно мне было интересно самому детально разобраться в причинах такого слабого результата в тяге становой.

Через неделю я получил письмо от Хупера. Цитирую: «Привет Борис, я хотел бы получить некоторую помощь в тяге от тебя, если ты пожелаешь мне помочь. Я в основном имею неприятность от уровня коленей и до финала тяги. Я устал от наличия ужасной тяги, но исчерпал все мои знания в изучении тяги. Вот некоторое видео моих подъемов в тяге, на тренировках во время подготовки к Мировым Играм и мои подъемы попыток на Мировых Играх. Спасибо, Вэйд Хупер».

Изучив технику тяги становой стилем «сумо», выполняемойна тренировках Хупером, я сделал биомеханический анализ. Для этого на кинограмме обозначил все элементы исполнения этого упражнения.

На кинограмме отраженны основные элементы техники тяги становой, 9 опорных кадров:

1. Предстартовое положение.
2. Стартовое положение.
3. Отрыв штанги от помоста.
4. Штанга на середине голени.
5. Штанга на высоте 6-8см ниже коленей.
6. Штанга на уровне коленей.
7. Штанга на высоте 3-5см выше коленей.
8. Штанга на высоте 3-5 см ниже финального положения.
9. Финальное положение.

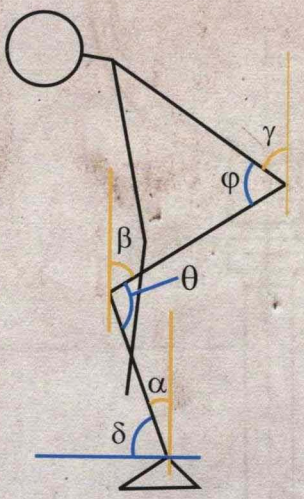


Рис. 1. Схема обозначения углов



Рис. 2. Выделенные кадры видеофрагмента тяги становой

Кадр 1. Предстартовое положение

Ноги спортсмена расставлены стилем «сумо», расстояние между центрами пяток 80 см. Стопы развернуты под углом 45°. Колени развернуты и направлены в сторону носков ступней. Плюснефаланговые суставы выходят вперед на 6-8 см за проекцию грифа. Угол в голеностопном суставе (δ) равен 91°, а угол (α) равен 1°, угол в коленном суставе (θ) равен 131°, в тазобедренном суставе (φ) равен 60°. Захват грифа разносторонний. Хват примерно чуть уже ширины плеч, расстояние между кистями 58 см. Плечи спортсмена опущены и выходят за вертикальную плоскость грифа штанги примерно на 7-8 см. Спина немного округлена. Угол наклона спины (γ) 70°. Общий центр тяжести тела (ОЦТТ) смещен от центра стопы в сторону носков.

Сразу бросается в глаза, что спортсмен вывел плечи далеко вперед (на 8 см) за вертикальную плоскость грифа штанги, поэтому ОЦТТ смещен несколько вперед от середины стопы. Это приводит к увеличению рычага между опорой и центром тяжести, а в результате возрастает нагрузка на спину. (См. Рис.2, кадр 1 и Рис.3, каркас 1)

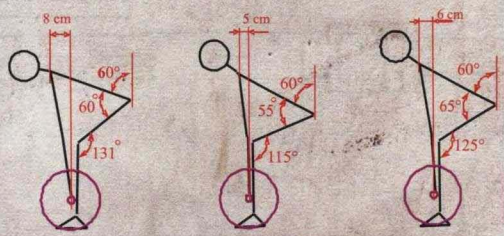


Рис. 3. Каркасная модель тяги становой Хупера Вэйда (Hooper Wade)

Кадр 2. Стартовое положение

Принимая стартовое положение, спортсмен приблизил общий центр тяжести штанги (ОЦТШ) к себе. Плюснефаланговые суставы выходят вперед на 5-6 см за проекцию грифа. Спортсмен немного опустил таз, за счет этого произошло уменьшение углов: в голеностопном суставе (δ) до 90°, в коленном суставе (θ) до 115°, и в тазобедренном суставе (φ) до 55°. Голень касается грифа штанги. Плечи спортсмена опущены и выходят вперед на 5 см за плоскость грифа штанги. Спина также немного округлена. Угол наклона спины (γ) уменьшился до 60°. Общий центр тяжести тела (ОЦТТ) приходится примерно на середину стопы.

В стартовом положении Вэйд немного опустил таз, за счет этого сократился выход плечей вперед до 5 см, поэтому ОЦТТ сместился на середину стопы. (см. Рис.3, каркас 2)

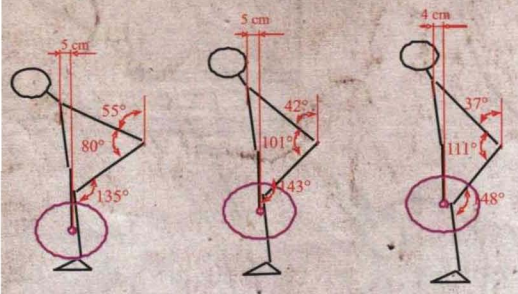


Рис. 4. Каркасная модель тяги становой Хупера Вэйда (Hooper Wade)

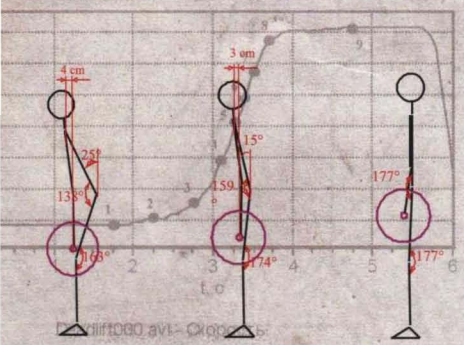


Рис. 5. Каркасная модель тяги становой Хупера Вэйда (Hooper Wade)

Кадр 3. МОШ (Момент отделения штанги от помоста)

Момент отделения штанги (далее МОШ) является граничным между стартовым положением и тягой. Это мгновенная поза, принимаемая атлетом в момент отрыва штанги от помоста. В это момент система «атлет — штанга» становится единой относительно опоры. К этому моменту прекращаются независимые опоры спортсмена и снаряда на помост, и дальнейшее движение проходит через единую опору — ступни ног.

Во время отделения штанги от помоста, она переместилась на 1 см вперед к вертикали в сторону середины стопы (см. рис.2). Угол в голеностопном суставе (δ) сохраняется на уровне 90°, угол в коленном суставе (θ) увеличился до 125°, в тазобедренном суставе (φ) увеличился до 65°. Увеличение угла в коленном суставе (θ) и угла в тазобедренном суставе (φ) говорит о том, что спортсмен сделал отрыв штанги от помоста за счет усилия мышц ног. Угол наклона спины (γ) сохраняется под углом в 60°.

На Рис. 3 (каркас 3) хорошо видно, что спортсмен сделал отрыв штанги от помоста за счет усилия мышц ног. Об этом свидетельствует увеличение углов в коленном (до 125°) и в тазобедренном суставах (до 65°). Так как угол наклона спины (γ) сохранился на прежнем уровне, снова произошло увеличение выхода плечей за вертикальную плоскость грифа до 6 см.

Кадр 4. Штанга на середине голени

На данном отрезке штанга находится примерно на середине голени, на высоте 18-19 см отпомоста. Это положение характеризуется следующими кинематическими характеристиками: гриф штанги продолжает приближаться к вертикали и незначительно выходит вперед за вертикаль (см. рис. 4). При этом разгибаются не только коленные, но и тазобедренные суставы. Скорость подъема штанги равна 48 см/с. Угол в голеностопном суставе (δ) сохраняется на уровне 90°, угол в коленном суставе (θ) увеличился до .135°, в тазобедренном суставе (φ) увеличился до 80°. Угол наклона спины (γ) уменьшился до 55°.

Кадр 5. Штанга примерно на уровне 6-8 см ниже коленей

На этом отрезке штанга находится примерно на уровне 6-8 см ниже коленей, на высоте 35 см от помоста. Скорость подъема штанги продолжает увеличиваться и достигает значения 62 см/с. Угол в голеностопном суставе (δ) до конца подъема сохраняется на уровне 90°, угол в коленном суставе (θ) увеличился до 143°, в тазобедренном суставе (φ) увеличился до 101°. Угол наклона спины (γ) уменьшился до 42°.

Кадр 6. Штанга на уровне коленей

Штанга прошла чуть больше половины пути (на 2 см) и находится на уровне коленей, в 40 см от помоста. Скорость подъема штанги достигла своей максимальной величины — 78 см/с. Угол в коленном суставе (θ) продолжает увеличиваться до 148°, в тазобедренном суставе (φ) увеличился до 111°. За счет разгибания спортсменом спины угол ее наклона (γ) уменьшился до 37°. Снаряд отклонился от вертикали вперед примерно на 1,5 см. ОЦТТ приблизился к середине стопы.

На Рис. 4 (Каркасы 4, 5 и 6) хорошо видно, что, за счет активной работы ног, увеличились углы в коленном и тазобедренном суставах, Хупер включил в работу мышцы спины и начал разгибание позвоночника, уменьшился угол наклона спины.

Кадр 7. Штанга на уровне 3-5 см выше коленей

Штанга находится примерно на уровне 3-5 см выше коленей, на высоте 48 см от помоста. Угол в коленном суставе (θ) увеличился до 163°, в тазобедренном суставе (φ) угол увеличился до 138°. Угол наклона спины (γ) уменьшился до 25°. На этом участке подъема гриф максимально приближен к бедрам спортсмена. В этой фазе подъема скорость штанги резко пошла на снижение и дошла до 65 см/с, после чего произошла небольшая остановка (плато) (см. рис.7).

Уменьшение скорости подъема штанги, говорит о том, что этом месте спортсмен начал испытывать трудности, потому что снаряд достиг зоны «мертвой точки».

Кадр 8. Штанга на уровне 2-3 см ниже финального положения

Штанга достигла высоты подъема в 58 см от помоста. Угол в коленном суставе (θ) уменьшился до 159°, в тазобедренном суставе (φ) угол увеличился до 174°. Спортсмен полностью выпрямил ноги и позвоночник. Угол наклона спины (γ) равняется 15°. Скорость подъема штанги снизилась до 40 см/с (см. рис.7).

Проявив большое усилие, спортсмен преодолел зону «мертвой точки» и вышел в финальное положение.

Кадр 9. Финальное положение

Фиксация конечной позиции осуществляется за счет фиксации спины в прямом положении. Отклонение спины спортсмен не делает. Подбородок прижат к груди. Высота подъема штанги достигла своего максимума в 61 см от помоста. Угол в голеностопном суставе (δ) сохраняется на уровне 90°, угол в коленном суставе (θ) около 177°, в тазобедренном суставе (φ) угол увеличился до 177°. В финальной части спортсмен не делает отклонения спины

назад. Угол отклонения спины (γ) равняется 0°. Время подъема штанги 2,5 секунды. Наибольшее отклонение снаряда от вертикали во время подъема штанги составляет максимум 1,8 см. Максимальная высота подъема 61 см.

Часто на соревнованиях, выполняя тягу в финальной части, Хупер расслабляет мышцы спины, что приводит к наклону (кивку) туловища вперед. Если внимательно посмотреть на Рис. 7, графики вертикального перемещения и скорости движения штанги, то можно заметить, что между точками 8 и 9 немного не доходя до финального положения, торец грифа штанги опустился ниже нулевой отметки. После этого хорошо виден небольшой скачек вверх, это указывает на то, что Вэйд сделал «кивок» туловищем вперед, что является ошибкой.

Таким образом, проанализировав технику тяги становой стилем «сумо» Хупера Вэйда, можно сделать следующие выводы:

1. В предстартовом положении спортсмен далеко выводит носки стоп вперед за проекцию грифа.

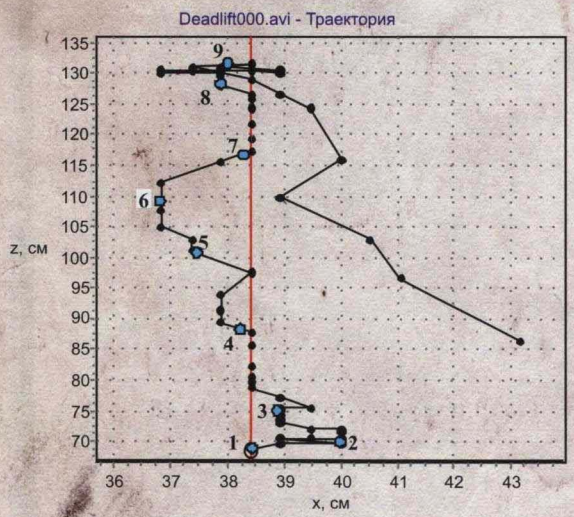


Рис.6. Траектория выполнения тяги становой
1 — предстартовое положение; 2 — стартовое положение, 3 — МОШ, 4 — штанга на середине голени, 5 — штанга на 6-8 см ниже коленей, 6 — штанга на уровне коленей, 7 — штанга на 3-5 см выше коленей, 8 — штанга на 3-5 см ниже финального положения, 9 — финальное положение

2. В стартовом положении Вэйд далеко выводит плечи вперед, поэтому это приводит к увеличению рычага между опорой и центром тяжести, а в результате возрастает нагрузка на спину.



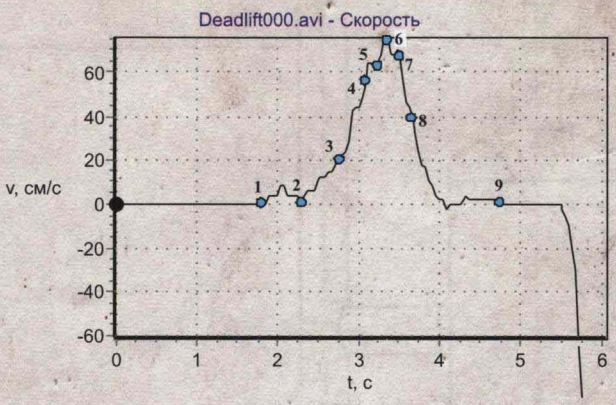


Рис.7. Графики вертикального перемещения и скорости движения штанги
1 — предстартовое положение, 2 — стартовое положение, 3 — МОШ, 4 — штанга на середине голени, 5 — штанга на 6 -8 см ниже коленей, 6 — штанга на уровне коленей, 7 — штанга на 3-5 см выше коленей, 8 — штанга на 3-5 см ниже финального положения, 9 — финальное положение

3. Общий центр тяжести тела смещен от середины стоп, ближе к носкам.

4. Из-за того, что в стартовом положении спортсмен низко опустил таз, при отрыве штанги от помоста (кадр 3), таз ему пришлось приподнять.

5. В финальной части спортсмен не делает отклонения спины назад.

6. Часто на соревнованиях, выполняя тягу в финальной части, Хупер расслабляет мышцы спины, что приводит к наклону (кивку) туловища вперед.

В своем письме я порекомендовал Вэйду:

1. Не выводить носки стоп за проекцию грифа более 2-3 см в стартовом положении.

2. Следить за тем, чтобы на старте плечи спортсмена выходили за проекцию грифа не более 2-3 см или были строго над проекцией грифа штанги.

3. Общий центр тяжести тела надо перенести с носков на середину стопы.

4. В стартовом положении необходимо выше приподнять таз, оставляя плечи над проекцией грифа штанги.

5. Увеличить ширину хвата на 2 см (по 1 см с каждой стороны), что позволит спортсмену сделать отклон спины или отвести плечи назад.

6. Работать над увеличением силы мышц спины, для этого в большем объеме включать в тренировочные занятия следующие упражнения:

а) гиперэкстензии
б) приседания в глубину
в) наклоны в глубину
г) наклоны со штангой сидя
д) тяга с цепями
е) тяга с одной или двумя остановками ниже и выше коленей
ж) тяга с плинтов выше колен с весом 90 — 110%.

Таблица 1.

Значения углов (°) α, β, γ в фазах 1 — 9																										
Фаза 1			Фаза 2			Фаза3			Фаза 4			Фаза 5			Фаза 6			Фаза 7			Фаза 8			Фаза 9		
α	β	γ	α	β	γ	α	β	γ	α	β	γ	α	β	γ	α	β	γ	α	β	γ	α	β	γ	α	β	γ
-1	50	70	0	65	60	0	55	60	0	45	55	0	37	42	0	32	37	0	17	25	0	6	15	0	3	0

Таблица 2.

Значения углов (°) δ, θ, φ в фазах 1 — 9																										
Фаза 1			Фаза 2			Фаза3			Фаза 4			Фаза 5			Фаза 6			Фаза 7			Фаза 8			Фаза 9		
δ	θ	φ	δ	θ	φ	δ	θ	φ	δ	θ	φ	δ	θ	φ	δ	θ	φ	δ	θ	φ	δ	θ	φ	δ	θ	φ
91	131	60	90	115	55	90	125	65	90	135	80	90	143	101	90	148	111	90	163	138	90	159	174	90	177	177

$\delta = 90 - \alpha$ $\theta = 180 - \alpha - \beta$ $\varphi = 180 - \gamma - \beta$

Длины звеньев (см): Голень 33, Бедро 30, Предплечье 25, Плечо 28. Стиль — Сумо, Расстояние между центрами пяток (см) 80, Угол разворота стоп 45°, Ширина хвата (см) 58, Макс. Высота подъема (см) 61, Время подъема, с 2,5, Макс. скорость при подъеме, см/с 78 Макс. ускорение при подъеме, см/с² 300

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

том первый, часть первая

Тимур Андреев

Вот хотел я все объяснить как можно проще, но после того, как пять раз переписал заголовок, понял, что это не статья о моей методике, а только заглавие к целому циклу статей. Как бы писал о своих тренировках — все было бы просто и ясно, но спортсменов, у меня тренирующихся, много, и все они используют в тот или иной период данную методику: и полностью RAW пауэрлифтеры, и использующие только бинты или однослойную экипировку и даже совсем-совсем PRO лифтеры.

И еще нужно сказать, что план есть не догма, а лишь общее направление. Есть стройный список упражнений, которые должны быть выполнены на определенном занятии, а уж как это будет выглядеть, зависит только от вас.

Учитесь «слушать» свой организм, чувствовать уровень физического состояния и не бойтесь поменять что-либо в зависимости от уровня жизненных сил.

План рассчитан на две тренировки в неделю, иначе просто не успеть восстановиться, а тренироваться реже двух раз в неделю считаю бессмысленно, потому как мышцы уже могут успеть растренироваться и начнут вести себя непредсказуемо.

Тренироваться чаще могут себе позволить спортсмены легких и средних весовых категорий, потому, что чем меньше «мяса», тем быстрее его можно восстановить. Но люди разные и у каждого своя скорость восстановления, поэтому частоту тренировок нужно подбирать индивидуально. На вскидку могу сказать, что 75 - ти килограммовый атлет может успешно проводить три тренировки в неделю, спортсмены средних весовых, могут тренироваться по циклу пять тренировок за две недели. Если же ваш вес превышает 100 килограмм, то чаще двух раз за неделю тренироваться не рекомендовано.

Общая идея тренировок такова, опишу схематично, далее разберем каждый пункт по отдельности:

- Тренировка №1: приседовая
- Тренировка№2: жимовая
- Тренировка№3: тяговая
- Тренировка№4: жимовая

Далее цикл замыкается и повторяется сначала.

«Тренировка приседа» выглядит так:

Первым упражнением идет тяжелый присед, но степень тяжести варьируется.

Я разбиваю тренировки на:

1) тяжелая-объемная,

2) тяжелая средня,

3) тяжелая интенсивная.

Выполняются поочередно, первыми упражнениями в тренировке приседа.

1) Тяжелая-объемная тренировка, как правило, делается в полной амплитуде. Диапазон повторений 6-10, количество подходов может быть от четырех до одного (все зависит от тяжести штанги и варианта выполнения). К примеру, если после подхода вырвало, то повторять его еще раз не надо.

Успокойтесь, доктор шутит))))

2) Тяжелая-средняя. Диапазон повторений 2-5, количество подходов 3-4.

Здесь можно дать волю фантазии и выполнять упражнение с применением специальных средств, к примеру; присед на лавку, присед с цепями, присед с паузой (паузами).

3) Тяжелая интенсивная: это всегда проходка, то есть выход на максимум.

Вторым упражнением в тренировке приседа следует жим лежа.

Выполнением жима лежа в середине тренировки приседа преследуется несколько задач.

Во-первых — отвлекающая. После тяжелых подходов в приседе наблюдается скопление крови в рабочих мышцах ног и спины, что делает малопродуктивной дальнейшую работу в дополнительных упражнениях на присед. Выполняя жим, мы стимулируем приток крови к «жимовым» мышцам и, соответственно, оттоку ее от ног и спины.

Во-вторых — поддерживающая. Жать только лишь раз в неделю мало. В жиме участвуют не самые крупные мышцы, и восстанавливаются они достаточно быстро, и так же быстро растренировываются, и,



Четвертым упражнением тренировки приседа идет добивочное, изолированное упражнение, на выбор: сгибания ног в тренажере, разгибания ног в тренажере, либо гиперэкстензия два подхода по 20 повторов. Вес минимальный.

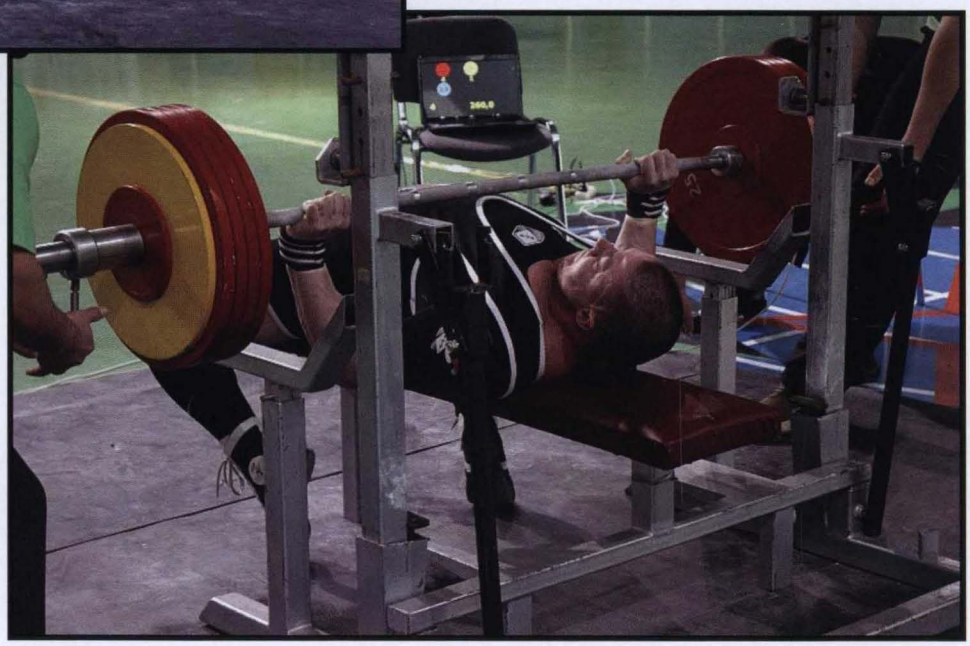
«Тренировка жима лежа» выполняется таким образом:

Первым движением в тренировке жима является сам жим. По аналогии с тренировкой приседаний, в разные тренировки жима мы даем себе разную нагрузку.

Как правило это:

1) объемная тренировка,
2) средняя тренировка,
3) день максимальных усилий.

В день объемных тренировок мы выполняем 3-4 подхода по 8-10 повторений, а вес выставляем предельный для данного количества повторений.



пожав легко на тренировке приседа, можно поддержать жим в тонусе.

И, наконец, третья задача — регенерирующая. Нагнетая кровь в мышцы, участвующие в жиме лежа, мы стимулируем скорейшее их восстановление.

Жим выполняется в режиме два подхода по 10 повторов. Вес не предельный, порядка 50-60% от разового максимума. При желании можно утяжелить выполнение, применив узкий или средний хват, либо поставив ноги на скамью, ликвидировав «мост».

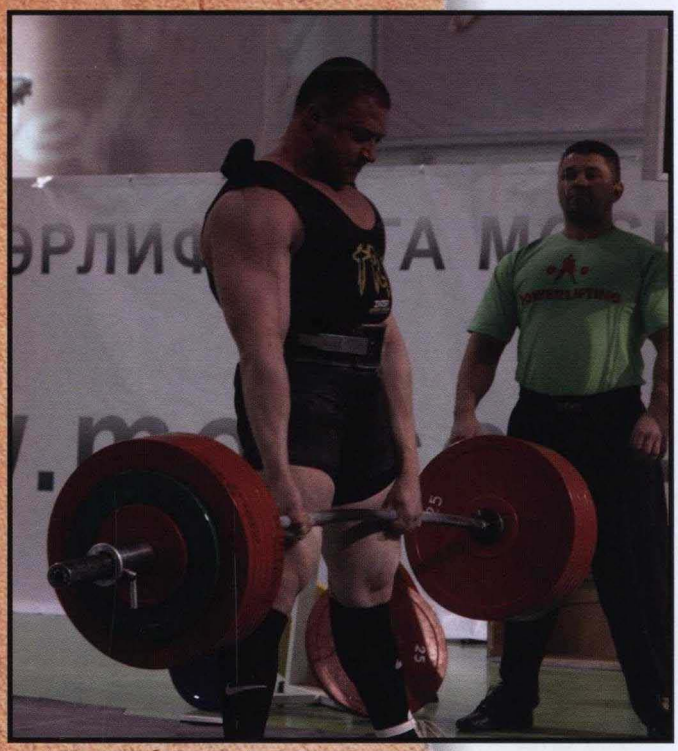
Третьим упражнением в тренировке приседа идет тот же присед, но уже дополнительный. Целью данного упражнения является как окончательная добивка приседа, так и работа над слабыми местами. Работа над слабыми звеньями должна быть осмыслена и иметь большой приоритет, и есть смысл ставить дополнительные упражнения в начало тренировки. Таким образом, мы предварительно утомляем отстающие группы мышц и они получают большую нагрузку при работе в основном приседе.

Выбор упражнений здесь опять же индивидуальный и зависит от слабого звена конкретного спортсмена. О выборе упражнений я расскажу в отдельной статье, посвященной приседу.

Хотя бы в первом подходе. Если во втором-четвертом подходе невозможно поднять вес на заданное количество повторов общепринятым способом, то не возбраняется жать в отбив, с отрывом пятой точки, и, наконец, с помощью партнера.

В день среднего жима мы используем различные приспособления и ухищрения, задача которых максимально усложнить работу в слабых участках амплитуды. В ход идут и цепи, резина, бруски, и стойки, и довески и прочее-прочее-прочее (об этом подробнее в ближайших выпусках).

В день максимальных усилий мы выполняем проходку. Это может быть проходкой с груди, с брусков



Итак, как будет выглядеть классический цикл:

Неделя 1.
1 тренировка:
Присед
Жим
Доп. присед
Добивка

2 тренировка
Жим
Присед
Доп. жим
Добивка

Неделя 2.
3 тренировка
Тяга становая
Жим лежа
Доп. тяга
Добивка

4 тренировка
Жим
Присед
Доп. жим
Добивка

Неделя 3.
5 тренировка
Тренировка приседа, начало нового цикла.

разной высоты, с брусков всех имеющихся высот (это я назвал «брусочная пирамида»). В заключение один добивочный подход на 8-20 повторов (зависит от настроения).

Вторым упражнением в тренировке жима следует приседания со штангой.

Два подхода по 10 повторов. И как выполнение жима в тренировке приседаний, тут преследуется три задачи: отвлекающая, поддерживающая, регенерирующая.

Третьим упражнением в тренировке жима следует дополнительный жим лежа.

Выбор упражнения зависит от слабых звеньев конкретного спортсмена.

А также от того жима, что шел первым движением — чем он был тяжелей, тем легче должен быть второй жим. Упражнением для второго жима может быть жим узким хватом, жим на наклонной скамье, жим сидя/стоя, жим с нижней точки, жим с паузой и многие другие.

Четвертым упражнением в тренировке жима следует какое-либо изолированное движение. Цель его — нагнать кровь в рабочие мышцы для стимуляции их скорейшего восстановления. Это может быть разгибания рук на блоке, сведения рук в тренажере, сгибания рук на блоке, разведение рук с гантелями стоя. Режим работы 2х20.

Тренировка тяги

Как вы могли уже догадаться, тренировка тяги осуществляется уже по привычной схеме:

Первым упражнением в тренировке тяги становой идет собственно тяга.

При тренировке тяги я почти полностью работаю в дополнительных упражнениях. Порой за всю подготовку могу так и не сделать ни одной тяги во всю амплитуду, без каких бы то ни было спец приспособлений.

Более подробно в отдельной статье, но в общем первым движением я ставлю упражнение максимального напряжения. Это не обязательно проходка, максимально напрячься можно и на 6-ом повторении. Это может быть тяга с плинтов различной высоты, тяга в динамике, с цепями или резиной. Диапазон повторений от одного до 8-ми, подходов, как правило, всего 2-3, а зачастую всего один, но такой, чтоб морда лопалась))).

Вторым упражнением идет отвлекающий жим лежа 2х10.

Третьим упражнением следует дополнительная тяга.

Это, как правило, накачивающее движение в диапазоне 10-12 повторов в 3-5 подходах. Зачастую это пирамида с повышением веса и статичным количеством повторов. Доходим до веса, что поднимаем на заданное количество повторов с диким трудом, и на этом останавливаемся. Выходит один рабочий повтор? Упражнения могут быть следующими: шраги, горбатая тяга, жим ногами в машине Смитта, приседания в колодец, подтягивания и тяга в наклоне. Упражнения подбираются соответственно под слабые места каждого атлета.

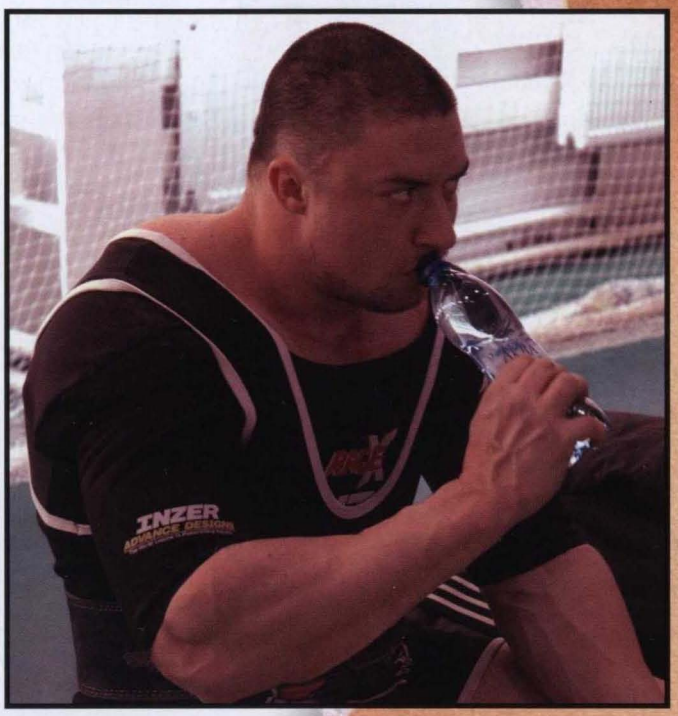
Четвертым движением идет изолированное накачивающее движение в режиме 2х20. Гиперэкстензия, классическая или обратная, сгибания ног.

Итак, надеюсь, с общим планом определились. Есть рекомендации к выполнению, а уж выбор упражнений и режим работы в них зависит как от слабых мест, так и от общего самочувствия в момент тренировки. Выбирая режим работы, нужно еще помнить о предстоящих тренировках, это в основном касается выбора веса в «отвлекающих» упражнениях. Уж где-где, а в них рекордов показывать не надо. Вы об этом пожалеете буквально через 2-3 дня на тренировке, где отвлекающее

движение будет основным. Тогда не удивляйтесь от чего не «прет».

Как я уже сказал, чем тяжелее было первое упражнение, тем легче должно быть дополнительное (третье по порядку).

А порой я вообще исключаю всю работу кроме добивки на изолированном упражнении. Даже если Вы фанатеете от тренировок, то всегда нужно помнить, что здоровье одно и себя следует беречь.



Резюмируя, можно сказать: за месяц всего пройдет две тяжелые тренировки приседа и четыре легкие. Восемь тренировок жима, из которых только четыре тяжелые. И две тренировки тяги становой.

Неделя будет состоять из трех тренировок у спортсменов начального уровня (до 2-го взрослого разряда), атлетов, чей вес не превышает 75 кг и девушек. Я не случайно объединил их в одну группу, ничего личного. Дело в том, что у девушек скорость восстановления на порядок, а точнее буквально в два раза быстрее, чем у мужчин. У легковесов высокого уровня скорость восстановления также гораздо выше, чем у тяжеловесов. А у спортсменов начального уровня, независимо от собственного веса, не так много «мяса», и оно не способно так сильно нагрузиться, как у опытного атлета. У новичка «нимагу» наступает куда раньше, чем тоже «нимагу» у опытного спортсмена.

Резюме: за месяц будет проведено девять тренировок приседа, из них только три тяжелые. Двенадцать тренировок жима, из них шесть тяжелых. И три тренировки тяги.

Для атлетов средних весовых план будет таков: одну неделю проводим 3 тренировки, другую две.

Резюме: итого за месяц будет проведено: восемь тренировок приседа, из них три тяжелые. Десять тренировок жима, из них пять тяжелых. И две тренировки тяги.

Вот так, упрощенно можно рассказать о моем подходе к тренировкам.

Анонс следующих статей:
— Тренировка приседа;
— Тренировка жима для троеборца;
— Жим для жимовика;
— Тренировка тяги;
— Основы методики построения тренировочного цикла и выход на пик формы

Неделя 1.
1 тренировка:
Присед
Жим
Доп. присед
Добивка

2 тренировка:
Жим
Присед
Доп. жим
Добивка

3 тренировка:
Тяга
Жим
Доп. тяга
Добивка

Неделя 2.
4 тренировка
Жим
Присед
Доп. жим
Добивка

5 тренировка
Тренировка приседа, начало нового цикла

Неделя 1.
1 тренировка:
Присед
Жим
Доп. присед
Добивка

2 тренировка
Жим
Присед
Доп. жим
Добивка

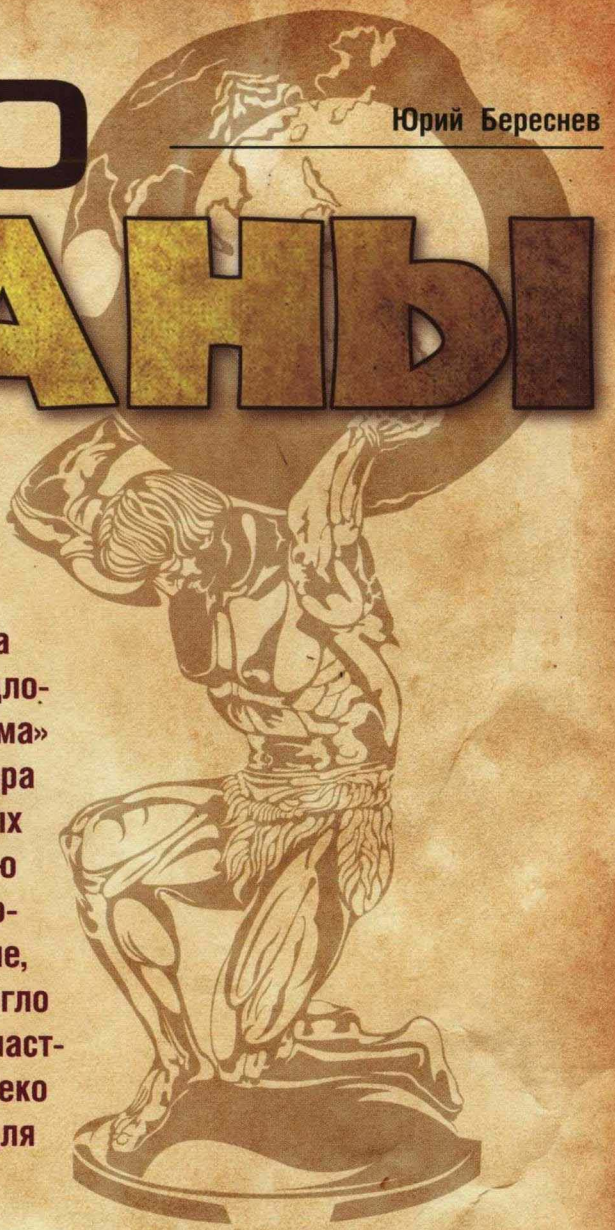
3 тренировка
Тяга
Жим
Доп. тяга
Добивка

Неделя 2.
4 тренировка
Жим
Присед
Доп. жим
Добивка

5 тренировка
Тренировка приседа, начало нового цикла. След тренировка на 3ей неделе.

2010 Титаны

Юрий Береснев



Празднование дня рождения Санкт-Петербурга в этом году проходило значительнее и в то же время тяжелее всего. Значительнее потому, что 5 февраля губернатор Санкт-Петербурга Валентина Ивановна Матвиенко поддержала предложение председателя фонда «Развитие атлетизма» Сергея Николавеча Никешина о включении турнира в официальный план мероприятий, посвященных дню города, что, естественно, придало огромную значимость этому событию; ну а тяжелее, сами понимаете почему — наверное, ни одно мероприятие, проводимое в рамках того же дня города, не могло похвастаться таким колоритными и тяжелыми участниками, которые мало того, что сами весили далеко за 100 кг, так еще и поднимали неимоверные для обычного человека веса.

Да и подготовка к «Титанам» началась задолго до 23 мая…

Первые новости о кубке Титанов — 2010 появились из стана питерской федерации ФПР 9 сентября 2009 года (именно она проводит суперкубок). Оргкомитет турнира регламентировал основные принципы, по которым будет происходить подготовка к турниру. Вот два из них: «1. К участию допускаются исключительно члены федерации пауэрлифтинга России по версии IPF. 2. Члены IPF, принимавшие участие в соревнованиях по другим версиям, должны учесть, что они не будут допущены к борьбе за «Суперкубок».» То есть одним махом оргкомитет убирал из участия в турнире троих призеров кубка Титанов — 2009.

Все мы знаем про прошлогодний кубок Титанов, когда в результате откровенного попустительства (а может быть даже преднамеренных действий, кто тут нынче разберется) нынешнего президента ФПР Г.В. Ходосевича в результате приезда допинг-офицеров ВАДА из рядов ФПР\IPF выбыла элита нашей сборной, непревзойденные чемпионы — Андрей Маланичев, Николай Суслов и Андрей Беляев. Причем история с приездом допинг-контролеров настолько мутная, что в ней на данный момент сам черт ногу сломит. Важно одно кто-то в этой ситуации говорит неправду, Ходосевич говорит, что предупреждал всех участников «Титанов» о приезде контроля, но, в эксклюзивном интервью с тренером А. Беляева Александром Петровичем Лекомцевым (читайте в этом номере), мы четко слышим никто их не предупреждал никаким способом!!!

В общем и целом принципы, выдвинутые оргкомитетом 9 сентября, вызвали неоднозначную реакцию в мире пауэрлифтинга. И то, что турнир в результате этого решения потерял бы и статус и значимость было ясно всем. Слишком высока была поднята планка результатов. Вряд ли кто-то из мира IPF смог бы добраться до результатов Андрея Маланичева, Сайдерс только... оставим это вопрос на суд истории. Да и остальные результаты участников призовой тройки были очень и очень высоки. Поэтому уже в конце года поползли слухи о том, что на кубок Титанов будут допускать лучших из лучших спортсменов пауэрлифтинга, не особо взирая на федерации, хотя и оглядываясь. Но в федерации ВПЦ не так много спортсменов, которые могут соперничать с нашими IPF-никами в троеборье, тем более по правилам IPF и в IPF экипировке.

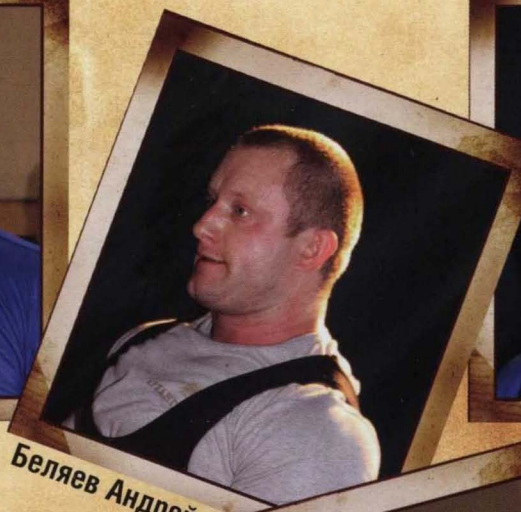
4 февраля 2010 года эти слухи приобрели реальное очертание — был опубликован список участников и претендентов на суперкубок:

ОТОБРАНЫ (1-5 места «СУПЕР КУБКА 2009»):

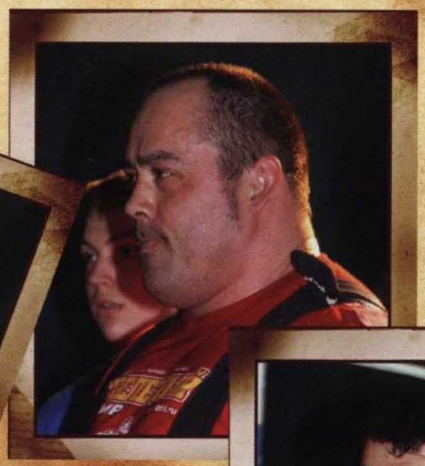
Андрей Маланичев (подтвердил участие), 1170 кг;



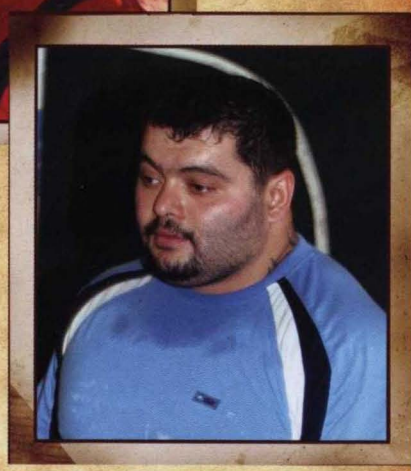
Калиниченко Владимир



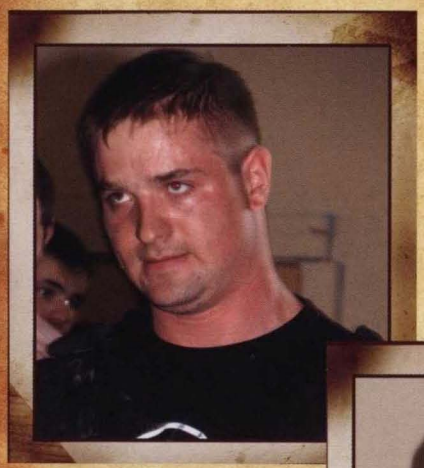
Беляев Андрей



Маланичев Андрей



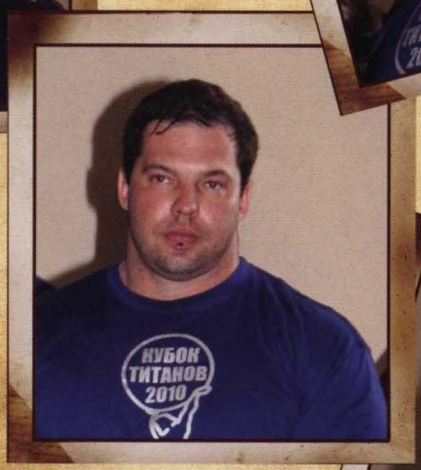
Ярымбаш Евгений



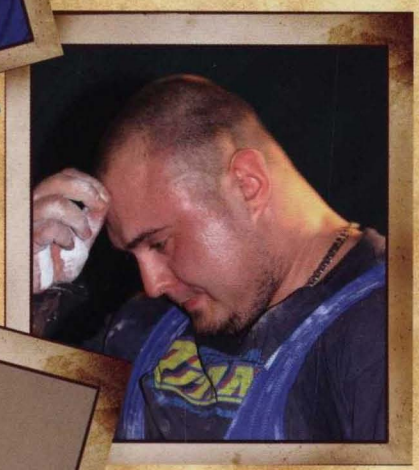
Поздеев Константин



Клюшев Александр



Дрогобужев Александр



Солодов Антон



Муртомяки Яни

Николай Суслов (подтвердил участие), 1085 кг;
Андрей Беляев (подтвердил участие), 1070 кг;
Максим Бархатов, 1065 кг;
Игорь Гагин, 1062,5 кг.

ОТОБРАНЫ (по результатам других соревнований):

Алексей Поминов (подтвердил участие), 1070 кг;
Александр Клюшев (подтвердил участие), 1035 кг;
Владимир Калиниченко (подтвердил участие), 1082,5 кг;
Евгений Ярымбаш (подтвердил участие) 1090 кг.

Как мы видим, ни один из действующих членов сборной команды IPF Россия на тот момент не подтвердил свое участие в турнире, да и, забегая вперед, скажу, не подтвердит. Железная рука устава IPF не позволяет спортсменам, членам IPF выступать на одном помосте с такими же, как они, спортсменами, только из других федераций или дисквалифицированных из IPF. Это несуразное правило не позволило выступить сильнейшим нашим атлетам на суперкубке Титанов и лишило зрителей возможностей лицезреть всех сильнейших участников этого силового сражения.

Сюрпризов этот список преподнес немало. Если участие известных наших стронгов Владимира Калиниченко и Александра Клюшева было прогнозируемым и ожидаемым, то участие именитого украинца Евгения Ярымбаша до последнего момента оставалось не подтвержденным. Думаю, мало обрадовался Андрей Маланичев, когда увидел его в списке участников, ведь они были давними соперниками на помосте и счет в этих поединках был не в пользу нашего спортсмена. Последнее их противостояние на чемпионате мира 2005 года закончилось вторым местом Андрея и победой Евгения. Это обстоятельство придавало остроты нашему турниру. Быть или не быть реваншу?

Из этого списка меня лично удивил Поминов.Алексей. Он очень хорошо прибавил к своим результатам. 1070 кг в сумме и почти на равных бороться с Володей Калиниченко за победу на чемпионате Питера — это очень многое значит. Хоть я и вступил в дискуссию с Павлом Бадыровым на форуме powerlifting.ru по поводу перспектив Алексея на кубке Титанов, но я считаю,что если бы Алексей смог выступить на кубке (а он снялся из-за серьезной травмы), то смог бы попортить настроение многим участникам турнира.

8 февраля оргкомитетом кубка Титанов было принято решение о создании официального интернет-сайта. Новость, конечно же, очень хорошая, но.... интернет-сайта нет даже на момент написания этой статьи (1 июля). Мало того, оргкомитет турнира отказался от предложенной им услуги по организации он-лайн интернет-трансляции турнира, которую им предложил осуществить бесплатно крупный питерский провайдер. Да, может быть это предложение поступило поздно, но осуществления этой трансляции ждали десятки, если не сотни тысяч пользователей во всех странах мира, и это совершенно не требовало никаких затрат от организаторов, кроме как повесить информационный банер этого провайдера. Я даже не знаю, как и назвать такое отношение к зрителям. Надеюсь на следующий год этот момент будет учтен и исправлен, хотя я лично в этом совершенно не уверен. Уже много лет, а этот кубок был шестым по счету, организаторы не могут решить вопрос нормального музыкального спровождения, нормального ведущего, а не диктора или просто секретаря, нормального информационного табло, а также не решается вопрос нормального освещения, то есть всего того, от чего зависит восприятие зрителем турнира. Понятно, что спортсмены и фанаты железа будут и так приходить смотреть на соревнование такого ранга спортсменов, но вот придет ли сторонний зритель? Вряд ли, при таком отношении вряд ли.

1 апреля 2010 года был опубликован утвержденный оргкомитетом список участников:

1. Беляев Андрей /Киров/.
2. Дрогобужев Александр /Брянск/.
3. Калиниченко Владимир /Белгород/.
4. Клюшев Александр /Владимир/.
5. Ламбрианидис Фемис /Киров/.
6. Маланичев Андрей /Москва/.
7. Муртомяки Яни /Финляндия/.
8. Поздеев Константин /Тула/.
9. Поминов Алексей /Санкт-Петербург/.
10. Ярымбаш Евгений /Украина/.

Как мы видим, из списка исчезли все участники IPF федерации и был добавлен колоритный кировчанин Фемис Ламбрионидис. Его участие, конечно же, очень было всеми ожидаемо — уж очень впечатляюще выглядел победитель кубка Титанов — 2008. Основной же неожиданностью было наличие в списке финна Яни Муртомяки — участника и многократного победителя турниров WPC как в Финляндии, так и во всем мире. Самым главным его достижением в федерации WPC ялялся самый большой жим в Европе, которым он обладал долгое время, равный 400 кг. Только совсем недавно, в марте этого года, на Евразии, наш Владимир Максимов смог побить его рекорд, пожав 405 кг. Муртомяки был так называемой «тёмной лошадкой», потому что его выступление в экипировке и по правилам IPF давно уже никто не видел. Большинство поклонников нашего спорта сходились во мнении, что если Яни сможет преодолеть приседание и не забараниться на нем, то он вполне способен бороться за очень высокие места в кубке Титанов, хотя бороться на равных с Ярымбашем и Маланичевым у него вряд ли получится и он будет претендовать на место в первой пятерке, которая дает возможность участия в следующем кубке Титанов без отбора.

К середине мая стало известно, что Поминов Алексей получил травму и его заменили на Антона Солодова из Архангельска, который удовлетворял всем требованиям для участия. Так же сошел с дистанции Фемис Ламбрионидис, причем официально о его неучастии было заявлено в самый последний момент и привлечь на его место достойного участника уже не было возможности.

17 мая был опубликован список судейской тройки ,которая будет обслуживать турнир:

1. Борис Шейко, г. Уфа — старший судья.
2. Владимир Бондаренко, г. Санкт-Петербург.
3. Михаил Садовников, г. Бологое.

Как покажет практика — нельзя сажать не имеющего достаточного опыта судью вместе с мэтрами для судейства таких напряженных турниров. На турнирах уровня, подобного Титанам, все судьи должны быть одинаковой квалификации!!! Иначе более слабый судья начинает принимать свое решения в спорных ситуациях с оглядкой на более опытного судью. Хотя, например, в зале во время турнира был Игорь Григорьевич Деревянко, судья более чем опытный, но он, почему-то, не принял приглашение организаторов на судействе на данном турнире. Побоялся, наверное, железной руки ФПР, ведь судейство такого турнира, по мнению руководства ФПР может очень навредить квалификации Игоря Григорьевича, да и судейство в одной судейской тройке с опальным ныне в ФПР Борисом Ивановичем не могло добавить очков репутации.

Как бы то ни было, но 22 мая все участники кубка прибыли на взвешивание. Взвешивание в этот год сделали за сутки до турнира, что оказалось очень приятно для тяжей ,которым не надо было рано вставать, чтобы придти на взвешивание, которое раньше, по правилом IPF начиналось за 2 часа до старта турнира.

Как и в последние годы, самым легким оказался Андрей Беляев 100,05 кг. Причем, как всегда, Андрею пришлось немного «наедать» вес перед взвешиванием, так как он весил немного меньше.

Стоить отметить, что оргкомитет после кубка Титанов — 2010 по инициативе Шейко Бориса Ивановича принял, на мой взгляд, очень правильное решение об отмене собственного веса спортсмена, то есть с 2011 года не будет ограничения по минимальному весу спортсмена. Как не додумались до этого раньше, непонятно, в мире, пожалуй, есть всего лишь два-три человека, которые удовлетворяют требованиям турнира по сумме и весят меньше 100 кг. И не получить их в качестве участников из-за небольшого собственного веса — очень неразумно. Эту коллизию исправило данное постановление.

Самый тяжелый из участников, Калиниченко Владимир, — 147 кг — смотрелся очень по-боевому, накаченный и всегда улыбался, чем привлекал массу поклонников, а особенно поклонниц, к себе.

Ниже приведен список собственного веса спортсменов, зафиксированный 22 мая 2010 года за сутки до суперкубка Титанов:

- Маланичев Андрей — 136,25;
- Ярымбаш Евгений — 122,15;
- Калиниченко Владимир — 147,00;
- Беляев Андрей — 100,05;
- Муртомяки Яни — 144,90;
- Клюшев Александр — 141,55;
- Солодов Антон — 138,75;
- Поздеев Константин — 102,10;
- Дрогобужев Александр — 118,85;

По начальным весам расклад был такой:

Беляев Андрей	380 + 270 + 335 = 985
Муртомяки Яни	400 + 320 + 320 = 1040
Поздеев Константин	390 + 245 + 340 = 975
Маланичев Андрей	450 + 290 + 380 = 1120
Клюшев Александр	420 + 220 + 380 = 1020
Солодов Антон	380 + 260 + 340 = 980
Калиниченко Владимир	420 + 260 + 350 = 1030
Ярымбаш Евгений	430 + 330 + 360 = 1120
Дрогобужев Александр	410 + 280 + 360 = 1050

Как мы видим, судьба первых двух мест предрешена была заранее. За первое место будут бороться два атлета — Маланичев Андрей и Ярымбаш Евгений. Причем кто из них станет первым, предсказать до начала турнира было совершенно невозможно. Оба атлета были очень сильны и максимально опытны. Хотя Евгений опрометчиво прибыл в северную столицу только с командой выводящих, без так называемого «старшего тренера», который бы контролировал ход борьбы, следил, считал, подавал протесты, что и сыграло с ним злую шутку на этом турнире... но об этом чуть позднее.

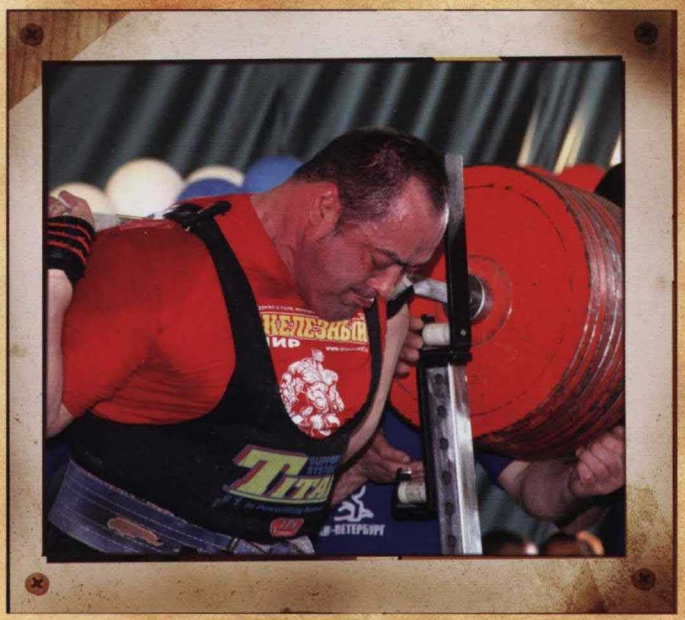
Судьба мест с третьего по девятое была совершенно неясна. Тут нам предстояло увидеть очень увлекательное зрелище в виде острой борьбы за места. Мало того, что более высокое место оценивалось дороже в призовом эквиваленте, так еще попадание в первую пятерку мест гарантировало попадание на кубок Титанов 2011 напрямую, без отборочного турнира.

РАЗМИНКА И ОТКРЫТИЕ

Разминка была организована с точки зрения удобства спортсменов очень хорошо. Было много железа, я насчитал четыре стойки, расположенных на тяжелоатлетических помостах, зал разминки был очень просторный, высокие потолки, много воздуха. Второй раз была организована пропускная система, и если в прошлый год она была организована не очень хорошо и всякие сомнительные личности смогли проникнуть в зону разминки и мешали разминаться спортсменам, то в этот год все было намного строже — два специально обученных курсанта военного института физической культуры обеспечивали надежную пропускную систему в зону разминки и пропускали людей только по бейджикам, которые выдавались спортсменам и тренерам на взвешивании. На разминке были только нужные люди, что создало очень комфортные условия разминки нашим участникам.



Открытие прошло очень торжественно, были представлены все спортсмены и судьи, выступали официальные лица, играл гимн. Во время открытия я спросил у Володи Бондаренко: «Вова, кто выиграет — Маланичев или Ярымбаш?». Ни за что не догадаетесь, что он мне ответил «Ярымбаш», — вот был его ответ. Да простит меня Владимир за такое откровение тут. Честно говоря, я был удивлен его ответу. Сбылись ли слова Владимира, мы смогли узнать спустя 4 часа, когда закончились соревнования и Евгению не удался подход в тяге, который бы вывел его в лидеры.....



ПРИСЕДАНИЕ

У Александра Дрогобужева приседания в этом году не пошли. Не помогла ему даже помощь заслуженного тренера России Сергея Трусова. Все три подхода 410-420-420 ему не были засчитаны причине недостаточного угла. В итоге Александр, к большому сожалению, досрочно сошел с дистанции.

Финн Яни Муртомяки, вопреки мнениям скептиков, справился все же с одним подходом приседа 400 кг, который ему был засчитан 2 к 1 и смог продолжить борьбу в турнире. Хочется сказать, что присед, показываемый Яни, выполнялся очень грязно для IPF, угол оставлял желать лучшего, сказывается долгое выступление в стане WPC, где к углам в приседе более лояльное отношение. Надеемся, что Яни сможет выправить этот технический огрех на следующий кубок Титанов, и при большем приседе он

вполне сможет составить конкуренцию в борьбе за самые высокие места. А так — восьмое место в приседе с результатом 400 кг.

Константин Поздеев уверенно отработал первые два подхода — 390 и 405 кг, на третьем так же очень уверенно встал, но двумя судьями зафиксирована техническая ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей, «недосед» в простанародье. Константин после приседа остановился на 7 месте.



Не пошли в этот день дела в приседании у нашего именитого стронга Владимира Калиниченко. В первом подходе на 420 кг Владимир при вставании шагнул вперед. Вторым подходом он сделал то, что не смог сделать в первом подходе, а вот на третьем подходе, с весом которого (435 кг) Владимир встать не смог, мне показалось, что все — силы Владимира на исходе и ждать от него упорной борьбы за призовые места не стоит, но Владимир в очередной раз показал свой класс, свое мастерство и в итоге занял очень высокое место... но об этом позднее. На данный момент после приседа 6 место с результатом 420 кг.

С таким же результатом закончил приседания новичок кубка Титанов Антон Солодов из Архангельска. Уверенно отработав все три подхода 380 — 405 — 420, Антон после приседа занял пятую позицию в турнирной таблице..

Овациями встречал зал самого легкого участника турнира Андрея Беляева. Казалось, этот самый маленький, по сравнению с другими участниками, спортсмен способен поднять все, что ни повесь на штангу — с такой легкостью он выполнял упражнение. 380 — 400 — 420 — вот путь Андрея к четвертому месту в приседаниях, выполненных с безукоризненной техникой. Хочется отметить, что болельщики ждали от Андрея большего результата, ведь планка в 425 кг в приседе ему покорялась на «Титанах — 2009». Но Андрей весной этого года очень много выступал, порядка 5 стартов за последние 2 месяца и был не в самых своих лучших кондициях. Но пообещал, что на следующий год он обязательно подготовится только к «титанам» и покажет на что он способен.



Трагично складывалась судьба приседания Евгения Ярымбаша. Первый подход 430 кг ему был засчитан 2 к 1, а вот второй (450 кг) и третий (460 кг) ему засчитаны не были. Причем, если второй подход был не засчитан при всех трех красных судейских огоньках, то третий его подход вызвал очень много разногласий как в среде спортсменов и тренеров, так и в среде болельщиков, которым было непонятно, почему такой уверенно выполненный подход не был засчитан. Напомню, что не засчитан подход был по причине недоседа.

Не будем вдаваться в дебри философии и заниматься политиканством. Я считаю, что причину этого неудачного выполнения приседа нужно искать во многих факторах — отстутствие «старшего тренера» в команде Евгения, неравномерная квалификация судейской тройки, не до конца ясные правила турнира, да и, в конце концов, если бы Женя сел как в старые добрые времена, то вряд ли бы ему Борис Иванович зажег красный цвет) Все же, я думаю, не прошло даром выступление в альтернативных федерациях.

В итоге 3 место и 430 кг.

Воспользовавшись не самым удачным париседом нашего украинского коллеги, наш известный стронгмен и лифтер Александр Клюшев вышел на второе место после приседа. 420-435-442,5 — вот результат Александра в приседании. Безукоризненная техника и прорывавшаяся мощь делали Александра одним из главных претендентов на призовые места кубка Титанов.

У двухкратного обладателя кубка Титанов Андрея Маланичева приседания в этот день также не пошли. Первый подход на 450 кг был смазан шагом назад при вставании. Заказав 470 на второй подход, Андрей, как мне показалось, очень тяжело встал с этим весом. 480 в третьем подходе Андрей встал, но попытка не была засчитана в связи с недоседом. 470 кг и 40 кг отрыва от Ярымбаша — это была очень серьезная заявка на третью подряд победу в кубке Титанов. Но все мы знаем, что Евгений очень силен в жиме и если он сможет показать все, на что способен, то вся борьба еще впереди.

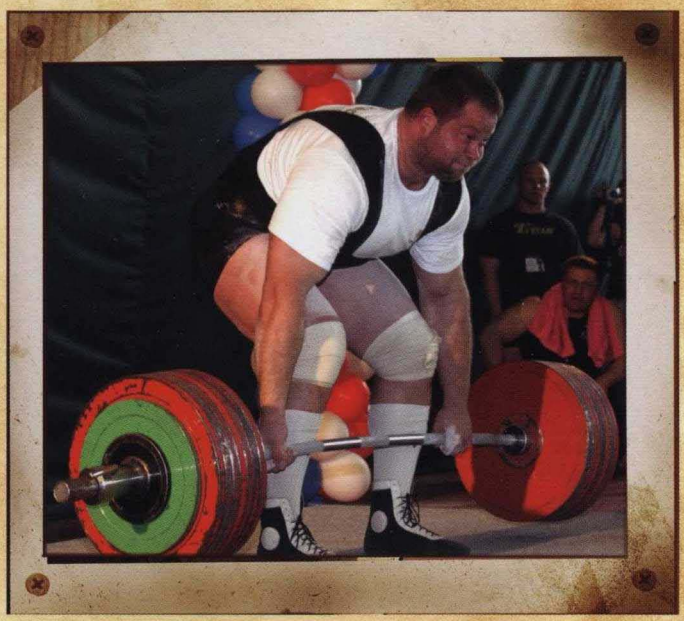
ЖИМ

После жима итоговая таблица несколько изменилась.

На промежуточное восьмое место спустился Константин Поздеев. Обладая не самым большим жимом в его категории, Константин выжал очень тяжело 240, во втором подходе неудачно штурмовал 255, никто уже не надеялся, что он сможет пожать, но в третьем подходе Костя собрался и смог четко выжать и зафиксировать этот вес. Промежуточная сумма 660 кг. Но все мы знаем, что Константин обладает очень хорошей тягой и воплне способен будет нас удивить в третьем упражнении.

Сильная травма грудной мышцы не дала Александру Клюшеву показать все на что он способен в жиме лежа. Выжав последовательно 220 и 230 кг, 240 кг Александру не были засчитаны. В итоге промежуточные 672,5 кг и седьмое место после жима.

Не задался также жим в этот день у Владимира Калиниченко. Хорошо пожав 260 и 270 килограмм, в третьей попытке Владимир не смог дожать 280 кг и занял промежуточное шестое место с суммой после жима 690 кг. Причем, как мы видим из протоколов, до травмы локтя, в 2006 году, Владимиру покорялся вес в 300 кг в жиме лежа.



Антон Солодов с жимом в 275 кг занял промежуточное пятое место с суммой 695 кг.

Кировчанин Андрей Беляев, как всегда безукоризненно, выполнил все три попытки 270-280-287,5 кг и с промежуточной суммой в 707,5 кг занял после жима четвертое место.

На третьем промежуточном месте расположился наш гость из Финляндии Яни Муртомяки. Он смог сделать такой скачок в результате очень большого своего жима 320 в первом подходе, 340 во втором. На третий подход Яни заказал 360 кг и переодел майку на меньшую, но, к сожалению, не смог совладать со штангой и закончил жим с промежуточной суммой 740 кг.

Больше Яни в этот день смог пожать только другой наш гость из Украины — Евгений Ярымбаш. Во втором подходе Евгению покорились 342,5 кг. В третьем Евгений ходил на 350 кг, но не смог дожать этот вес. С промежуточной суммой 772,5 кг Евгений смог обойти на 2,5 кг в промежуточной сумме Андрея Маланичева, который выжал последовательно 290 и 300 кг. Мало того, при попытке выжать 310 кг Андрей выронил штангу из рук и она упала ему на грудь. Удар был очень сильным, но Андрей проявил чемпионский характер и смог продолжить борьбу за кубок Титанов, хотя чего ему это стоило, знает лишь он один. Как оказалось впоследствии, серьезной травмы Андрею избежать удалось, перелома ребер не произошло, был лишь сильный ушиб.

ТЯГА

Наступило время решающего упражнения.

Чудес не произошло, и Константин Поздеев, которому для турнирной борьбы нужно было тянуть много больше, вытянув 360 кг и сделав неудачную попытку на 370 занял итоговое восьмое место с суммой 1020 кг. Результат при его весе очень достойный и очень хороший, но просто компания на кубке Титанов собралась такая, что этого результата недостаточно, чтобы занять более высокое место. Пожелаем Константину отобраться на следующий год на кубок Титанов и порадовать поклонников еще более серьезными результатами.

При очень хорошем результате в приседе и жиме у Антона Солодова тяга явно не пошла. Удачно выполнив только первый подход 340 кг, и совершив две попытки на 355 и 357,5 кг соответственно Антон занял итоговое седьмое место с суммой 1035 кг. Причем попытка на 357,5 кг могла бы вывести Антона на шестое место в общем зачете. Он обошел бы при этом Александра Клюшева, который очень мощно и уверенно вытянул в первом подходе 380 кг. Во втором подходе на 400 кг он не смог до конца раскрыться и подход не был засчитан. Третий подход на 400 кг, который бы выводил Александра на третье место, также у него не вышел, сорвалась мозоль. В итоге Александр с суммой 1052,5 кг занял итоговое шестое место.

Кировчанин Андрей Беляев уверенно отработав все три подхода в тяге 330-350-355 кг соответственно набрал сумму 1062,5 кг, обойдя при этом финна Яни Муртомяки. Очень большой жим позволил финну сделать всего один результативный подход в тяге на 320 кг, но набрать при этом очень неплохие 1060 кг и занять пятое призовое место. Владимир Калиниченко в борьбе за третье место с Андреем Беляевым был вынужден на третий подход в тяге заказать 375 кг, которые позволяли набрать сумму 1065 кг и выйти на третье место. Честно говоря, после того, как Володя тяжело вытащил во втором подходе 360 кг, я не думал, что он потянет эти 375 кг, но Владимир в очередной раз проявил свой чемпионский характер и тяжело, но уверенно вытянул такую необходимую ему тягу и занял итоговое третье место.

Между тем на помосте решалась судьба первого места кубка Титанов. Евгений Ярымбаш начинал тягу с 360 кг против 380 кг Андрея Маланичева, имея отставание 17,5 кг в сумме по первому подходу. Оба атлета справились с начальными подходами. На второй подход Андрей заказывает 400 кг, Евгений 377,5 кг, накрывая первый подход Андрея. Вторые подходы у обоих атлетов оказались также удачными. И Евгению ничего не оставалось делать, как идти ва-банк и заказать очень большую для себя тягу — 397,5 кг, которую он не смог потянуть и, набрав в сумме 1150 кг, на 20 кг отстал от занявшего первое место Андрея Маланичева.

На этом кубок Титанов — 2010 закончился. Было пышное награждение, фотосессия с участниками. Зрители выстраивали длинные очереди для фотографии с участниками кубка. Спортсмены получили денежные призы согласно занятым местам.

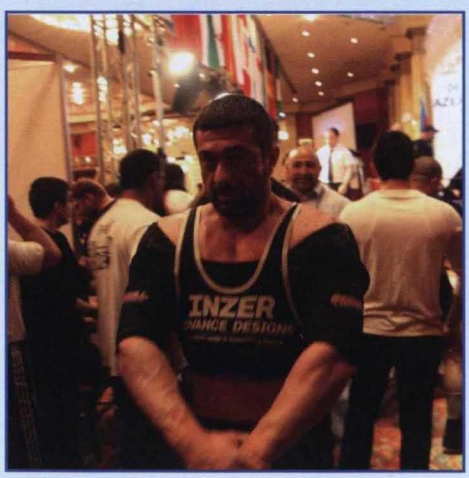
И как всегда было очень грустно, грустно от того, что этот праздник силы, мужества заканчивается. Все мы знаем, что на следующий год в конце мая будет очередной, седьмой по счету, кубок Титанов, с более крупным призовым фондом. Я думаю, что и борьба на следующий год будет более бескомпромиссной: тренерский штаб Евгения Ярымбаша, думаю, сделает соответствующие выводы из этих соревнований. Также я думаю, мы увидим новых участников в кубке Титанов. Я думаю, что нас ждет незабываемое зрелище на следующий год. □

АЛАДДИН АЛИЕВ: «НАШИ АТЛЕТЫ ВСЕГДА ГОТОВЫ ДОКАЗЫВАТЬ, ЧТО ОНИ ЛУЧШИЕ»



Многие думают, что сила — в правде. Другие — что она в ньютонах или даже в евро. Но как показал прошедший с 6 по 9 мая в Баку Кубок мира по пауэрлифтингу и бенч-прессу, посвященный 87-летию со дня рождения общенационального лидера Гейдара Алиева, на который съехалось порядка 110 атлетов из 14 стран мира, сила сосредоточена у человека в мышцах.

Подобного спортивного зрелища в Баку до этого не проводилось. Более того, как отмечали эксперты, впервые соревнования по пауэрлифтингу и бенч-прессу по open -class проводились на столь масштабном и высоком уровне. Соревнования по версии WPC (Всемирный конгресс пауэрлифтинга), в котором приняли участие как мужчины, так и женщины, прошли в зале «Элиза» Бакинского развлекательного центра. За соревнованиями воочию наблюдали президент Всемирного конгресса пауэрлифтинга (WPC) Майк Суини и президент Федерации пауэрлифтинга Евразии Юрий Устинов.



Сразу по приезду высоких гостей, Майк Суини, Юрий Устинов и вице-президент WPC по Кавказу, президент Федерации пауэрлифтинга Азербайджана, судья международной категории, 2-кратный чемпион Европы, чемпион мира, мастер спорта международного класса Аладдин Алиев вместе были приняты министром спорта Азербайджана Азадом Рагимовым.

На приеме глава спортивного ведомства страны горячо поприветствовал Майка Суини и Юрия Устинова и в их лице выразил благодарность всем участникам и гостям соревнований за их приезд в Баку. Он также отметил, что пауэрлифтинг, наряду с другими как олимпийскими, так и не олимпийскими видами спорта, активно поддерживается государством на уровне самого президента страны Ильхама Алиева. Азад Рагимов подчеркнул, что Азербайджан всегда открыт для проведения подобных международных турниров.

В свою очередь, президент WPC Майк Суини сообщил, что решение о проведении Кубка мира в Баку было принято еще пять лет назад, и выразил свое восхищение как спортивными залами столицы, так и государственной поддержкой, оказываемой местной Федерации пауэрлифтинга. Глава Всемирной Федерации заявил, что все это, вкупе с выгодным геополитическим расположением Азербайджана навело на мысль о проведении в Баку в сентябре следующего года Безэкипировочного Чемпионата на Кубок Мира RAW-3.

Выступивший после него Юрий Устинов также отметил заботу государства, оказываемую развитию спорта в Азербайджане и в рамках чемпионата на Кубок Мира подчеркнул, что участие азербайджанских атлетов в том или ином соревновании всегда означает, что в этом турнире будет высокая конкуренция.

После гости в сопровождении Аладдина Алиева посетили Аллею почетного захоронения и Аллею шехидов. Затем провели пресс-конференцию.

В торжественной церемонии открытия, которая состоялась 7 мая, наряду с президентом Всемирного конгресса пауэрлифтинга (WPC) Майком Суини, президентом Федерации пауэрлифтинга России Юрием Устиновым и президентом Федерации пауэрлифтинга Азербайджана Аладдином Алиевым приняли участие вице-президенты Национального олимпийского комитета Чингиз Гусейнзаде и Хазар Исаев — многократный чемпион мира по борьбе. А также заместитель министра молодежи и спорта Исмаил Исмайлов, начальник управления спорта в Министерстве молодежи и спорта Миркямиль Рагимов, руководитель Главного управления молодежи и спорта города Баку Рагиф Аббасов и другие функционеры. Гости поприветствовали участников турнира, пожелав им успеха и новых побед.



Далее участников приветствовали звезды местного шоубизнеса.

Уже в первый день соревнований, в котором приняли участие девушки всех весовых категорий и мужчины до 67 кг, начали определяться победители и стало ясно, что приоритет у сборной Азербайджана. Золото завоевали Эльдениз Ахмедов (пауэрлифтинг, 67,5 кг), Ильхам Аллахвердиев (бенч-пресс, 67,5 кг), Гюнель Талыбова (пауэрлифтинг, 48 кг) и Рена Алиева (бенч-пресс, 52 кг). Остальные два дня в силе состязались мужчины: 8 мая в весовой категории от 67 до 100 кг. В весовой категории до 82,5 кг золото завоевал Джафаров Намиг, до 90 кг Ахмедов Мустафа, 9 — от 100 до 140 (+).

В общем командном зачёте первое место заняла сборная Азербайджана — 8 золотых медалей. Особенно хочется отметить выступление Руфата Агаева, занявшего 1-е место в своей весовой категории (до 125 кг) и 2-е место в абсолютном зачете. Нужно отметить, что во всех весовых категориях основная борьба у азербайджанской сборной шла с российскими спортсменами.

По словам президента Федерации пауэрлифтинга Азербайджана Аладдина Алиева, особенно радует, что на Кубке заявило о себе много молодых азербайджанских атлетов, занявших первые места.

«В общей сложности мы сделали все, чтобы уровень турнира соответствовал высокому имени общенационального лидера Гейдара Алиева, рассказывает Аладдин Алиев. Специально для Кубка мира в Азербайджан привезено новое оборудование самых высоких стандартов».



Глава Федерации также отметил, что медали для призеров были изготовлены в Италии, по мировым стандартам. На одной стороне медали изображен профиль Гейдара Алиева, а на другой слова, посвященные непосредственно турниру. Помимо медалей, участники, занявшие 1-е места получили денежные премии в размере 2000 долларов, вторые — 1000 и 3-е — 500 USD.

Азербайджанские атлеты, показавшие высокие результаты на Кубке Мира, Намик Джафаров и Руфат Агаев были отмечены самим президентом Азербайджана Ильхамом Алиевым, который подарил им квартиры.

В связи с этим Аладдин Алиев выразил личную благодарность главе государства. Комментируя соревнования, глава Федерации отметил, что подобное внимание к спортсменам со стороны президента стимулирует их на новые рекорды и готовность вновь и вновь поднимать флаг Азербайджана на турнирах самого высокого уровня.

НАША СПРАВКА. В настоящее время более 30 стран мира являются постоянными членами WPC и число этих стран растет из года в год. Первый чемпионат по WPC был организован в 1984 году и состоялся он 16 сентября в городе Аврора Американского штата Иллинойс.

В Азербайджане пауэрлифтинг начал популяризироваться в середине 90-х. По инициативе Аладдина Алиева начала формироваться Азербайджанская Федерация пауэрлифтинга. Окончательно APF была создана в 1996 году соответствующим указом президента Олимпийского комитета, президента Азербайджанской республики Ильхама Алиева. С момента создания APF атлеты принимают участие в различных соревнованиях в т.ч. в чемпионатах мира и Европы.

Президент федерации — вице-президент WPC по Кавказу Аладдин Алиев долгое время выступал в команде России по пауэрлифтингу под руководством известного тренера Валерия Самойлова. 25 декабря 2009 года А.Алиев в числе других спортсменов был награжден президентом Азербайджана Ильхамом Алевым за высокие показатели на международных соревнованиях.

Начиная с 1997 г. в Азербайджане проводится внутренний чемпионат, участие в котором принимают атлеты со всего региона. □

МИР IPA

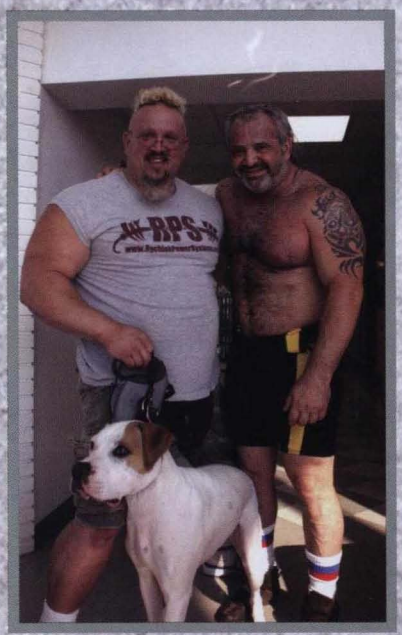
Андрей Палей

Йорк. Маленький промышленный городок в Пенсильвании. Обывателю он может быть интересен только как производитель Харлей Девидсонов и спортивного оборудования Барбел.

Разместившись в небольшом отеле, отдохнув и бегло ознакомившись с местными достопримечательностями, едем к месту проведения турнира.

Фитнес Чайл Центр — очень уютное здание с прекрасным разминочным залом, забитым лежаками, монолифтами и тоннами железа.Завод Йорк Барбел находится тут же, буквально в 50 метрах. Компактный, но довольно вместительный зал для выступлений, на манер греческого амфитеатра.

За стеной — музей Хофмана, отца-основателя тяжелой атлетики США, с очень интересными экспонатами начала прошлого века.



Если для украинцев IPA — федерация уже освоенная, они выступают по этой версии с 2008 года, то россияне в этом смысле оказались первооткрывателями.

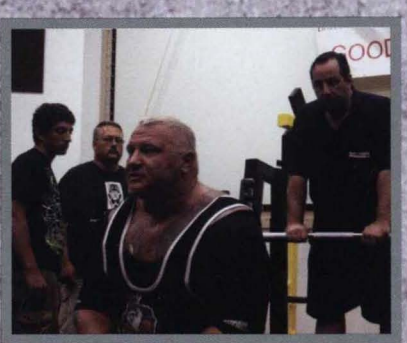
Мне как представителю WPC было интересно, чем отличаются наши правила. В исполнении движений и судействе ничем, но некоторые отличия все же есть.

Взвешивание проходит в комнате, в которой стоят электронные весы, отгороженные ширмой, а табло выведено за ширму, на стол секретаря. При взвешивании, секретарь не видит спортсмена! Только цифры на мониторе. При этом почти все в курсе, что можно встать на весы и тупо подтянуться на пальчике, зацепившись за ширму. А я наивный, все понять не мог, как этот мутант, с весом явно за 120 кг (я обычно ошибаюсь максимум на 2-3 кг) оказался в моей категории до 110 кг. Сразу же вспоминается старый анекдот: — джентльмены не проверяют... — ну, тут у меня карта и поперла!



Примерно такая же ситуация и с допинг-контролем.Он как бы есть и даже кто-то куда-то носит какие-то баночки, но берут крайне редко, то есть все на доверии. Что-то мне подсказывает, что у нас эти традиции не приживутся.

Собственно о самом турнире. Все очень демократично, но в плане организации очень неудобно! Электронное табло отсутствует. Из вывешенных на стене списков можно узнать только фамилии и заказанный вес, который, как правило, все потом меняют. Ктос кем соревнуется, кто в какой категории, понять не возможно.А если учесть, что в большинстве своем братья славяне с английским не дружат, а вес на штанге можно узнать, послушав секретаря, да еще и в фунтах (т.е. тут же быстренько разделить на калькуляторе на 2,20), то картина вырисовывается совсем экстремальная. Кроме того, для американского секретаря, вызвать,к примеру, Сашу Подшибякина (второго спортсмена из России), было так же мучительно трудно, как и нам его понять. В результате, после нескольких попыток, произнестифамилию Саши, (у него получалось Поудщщщщит!) он стал тупо объявлять: Самый Большой Алекс! (Саша весил под 170 кг)



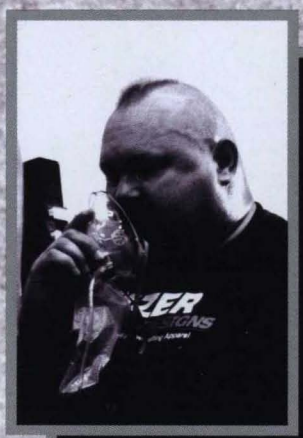
Спасала только взаимовыручка. Украинцы, чем могли, помогали нам, мы им.

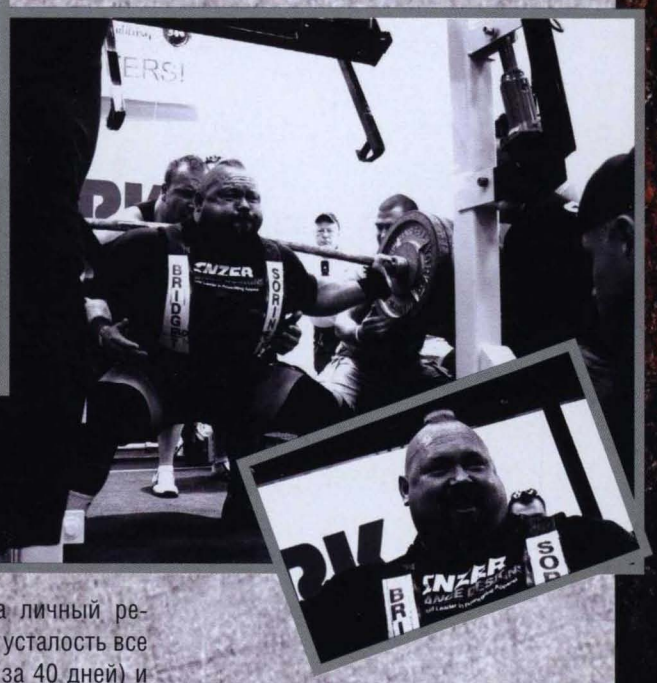
2010

Приятно удивило судейство. Для себя я развеялмиф о сверхлояльном отношении судей на турнирах в Америке.

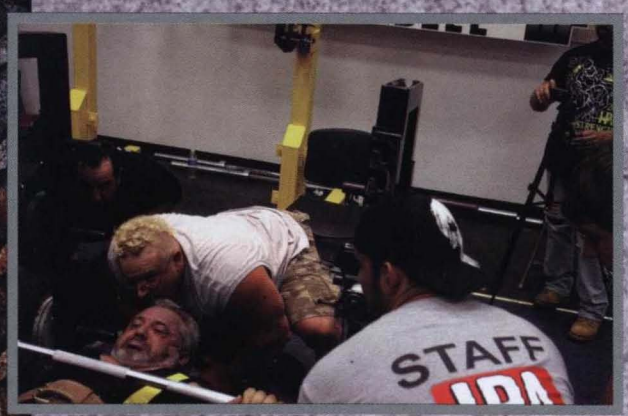
Уже практически легенда американского лифтинга Донни Томпсон (сумма 1320,5 кг!!!!) Три неудачные попытки на 540, 555,. и 570кг, причем последняя была «в угол». Главный судья на помосте, украинец Вадим Коцага зажигает белую лампочку, а двое боковых, американцы, красные. Возможно, незначительный «недосед»действительно был, но нашему Игорю Настынову такие седы «дома», всегда считали.

Сам чемпионат, проходил только два дня. И это для меня было вещью весьма приятной т.к. жара стояла под 40 градусов. Ни кондиционеры, ни вытяжки, ни даже специально установленный в разминке огромный вентилятор положения не спасал (хотя все возле него и толкались). Духота ужасная. Нас с Сашей Подшибякинымпоставили в последний поток, где были собраны сильнейшие.





Помня, что последний мой старт, был всего десять дней назад, на чемпионате Европы в Венгрии, я начал со скромных для себя 320 кг идовольно уверенно пожал. Убедившись, что для победы этого результата мне достаточно, решил сходить на личный рекорд 342,5 кг, но, видимо, усталость все же сказалась (три старта за 40 дней) и второй и третий подходы не дожал буквально 1 см.



Саша в упорной борьбе с американцем так же добыл золото вкатегории свыше 155 кг. Да-да, есть в IPA и такая категория!

Не остались без медалей и наши украинские товарищи. Вадим Коцага стал первым в RAW PRO POLICE (еще одно отличие от WPC) , Анна Куркуринав безэкипном дивизионе стала первой в категории до 67 кг. Жим 110 кг. Одессит Стас Третьяк также победил в RAW.

На этой оптимистичной ноте наша немногочисленная сборная выступления и закончила. Потом было награждение, братание Украины и России (в ресторане, конечно) и в продолжение совместный отъезд в Нью-Йорк, где мы провели ещё прекрасныхчетыре дня, шатаясь по Бродвею, разглядывая местные достопримечательности и вялясь у океана на Брайтон Бич.

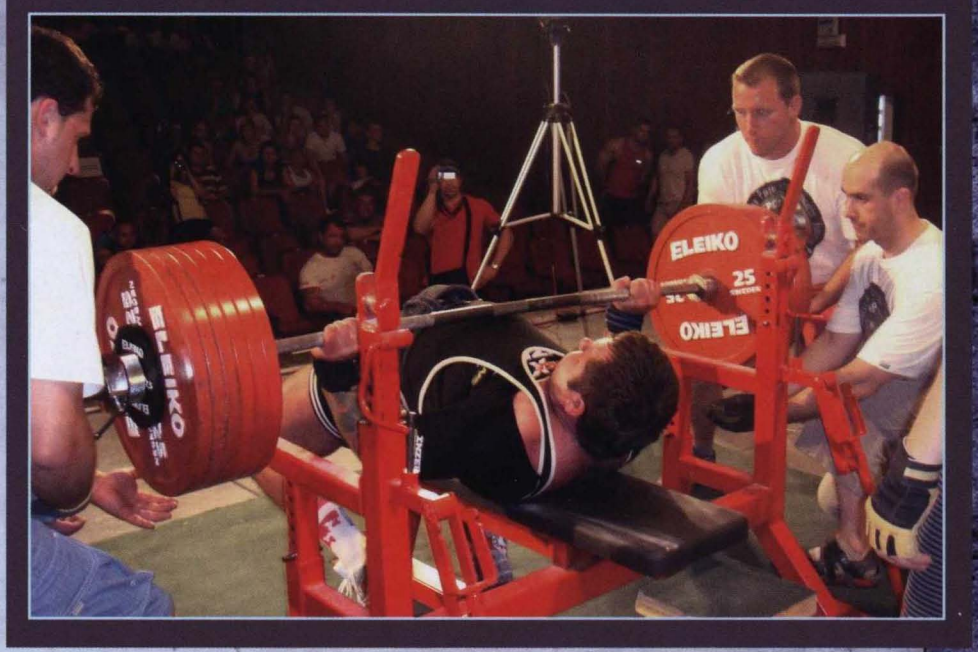
Магнитогорск Москва Киев Нью-Йорк Йорк (Пенсильвания), июнь 2010г.



ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ 2010 WPC

Юрий Устинов

Очередной Чемпионат Европы WPC принимала Венгрия. Небольшой городок с трудно произносимым именем Мосонмагьяровар, расположенный на границе с Австрией, гостеприимно открыл ворота для полутысячи пауэрлифтеров Старого Света.



Утопающий в зелени город известен своими термальными источниками. На курортное лечение сюда съезжаются люди из многих стран. Воспользовались этими процедурами и некоторые наши спортсмены, «попарив» свои мышцы в венгерских минеральных водах.

Опытная команда организаторов провела прекрасную подготовительную работу, в результате которой мы получили соревнования экстра-класса. Хотелось бы отметить, что эти же люди в свое время проводили в Венгрии чемпионаты Европы по версии IPF, что послужило им хорошей школой.

Городской культурный центр радушно распахнул двери перед спортсменами и судьями. Разминочное и соревновательное оборудование не вызывало никаких нареканий, кроме, разве что, низких платформ для подающего у жимовых скамеек.

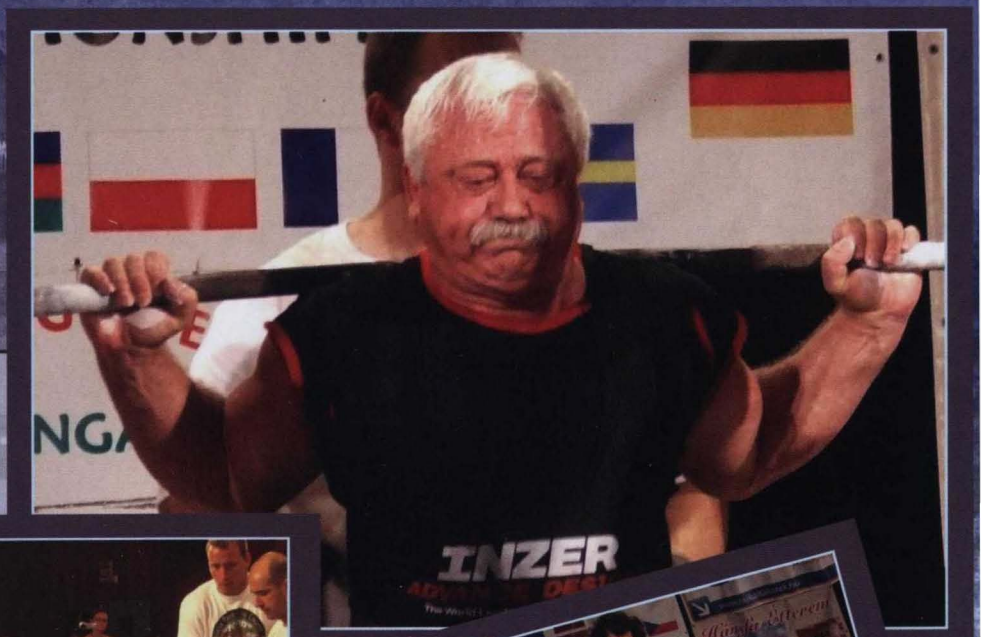
Российская сборная в количестве двадцати пяти человек благополучно приземлилась в аэропорту Будапешта. Дорога до Мосонмагьяровара прошла в осмотре венгерских лугов и полей. По приезду мы заселились в уютный отель, любезно рекомендованный организаторами. Хочу отметить, что гостиницы, как и кухня в Венгрии очень недорогие... И этот факт по достоинству оценили наши ребята.

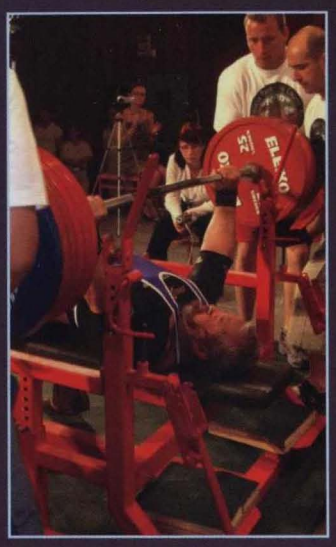
Ну а теперь — соревнования.

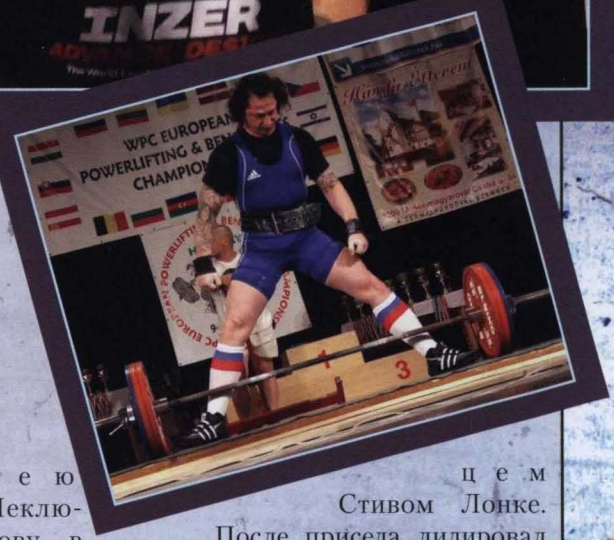
Так уж вышло, что основной судейской бригадой чемпионата стали наши Алексей Неклюдов, Олег Холодов и Юрий Устинов. Причем Устинов ухитрялся при всем этом еще и принимать экзамены у местных рефери, а также выводить ребят на помост. Олегу и Алексею так же пришлось «попотеть» — помимо выступлений на помосте они также по мере возможности принимали участие в разминке наших ребят. Активно помогали нам и наши латвийские друзья во главе с Райво Капсом. Ну и, конечно, не обошлось и без Майка Суини, президента WPC.

Первую золотую медаль принесла нашей сборной Светлана Одинцова, которая, несмотря на травму плеча, смогла победить в ветеранской категории до 75 кг.

Анна Тураева, которая в последнее время не уезжает ни с одного старта без нового рекорда, «отметилась» и в Венгрии. Рекордом Европы 177.5 кг в весовой категории до 82.5 кг. Аня как никогда была близка к победе над 180,5 кг штангой новым мировым рекордом, но к сожалению, «двойное движение», и вес не засчитан.







Наша красавица Виктория Шелудько с первого подхода установила новый мировой рекорд 202,5 кг. Но, к сожалению, переоценила свои силы, заказав во втором подходе 215 кг. Тем не менее, Виктория принимала поздравления как абсолютная чемпионка Европы 2010 года.

Ветеран сборной Анатолий Нефедов уверенно финишировал первым в весовой категории 67,5 кг как среди ветеранов, так и в открытой возрастной группе, оставив позади себя четверых соперников.

В 90 кг золото у ветерана Евгения Худолеева (М-5), а в Мастерс 2 наш Александр Петров показал прекрасный результат 247,5 кг, и принес еще одно весомое золото в копилку команды.

В 100 кг золото у ветерана Олега Токарева 215 кг, а в открытой группе вне конкуренции был Андрей Беляев с 290 кг. Я уговорил Андрея поддержать команду и выступить в жиме лежа. И не прогадал еще одна золотая медаль для сборной.

Интереснейшая по своему накалу и уровню показанных результатов борьба развернулась в весовой категории до 110кг, и в результате этого безкомпромисного сражения места расположились следующим образом: 1 место с 337.5 кг Андрей Палей, 2 место с 335 кг Злотан Шепреги (Венгрия) и на третьем с 335 кг Дмирий Горбачев (проиграл по собственному весу).

Стоить отметить, что Палей и Горбачев стали так же чемпионами в ветеранских категориях, ну а сюрприз принесла абсолютка... Об этом расскажу ниже.

325 кг, новый рекорд мира среди ветеранов, принесли победу Алексею Неклюдову в весе до 125 кг в ветеранском зачете. В «опен» Алексей стал вторым, пропустив вперед легендарного венгерского атлета Лазло Межароса. Оба в заключительной попытке штурмовали вес 345 кг, но штанга покорилась лишь одному.

Три подхода — три новых мировых рекорда среди тинэйджеров. Таков итог выступления Виктора Малюгина. 280-290-300! Соревновался Виктор в 140 кг.

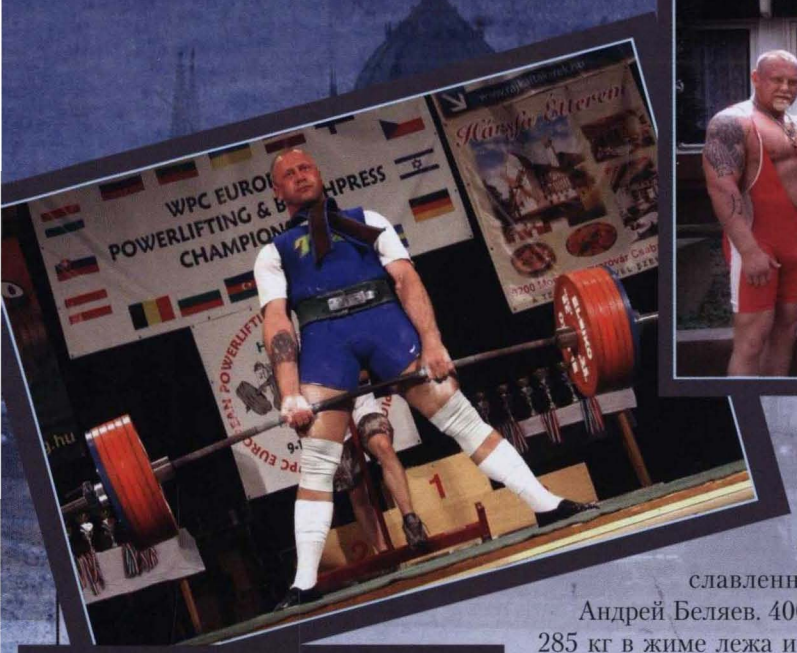
Абсолютное первенство распределилось следующим образом: первым неожиданно стал Злотан Шпереги, т.к. его собственный вес был всего 102,3 кг. Второе место у Андрея Палея, третье у Дмитрия Горбачева. Напомню, что в WPC сейчас каждый спортсмен, вне зависимости от занятого места, может претендовать на абсолютку.

В троеборье очень жесткая борьба развернулась между нашим Максимом Пискуновым и бельгийцем Стивом Лонке.

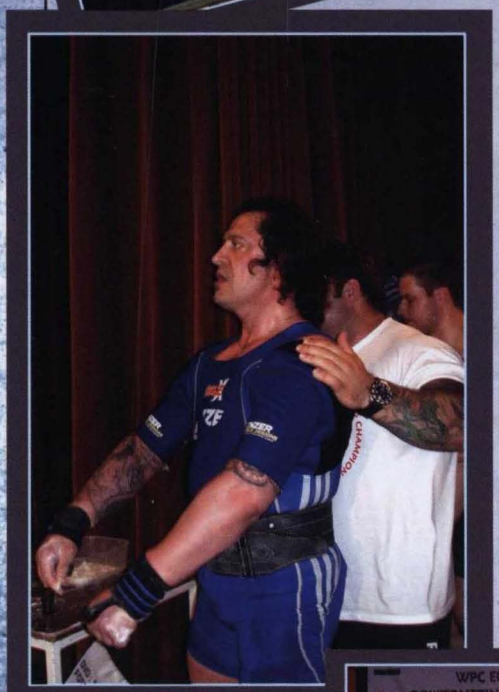
После приседа лидировал Максим 390 кг против 350 кг. Но в жиме лежа случилась осечка. Максим только с третьей попытки смог зафиксировать 210 кг! У Стива в активе остались 237,5 кг. Не «пошла» и тяга у нашего атлета. Только 280 кг во второй попытке были успешными. Тем временем бельгиец последовательно фиксирует 285 и 295 кг, уверенно выходя на первое место 897,5 кг. У Максима 880 кг.

Евгений Худолеев, обойдя венгра Сэндора, стал первым в категории ветераны М-5 с суммой 642,5 кг.

100 кг оказалась самой представительной весовой категорией, в которой выступали россияне. Правда у Алексея Козлова, который прилетел на два дня позже основной сборной в гордом одиночестве, были все шансы не попасть на помост. Когда Алексей вышел из самолета, то понял, что в Венгрии никто не понимает по-русски, и он не знает что ему делать дальше. Но











А победителем в открытой возрастной группе стал наш прославленный Чемпион Андрей Беляев. 400 кг в приседе, 285 кг в жиме лежа и 365 кг в тяге. Были отработаны 8 подходов из 9, что я как исполняющий обязанности главного тренера сборных команд считаю хорошим показателем. Андрей сделал выводы из своего не очень успешного выступления в Баку и результат был оценен зрителями и соперниками по достоинству.

В весе до 110 кг, без особого напряжения золото в опен выиграл Сергей Стародубский, в 125 кг ветеранское золото М6 у Евгения Дмитриева.

В 140 наш тинэйджер Виктор Малюгин зафиксировал 370+300 (мировой рекорд)+310кг. Уверенная победа и еще одно золото в активе сборной.

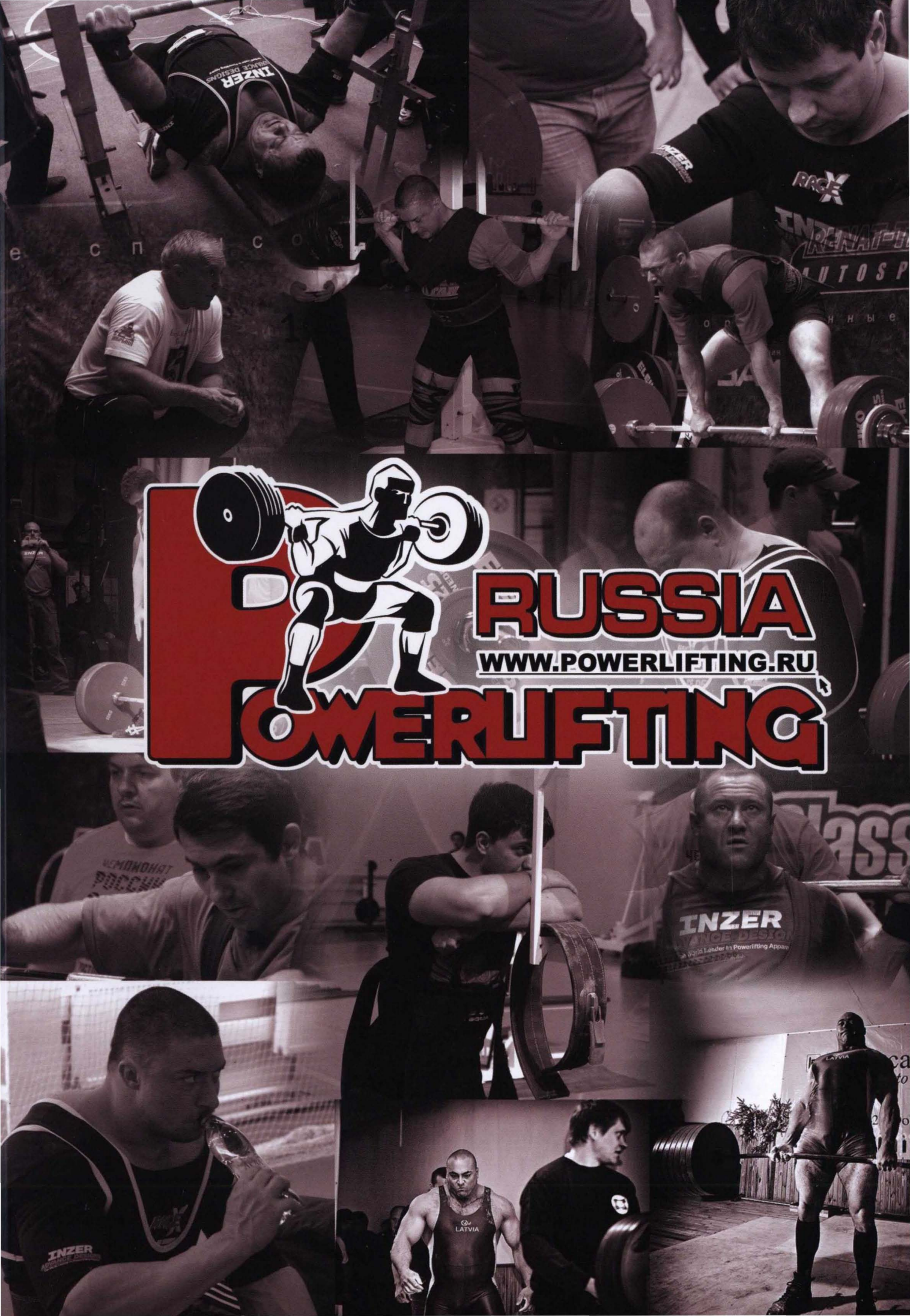
И, как всегда, сорвал аплодисменты зрителей легендарный финский пауэрлифтер и большой друг нашей Федерации Ано Туртиайнен. 400 кг в приседе, 300 кг в жиме лежа и 340 кг в тяге (новый рекорд Европы среди ветеранов).

В мужском абсолютном первенстве в пауэрлифтинге уверенную победу одержал Андрей Беляев.

В командном первенстве наша команда стала второй в жиме лежа и третьей в пауэрлифтинге.

От имени нашей сборной хотелось бы поблагодарить организаторов за прекрасный чемпионат Европы. И несмотря на просто изнурительную жару, все мы получили только отличные впечатления и надеемся на очередную международную встречу в Венгрии. □

на помощь пришли добрые люди, приютившие Алексея в Будапеште и разыскавшие по телефону нашу сборную. Дальше было дело техники, и вот, Алексей на помосте. Он стал первым в возрастной категории М1 и третьим в общем зачете, установив новый рекорд Европы в приседе 362,5 кг, выжав 222,5 кг и потянув 327,5 кг. Олег Холодов, взявший на пару часиков перерыв в судействе, заработал для нашей команды еще одно золото в возрастной категории М2.


RUSSIA
WWW.POWERLIFTING.RU
POWERLIFTING
INZER
LATVIA

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ ЕВРАЗИИ
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ И ЖИМУ ЛЕЖА
WPC/AWPC

17-22.08.2010 МОСКВА



ДВОРЕЦ СПОРТА "СОДРУЖЕСТВО"
НОВОЯСЕНЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ Д.30

ГЕНЕРАЛЬНЫЕ СПОНСОРЫ

Холодов Олег · Power Life · Nutrafit · Russia Powerlifting · INZER Advance Designs · Gordey Gym

ПАРТНЕРЫ

Архангельск · Профимет · Hard Body · Hardness · Basilur Tea · Панда Кимберли