

МИРСИЛЫ

№ 1 • 2019



Борис Шейко:
Стремление
к самореализации и
поиск новых знаний

**СОВЕТЫ
НОВИЧКАМ**

Штанга для ребенка

Сам себе тренер

СОФТ-экипировка

Один спорт - один пауэрлифтинг



В общем, история с потугой на высокий смысл. Как без этого? Проводил я как-то отпуск в одной экзотической стране. Солнце, океан, пляж с желтым горячим песком, запотевший бокал с местным пивасиком: лежу, грею на пляже свое мохнатое и еще не успевшее подернуться первым красноватым загаром пузо, погружаю пятки в теплую соленую воду. Отдыхаю, в общем. Лениво осматриваю местные достопримечательности. Народ какое-то время от времени снует рядом, закрывая тенью от своих телес мне благодатное солнышко, чресла эти, кстати, самые что ни на есть обыкновенные: где-то бочок круглый, где-то попка обвисшая, где-то грудка впалая.

И тут появляется он. Нет, не так. Тут появляется Он. Русал, лицо с обложки, мечта всех половозрелых девиц на выданье. Фактура не менее

сотой категорий, широченные плечи с бугристо-надутыми ручищами, длинные ноги, стройности которых могли бы позавидовать многие из мадам, под забронзовевшей загорелой кожей перекатываются пласти венозные, аккуратные бляшки прессы вкупе с узкой талией, грива густых, по моде рассыпанных по плечам волос и небрежная щетина недельной свежести. Потягивается с ощущением полного превосходства над окружающей действительностью и опускает свое царственное неподалеку от моей скромной персоны. Перекидываемся парой фраз.

Общаемся презабавнейше, т.к. мое знание инглиша аккуратно подходит под стандарт Эллочки-людоедочки, т.е. от силы могу пару слов связать, да и то корявенько и с чисто российским непередаваемым прононсом. Однако жесты подкрепляют живость беседы, и вот по мере нашего разговора узнаю я, что новый мой красавец-знакомый совсем даже и не качает баночки для охмурения местной фауны, он, дескать, спортсмен-силовик, и никак иначе, а все остальное — суета сует. Заинтересованный чрезмерно киваю и задаю резонный вопрос про резуль-



тат: что жмешь, спрашиваю, тянешь и приседаешь? Он с сомнением окидывая мой коротконогий и неприятельский вид, по-отечески хлопнув по плечу: «Приседаю 150, жму 120, тяну 160». «На 1 раз?!» — уточняю я. «Йес!» — отвечает мой собеседник, чувствуя некий подвох. «Вэри гуд!» — отчитываюсь я. «Practice, my friend!» (прим. автора — что-то вроде «тренируйся, дружище») — мой визави улыбается ослепительной белозубой и степенно вставая с песка гордо покидает место очередного своего триумфа и своего случайного ошарашенного собеседника...

Вот такая история. К чему, собственно? Мне много раз задавали, особенно начинающие, именно такой вопрос: «Почему ты выбрал именно силовой спорт?». И я мог пуститься в долгие и пространные рассуждения о том, почему, зачем. А здесь эта истина оказалась на поверхности. И она очень проста: ВАЖНО НЕ КАЗАТЬСЯ, А БЫТЬ. И железный спорт — это занятие для тех, кто является, а не кажется. Вот так.

Перед Вами — плод трудов людей, которые искренне любят железный спорт. Людей, которые не стараются казаться, они просто есть, мы просто делаем дело, в которое верим. «МИР СИЛЫ» — это настоящее и трудное дитя для нас, мы долго пестовали это проект, до хрипоты спорили, какой материал предоставить на суд аудитории. Да, реанимация культового в свое время журнала состоялась! И мы искренне верим в то, что найдем отклик у Вас в душе и единомышленников в этом железном мире...

Денис Пикляев

PER ASPERA AD ASTRA

WORLD RAW POWERLIFTING



5th
ANNIVERSARY

6-8 DECEMBER
MOSCOW 2019 RUSSIA

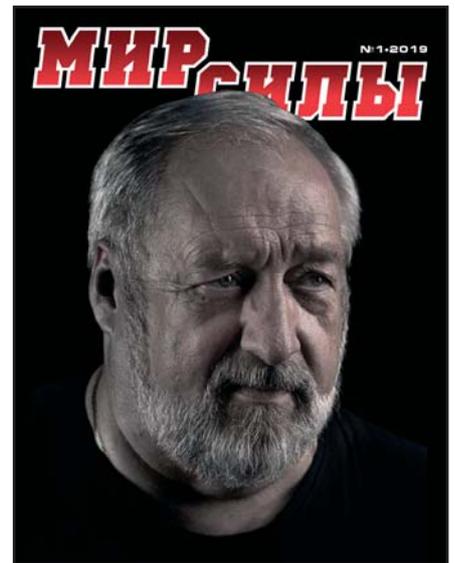


WWW.WRPF.PRO

МИР POWER WORLD СИЛЫ

№1 • 2019

- 6 Шейко Борис Иванович — Стремление к самореализации и поиск новых знаний
- 18 Один спорт — один пауэрлифтинг?
- 22 Сам себе тренер
- 26 Салават Масагутов: Отсутствие монополии в пауэрлифтинге — это большой плюс... Часть 1
- 34 Салават Масагутов: Результат в жиме лежа в майке — эта цепь из множества звеньев... Часть 2
- 48 Софт-экипировка. Обзорная статья
- 52 Советы новичкам
- 55 Штанга для ребенка: Друг или Враг?



На первой странице обложки: Борис Шейко

Независимый журнал по силовым видам спорта

№1 • 2019

ИЗДАТЕЛЬ



Редакция:

Главный редактор
Денис Пикляев
Дизайн, верстка
Алексей Курков

Над номером работали:
Д.Пикляев, С.Масагутов, Ю.Шакирова

Отдел рекламы:
mirsily@russia-powerlifting.ru

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.
Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.



VK.COM/DESPERADO2019

WWW.FACEBOOK.COM/DESPERADO2019

WWW.INSTAGRAM.COM/DESPERADOWEAR2019

INTERNATIONAL TOURNAMENT

14-15 Sept, **SOCHI**
2019

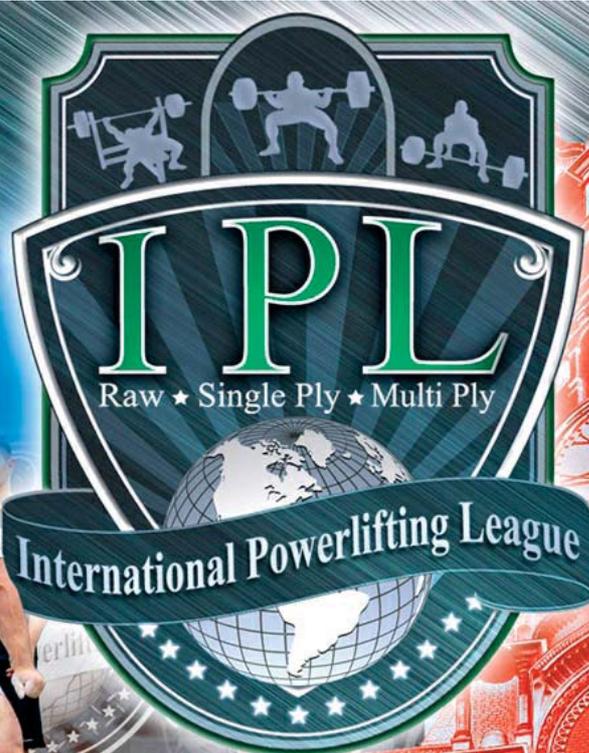
POWER PRO

WEEKEND



КУБОК РОССИИ

по пауэрлифтингу, его отдельным
движениям и народному жиму
по версиям IPL/СПР



МОСКВА • 24-25.08.2019

Присвоение до Элиты России включительно



Шейко Борис Иванович: Стремление к самореализации и поиск новых знаний

Интервьюер: Юлия Шакирова

Нормально делай — нормально будет. Это первое, что я для себя вынесла из интервью с Борисом Ивановичем. Не хотелось вести беседу в общепринятом клише с подробным перечислением всего и вся — все это при желании легко «гуглится». Хотелось просто поговорить.

Честно скажу, что уже и не помню, когда и на каких соревнованиях я впервые увидела Бориса Ивановича. Зато очень хорошо помню, как я о нем впервые услышала.

Будучи на тренировке одного из учеников Бориса Ивановича, услышала рассуждения атлетов, там тренирующихся, о программах Бориса Ивановича, о сложности их выполнения и о неизменном прогрессе. Далее разговор зашел о судействе предстоящего турнира и о присутствии Бориса Ивановича на нем в качестве судьи. Трепет и при этом восторг, с которым спортсмены о нем говорили, вне сомнений, вызвали интерес к личности.

Думаю, интерес к этому человеку — явление повсеместное в «лифтерской» среде, и небезосновательно. Чем живет великий тренер в настоящем — в нашем интервью.

— Борис Иванович, в ваш юбилейный год хочется задать больше вопросов, чем я для вас подготовила. И мне кажется, что видеointервью было бы куда лучше. Но из-за вашей занятости проведем интервью в интернете. Вы ветеран труда, заслуженный тренер Казахстана и России, профессор. Слышала, что вы почетный гражданин города Темиртау, где и начинали свою тренерскую работу. Вы написали книги о пауэрлифтинге и для пауэрлифтеров. Вас знают во всем мире, и не только в области пауэрлифтинга. Скажите, довольны ли вы своими заслугами? Добились ли вы всего того, о чем мечтали?

Борис Иванович Шейко: Не буду лукавить: конечно, я доволен. В 70-е годы прошлого столетия я и подумать не мог, что стану заслуженным тренером Казахстана и России, буду работать в институте физкультуры, стану профессором. Что буду писать книги по методике и практике пауэрлифтинга для атлетов всех возрастов и уровней подготовленности, проводить семинары и мастер-классы не только для российских, но и для зарубежных атлетов.

— Все мы родом из детства. Помните ли вы себя в детстве? Было ли место спорту в ваши школьные годы? И каково вообще отношение вашей семьи к спорту?

Борис Иванович Шейко: Родился я в Москве, в районе Лефортовского парка. Жили в коммунальной квартире на 4 семьи. В нашей комнате окно наполовину уходило в подвал. Но счастью не было предела, когда родителям дали однокомнатную квартиру в новом доме на Вернадском проспекте. Там мне исполнилось 8 лет, и оттуда я пошел в первый класс. Летом, как и все

мальчишки, гонял во дворе в футбол, а зимой любил кататься на лыжах и коньках. В 12 лет записался в группу ОФП в новом Дворце пионеров на проспекте Вернадского. Ребят из этой группы бесплатно возили в самый большой открытый плавательный бассейн в СССР «Москва». Здесь, на Кропоткинской набережной, я научился плавать в открытом бассейне. Сейчас там, где был бассейн, построили храм Христа Спасителя.

Моя мама, коренная москвичка, воевала в Ленинграде во время блокады. Отец — украинец с Херсонщины. В 1963 году его потянуло на родину, и наша семья переехала в Днепропетровск.

В 16 лет, после окончания 8-го класса, я пошел на электромеханический завод учеником фрезеровщика. Там я вступил в комсомол и пошел учиться в вечернюю школу. В 18 лет окончил шестимесячные курсы шоферов, по окончании которых работал водителем на воинском складе.

Рядом с нашим домом в Днепропетровске находилась больница имени И. И. Мечникова, на территории которой располагался небольшой зал тяжелой атлетики для студентов медицинского института. Вот там я и увлекся поднятием тяжестей, чтобы сформировать свою щуплую фигуру. А в 1969 году поступил в Киевский государственный



институт физкультуры на кафедре тяжелой атлетики. В 1973 году в конце июня получил диплом, а в ноябре уже призвался в ряды Советской армии.

В 1975 году по семейным обстоятельствам переехал в город Темиртау, что в Казахстане, Карагандинская область, работал тренером тяжелой атлетики в ДЮСШ. Там я познакомился с заслуженным тренером СССР Владимиром Александровичем Нечепуренко и его учеником Юрием Зайцевым, который в 1976 году стал олимпийским чемпионом. К сожалению, только два года мне довелось тренировать своих



Константин Павлов, заслуженный мастер спорта России, серебряный призер Всемирных игр по троеборью, 10-кратный чемпион мира по троеборью, 12 мировых рекордов, 22 рекорда Европы и 60 рекордов России:

«С Борисом Ивановичем Шейко я знаком более 20 лет. В то время он был старшим тренером сборной команды Казахстана по пауэрлифтингу и личным тренером Алексея Сивоконя, а вот уже с 1999 года мне довелось поработать с ним в составе сборной команды России по пауэрлифтингу. Именно с этого года Борис Иванович возглавил сборную России, став старшим тренером.

Под чутким руководством Бориса Ивановича наша сборная выиграла не один чемпионат мира и Европы. Этот человек — профессионал своего дела, при нем в сборной всегда была строгая дисциплина и порядок. Помню, после каждого дня выступления на чемпионатах мира и Европы проводили разбор полетов, кого-то хвалили, кого-то наоборот, но в целом всегда была очень дружелюбная обстановка, и все благодаря этому человеку, за что ему большое спасибо.

Мне тоже довелось тренироваться по методике Шейко. В ней есть свои плюсы и свои минусы. Планы подготовки для разных уровней спортсменов написаны, конечно же, обобщенно. На мой взгляд, каждый тренер и спортсмен должны понимать это, брать его программу за основу и подходить индивидуально. Как судья Шейко очень строгий и не дает поблажки ни своим, ни чужим. Правила есть правила!

Как человек Борис Иванович очень хороший, с ним всегда интересно, можно пообщаться на разные темы. Он всегда поможет, если нужна помощь, может дать дельный совет. В час отдыха с ним не скучно (улыбается. — Примеч. автора).

Спасибо Борису Ивановичу за все, дай бог здоровья ему и его близким!»

учеников в одном зале с ними, потому что в 1977 году их пригласили в Днепрпетровск на постоянное место жительства.



Да. В 1979 году я уже был назначен старшим тренером Карагандинской области по тяжелой атлетике и работал в областной Школе высшего спортивного мастерства.

С 1983 года по сентябрь 1986-го меня вызывали на учебно-тренировочные сборы в составе юниорской сборной команды СССР по тяжелой атлетике, вместе с моим учеником Германом Муратовым. За три года я прошел хорошую школу в области организации и качественного проведения тренировочного процесса. Учился у старших и опытных тренеров.

Вот один из примеров. На спортивной базе Подольска иногда проводились совместные сборы главной сборной команды СССР с юниорской командой. На этих сборах

Алексей Сидорович Медведев брал шефство над нами и каждое воскресенье собирал тренеров юниорской сборной на тренерский совет, на котором мы должны были отчитаться о прошедшей неделе по каждому спортсмену: с какой интенсивностью и с каким объемом тренировался каждый подопечный. Если чей-либо атлет по какой-то причине не смог выполнить запланированную нагрузку, то нужно было объяснить это и предложить план, как выйти из положения в ближайшее время.

И еще я благодарен судьбе за то, что она предоставила мне возможность на этих сборах близко познакомиться с Рудольфом Владимировичем Плюкфельдером и его методами работы. А в 1986 году принять участие на двух совместных сборах с юниорской сборной команды Болгарии. Первый сбор в январе проходил в Цахкадзоре (Армения), а затем в мае на олимпийской базе в Варне (Болгария). На этих сборах мы познакомились с методикой тренировок болгарских спортсменов и с великим тренером Иваном Абаджиевым, которому я много задавал вопросов по его методике и таким образом учился у него.

— Какие имена! Борис Иванович, я читала, что во времена учебы в Киевском институте физкультуры вы активно занимались пауэрлифтингом самостоятельно и травмировались на «проходке» в приседаниях. Так что карьера спортсмена была закончена именно по этой причине? Поэтому выбор пал на осуществление тренерской деятельности?

Борис Иванович Шейко: Участь в институте с 1969 по 1973 год, я даже и не слышал о существовании такого вида спорта, как пауэрлифтинг. Травмировался банально просто: за нашей группой тяжелоатле-

тов был прикреплен преподаватель кафедры, который часто отсутствовал на тренировке. В один из таких тренировочных дней мы с ребятами самостоятельно устроили соревнования в приседании со штангой на плечах. Попробовав присесть рекордный для себя вес в отбив, я и получил травму коленного сустава. После полугодового восстановления начал тренироваться, и снова все вернулось. Как ни странно, именно эта травма помогла мне понять, что не обязательно быть сильным спортсменом, чтобы давать знания другим.

— Вот, значит, как все дело было. То есть можно сказать, что этот случай подчеркнул для вас важность присутствия тренера в жизни спортсмена?

Борис Иванович Шейко: Тренер и ученик зачастую идут бок о бок в течение 10-15 лет. Наверное, нет ни одного тренера, который не мечтал бы вырастить спортсмена высокого класса. Но дело это чрезвычайно трудоемкое. Проблема в том, что представления о качествах идеального тренера расходятся как у тре-

неров, так и у учеников. С ростом мастерства спортсменов меняется и их отношение к тренеру. Так, спортсмены сборных команд страны оценивают тренеров, исходя из функционального подхода. Они считают наиболее значимыми те качества, которые отражают профессионально-деловую подготовку тренеров: высокий уровень компетентности в вопросах методики тренировки, творческое отношение к работе, знание тактики ведения спортивных поединков, умение настроить спортсмена на борьбу, поддерживать дисциплину на сборах, требовательность.

— Кстати говоря, у нас любят все искать какие-то секреты, какие-то приемчики, ускоряющие рост результатов... А есть они — секреты?

Борис Иванович Шейко: Вообще секреты есть у многих тренеров. Я вспоминаю случай с одним тренером из сборной России. Когда я попросил его для своей книги «Пауэрлифтинг» написать один план подготовки его спортсмена, он мне отказал, отметив при этом, что раскрывает секрет, только когда выйдет

Мурад Алибегов, один из сильнейших жимовиков современности:

«А что про Бориса Ивановича Шейко можно сказать еще? За него и так все сказано! Он один из лучших тренеров и судей. А человеческие качества - с него пример можно и нужно брать. На черное говорит черное, на белое говорит белое. Никакой звездности. Со всеми общается по-простому. Одним словом — мужчина! И я рад, что лично знаком с Борисом Ивановичем».

на пенсию. Я ему ответил, что, к сожалению, этот секрет тогда уже никому не нужен будет.

Все свои секреты я раскрыл в написанных мною книгах. Самый главный секрет в достижении наилучших результатов в спорте - это не только пахать, но и следить за состоянием спортсменов и постоянно корректировать нагрузки. Необходимо также любить то, что ты делаешь! Немаловажную роль в достижении высоких спортивных результатов играет та атмосфера совместных творческих поисков, которая установится на тренировках. Большое значение имеет также питание спортсмена, правильный сон и распорядок дня. Важно также учитывать взаимоотношения тренера и спортсмена в процессе соревнования, потому что они во многом отличаются от их взаимоотношений во время тренировочных занятий. Не менее важно, как тренер сумеет проникнуть во внутренний мир учеников, найти нужную форму обращения к ним. Кроме этого, ученик должен сам понимать и верить в тренера.

— У нас так любят указывать на ошибки. Кажется, что некоторые



by Dmitry Spiridonov © 2018



просто созданы для отслеживания «косяков», простите за жаргонное слово. Но непогрешимых нет, так ведь? Приходилось ли вам с течением времени признавать свои ошибки и какие?

Борис Иванович Шейко: Не ошибается тот, кто не работает. Естественно, что ошибок в работе не избежал и я. Первые ошибки были у меня в переходный период, когда я попробовал перенести методику тренировок из тяжелой атлетики в пауэрлифтинг. Нужно было все лучшее, что есть в методике тяжелой атлетики, постараться применить в пауэрлифтинге.

Работая не только со спортсменами, но и над собой, я быстро добился результата. Так, в 1990 и 1991 годах мой первый ученик Алексей Сивоконь победил на Кубках СССР и занял второе место на чемпионате мира 1991 года, а тогда Алексею было всего 18 лет. Эти результаты спортсмена подсказывали мне, что я на верном пути.

— А сможете назвать своих наиболее известных воспитанников?

Кто самый талантливый? И как определить того, от которого не будет никакого толка?

Борис Иванович Шейко: Конечно, могу. Да о многих из них можно прочесть в одной из моих книг «Звезды пауэрлифтинга России».

Во-первых, это яркие мои звезды: заслуженный мастер спорта Казахстана Алексей Сивоконь и ЗМС Казахстана, двукратная чемпионка мира Надежда Мир. Заслуженный мастер спорта России, четырехкратный чемпион мира Сергей Мор; заслуженный мастер спорта России, трехкратная чемпионка мира Ирина Абрамова; ЗМС России, шестикратный чемпион мира, победитель Всемирных игр (2001) Виктор Фуражкин. ЗМС России, двукратный чемпион мира Максим Подтынный; ЗМС России, чемпион мира, четырехкратный серебряный призер чемпионатов мира Юрий Федоренко. ЗМС России, трехкратный чемпион мира, абсолютный победитель Всемирных игр (2005) Равиль Казаков.

На чемпионатах мира среди мужчин и женщин, а также на чемпиона-

тах мира по жиму штанги лежа, чемпионатах мира среди юниоров и юниорок, среди юношей и девушек мои спортсмены завоевали в общей сложности 40 золотых медалей в федерации IPF.

Среди восьми заслуженных мастеров спорта самым уникальным я считаю Алексея Сивоконя. В нем собраны все лучшие качества спортсмена: талант, трудолюбие, фантастическая восстанавливаемость, устойчивая психика и характер бойца.

Вот вы спрашиваете, как определить, от кого будет толк, а от кого нет. Знаете, невозможно провести четкие грани, когда просто талантливый ученик превращается в молодого перспективного спортсмена, а затем в выдающегося и великого. Все когда-то делают первые шаги в спорте, с чего-то начинают, а потом постепенно совершенствуются. Но я, как и все тренеры, могу с уверенностью сказать, что в одночасье великим не станешь. Только огромный природный талант, помноженный на еще более огромный кропотливый труд, может сделать из обыкновенного спортсмена ВЕЛИКОГО.

На протяжении моей тренерской работы я встречал много одаренных спортсменов, но обыкновенная их лень и несобранность не давали им возможности полностью раскрыть свой талант. А бывало, что готовишь спортсмена и уже уверен, что он победит, но опять-таки из-за его лени и бесхарактерности он проигрывает. А на замечание отвечает: «Что я, корову проиграл?» С таким ленивым спортсменом у меня сразу пропадает интерес работать и общаться.

— Что пауэрлифтинг, что тяжелая атлетика — спорт силовой, а значит, как принято считать, мужской. Однако говорят, что ученицы-девушки — более прилежные и ответственные.

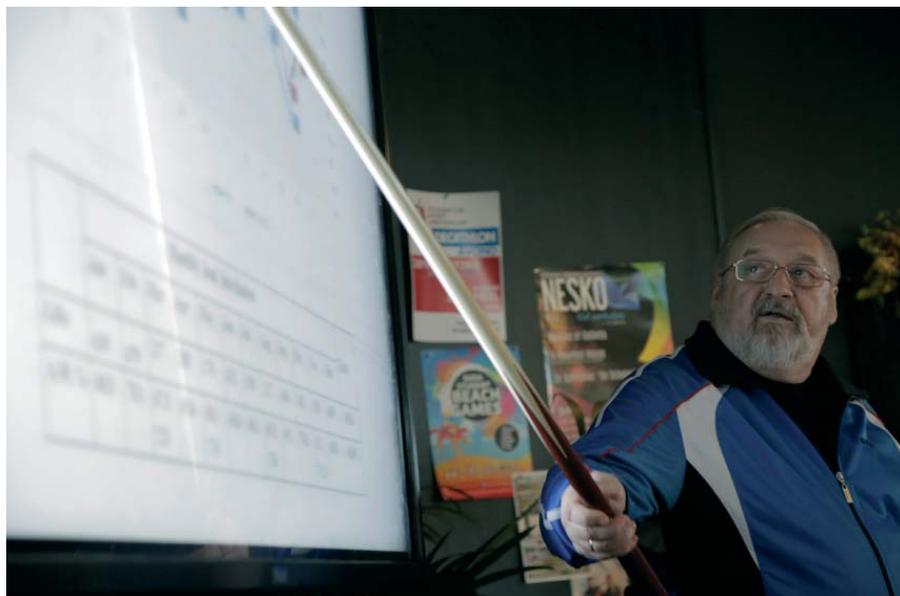
Борис Иванович, как вы относитесь к женскому пауэрлифтингу? С кем работаете лучше и в чем особенность подготовки спортсменов-девушек и спортсменов-мужчин?

Борис Иванович Шейко: К женскому пауэрлифтингу отношусь так же, как и к женской тяжелой атлетике и женскому боксу — сдержанно. Тренировать женщин намного тяжелее в психологическом плане и с учетом их физиологических циклов. А так их тренируют так же, как и мужчин. Я никогда не брался тренировать девушек-новичков, я тренировал только тех, кто сам выбрал этот вид спорта. У меня тренировалась Ирина Абрамова, которая начинала заниматься без меня. Марина Николаева приехала в Уфу перворазрядницей. Юлия Чистякова приехала в Уфу, учась в 9-м классе, и уже имела звание мастера спорта. Первым тренером у нее был ее отец.

— Не могу не спросить про ваше отношение к онлайн-тренингу. Учитывая, что у вас есть спортсмены, которые тренируются онлайн.

Борис Иванович Шейко: Поначалу мне казалось, что проводить тренировки на расстоянии - это легко, потому что я только писал планы для атлета. Первой спортсменкой, которой я планировал тренировки, была Ирина Луговая (с 2002 по 2009 год). Причем мы начинали с ней с 30-процентных весов - после операции серьезной травмы спины. Вторым был Андрей Беляев. Сначала он тренировался в нашем зале, когда год служил в армии в Уфе. После его демобилизации (с 2006 по 2009 год) мы продолжали с ним работать онлайн.

Но с опытом работы со спортсменами дистанционно я понял, что тренировать онлайн очень тяжело, поэтому сократил до минимума за-



очников. Почему? Во-первых, чтобы добиться результата, я сейчас не только планирую нагрузку, но и требую еженедельного видеоотчета с тренировок, делаю замечания, если вижу ошибки в выполнении упражнений. А чтобы понять, в чем ошибка, для этого приходится несколько раз просматривать видео одного и того же упражнения. Это занимает немало времени. Во-вторых, не все спортсмены дисциплинированы, и не все честно отчитываются о выполнении или невыполнении запланированной для них нагрузки. И я иногда не вижу результата из-за этого. Поэтому-то у меня двойное отношение к планам онлайн.

— Говорят, есть программа тренировок такая... на силу и массу, которая является модификацией популярной программы от Б. И. Шейко и считается одной из лучших, если не лучшей! Тренировки по программе сложны и требуют полного восстановления и максимально качественного рациона. Помимо этого, с подобными системами трудно разобратся, что сильно ограничивает круг пользователей. Это к вопросу универсальных программ. Вот говорят, что есть такие. Говорят, есть та-

кие, по ним у всех пойдет рост в силовых, кто сможет ее осилить. Есть ли они все же? Можете привести примеры таких программ?

Борис Иванович Шейко: Я не могу привести пример универсальной программы, потому что такой не может быть в принципе. Это невозможно потому, что все спортсмены разные по анатомическому строению, по весу, по восстанавливаемости организма от нагрузок, разные по психологии и мотивации, живут в разных бытовых условиях. Поэтому я всегда спокойно отношусь, когда одни благодаря моим программам выполняют МС, а другие не могут выполнить нагрузку, запланированную в программе.

Во всех моих книгах и статьях, а также на всех своих семинарах по поводу своих программ я пишу и говорю, что ни один тренер, даже самый гениальный, не сможет написать такую программу, которая была бы универсальна для всех и подходила бы всем спортсменам одинаково. И я призываю не копировать слепо мои и другие программы, а брать их только за основу и подгонять под свой организм.



— А как вы относитесь к программам Г. Ходосевича, И. Деревянко, Л. Котенджи, С. Вислоцкого и многих других заслуженных тренеров? Как бы вы оценили их методы? И их самих как тренеров? Как вам схемы Суворецкого?

Борис Иванович Шейко: К программам перечисленных вами тренеров отношусь с большим уважением, потому что их спортсмены доказали состоятельность этих программ, выигрывая чемпионаты мира и Европы. Каждый из тренеров, у

Максим Подтынный, советский и российский спортсмен-пауэрлифтер, заслуженный мастер спорта России, неоднократный победитель чемпионатов России и двукратный чемпион мира IPF 1998-1999 годов:

«Очень грамотный, образованный, интеллигентный человек. Занимается всем досконально, до мелочей. Мне очень повезло, что он со мной работал, очень сильно помог дойти до высоких результатов. До него я в «лифтинге» тыкался, как котенок слепой».

которых спортсмены — чемпионы и призеры международных соревнований, индивидуален и имеет свой взгляд на методику подготовки.

— **Определить РМ можно двумя способами. Один из них — делая «проходку». Но это не всегда приемлемый способ, так как сильно нагружает организм. К тому же в свое время на «проходке» вы и травмировались. Алексеев говорил, что «проходки бывают только в шахтах». С высоты прожитых лет и большого опыта, ваше авторитетное мнение, нужны ли «проходки»?**

Борис Иванович Шейко: Я травмировался по молодости и по глупости, потому что не было рядом тренера, который мог остановить меня от подхода на этот вес. Со временем я понял свою ошибку и стараюсь не повторять ее с моими спортсменами.

Я не согласен с Василием Алексеевым, потому что он в первую очередь имел в виду себя. Это обычная логика великих спортсменов: «Я вот так делал и стал чемпионом; хочешь быть чемпионом — делай как я».

Но надо помнить, что все спортсмены разные и разного уровня подготовки. Я уже говорил об этом выше. Подготовка спортсмена 1-го разряда будет сильно отличаться от подготовки ЗМС. Алексеев был тяжеловесом, а многие тяжеловесы тренируются на меньших весах, обычно на 75-80 % и с меньшим количеством подъемов. Поэтому это его крылатое выражение «проходки бывают только в шахтах» подходит не для всех.

1 РМ я определяю только на «проходке» или по выступлению на соревнованиях. Я согласен, что «проходки» сильно нагружают организм спортсмена, когда он делает их на каждой неделе. Но я планирую своим спортсменам «проходки» 1 раз в

9-10 недель. И обязательно за 15-17 дней до соревнований. По моему мнению, «проходки» нужно планировать для всех спортсменов до уровня КМС, прежде всего для того чтобы увидеть, в каком состоянии он после двух или двух с половиной месяцев подготовительного периода. За 2-3 недели до соревнований «проходки» помогают увидеть, на каком уровне физических возможностей находится атлет и с каких ре-

Риф Гадиев, мастер спорта России международного класса (1995) по пауэрлифтингу; чемпион Европы (1998) и чемпион России (1991, 1995, 1996, 1997); серебряный призер чемпионатов мира (2-кратный, 1996, 1998), Европы (1995, 1997, 2002), России (1990, 1995, 2004), Кубков России (1996, 1998, 2001); рекордсмен России (1997) в троеборье в сверхтяжелом весе; член сборной команды России (1995-2002):

«Бесконечно уважаю этого человека, преклоняюсь как перед тренером. В жизни приятный собеседник, с ним можно и поговорить, и помолчать. Познакомился с ним на чемпионате России в Сыктывкаре в феврале 1997 года, где он и выводил меня на помост, где я стал чемпионом России. Более 5 лет тренировался по его планам, и довольно успешно. Как судья чрезвычайно строг и справедлив — эталон судьи. О его методах тренинга говорят его результаты — более чемпионов, чем у него, мало у кого есть. Дай бог ему здоровья и бодрости, чтобы продолжил свой нелегкий, но такой нужный нам всем труд. У нас в Башкирии и в России вообще многие с гордостью носят звание «ученик Шейко». И я горжусь этим!»

зультатов ему нужно начинать соревнования.

Спортсмены уровня МС и МСМК за 15-17 дней перед соревнованиями выполняют упражнения с весом 90% или с тем весом, с которого планируют начинать соревноваться.

Но нужно помнить, что мало спортсменов, которые одинаково сильны во всех трех подходах. Например, у меня таким был только Алексей Сивоконь. Остальные мои ученики уровня МСМК и ЗМС в сильных упражнениях поднимали только 90%, а в отстающем упражнении поднимали до 100%. Так, рекордсмен мира в приседании и жиме лежа Равиль Казиков останавливался на 90 %, а в отстающей по результату тяге делал «проходку» до 100%. Максим Подтынный в приседании и тяге выполнял 90%, а в слабом жиме лежа подходил к весам до 100%.

У моих спортсменов на «проходках» никогда не было травм, потому что я не посылал их на вес, который он не способен был поднять в этот день. Бывают случаи, когда я вижу, что спортсмен может увеличить свой лучший результат, но психологически не готов (боится), тогда он останавливается на весе, который уже поднял.

Я убежден, что если спортсмен подходит к весу и сомневается в положительном результате, то в 99 случаях из 100 он не поднимет этот вес. И если я вижу, что спортсмен рвется к рекордному весу, на который он не готов, я категорически запрещаю ему подходить к этому весу. Это правило помогает избежать травм.

— Извините за вопрос, возможно, немного не в тему, но не могу не спросить: двойные приседания/жимы/тяги на одной тренировке — почему, для чего и для кого они?

Борис Иванович Шейко: Эти двойные упражнения для спортсменов уровня КМС и выше. Двойные упражнения планируются только в подготовительном (базовом) периоде подготовки. Есть две направленности этих упражнений: первое - для исправления ошибок в технике выполнения соревновательных уп-



ражнений, второе - для развития силовых качеств отстающих мышц или отстающей фазы упражнения.

Обычно я планирую в недельном плане: в понедельник — 2 приседания и 1 жим; в среду — 2 тяги и один жим; в пятницу — 2 жимовых упражнения и 1 приседание; в субботу — 1 тяга и 1 жимовое упражнение. Секрет в том, что необходимо варьировать КПШ, объем и средний вес.

— Пауэрлифтинг как шоу и пауэрлифтинг как спорт — соединимо ли это? И можно ли считать пауэрлифтингом выступление «моментальных чемпионов», которые, потренировавшись пару месяцев, становятся чемпионами Европы, а то и мира?

Борис Иванович Шейко: Это очень сложный вопрос. Если шоу происходит вокруг пауэрлифтинга — это хорошо. Но когда организаторы пытаются из пауэрлифтинга сделать шоу — это плохо. Отдельные спортсмены так и говорят, что нужно ид-

ти навстречу зрителям, которые хотят видеть только рекорды. И поэтому судейство должно быть лояльным и не видеть отдельные ошибки. Ну вот представьте, если, например, разрешить спортсменам выполнять приседания в параллель, то один присядет в параллель, другой — на 5 см выше параллели и т. д.

А если в жиме лежа убрать из правил «видимую остановку» на груди? Тогда одни спортсмены будут делать жим в касание, другие — в отбив от груди, а третьи — с глубоким вдавливанием.

Я согласен, давайте будем лояльны к спортсменам. Пусть они будут выступать с девизом: «Не важно, как поднял, главное — поднять». Но тогда не должно быть правил и не должны фиксироваться рекорды. Но если у федерации есть правила соревнований, то будьте любезны их соблюдать.

Я думаю, что шоу обязательно должно быть, но только за соревновательным помостом: или до начала соревнований, или в перерыве, или после соревнований.

— Ох, как часты жалобы о том, что в глазах рябит от этих многочисленных соревнований в отдельных движениях! Зачем они и можно ли обойтись без этого?

Борис Иванович Шейко: Альтернативные федерации не имеют финансовой поддержки, а чемпионаты проводят в больших современных дворцах и павильонах, аренда и инвентарь которых оплачивается

Дмитрий Спиридонов, спортивный журналист:

«Сотрудничаю с Борисом Ивановичем с 2011 года. В данный момент мы с ним гастролируем по миру с семинарами, которые я организовываю и перевожу на английский язык. Характер человека лучше всего проявляется, когда находишься с ним рядом продолжительное время. Несмотря на то, что Борис Шейко не состоит в ФПР и не выезжает со сборной с 2006 года, у него остались привычки старшего тренера команды. Но это хорошие привычки. Максимальная ответственность, собранность и ясный ум. Приехать в аэропорт не за два, а за три часа; проснуться в гостинице раньше всех; иметь четкий, до минуты, график завтрашнего дня. Аккуратность, разумная педантичность, громкий командный голос, минимум лишних движений и слов. Общаться и работать с таким человеком — большая честь и возможность для меня. Что касается его тренировочных планов, могу с уверенностью сказать, что принципы и наработки Бориса Ивановича в той или иной степени использует подавляющее большинство спортсменов и тренеров во всем мире. Порой, кстати, даже не зная этого».

очень дорого. Также оплата обслуживающего персонала, судей и ассистентов, наградная атрибутика и много еще чего. Все это и заставляет дробить соревнования по категориям и ветеранам через 5 лет. Борьба за большую массовость, которая поможет окупить все расходы на проведение чемпионатов. Другого пути нет. К сожалению, это приводит к отдалению сильных спортсменов от троеборья. Это приводит к тому, что спортсмен среднего уровня подготовки старается выступить сразу на нескольких «чемпионатах Европы и мира», которые проходят в России, и у него совсем мало времени на серьезную подготовку.

— А что думаете о ФПР в настоящем? Есть ли будущее у этой федерации или будущее за альтернативой? Каким Вы видите будущее пауэрлифтинга у нас в стране и в мире? Тем более с таким количеством федераций...

Борис Иванович Шейко: Думаю, что ФПР будет существовать «вечно», потому что в государственных структурах (ДСШ, СДЮШОР и ШВСМ) во всех регионах нашей страны работает огромное количество талантливых тренеров. И ни одна альтернативная федерация не

может превзойти их по результатам побед и наград. Есть суператлеты элитного уровня и в альтернативных федерациях, но такой армии спортсменов экстра-класса, как в ФПР, не будет.

Уже более двух десятков лет президиум федерации IPF говорит о перспективах включения пауэрлифтинга в программу Олимпийских игр. Пока воз и ныне там. Но если вдруг это случится, я думаю, что тогда, скорее всего, это будет классический пауэрлифтинг, включающий двоеборье, состоящее из жима лежа и тяги. Возможно, сократят и количество категорий. Если такое произойдет, тогда резко увеличится и финансирование пауэрлифтинга как олимпийского вида, обострится конкуренция среди спортсменов, что приведет к росту рекордов в России, в Европе и в мире. Дай бог, чтобы так было.

— В одном из наших интервью Максим Подтынный как-то сказал, что, по его мнению, будущее все же за классическим пауэрлифтингом IPF, и что если спортсмен не может выступать в этой федерации, нужно заниматься оздоровительной физкультурой для работающих граждан. Вы не согласны с Максимом?



Борис Иванович Шейко: Думаю, что один из факторов отказа спортсмена от выступлений — это дороговизна экипировки, стоимость которой увеличивается ежегодно.

— **А вот, кстати, можно ли в наше время заработать пауэрлифтингом?**

Борис Иванович Шейко: А почему нет? В «ВКонтакте», в «Фейсбуке» можно увидеть много предложений от спортсменов и тренеров об индивидуальных и онлайн-тренировках. Можно увидеть и анонсы проведения семинаров в России и за рубежом. Спортсмены высокого класса Кокляев М., Маланичев А., Сарычев К., Белкин Ю. и другие выступают на показательных и коммерческих турнирах, проводят семинары в России и за рубежом. Все зависит от статуса спортсмена или тренера, от его известности в нашей стране и за рубежом. Много зависит от знания английского языка. Поэтому я считаю, что на пауэрлифтинге можно заработать, весь вопрос только в количестве.

— **Вопросы, которые волнуют лично меня больше всего. Кому и для чего вы пишете? Что вы думаете о том, что «печатка» вообще в принципе вымирает?**

Борис Иванович Шейко: Книги я пишу в первую очередь для спортсменов, которые тренируются самостоятельно, без тренера, для молодых малоопытных тренеров. Понимаете, у каждого тренера, у которого за плечами более 20 лет тренерской практики, наступает желание поделиться своими знаниями и своим опытом с другими. Первая моя книга «Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного



Сергей Длужневский, президент Союза пауэрлифтеров России, президент WRPF — Россия:

«Заочно с Борисом Ивановичем я познакомился в начале 2000-х, изучая сайты и форумы в интернете по методике тренировок в пауэрлифтинге. На тот период информации было очень мало, она была крайне противоречивая, и впитывал я ее как губка. Первая книга Бориса Ивановича Шейко «Пауэрлифтинг» была моей настольной книгой. Я зачитывался ею до дыр. Она была со мной рядом в самые сложные жизненные ситуации. Пожалуй, именно раздел «Классификация и терминология» был для меня самым важным и полезным. Наверное, пару лет я экспериментировал с программами Бориса Ивановича, применяя их как на себе, так и на своих учениках. Начиная от прямого копирования его схем и заканчивая самостоятельным составлением программ, применяя полученные знания из книги. Программы рабочие, но не для всех. Лучше всего реагируют на них те, кто начинают свой путь именно с этих программ, а также спортсмены легких и средних категорий. Тем, у кого вес выше 100 килограммов, часто сложно восстанавливаться после таких объемов и интенсивности.

Лично мы познакомились лет пять назад. Я очень дорожу общением с этим человеком. Узнав его ближе, был поражен, насколько Борис Иванович легкий и приятный в общении собеседник, совсем не звездный, несмотря на все его заслуги в нашем спорте. Работая бок о бок на турнирах WRPF, обсуждая тренировочный процесс, судейство и организационные моменты, я с каждым разом убеждаюсь в высоком профессионализме этого человека!»

совершенства» вышла в 2000 году после 25 лет тренерской деятельности. В этом году исполняется 45 лет моей тренерской деятельности, из них 30 лет я в пауэрлифтинге.

Я с вами согласен, что сейчас больше предпочитают электронные

книги печатным. Поэтому в этом году в Америке вышла моя книга «Powerlifting: Foundations and Methods» в электронном варианте.

— **Вы сейчас пишете книгу по истории пауэрлифтинга, так? Борис**



Иванович, о чем там можно будет прочитать? Кого из чемпионов прошлого вы там вспомните? Какие события в мире спорта наиболее затронули или взволновали вас?

Борис Иванович Шейко: Хочу сразу вас поправить: я пишу книгу по истории развития пауэрлифтинга в СССР и России. В основном в книге получается 80 % истории развития пауэрлифтинга ФПР. Начинается с 50-х годов прошлого столетия, с за-

рождения клубов атлетической гимнастики. Об открытии первых клубов атлетической гимнастики в начале 60-х годов.

В конце 50-х годов Федор Феофанович Манько при Горном институте в Ленинграде организовал первую секцию атлетизма «Атлант». В 1962 году в Ленинграде впервые был проведен семинар преподавателей атлетики под руководством Г. П. Тенно, научного сотрудника ВНИИФК (Москва), большого спе-

циалиста, энтузиаста и горячего пропагандиста атлетизма. В марте 1963 года в Омске начала работать первая секция атлетической гимнастики. Весной 1963 года под трибунами большой спортивной арены в Лужниках усилиями Романа Павловича Мороза были открыты первые «качалки» (кстати, они существуют и сегодня). Весной 1964 года в Орджоникидзе (Северная Осетия) в полуподпольном игровом зале «Локомотив» при клубе ВРЗ открылся первый клуб атлетизма «Геракл». 9 января 1965 года прошли соревнования по атлетической гимнастике на призы Центрального стадиона имени Ленина. Таким образом, в книге будет подробно описан каждый месяц до 2010 года. Собран материал о самых ярких спортсменах и тренерах из разных областей, краев и республик России.

— Вы недавно провели ряд семинаров в нескольких городах Дании: Биллунде, Хорсенсе, Ольборге, Тистеде — и завершили свое турне в столице страны — Копенгагене, где встретились со сборной Дании по пауэрлифтингу IPF. Этот семинар стал для вас юбилейным — пятидесятым. Это просто потрясающе, что люди с таким удовольствием слушают и прислушиваются к вам...

Борис Иванович Шейко: 2018 год закончился двумя декабрьскими семинарами. Первый — в Москве с китайскими спортсменами, второй семинар — совместный с Кириллом Сарычевым в городе Рейкьявик, Исландия. 15 декабря, в субботу, прошел первый чемпионат ВРПФ Исландии, где Кирилл выступил в жиме лежа, а я был в составе судей этого чемпионата. 16 декабря, в воскресенье, мы с Кириллом провели совместный семинар. Так что уже превзошел рубеж 50 семинаров.



— **Борис Иванович, выше вы уже говорили о своем подходе к судейству спортсменов. Да и лично видела и слышала — перед вами трепещут и вас боятся, завидя на помосте в качестве судьи... Вы согласны с регалиями «ну очень строгого тренера и неподкупного судьи», и что, на ваш взгляд, главное в судействе?**

Борис Иванович Шейко: Мне всегда удивительно слышать, что некоторые спортсмены якобы не приезжают на чемпионаты мира WRPF из-за того, что судит Шейко. Я не могу понять, разве в составе судейства я один? Нас всегда трое. Ведь элементарно: если оба боковых судьи включают белый свет (вес засчитан), а Шейко включит красный (не засчитан), то вес будет засчитан два к одному. Выполняя упражнение по правилам, и не будет проблем.

Я всегда говорю, что судья не робот и может ошибиться, главное, чтобы ошибка была не преднамеренная, а судья понимал, что, когда он судит, для него не должно быть своих и чужих спортсменов, а нужно, чтобы судья судил всех одинаково, согласно правилам соревнований. В ФПР для меня эталоном судейства был судья МК Сергей Шантаренко.

А по поводу «неподкупного» ничего не могу сказать, потому что меня никто не пытался подкупить, да это и не помогло бы.

— **У вас столько звездных спортсменов! Ваше имя широко известно во всем мире. В связи с этим хочу спросить: а считаете ли вы себя звездой? Неприкасаемым? Сталкивались ли со звездной болезнью?**

Борис Иванович Шейко: Я думаю, что стремление к самореализации и поиск новых знаний — это нор-

мально. А вот звездная болезнь — это психологическое отклонение. Оно представляет собой деформацию личности, которая имеет завышенное отношение к себе и искаженную действительность. Если человек почувствовал себя уникальным и всем доказывает это, требуя полного внимания к своей персоне, стремится подчеркнуть статус, хвастается, завидует чужим успехам — налицо звездная болезнь. И это ведет к деградации личности. В основе всех отклонений лежит неправильно сформированная самооценка. А я просто один из многих заслуженных тренеров России, которых более 60 в России.

— **Борис Иванович Шейко вне пауэрлифтинга — какой он? Чем занимается, увлекается, что смотрит или слушает? Чем вдохновляется и восхищается?**

Борис Иванович Шейко: Люблю коллекционировать магнитики с изображением стран и городов мира, собираю маски из тех стран, в которых довелось быть на соревно-

ваниях или на семинарах. Люблю хорошую душевную музыку, книги по истории России и по живописи. Люблю гулять с собакой. У нас американский кокер-спаниель. Морально отдыхаю, когда наблюдаю за золотыми рыбками в моем большом домашнем аквариуме.

— **Если бы не пауэрлифтинг, в чем вы могли бы себя проявить?**

Борис Иванович Шейко: Я же начинал с фрезеровщика. Может, если бы не был тренером, то стал бы фрезеровщиком. Но думаю, что хорошим фрезеровщиком!

— **И слава богу, что не стали. Представляете, скольким спортсменам очень не повезло бы! Борис Иванович, каковы дальнейшие ваши планы как в ближайшее время, так и в долгосрочной перспективе?**

Борис Иванович Шейко: Продолжать работать тренером. Писать книги.



ОДИН спорт

ОДИН пауэрлифтинг?

Автор: Денис Пикляев

К сожалению или к счастью в нашем виде спорта функционирует несколько организаций — выбирай, как говорится, на свой вкус и цвет. Хорошо это или плохо, где лучше, а где хуже? Давайте посмотрим объективно:

1. Мир пауэрлифтинга разделен на 2 лагеря: ФПР (IPF) и организации независимого пауэрлифтинга. Это очевидно, тут не нужно что-то еще говорить. Оба лагеря не слишком дружелюбны друг к другу, т.к. где прибавляется у одного — убывает у другого, и наоборот. Всею вопросом — деньги, без них в нашем мире, простите уж, никуда. В альтернативу идут повально из IPF, чему совсем не радо руководство гос. федерации. Наоборот — да, тоже бывает, но реже. Это ни для кого не секрет.

2. Проблема разделения и не любви находится в плоскости стран почившего в бозе СССР. Т.к. у нас выдаются эти самые МС и т.д. В Штатах, к слову, таких приколов нет. А Штаты, на секундочку, — родоначальники нашего ви-

да спорта. Так вот, у них там федераций много, а государственно-го МС и прочих — нет. Поэтому только помост доказывает, кто чемпион, а кто «калека». Забавно звучало бы: Заслуженный мастер спорта по пауэрлифтингу Соединенных Штатов Америки Скотт Мендельсон, к примеру. Из той же оперы, кстати: Народный артист США Леонардо Ди Каприо. Прикольно звучит, да?! А вот у нас есть...

3. Как работают «альтернативщики» и IPF? Независимый пауэрлифтинг: берется регион, делается реклама, вкладываются деньги, идет закупка оборудования, работа с секретарским столом, максимально хорошие условия для людей и т.д. По-другому — просто люди не пойдут, если продукт не будет приемлем. Альтернатива при прочих равных условиях (а они ой как не равны, далее и это разберем) обязана делать лучше, чем IPF, иначе — будет отток людей. Гос. федерация: да, уровень проведения растёт, никто не спорит, особенно это видно в больших го-

родах: Москве, Питере и т.д. НО!!! У IPF есть то, чего нет у альтернативы — есть поддержка из гос. бюджета. Улавливаем, да? При этом, деньги у нас в стране на спорт вкладывают ой как прилично. То, что они либо не доходят, либо как пыль исчезают — это опять же давно известная всем проблема коррупции, заполонившей и нашу страну в частности.

4. Далее, IPF — мощнейшая структура, профукавшая тот момент, когда можно было железной рукой поддушить альтернативу, причем, будь здоров. Сейчас уже поздно, не находите?

5. Про большие города сказали, теперь про удаленные уголки. Здесь, в большинстве случаев, IPF однозначно главенствует, про альтернативу особливо и не говорят. Т.к. далекие регионы сами по себе убыточны, денег у народа нема, найти хорошего функционера в альтернативе, скажем, в сельскую местность — из разряда фантастики, сами понимаем. В IPF же — гос. поддержка, не забыли?

6. Оплата. Цена тоже определяет спрос, не без этого. В IPF дешевле. Да! Да? Но спрашивали у меня ребята: а с какого перепугу мы вообще платим в гос. федерации должны? Там же пресловутая поддержка бюджета! Вот занимались мы гандболом/баскетом и прочими радостями — там все бесплатно было! Не ко мне вопрос — вопрошаем функционеров. Еще по цене: есть турниры в независимом пауэрлифтинге, где взносы держатся на уровне 1000-1500 р., это, как правило, местные небольшие соревнования. Ну куда еще дешевле? В больших городах, на крупных турнирах — да, цены выше. На порядок. Но и условия в разы лучше. Кто бы сомневался.

7. Условия для спортсменов. Здесь в большинстве случаев независимый пауэрлифтинг лучше. И если брать чисто по-человечески, и условия, и судейство. Международные старты и отдельных функционеров IPF не берем — т.к. если ты выступаешь на международном в IPF — сам все знаешь, новички там не выступают, а отдельные функционеры — есть отличные, а есть «редиски», что в одном лагере, что в другом. Не берем частность, в общем рассматриваем, не забыли? Кто не верит — приезжаем на «Огни Москвы». Титульный, серьезный, сильный турнир. И, к примеру, на любой турнир независимой федерации. Разница будет налицо.

8. Борьба в весовых. Однозначно почти на 100% лидирует ФПР. Чтобы попасть хотя бы в пятерку на Москве — нужно быть очень

неплохим спортсменом. Не берем крайние весовые у мужчин и девушек, конечно, там всякое бывает. Почему? Более сильный состав? Нет. Потому что в альтернативе дивизионов полно. В IPF — 4: б/э мужчины, б/э женщины и еще 2 в экипировке. Усе, господа. Почему в альтернативе дивизионов полно? Во-первых, разделение на АМ и ПРО — а это уже удваивание количества, во-вторых, спрос рождает предложение — сами же рады, в-третьих, все хотят медаль, кто не хочет быть первым — вообще не фиг делать в спорте, и большинство начинающих мечтают оказаться «в одинаре», дабы выиграть. И скажите, что я не прав. Ну-ну.

9. «Витаминизация» и ДК. До последнего времени однозначно более жесткий контроль был в IPF. Что, однако, не мешало заряженным в хлам людям получать МС и выступать. А официально — они там все АМ. Ха, ха, и еще раз ха. Кто в IPF выступал — в цирке не смеется. Честностью там и не пахнет. В альтернативе в АМ — тоже таких ребятшек полно, но не так повально, не так. Потому как уходят в ПРО и не парятся люди. Опять же сборников не берем — уже другой уровень подготовки и «чистки», хотя и там залеты.

10. Корки. Опять же, если честно — МС ты в том случае, если выполнил и получил корку в ФПР. МС России. Со всеми вытекающими отсюда плюсами. В альтернативе — называть себя МС России — неправильно, нужно оговариваться — МС такой-то организации. Еще, МСы здесь неравнозначны, на мой

взгляд. Да и на взгляд многих. Потому как МС ФПР и МС в жиме АМ альтернативный, к примеру, — это просто разные планеты. Смотрим нормативы — все понятно. Занавес. Другое дело — ПРО дивизион. Здесь — практически идентичные нормативы. Потому и сравнивать особо нечего.

12. Килограммы — они разные в федерациях? Ну, бред это, конечно. Если ты приседаешь в досед, жмешь с хорошей паузой и тянешь без забросов на уровне МС ФПР — приезаешь и закрываешь этого МС, если не на первом, то на втором турнире. Вот и вся недолга.

11. Пункт приколотся. Кто сильнее, если встретится сборная альтернативы и IPF? Слышал такие вопросы, и не раз. Друзья, выиграет альтернатива. Почему? Пережмут, к примеру, Сарычева без экипировки? Алибегова в военном жиме? Найденова в экипировке? Перетянут Белкина? Переприседают Никулина? Примеров уйма, так, навскидку привел. Многие возражают: да почти все родом из IPF. Так кто удержать не смог, чьи это проблемы? Это уже «альтернативщики», господа. Так то.

13. Пункт как заключение. Каждый выбирает свое. Кто-то — отношение, удобство, комфорт и драйв. Кто-то — корки и официальное звание. Кто-то, кто самый дальновидный — делает МС в ФПР и спокойно выступает в альтернативе. Данность — в большинстве случаев уходят ИЗ, а не В гос. федерацию. Так, наблюдение. И решать, безусловно, только Вам, где выступать...

SAVO ДЭДЛИФТ

БОТИНКИ ДЛЯ СТАНОВОЙ ТЯГИ



● ДВА ФИКСИРУЮЩИХ РЕМНЯ-УСИЛИТЕЛЯ ДЛЯ БОЛЕЕ ТОЧНОЙ ПОДСТРОЙКИ ОБУВИ ПОД ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СТРОЕНИЕ СТОПЫ И ПОДДЕРЖКИ ПЯТОЧНОЙ И ГОЛЕНОСТОПНОЙ ЧАСТИ

● ПЛОТНОЕ ОБЛЕГАНИЕ СТОПЫ ДЛЯ НАДЕЖНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ, БЛАГОДАря СПЕЦИАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ШНУРОВКИ

● ДЫШАЩИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ХОРОШЕЙ ВЕНТИЛЯЦИИ И КОМФОРТА

● МИНИМАЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ ОТ СТОПЫ ДО ПОЛА ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ВЫСОТЫ РАСПОЛОЖЕНИЯ ГРИФА ОТНОСИТЕЛЬНО АТЛЕТА

ЧЕТЫРЕ ВАРИАНТА РАСЦВЕТКИ



- СПЕЦИАЛЬНАЯ ФОРМА ПОДОШВЫ ОБЕСПЕЧИВАЕТ БОЛЕЕ МОЩНЫЙ УПОР, ОДНОВРЕМЕННО СНИЖАЯ НАГРУЗКУ НА ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ
- ОЧЕНЬ ТОНКАЯ, НО НАДЕЖНАЯ И НЕСКОЛЬЗЯЩАЯ ПОДОШВА ИЗ РЕЗИНЫ СПЕЦИАЛЬНОГО СОСТАВА РАССЧИТАНА НА РАБОТУ С БОЛЬШИМИ НАГРУЗКАМИ

POWER
LIFE®
ATHLETIC TIME

 @LIFTING.RU
@futbolki_powerlife

 /VK.COM/ID69371091
/VK.COM/LIFTING_RU

 +79037434149

WWW.LIFTING.RU



С 2002 ГОДА
ВЫБОР СИЛЬНЕЙШИХ!

САМ СЕБЕ ТРЕНЕР

Автор: Денис Пикляев

В данной статье поднимаются вопросы построения собственной программы тренировок, учитывающей индивидуальные особенности организма, рассказывается о циклировании в тренинге, процентах и многом другом.

Введение.

Прирост силы — процесс продолжительный, невозможно за 2-3 недели, месяц прибавить в силовых показателях. Здесь главное для атлета — не торопиться и набраться терпения. Многие новички думают, что нужно каждый раз выходить на свой одноповторный максимум, работая до отказа практически на каждой тренировке. А это в корне неверно. Основная силовая база формируется, когда ты работаешь в «объемах». Согласитесь, невозможно сделать объемную тренировку с предельным весом — общий тоннаж низок, к тому же плохо отрабатывается моторика движения из-за малого количества повторений и подходов.

Если брать проценты от своего предельного максимума, то вариация нагрузки от 70% до 85% от ПМ показывает себя максимально эффективной в деле развития силы. И, конечно, именно объемный тренинг по продолжительности должен быть максимально долгим. Безусловно, важно также циклирование нагрузки, т.к. без правильно подобранной периодизации под Вас индивидуально, очень быстро атлет достигает своего плато, его результаты «намертво встают».

Также стоит учесть, что в силовой работе, работе на результат, не может быть тренировок до отказа. Все эти мотивационные видео и фразы, типа: «вешай больше и кидай дальше» — не имеют ничего общего с правильным подходом к тренингу. Все очень просто: включается логика и убиваются эмоции. Т.е. Вы должны к своему тренингу подходить как к решению математической задачи, которую можно решить несколькими способами, но ответ всегда один — Ваш прогресс. И вот Ваша задача — найти это самое решение, возможно, подходящее только Вам и никому более, т.к. мы все — уникальны, и то, что подходит одному, совсем будет неприемлемо для другого.

Повторюсь, основа всего — циклирование и периодизация. Давайте расскажу Вам об этом подробнее, т.к. это наи-

более важная и нужная информация, которую крайне сложно собрать воедино. Заранее оговорюсь — работают все тренировочные схемы, предложенные ниже, Вам нужно просто выбрать наиболее подходящую только Вам. Предоставленную информацию выкладываю, исходя из трех движений, а именно — приседаний со штангой на плечах, жима штанги лежа на горизонтальной скамье и становой тяги, т.к. именно эти три упражнения, по сути своей — базовые и в них задействованы ВСЕ мышечные группы. Т.е. прибавляя веса в этих упражнениях, Вы становитесь сильнее. Плюс — все эти движения представлены на соревнованиях по пауэрлифтингу.

Циклирование.

Итак, приступим к более детальному ознакомлению с данным вопросом. Отталкиваемся от микроциклов. Что это такое? Самый короткий тренировочный цикл, чаще всего недельный (т.е. с пн по вс.), эта привязка наиболее популярна, т.к. в идеале ложится на нашу повседневную жизнь. Реже: восьмидневный (когда тренировки через день), десятидневный (когда несколько тренировок вкладываются в этот временной отрезок), 2-хнедельный, ну и т.д., и т.п.

Микроциклы идут кругами, т.е., скажем, стандартный круг: ПН — присед + подсобка, СР — жим + подсобка, ПТ — тяга + подсобка, далее в выходные — отдых и новый микроцикл, новый круг. Круги формируют мезоцикл, который может занимать время от 2-3-4 недель до нескольких месяцев. Каждый мезоцикл имеет свое предназначение: от восстановительного до уже непосредственного участия на соревнованиях.

Мезоциклы тоже идут кругами и формируют макроцикл. Макроцикл — это путь от начала до самого старта. Далее — очередной макроцикл, который тоже будет состоять из мезоциклов, которые в свою очередь — из микроциклов.

От меньшего к большего, от общего к частному. Микроциклы. Нужно четко понимать, как Вы сможете тренировать-

ся. Всем рекомендую исходить из календарной недели (пн-вс), т.к. часто выходные — это единственные дни, когда мы сможем провести время с семьей и хорошенько отдохнуть. Тут вот какое дело: спорт — это конечно хорошо, но это — хобби. И нужно относиться к нему именно как к хобби: выделять на него столько времени, чтобы оставалось время и на повседневную жизнь, а это чаще всего рабочая неделя с двумя выходными днями.

Микроциклы.

Ниже представляю Вашему вниманию варианты микроциклов. Каждый вариант хорош по-своему и плох тоже по-своему — и каждый из вариантов Вы можете переделать под себя сами путем проб и ошибок.

1. Вариант «ПРОСТОЙ», уже написал выше: ПН — присед + подсобка, СР — жим + подсобка, ПТ — тяга + подсобка. Вариант, по-моему, хорош... но!!! Мало жима, приседа... и для такого жима/приседа — много тяги, однако Вам практически гарантировано при таком раскладе хорошее восстановление.

2. Вариант «ПО МУРАВЬЕВУ». ПН — присед + жим + подсобка, СР — тяга + подсобка, ПТ — присед + жим + подсобка. Вариант, бесспорно хорош, классика пауэрлифтинга, однако стоит учесть 2 момента: не жадничать с % при раскладке и быть аккуратнее со связочным аппаратом и ЦНС.

3. Вариант «РУССКИЙ ЦИКЛ». ПН — присед + подсобка, ВТ — жим + подсобка, ЧТ — тяга + подсобка, ПТ — жим + подсобка. Здесь все неплохо: и время на подсобку (а она у начинающих занимает особое место, это у спортсменов высокого уровня ее меньше в разы, тогда как у начинающих ее реально больше), и жима — 2 в неделю. Минусы тоже есть: малое время для восстановления, т.к. 4, а не 3 тренировки в неделю + опять маловато приседа.

Плюс у этого варианта рад модификаций:

3а. Вариант «ЧЕРЕЗ ДЕНЬ». ПН — присед + подсобка, СР — жим + подсобка, ПТ — тяга + подсобка, ВС — жим + подсобка. Далее: ВТ, ЧТ, СБ, ПН и т.д. Минусы: нет привязки к неделе, мало приседа. Плюсы: восстановление.

3б. Вариант «ТЯЖЕЛОВЕСНЫЙ» или «ЛЕНИВЫЙ». ПН — присед + подсобка, ЧТ — жим + подсобка, ВС — тяга + подсобка, СР — жим + подсобка. Далее: СБ, ВТ, ПТ, ПН и т.д. Минусы: как и в предыдущем, плюсы: также. Подходит или очень ленивым, либо очень тяжелым в восстановлении людям (тяжам и возрастным спортсменам).

4. Вариант «3 по 3». ПН — присед + жим + тяга как подсобка, СР — жим + присед + тяговые как подсобка, ПТ — тяга + жим + присед как подсобка. Подходит: экстремалам с железными связками, легковесам и девушкам. Минусы: очень тяжело восстанавливаться + мало подсобки. Плюсы: супер объемная работа по профилю. Плюс модификации: тренки через день, каждые 3 дня и т.д. (см «русский цикл»)

5. Вариант «ПО РОГОЖНИКОВУ». Это когда присед с тягой и соответствующей подсобкой идут на одной тренировке, а жим с подсобкой — на другой. И время восстановления между тренировками более 1 дня. ПН — присед + тяга + подсобка, ЧТ — жим + подсобка, ВС — присед + тяга + подсобка, СР — жим + подсобка. Тоже имеет ряд модификаций по времени восстановления. Очень хорошо подходит прежде всего экипировщикам. Для б/э спортсменов, по-моему — недостаточно жима. Ну и нет привязки к неделе.

6. Вариант «МАЛО ТЯГИ». Этот вариант подходит прежде всего тем, кто тянет в классике и испытывает проблемы с восстановлением именно после этого упражнения, тогда как присед с жимом залетают на «ура». ПН — присед + жим + подсобка, СР — жим + подсобка, ПТ — присед + жим + подсобка тяговая, ПН — присед + жим + подсобка, СР — жим + подсобка, ПТ — тяга + жим + подсобка тяговая. Одна из лучших, по-моему, раскладка. Много приседа, жима и есть привязка к неделе. Тяга — 1 раз в 2 недели. Плюс модификации (микроцикл 2-х недельный, тренировки каждые 2 дня и т.д.).

7. Вариант «ПО ШЕЙКО». ПН — присед + жим + подсобка, СР — тяга + жим + подсобка, ПТ — присед + жим + подсобка, СБ — тяговая и жимовая подсобка. Плюс ко всему этому: двоянные присед/жим/тяга в профильные дни. Великолепная программа для великолепных восстановления и ЦНС. Для остальных — крайне тяжелый в физическом и психологическом плане вариант.

8. Вариант «ПО ФАЛЕЕВУ». ПН — присед тяж., ВТ — жим тяж., СР — тяга тяж., ЧТ — присед легк., ПТ — жим легк. Плюс ряд модификаций. Главное отличие от остальных программ: отсутствие подсобки, что, на мой взгляд, большой минус для новичка. И еще при таком раскладе: тяга тяжелая через день после приседа — не лучший вариант для суставов и ЦНС. В остальном — отличный вариант.

Мезоциклы и макроциклы.

Вроде, по микроциклам самые известные и пользующиеся спросом программы описал. Теперь по мезоциклам. Каждый мезоцикл имеет свою длину и свое предназначение. Это может быть, как восстановление/реабилитация, так и объемная/силовая/предсоревновательная работы. Есть те, кто очень четко расчерчивает эти периоды, есть те, у кого переходы от одного мезоцикла к другому практически неотличимы. Давайте рассмотрим самый популярный вариант:

1. Втягивающий (в нашем случае — «качка» в удовольствие, с малыми весами и приятным времяпрепровождением в зале, подсобка из ББ). Задача: дать голове, мышцам и связкам этакий легкий активный отдых. Время: от 2-х недель до 3 месяцев (летом, к примеру, когда отдыхаешь). Веса 30-70% от макс.

2. Объемный (работа со средними, средне-тяжелыми весами, подсобка профильная). Базовый цикл, самый большой объем нагрузок по КПШ (контр. подъему штанги) и тоннажу. Цикл, формирующий наш результат. От 4-х недель до нескольких месяцев. Веса: 60-80% от макс.

3. Силовой. Выход на пик формы. Малый объем, высокая ОИ (относительная интенсивность) в рабочих подходах, малое количество подсобки. Веса: 80-100% от макс.

4. Предсоревновательный/предпроходочный (если не выступаете на соревнованиях). Это уже отдых перед стартом. От 7-10 дней до 3-х недель в нашем случае. Малый объем, мало подсобки, много отдыха. Веса: 30-75% от макс.

5. Собственно, соревнования (либо проходка на 1 повторение, если не выступаете). Ну что тут добавить? Работа на 100% +.

6. Восстановительный. Отдых после старта/тяжелой тренировки. От 1-ой недели до 1 месяца. Кто-то вообще отказывается от посещений зала.

Далее круг повторяем. Все очень просто. Длина цикла зависит прежде всего от задач, которые ставит перед собой спортсмен, а также времени до соревнований. Давайте рассмотрим вариант, когда летом Вы посещали зал через раз, толком не тренировались, и вот решили выступить/выйти на пик, скажем, в конце ноября. Т.е. до старта/пика формы — 13 недель. Примерно круг ваших мезоциклов будет выглядеть так:

Втягивающий 2 недели — Объемный 6 недель — Силовой 3 недели — Предсоревновательный 2 недели — Соревновательный 1 день - Восстановительный (ищем новый старт/мотивацию).

Т.е. привязка идет к старту, если Вы выступаете, если нет, а как говорится «для себя» — тогда не режем циклы, а выбираем подходящую длину по времени. Все, круг мезоциклов замкнулся — вот это и был Ваш макроцикл к ноябрьским соревнованиям/пиковой работе.

Кто-то формируют сразу долгосрочную работу: скажем, годовой вариант, состоящий из 1-2-3 и даже 4-х макроциклов. Кто-то ориентируется конкретно по предстоящему старту или жизненным ситуациям. Выбор каждого.

Процентка.

Теперь о процентах в программе. Понятно, что выход на пик строится по очень простой формуле: от меньшего к большему. От, скажем, 50% до 100%. Т.е. по сути, мы просто идем вверх по лесенке, каждый раз прибавляя кг на штанге. Ну да, все именно так, НО. Это «но» и есть основная проблема, т.к. нельзя все время идти только вверх — сломаешься, заработаешь перетренированность, перегрузишь ЦНС. Из этого следует, что можно придумать более сложную схему, когда: «2 шага вперед — один назад». Можно еще более сложно: «три шага вперед — 2 назад, 3 шага вперед — один назад» и т.д. Т.е. и саму эту кривую подъема Вы должны подобрать под себя сами — исходя из личных предпочтений, собственных результатов и возможностей своего организма. Давайте более детально разберем эту кривую. Ориентир всегда только на тяжелые тренировки, легкие — пока оставим в покое — там тоже своя специфика.

Итак, вот примерная (навскидку) процентка в Вашем макроцикле:

1. Простая схема: 50-55-60-65-70-75-80-85-90-95-100%. Плюс 10 дней-2 недели восстановления — и на помост/пиковую работу можно выходить.

2. Лесенка «2 шага вперед, один назад»: 50-60-55-65-60-70-65-75-70-80-75-85-80-90-85-95-90-100%. Как видно: 2 шага вперед, один назад. Более длинный вариант, но и работы больше базовой, и стабилизация результата, и время восстановления есть.

3. Лесенка «3 шага вперед, один назад»: 50-60-70-55-65-75-60-70-80-65-75-85-70-80-90-75-85-95-80-90-100%. Как видим, базовой работы еще больше, цикл еще более длинный.

Ну, и т.д. Как видно из приведенных выше вариантов, длину цикла можно сделать любой, исходя из, прежде всего, старта/жизненных обстоятельств.

Легкие тренировки.

Теперь рассмотрим вариант легких тренировок, которые, как правило, следуют за тяжелыми. И для чего они нужны?

Есть 2 взгляда на данный вид тренировок:

- лучше вообще их не делать, а просто отдохнуть;
- данный вид тренировок нужен, т.к. позволяет держать себя в тонусе, быстрее восстановиться и проч.

Если Вы выбрали вариант программы, где легкие тренировки присутствуют, давайте рассмотрим их процентное соотношение к тяжелой тренировке в микроцикле. Здесь варианты тоже разные, их, по сути, 4:

1. Неизменные (т.е. на протяжении всего цикла % легких тренировок остается неизменным).

2. С привязкой к тяжелой тренировке (когда % высчитывается, исходя из % тяжелой тренировки, либо из % от макс, как и тяжелая).

3. По-самочувствию (т.е. смотрим, насколько мы нормально восстановились после тяжелой тренировки).

4. Обратные пропорциональные (т.е. чем тяжелее тяжелая тренировка, тем легче легкая тренировка и наоборот).

Примеры процентов в макроцикле.

Давайте рассмотрим на конкретном примере, чтобы не путаться в этих процентах. Итак, подготовительную работу провели, до старта осталось 12 недель. Ваш лучший присед, к примеру, 200 кг. И Вы решили сделать присед тяжелый по лесенке, с восстановительной неделей перед прикидкой (9 нед.), легкий — с привязкой к тяжелой тренировке в первой части проги (6 недель), и обратно пропорциональный во второй части (с 7 нед. и далее). Давайте посмотрим, что выходит:

1 нед. Тяж. присед: 70%*140 кг; легк. присед: 80% от Тяж.П. 112,5 кг
2 нед. Тяж. присед: 80%*160 кг; легк. присед: 80% от Тяж.П. 127,5 кг
3 нед. Тяж. присед: 75%*150 кг; легк. присед: 80% от Тяж.П. 120 кг
4 нед. Тяж. присед: 85%*170 кг; легк. присед: 80% от Тяж.П. 135 кг
5 нед. Тяж. присед: 80%*160 кг; легк. присед: 80% от Тяж.П. 127,5 кг
6 нед. Тяж. присед: 90%*180 кг; легк. присед: 80% от Тяж.П. 145 кг
7 нед. Тяж. присед: 85%*170 кг; легк. присед: 70% от Тяж.П. 120 кг
8 нед. Тяж. присед: 95%*190 кг; легк. присед: 60% от Тяж.П. 115 кг
9 нед. Тяж. присед: 75%*150 кг; легк. присед: 80% от Тяж.П. 120 кг
10 нед. Тяж. присед: 97,5%-100%*195-200 кг; легк. присед: 50% от Тяж.П. 97,5-100 кг
11 нед. Тяж. присед: 60%-70%; легк. присед: пропуск
12 нед. Отдых, либо 50% легкий присед: 100 кг в начале недели. В конце недели старт. По подходам: 90%-100%-102%(105%), либо 95%-102%-105%(107%). По весам: 180-200-205(207,5), либо 190-205-210(215). Это если вся программа прошла ровно, без срывов.

Теперь ИМХО. Однозначно: в прогу вбиваем не результат, который является вашими 102-105% от макс. В программу вбиваем Ваш лучший результат на прошлом турнире. Т.е. за 100% с Вашим приседом 200 кг мы считаем не 205-210 кг, а эти самые 200 кг. Ни больше, ни меньше. Это предохранит Вас прежде всего от самих себя: сколько раз мне пришлось наблюдать, как программа пересчитывалась, т.к. спортсмен не мог совладать с объемом и весами. Жадность в этом деле не конструктивна, а деструктивна.

Подходы и повторения.

Теперь что касается самого объема работы в этих самых процентах. 6 по 6, 5 по 5, 4 по 4 и т.д. Что делать? Как рассчитывать? Сразу нужно оговориться: эти «6 по 6» и проч., что пишут в основном — некая усредненность, но никак не панацея. Атлет с весом 110 кг средних лет с приседом за 250 кг НИКОГДА не потянет объемов легковеса с результатом 150 кг в приседе.

То, что можно и нужно знать: если Вы делаете 90% 2 по 2 — Вы всегда и без особых проблем сделаете 90 % на один раз в зачет на соревнованиях/в любое время. Всегда. Даже если сегодня «не Ваш день». Далее шагаем: 85% 3 по 3 — тоже реально. 80% 4 по 4 — опять сможем. 75% 6 по 6 — и это реально. Заметили тенденцию? Чем меньше вес на штанге, тем больше либо повторений, либо подходов, либо и того, и другого. Сколько подходов на соревнованиях на каждое движение? Правильно — 3. Вот и я сторонник именно этих 3-х подходов

(минимум). Ты на своей тренировке уже привыкаешь работать в 3-х подходах, зная, что каждый следующий подход будет тяжелее/сложнее предыдущего. Больше — можно, меньше — уже не то. Все мы видели, как легкая 1-ая попытка на старте оборачивалась «баранкой» во 2-и 3 подходе. Из-за жадности и неготовности спортсмена, прежде всего.

Давайте все-таки разберем. Вы можете спросить: а если прикидочные веса на 95%, как тут быть? Ну так и делайте, как на соревнованиях. Вариант 3-х подходов в Вашем случае будет: 85%, 90%, 95%. Режим соблюден. Конечно, объем важен. Но: больше, не значит лучше. Лучше сделать жим, скажем, по приведенной выше схеме 3-х подходов, но все по технике: с командой, паузой на груди и т.д., чем 95% 3 подхода по 1-2 повторения в отбив и с перекосом. Уверен — в первом случае спортсмен лучше подготовлен к старту, чем во втором.

Далее приведу варианты, которые реально поднимать. Естественно, все индивидуально, но все же:

50% — 3-8 подходов по 12-15 повт.
 55% — 3-8 подходов по 12-15 повт.
 60% — 3-6 подходов по 10-12 повт.
 65% — 3-6 подходов по 10 повт.
 70% — 3-5 подходов по 8-10 повт.
 75% — 3-5 подходов по 6-8 повт.
 80% — 3-4 подхода по 5-8 повт.
 85% — 3-4 подхода по 4-6 повт.
 90% — 2-3 подхода по 2-3 повт.
 95% — 1-2 подхода по 1-2 повт.
 100% — 1 подход по 1 повт.

Исходя из этих цифр, можно составить себе ориентир, как вести себя с определенными процентами. Скажем, сегодня Вы полны сил, настроение отличное, то и работаете в схеме 80% — берете по макс., т.е. 4 подх. по 8 повт. Если упадок сил, не сбрасываете %, но работаете уже на минимум: 3 по 5. Как-то так. Т.о. Вы перестаете быть зависимыми от настроения и внешних факторов, отрабатывая по программе.

Резюмируя.

Советы давать — дело неблагодарное. Хотелось бы еще раз отметить, что все мы, как я и говорил ранее, — разные, у нас разные цели, амбиции и результаты. Главное: Вы должны четко понимать — чего Вы хотите добиться. Нужна конкретика. И уже исходя из поставленных целей, искать средства для достижения этих целей. Экспериментируйте, советуйтесь, придумывайте и подгоняйте программы тренировок под себя.

И еще: берегите себя и свою мотивацию. Спорт — это реальный вор, который крадет Ваше сердце, желает, чтобы Вы принадлежали только ему, без остатка. Если Вы хотите быть настоящим чемпионом и достичь настоящих высот — вы должны быть в этом смысле обворованы. По-другому — никак. Поэтому просто берегите себя и свою любовь к спорту. Он стоит того.

Большое интервью с Салаватом Масыгутовым о положении дел в современном пауэрлифтинге, особенностях тренировочного процесса, субъективном взгляде на то, что сейчас происходит на помостах железного спорта и многом другом.



Салават Масыгутов

Досье: Масыгутов Салават Газизович,
дата рождения: 17.07.1991.

Родной город — Кумертау (село Ермолаево).

Лучший результат в пауэрлифтинге — 700 кг,
в жиме лежа — 295 кг в категории 93 кг в экипировке по версии ФПР.

Призер чемпионата России по жиму лежа ФПР, кандидат
в мастера спорта по пауэрлифтингу ФПР.

Спортивный журналист, редактор/администратор инфор-
мационных ресурсов СПР.

Часть 1.

Отсутствие монополии в пауэрлифтинге — это большой плюс...

Беседовал Пикляев Денис

— Салават, здравствуй. Итак, давай начнем наше интервью с вопроса о том, как ты пришел из пауэрлифтинга в спортивную журналистику? Почему выбрал этот тернистый путь? Ведь мало кто скажет спасибо, все больше говна прилетает от «гуру» и «спецов»...

Салават: Денис, добрый день! Ни в коем случае не считаю себя «журналистом», особенно, когда читаю твои статьи или работы Юли Шакировой, а также других спортивных журналистов. Мои работы все-таки довольно «сухие» и носят больше информационный характер с почти полным отсутствием художественного слога. Что-то писать, а точнее публиковать фотографии и новости из мира пауэрлифтинга я начал в 16 лет в группе пауэрлифтинга моего города. Учился в университете, было много свободного времени и безлимитного интернета. В 2013 году Дмитрий Спиридонов предложил мне работу редактора в журнале «Железный мир». Я ему за это очень благодарен, т.к. именно его предложение открыло мне две-

ри в серьезную работу в сфере спортивной публицистики. Я впервые начал получать доход с этой деятельности, но больше я был рад возможности ездить на соревнования и общаться со своими кумирами. Сейчас у меня спал тот юношеский азарт, с которым я работал несколько лет назад, и я стараюсь работать в строго отведенное для этого время. Возможно, поэтому довольно равнодушно реагирую на то, что периодически прилетает от «гуру и спецов». Это тоже реакция публики на твою работу и, несмотря на ее характер, это в любом случае лучше, чем полное отсутствие обратной связи.



— Какие темы твоих работ наиболее актуальны и получают максимальный отклик у аудитории?

Салават: На сегодняшний день 90 процентов моей работы — это видео с тренировок с небольшим описанием. Честно, мне стыдно за такую халтуру, но тем не менее, такие публикации пользуются популярностью, если они появляются раньше, чем у кого-либо. Т.к. я сейчас стараюсь ограничить время серфинга в социальных сетях, частенько мои новости уже неактуальны. Очень нравится, когда хороший отклик получают переводы и работы в области построения тренировочного процесса. Если они не слишком замумные и не идут наперекор общепринятым нормам, то всегда набирают хорошее количество просмотров.

— Лично тебе нравится больше формат видео или текстовый вариант информации? Какой наиболее сложен, на твой взгляд?

Салават: Больше всего нравится смотреть на готовую статью или интервью, оценивать объем проделанной работы и ожидать реакцию публики. Это дольше в плане выполнения в сравнении с видео, но на порядок приятнее. Еще я хотел бы попробовать себя в видеоработах, но, честно, не могу пока организовать весь процесс — тему, сценарий, съемку и монтаж.

— Можешь ли выделить как-то особо определенную свою работу? Скажем, ту, что долго, кропотливо готовил?

Салават: Денис, не могу выделить не одной такой работы, видимо, они еще впереди. Хотелось бы сделать что-нибудь объемное — написать книгу о жиме лежа, например. Пока это желание борется с вопросом самому себе, будет ли она кому-нибудь интересна.

— Как началось твое сотрудничество с «Союзом пауэрлифтеров России»?

Салават: За сотрудничество с «Союзом пауэрлифтеров России» я вновь отсылаю благодарность Диме Спиридонову. Большое спасибо за предоставленную возможность работы Сергею Длужневскому. Недав-



но просматривал историю сообщений и с удивлением обнаружил, что мы работаем уже почти два года. Вообще, в организации очень хорошая сплоченная команда, которая наступает по всем фронтам и постоянно движется вперед. А это показатель хорошей работы руководителя. Честно, ни в одной федерации пауэрлифтинга не видел такой грамотно спланированной и четко следуемой плану работы.

— Нет никаких проблем у тебя, выступающего в ФПР и работающего в независимом пауэрлифтинге? Никаких запретов со стороны функционеров ФПР?

Салават: В своих работах я не отдаю предпочтение ни одной из федераций и стараюсь объективно писать о самом спорте — пауэрлифтинге. К сожалению, в ФПР нет возможности поддерживать работу в социальных сетях. Я — рядовой спортсмен в этой федерации, поэтому не думаю, что функционерам до меня есть дело.

- Почему, кстати, ФПР? Не было никогда мысли перейти в альтернативу?

Салават: На момент начала моих занятий пауэрлифтингом, ФПР была единственной организацией, представленной в Башкирии, откуда я родом. Я выступал в альтернативе в 2012 году на чемпионате мира IPA в Сочи. Но после службы в армии вновь стал выступать в ФПР, т.к. хотелось поднять заветного «мастера». Когда с самого начала тренировок грезишь только этой мыслью, от нее сложно отказаться потом. Возможно, если бы я с юности выступал бы в других организациях, то все сложилось бы совсем по-другому.

— Давай немного поговорим о твоих выступлениях. Жим в однослойной экипе. Почему, скажем, не трешка или RAW дивизион?

Салават: Тут немного истории. В свое время в ФПР были только нормативы по экипировочному пауэрлифтингу, поэтому мы все занимались троеборьем в экипировке (однослойной). Потом мне надоело мотать бинты по 10 подходов за тренировку, и я решил направить свою энергию в более узкое русло — жим лежа. Я не обладаю под жим заточенной антропометрией, но постоянно старался искать какие-то пути для увеличения результата.

Жим лежа в однослойной экипировке — это постоянное обучение. Когда я жал 170 кг, в майке мне покорялись только 200 кг. Теперь мой максимум в безэкипировочном жиме лежа, думаю, в районе 185 кг, в то время как экипировочный предел продвинулся далеко вперед. Хочу сказать, что в этом направлении еще есть над чем работать и куда расти.

В свое время думал приобрести многослойную майку и попробовать себя в этом направлении, но с моим астеническим телосложением, тонкими руками, не думаю, что увеличение количество слоев даст мне увеличение результата.

Raw дивизион очень интересен, но требует долгой целенаправленной работы над слабыми местами. К сожалению, на данный момент я слишком погряз в экипировочный жим и понимаю, что за двумя зайцами не угонюсь.

— Твой вес плавно от старта к началу растет. Наедаешь или это — естественный процесс? Насколько тебе сейчас комфортно в весе уже за 90 кг?

Салават: Увеличение собственного веса — одна из задач, поставленная перед собой для роста результата. Простая истина - «чем больше, тем сильнее» подкрепляется тем, что при большем весе жестче сидит экипировка, а также улучшаются углы и уменьшается амплитуда движения штанги. При моем росте 174 см думаю, что максимальный результат смогу показать при весе за 100 кг. Но пока топчусь в районе 90. Сложно заставить себя есть, но этот вопрос, думаю, лучше проработать в ближайшей подготовке.



— Вес на штанге, что еще важнее, тоже растет. При этом 2018 год, если верить всем известному поисковику, полностью пропущен. Почему, Салават?

Салават: В жиме лежа в ФПР два основных старта — осенью чемпионат России и весной — Кубок. Кубок сборная команда республики пропустила, поскольку он не является отборочным на международные старты, а ехать на крайний север за медалью никому не хочется. Тем не менее, весь год провел в зале под руководством Бориса Ивановича Шейко. За эту возможность я очень благодарен ему, судьбе и своей жене, по просьбе которой я переехал в Уфу. Борис Иванович — легендарный человек. Честно скажу, его планы — это где-то 50 % от совместной работы с ним. Его присутствие на тренировках, контроль, оценка, анализ и вся атмосфера, которую он создает — это самое ценное. Именно таким и должен быть человек, который носит гордое звание «тренер». В конце 2018 года выступил на чемпионате Поволжья в Чувашии, где показал свой лучший результат в карьере — 295 кг при весе 90,6 кг. И что самое главное, выполнил главный завет тренера — три успешных подхода.

- Ты выступаешь достаточно редко. Считаешь ли ты, что выходить на помост чаще нет никакого смысла? Или причины несколько иные?

Салават: На сегодняшний день 2 старта в год — чемпионат Башкирии и чемпионат страны. Считаю что это, безусловно, мало. Мечтаю добавить еще 1 международный старт в ближайшие годы. Думаю, что в жиме лежа выступать 3-4 раза в год оптимально. Можно успеть восстановиться и добавить в результате. Следует также в начале соревновательного года планировать старты и выделять основные и промежуточные. Стараемся с Борисом Ивановичем планировать тренировочную нагрузку из таких соображений. Нет смысла показывать максимальную форму дома и быть «в просадке» через пару месяцев на чемпионате



России. Вообще, самые лучшие свои результаты я показывал не дома и после плотной целенаправленной подготовки в течение 4-5 месяцев.

— Если мы говорим о мотивации, какая она у тебя, Салават? Чего ты хочешь достичь в пауэрлифтинге?

Салават: Ответ на вопрос о мотивации у меня всегда был разный на протяжении 10 лет тренировок. Если раньше я стремился поднять «кандидата», «мастера» и т.п., то сейчас я хочу просто заниматься любимым делом всю жизнь. Мечтаю, что когда-то у меня будет свой дом с залом под навесом, в котором я с семьей буду проводить

тренировки на утреннем свежем воздухе, чтобы ко мне приезжали друзья и мы занимались вместе. Для себя заметил, что если не намечать промежуточные цели — выступить на каких-то соревнованиях и поднять столько-то килограммов, то настрой тренировочный довольно рассеянный. Поэтому каждый раз стараюсь куда-то готовиться и стремиться. Большое желание заниматься и выступать с теми ребятами, которые сильнее тебя, впитывать их опыт и энергию, бороться с ними на одном помосте. В жиме лежа в однослойной экипировке пока это возможно только на чемпионатах ФПР и международных стартах IPF, куда и стремлюсь.

— Когда атлет говорит, что выступает просто для себя, лично я не очень в это верю... Разве не эго, желание быть первым побуждают нас тратить силы, здоровье, время, деньги на достижение целей?

Салават: Пауэрлифтинг, как способ для самоутверждения, очень хорошо работает. Когда ты проходишь цикл подготовки и в конце него показываешь положительный результат, это очень здорово. Когда отрицательный, то еще интереснее, значит надо что-то еще придумать и сделать, чтобы сдвинуться с места. Постоянный поиск и обучение — основной движитель моих тренировок. Для человека это очень важно, когда он в чем-то успешен. Чем больше областей он охватывает, тем лучше.

Поэтому стараюсь не строить свою жизнь вокруг занятий в зале. Стараюсь развиваться в личностном росте, планировании времени, семейных делах. Часто сравниваю это с пауэрлифтингом и понимаю, что если ты как в тренировках не будешь планировать, анализировать и четко следовать плану, не пропуская «тренировок», то в любом деле достигнешь успеха.

— Как ты сам относишься к этим чемпионам Вселенной в независимом пауэрлифтинге с уровнем первого разряда за плечами? И ведь выкладывают грамоты, бьют копытом в грудь...



Салават: Я давно охладел к этой ситуации и считаю, что отлично, когда ребята занимаются спортом и их мотивация — в очередной раз стать чемпионом Вселенной заставляет их тренироваться и расти. Если такие цели заставляют их думать и тренироваться усерднее, то это очень хорошо. А если при достижении чемпионства на очередном альтернативном мире спортсменов перестает расти, то это печально. Главное, чтобы их тренеры не делали из международных турниров конкретной основной цели. Все же соревнования — это только инструмент для оценки твоей проделанной работы над собой, уровня достижения понимания своего тела. Надо всегда расти, останавливаться нельзя. Встал на месте — значит неуклонно стал двигаться назад.

- Твое отношение к огромному количеству дивизионов в альтернативе?

Салават: В России несколько десятков тысяч людей занимаются пауэрлифтингом, и было бы глупым загонять их по старинке в два-три дивизиона. Возможность выступать в той дисциплине, которую ты любишь, а не в той, в которой надо, ибо другой нет — это то, что делает альтернативный пауэрлифтинг таким популярным.

— Федерации независимого пауэрлифтинга представляют собой уже мультиспортивные организации, где пауэрлифтинг занимает не самую главенствующую роль?

Салават: Не хочется быть толстолобым фанатом пауэрлифтинга, который не признает кроме троеборья других видов спорта. Чем больше людей задействовано в спортивном мероприятии, тем лучше! Все разнообразие видов спорта — это потрясающая атмосфера и возможность как организаторам, так и спортсменам перенять что-то друг у друга. Я был только единожды на подобном мероприятии — на SN Pro 2017 года и мне очень понравилось. Надеюсь, что это направление развития спорта будет развиваться дальше.

- Салават, что там известно о новости, что с какого-то там года экипы в ФПР не будет? Если экипы в ФПР не будет, она полностью вымрет?

Салават: Эта новость была неправильно интерпретированной информацией о том, что на ближайших Всемирных Играх будет представлен классический (безэкипировочный) пауэрлифтинг взамен экипировочному. Тем не менее, эта новость была очень горячей, т.к. любителей экипировки становится все меньше. На данный момент в России она держится только за счет ФПР. Но с появлением безэкипировочного дивизиона в ближайшее десятилетие, думаю, будет сводиться к нулю. Надеюсь, к этому времени я успею продать свои комбезы и майки.

— Твое отношение к разделению в независимом пауэрлифтинге на дивизионы с ДК и без? И прокомментируй, пожалуйста, нормативы с ДК. Реально они настолько занижены, что в отдельных движениях выполнить Элиту особого труда не составляет?

Салават: Было бы очень интересно посмотреть на дивизион без допинг-контроля во всех видах спорта на Олимпийских Играх, но, к сожалению, подобного мы не увидим. То, что есть такое разделение в пауэрлифтинге, считаю правильным, но повысил бы нормативы в контролируемом дивизионе. Не знаю статистики по присвоениям, но, думаю, что 80 процентов мастеров в дивизионе с допинг-контролем. Хотя тут преследуются и другие цели организаторов в плане массовости и доступности, поэтому вопрос нормативов с ДК требует, наверное, более глубокого рассмотрения.



— Кого ни спроси — все за то, что организаций независимого пауэрлифтинга у нас в стране много. Однако ни нормативы поднять, ни к единому знаменателю все подвести просто невозможно, т.к. не могут, что тут скрывать, все участники процесса договориться. Прокомментируешь? Хорошо или плохо это многообразие федераций?

Салават: Отсутствие монополии в пауэрлифтинге — это большой плюс. Уже никому нельзя просто проводить соревнования «по течению». Надо постоянно расти, расширяться, идти в ногу со временем.

Как я понимаю, у рулей альтернативных организаций в России сейчас стоят все выходцы из первой альтернативной организации в стране — WPC и прошлые разногласия не могут их привести к единому мнению сегодня. Думаю, что все организации, которые не подхватят верный курс, сами отсеются в ближайшие годы.

— Мысли Салавата Масыгутова по поводу того, куда катится мир пауэрлифтинга...

Салават: Большое разнообразие дивизионов для увеличения количества участников соревнований не должно становиться самоцелью для развития пауэрлифтинга в стране. Хотелось бы видеть работу федераций в области преподавания и тренерской работы от начального до профессионального уровней.

Пауэрлифтинг — прекрасный вид спорта, он может и должен быть в школах и профессиональных заведениях. К сожалению, на сегодняшний день тренерский труд по большей части альтруистичный и постепенно уходит в фитнес-клубы, где уровень знаний большинства инструкторов не позволяет их ученикам сделать пауэрлифтинг любимым занятием на протяжении всей жизни, которое будет приносить удовольствие и укреплять здоровье.

Сегодня желающий заниматься пауэрлифтингом вряд ли найдет в одном месте в интернете исчерпывающую информацию по нашему виду спорта или биржу высококвалифицированных тренеров, которые бы позволили бы новичку избежать кучу ненужных ошибок. А ведь найти хорошего тренера в своем городе часто просто невозможно для большинства занимающихся. Очень хотелось бы видеть развитие пауэрлифтинга и в этом направлении.



DESPERADO

WEAR



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

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

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



Часть 2:

РЕЗУЛЬТАТ в жиме лежа в майке — эта цепь из множества звеньев

Беседовал Пикляев Денис

— Салават, давай все-таки перейдем к более информационной части интервью, касаемо, собственно, самого тренинга. Итак, насколько важно проводить качественную разминку для троеборца? Какие упражнения лучше включить в данную часть тренировки?

Салават: Качественная разминка для троеборца — залог отличной тренировки. Чем дольше спортсмен занимается пауэрлифтингом, тем больше он уделяет время разминке. Я рекомендую проводить общую суставную разминку в начале тренировки и выполнять пару упражнений на мышцы кора — пресс и спину. Затем, если вы начинаете, к примеру, с приседаний, нужно тщательно размять рабочие суставы — голеностоп, колени, тазобедренный, локтевые и лучезапястные. Сделать статическую растяжку для бицепса бедра (длинный выпад, например) и динамическую для передней поверхности — приседания без веса. Подробно об этом можно почитать в прекрасном труде Дмитрия Смирнова «Фитнес для умных». Можно также выполнить наклоны стоя или мертвую тягу для подготовки мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра.

Одна из целей разминки — усилить кровоток в тех местах, которые будут задействованы в основном упражнении. Обязательно стоит сделать пару подходов приседаний с собственным весом и с грифом, задавать себе во время подхода вопросы: что чувствуешь, как распределяется баланс? В этом подходе вы должны задать тон последующему выполнению упражнения. Движения должны быть небыстрые и подконтрольные.

Разминку в жиме лежа я начинаю с суставной разминки с акцентом на верх тела — плечи, локти, за-



пястья, шея, спина. Затем небольшая динамическая растяжка грудных мышц и работа над улучшением сводимости лопаток. Можно выполнить несколько подходов упражнений на увеличение прогиба в спине, но без фанатизма. Затем стоит сделать пару упражнений на плечи и локти. Их выбор может быть различен. Один из вариантов — тяга штанги к подбородку и разгибания на трицепсы в тренажере. Нагрузка минимальная, диапазон повторений от 20 до 30.

В становой тяге подбор разминочных упражнений будет схож с приседаниями, если вы тянете в классической стойке. При тяге сумо я бы рекомендовал добавить приседания плие или «в колодец» для акцента на активной работе ног в широкой стойке.

Для меня всегда было очень интересно наблюдать, как разминаются спортсмены высокого уровня. К примеру, мастер спорта международного класса и очень думающий спортсмен Евгений Ковальков не прикасается к штанге, пока 20-30 минут не уделит должное внимание растяжке и работе с резиной (их очень полезно и эффективно использовать в этой части тренировки).

Вообще, подбор разминочных упражнений будет зависеть от индивидуальных особенностей спортсмена и требует более глубокого разбора.

- Если мы берем жим в рубашке, то какая должна быть разминка RAW перед одеванием девайса?

Салават: Как показывает практика, при предстоящей тренировке в экипировке никто из спортсменов высокого уровня не поднимается до субмаксимальных весов без майки, как делают многие начинающие спортсмены. В этом деле чем раньше мы наденем майку, тем лучше она сядет и тем больше мы сможем понять ее работу. Если какой-то вес для майки слишком мал, а без майки будет неподъемным, то рекомендую использовать аксессуар софт-экипировки. При безэкипировочном жиме лежа 150 кг, а в экипировке, к примеру, 200 кг, разминка будет выглядеть примерно так: 100 кг на 5 повторений, 120 кг на 4, затем в софт-экипировке 140 кг на 3 и затем надеваем экипировку.

Безэкипировочная разминка будет также зависеть от уровня спортсмена. Начинаящий экипировочник вполне сможет отработать без майки с весом 80 процентов от максимума в майке и надевать ее на более высокие проценты. Но при правильном подходе рост результата в экипировке гораздо более динамичный, чем без нее, и в последующие годы вы уже будете надевать майку на 80 %, а затем и на 70 % от максимального результата. Это будет говорить о том, что вы все лучше и лучше используете свой жимовой девайс.

- Как правильно выбрать себе подходящую жимовую майку? Та размерная рекомендуемая сетка, насколько она на практике подходит атлетам?

Салават: Я не работал с майками фирмы Inzer, за исключением ненавидимой всеми Inzer ENPHD, поэтому не могу говорить про подбор маек этой фирмы. У фирмы Titan размерная сетка строится на основе измерений обхвата груди. Там действует простое правило: измеряешь грудь на уровне сосков на выдохе и делишь полученный результат на 2,54. Полученный результат будет твоим размером. Если, к примеру, получилось 41, а размеры есть 40 и 42, то выбираешь в зависимости от желаемой жесткости. Я хочу порекомендовать не ужиматься в майки экстремально маленьких размеров. Если у вас нет коротких рук и хороших мясных грудных, то маленькая майка не даст вам работать в комфортных углах и будет давать гораздо меньше прибавки к результату, чем более свободная.

Помимо таблицы обхвата груди стоит также опираться на рост и обхват плеча. Если вы при весе 90 кг и груди на выдохе 107 см имеет рост 170 см, то вы вполне сможете ужаться в майку 42 размера. Но если у вас рост 175-180 и выше, то следует брать майку большего размера. Также рекомендую брать больший размер при солидном обхвате плеча. К примеру, есть ребята, которые имеют руки больше 40 см при весе 90 кг и для них майка 42 размера, наверняка, будет приводить к посинению рук из-за плотности рукавов. В любом случае большие рукава проще ушить, чем растянуть. А вот если вы выберете майку такого размера, что ширина грудной части не будет вам позволять сводить лопатки и создавать комфортный прогиб, то это однозначно маленький размер и с ним уже никакие манипуляции у швейной машинки не помогут.



— Вопрос одевания — у каждого свой секрет, как комфортно одеть «кольчужку». Какой он у Салавата Масягутова? И насколько это расходуется с общеизвестными нормами?

Салават: По вопросу надевания майки существует примерно столько же мнений, сколько и самих спортсменов. Когда я только начинал, мы надевали майку, как можно выше натягивая рукава. Затем локтем упирались в живот и бока, чтобы стянуть майку вниз. Оглядываясь на это сейчас, я понимаю, что так натягивать

майку нельзя. Тогда я впитывал всю информацию, которая имела в сети, чтобы понять, как в ней работать. В основном, информация была только на форуме powerlifting.ru. Если Вы не предрасположенный к экипировочному жиму лежа человек с длинными руками, то нет смысла пытаться «вбиться» в майку экстремального размера. Вы ее, конечно, сможете надеть с помощью пакетов и сорванных пальцев вашего партнера, но рассчитывать на эффективную работу в такой майке не стоит.

На начальном этапе освоения экипировки лучше использовать или больший размер, или немного растянутую кем-то до вас майку. Возможно использование пакетов для надевания рукавов. Многие используют мусорные мешки, но их потом сложно вытаскивать, поэтому лучше использовать более прочные пакеты а-ля «Пятерочка».

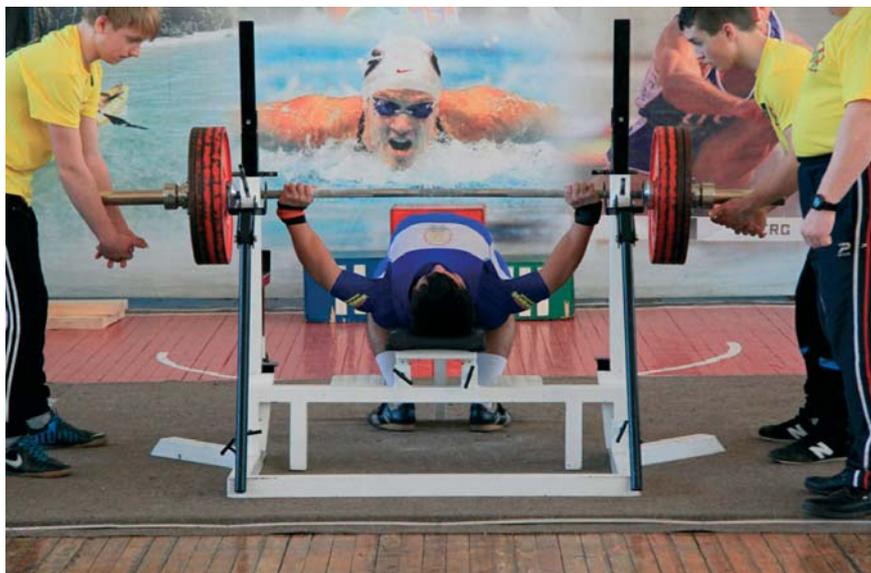
Далее инструкция для вашего помощника. Натяните рукава чуть выше локтя и наденьте горловину майки. Затем расправьте майку по складкам вниз и подтяните рукава повыше. После этого немного подтяните заднюю часть майки к затылку, встаньте спереди и схватитесь одной рукой за ворот, а вторую просуньте под майку, взявшись за складку, чуть ниже ворота. Потяните ворот на себя и вниз. Атлет тем временем старается поднять грудь повыше, одновременно с этим опустив плечи и сведя лопатки. Ассистент расправляет складки вниз и также расправляет складки, которые образовались на рукавах. Опять же отсылка к выбору размера. Если в груди вам майка будет очень мала, то вы не сможете должным образом свести лопатки и встать на мост. Ни в коем случае не нужно спереди стягивать майку вниз в то время, как спортсмен вывел лопатки вперед. Тогда после фиксации ремнем он не сможет свести лопатки, т.к. их будет сдерживать жимовая майка.

При использовании майки для меня основными моментами являются относительная плотность сидения рукавов и достаточная ширина грудной зоны майки для создания комфортного прогиба. Если у вас две майки, то тренировочная должна позволять работать с весом 80-85 процентов от максимального результата, в то время как соревновательная не должна давать вам опускать такие веса до касания груди.

— Рекомендуешь ли ты сразу пробовать опускать снаряд на грудь или постепенно «вдеваясь» использовать разной высоты бруски?

Салават: При надетой майке у спортсмена не должно быть цели — опустить на грудь. Должна быть поставлена другая задача — дать майке «сесть» и почувствовать в каких углах она дает натяжку. Если мы,

чувствуя, что майка натягивается, будем пытаться обходить и уводить штангу сильно на живот, сводя локти, тогда мы не используем майку максимально эффективно. Мы должны научиться заряжать майку. Такого не добиться, если в первых же подходах мы будем, что есть силы тянуть майку на грудь. В первых подходах надо акцентировать внимание на локтях, разводить их в сторону, стараясь почувствовать, как натягивается майка. Возможно, это будет опускание всего на 2-5 см. Затем уже можно использовать высокий брусок. Не скажу, какую высоту стоит использовать, т.к. это зависит только от индивидуальных параметров жимовика.



Постепенно, от подхода к подходу, снижайте высоту бруска, дойдя до касания грудью. При работе на опускание штанги вы не должны терять чувство контроля штанги и натяжения майки. Т.е. натягивать майку до какого-то упора и как можно мощнее выжимать ее наверх. Чем быстрее вы поднимите штангу вверх, тем лучше.

— Насколько вообще жим с брусков действенен, применимо к жиму в майке? И, по-твоему, можно ли выстраивать всю подготовку через дожимы, пробуя движения по полной амплитуде только на последних занятиях перед стартом?

Салават: Бруски, безусловно, один из главных вспомогательных аксессуаров для экипировочного жимовика. Желательно иметь возможность использовать бруски, с разностью по высоте до 1 см. Они позволяют четко контролировать до какого уровня вы опускаете снаряд и постепенно увеличивать или уменьшать высоту. Если вы опускаете, как говорится, «на воздух», то вы, скорее всего, не сможете обеспечить постоянную высоту, ориентируясь на собственные ощущения.

В свое время я имел довольно негативный опыт использования плотной майки и постоянной работы на бруски в подготовке к первенству России 2012 года. Там я получил свою первую в жизни нулевую оценку, т.к. работа в полную амплитуду на помосте оказалась для меня просто незнакомой! Когда я получал штангу на прямые руки, я осознавал, что опускать до груди почти километр. А когда я все же справлялся с этой задачей, то штанга улетала наверх совершенно не по той траектории, по которой я комфортно работал на бруски. Она была полностью бесконтрольной. Первый подход кинул штангу в сторону головы, а последующие дожал с кучей двойных движений. Приехав с соревнований, я купил майку на размер больше и все лето отработал по заветам Бориса Ивановича Шейко в полную амплитуду и прибавил к результату, с которым «забаранил», более 40 кг.

Многие профессиональные спортсмены работают на тренировках на бруски различной высоты и опускают только на контрольной тренировке и непосредственно на соревнованиях. Хочу сказать, что это подходит только спортсменам высокого уровня, у которых за плечами многолетний опыт и они на уровне автоматизма знают, как работать в полную амплитуду. Раньше это относилось в большей мере представителям жима лежа в многослойной экипировке, но сейчас такая тенденция прослеживается и в ФПР. Тем



не менее, даже среди профессионалов такой подход значительно увеличивает риск поймать нулевую оценку, что подтверждается практически каждым соревнованием международного уровня.

На сегодняшний день в моей подготовке и подготовке других учеников Бориса Ивановича Шейко бруски используются следующим образом. В подготовительном периоде, т.е. за 2-4 месяца перед соревнованиями, идет работа на брусках высоты 6-8 см, в зависимости от амплитуды жима спортсмена. С таким бруском возможна работа на весах 100-105 или даже 110 процентов. Постепенно с приближением к соревнованиям и увеличением

работы непосредственно над соревновательным жимом, высота бруска уменьшается вплоть до 1-2 см и вес снаряда также спускается до 85-90 процентов. Такой подход позволит работать с субмаксимальными весами в практически полной амплитуде, но с меньшим риском перетренироваться.

— Ты обмолвился ранее, что твой безэкипировочный жим вырос незначительно, в то время как результат в рубаше реально почти на 100 кг взлетел. Т.е. можно сделать вывод, что «физика» в экипе мало что значит...

Салават: Безусловно, физическая сила в жиме лежа - это один из основополагающих факторов, но без должной технической узкоспециализированной работы вы будете ее тратить впустую. Работа в майке требует постоянной работы, направленной на увеличение результата в майке. По-хорошему, она не должна вас ломать, стеснять, доставлять дискомфорт. За подготовку вы должны с ней сродниться, стать единым целым. Вы должны чувствовать, куда и как вести штангу, чтобы майка дала максимальную отдачу. Раньше спортсмены позволяли себе всю подготовку тренироваться без майки и надевать ее за 2-3 недели перед турниром. Этот подход уже устарел!

Современные жесткие майки требуют постоянного вработывания. Если до старта 3 месяца, то все 3 месяца вы должны тренироваться в майке. Желательно каждую неделю и не менее 2 раз. Это, если мы хотим добиться прибавки 70 кг и выше. Если 30-50 кг прибавки для вас желаемый результат, то надеть майку один раз в пару недель будет достаточно. При работе в экипировке очень важно сохранять рабочие углы и нарабатывать скорость. При грамотном опускании майка позволит вам мощно сорвать с груди, и вашей задачей будет разогнать снаряд, чтобы довести его до полного выпрямления локтей.

— Насколько вообще для спортсмена-экипировочника имеют место быть тренировки RAW? Ведь, по сути, все выстраивается путем вработки в экипу...

Салават: Тренировки без экипировки имеют место быть, но они должны выстраиваться с оглядкой на экипировочный жим. Т.е. прежде всего мы должны развивать наши скоростно-силовые качества и рабо-

тать над улучшением положения на жимовой скамье. Работа без майки позволяет нам комфортно работать над улучшением продольного и поперечного прогиба, увеличением работы ног, положением рук на штанге. Предпочтительна работа с резиной, цепями — все то, что нагружает наши мышцы по всей траектории движения для наработки мощного жима.

Если до старта около 6 месяцев, то вы можете в одном или даже двух из них отдать предпочтение безэкипировочному жиму лежа. Можно работать с различными вариантами хватов - от среднего до узкого, работать с паузами на груди и по ходу движения. Все это дает хороший стресс для мышц и укрепляет мышечный корсет. Несмотря на то, что вы выступаете в экипировке, жмете вы теми же мышцами, что и без нее, поэтому забывать о них нельзя. По мере приближения к экипировочному выступлению постепенно переходить от безэкипировочной работы к работе в жимовой майке с последующей специализацией. Если вы будете много внимания уделять работе без экипировки в соревновательном периоде, результат в экипировке непременно будет страдать.

— Как быть с низкими (70-85) процентами от ПМ? В майке не опустишь — мало веса, а уже на 90% и выше не пойдешь — еще организм не готов к такой нагрузке...

Салават: Я видел несколько решений этой проблемы и у каждого из них есть свои плюсы и минусы. Один из них — использование слинг-шота или другого аксессуара софт-экипировки. Он позволяет работать с хорошими весами, но отнюдь не является аналогом жимовой майки и не может ее заменить. Если попробовать заменить майку слинг-шотом во время подготовки, то на соревнованиях вы, скорее всего, получите или нулевую оценку или совсем не тот результат, на который рассчитывали, исходя из рабочих подходов в софте. Ибо работа в майке все-таки очень специфична и не может быть заменена.

Второй вариант — использовать доски различной высоты, чтобы не опускать штангу на грудь. Этот вариант я уже рассматривал в предыдущих ответах. Плюс — комфортная работа, приятные углы. Минус - отсутствие или малый процент работы в полную амплитуду.

Можно выстроить свой тренировочный план, в котором вы будете работать в майке только на весах около 90%. Но вы не сможете обеспечить должную частоту подобных тренировок. Работать каждую неделю в подобном режиме будет впоследствии тяжело. Подниматься на максимальные веса реже, а значит надевать майку один раз в 10-14 дней, будет слишком мало для доведения положительного двигательного навыка до полного автоматизма.

Самый эффективный способ работать в майке на средних весах — использовать вторую майку. При работе на весах 70-80 процентов от максимального результата допустимо использовать растянутую майку или большего размера. Она позволит опустить вес на грудь и работать в полную амплитуду. Для весов 85 и выше процентов рекомендую использовать соревновательную майку, которая сидит плотнее. Если вы используете новую майку для этого, то рекомендую во время освоения надевать ее почаще. Учитывая современное качество материала и быструю растягиваемость материала, в последствие, можно уже надевать соревновательную майку не чаще одного раза в 2-3 недели.

— Как вообще в процентах выстраивать свой тренировочный процесс в майке? И как ты относишься к интуитивному тренингу? Насколько он подходит новичкам, атлетам со средним уровнем подготовки?

Салават: На самом деле, ответ на этот вопрос довольно объемный и требует учета множества факторов — какая майка используется, можно ли в ней опустить рабочие веса, насколько опытный спортсмен, первая эта майка для него или нет.

В первый подготовительный месяц вы можете надевать майку 1 раз в неделю на дожимах на большой брусок. Затем постепенно уменьшать высоту бруска. По мере привыкания к майке, можете надевать ее

уже дважды в неделю, причем один раз вы должны стремиться к полноамплитудному жиму. Это может быть жим с цепями или резиной. Вообще, это упражнение очень хорошо подходит для тренировки маечного жима, т.к. учит работать на протяжении всего подъема с увеличением нагрузки. По весам в процентах надо стремиться к вариативности. Чередовать тяжелую нагрузку (например, дожимы 90 % 3 подхода по 1 повторению) со средней (например, жим лежа 75-80 % 3 подхода по 4 повторения) или легкой (безмаечный жим с паузой 65-70 % 3 подхода по 2-3 повторения). Основная работа должна быть в диапазоне 75-85 %. Этот вес будет увеличивать силовые качества мышц, улучшать нервно-мышечную связь и нарабатывать правильную технику жима лежа. При подборе средней интенсивности нагрузки за неделю надо стремиться к 70 %. При такой интенсивности можно рассчитывать на постоянный рост без большого риска перетренироваться.

Интуитивный тренинг — отличная штука, и говорит о высокой тренированности и способности спортсмена чувствовать свой организм и понимать его реакцию на ту или иную нагрузку. Думаю, что начинающие спортсмены или даже спортсмены среднего уровня не способны должным образом различить чувство, когда организм говорит тебе, что сегодня нужно отдохнуть и дать меньшую нагрузку, от простой лени или небольшой «запаханности». Все же на начальном уровне спортсмен должен пройти базу, опираясь на регламентированные планом нагрузки, позволяя их изменять не более чем на 10 процентов в ту или иную сторону, в зависимости от сегодняшнего состояния. Это позволит построить крепкий фундамент из ощущений, реакций, понимания особенностей твоего организма. Все наблюдения лучше записывать в дневнике.

Не стоит ограничиваться только сухими весами. Пишите комментарии, как прошла тренировка, была ли усталость, сказывалось ли это на ухудшении техники или, наоборот, вы чувствовали себя прекрасно всю тренировку и провели ее прекрасно. Возвращайтесь к этим записям снова и снова. Вы должны анализировать и фиксировать те условия, который предшествовали успешным тренировкам, поскольку в дальнейшем вам надо повторить их перед соревнованиями, чтобы показать максимальный результат.

— Если брать особенности антропометрии, какой стиль жима подходит разным спортсменам?

Салават: Я так понимаю, что не существует адептов строго трицепсового или грудного жима. Каждый спортсмен в той или иной степени нагружает и руки, и грудные мышцы. И это правильно, поскольку, чем больше мышц вы задействуете при подъеме, тем больший результат вам в итоге покорится. В безэкипировочном жиме лежа в средних весовых категориях мы чаще видим хват немного уже максимально разрешенного. Даже спортсмены с длинными руками берутся средним хватом. При этом при опускании локти разводятся не в сторону, а под более острым углом к корпусу. При этом в работу равномерно вовлекаются все мышцы верхней части тела и создаются выгодные углы для приложения усилия к снаряду, что впоследствии приводит более лучшему прохождению одной из самых сложных у большинства жимовиков фаз — фазы срыва.

В экипировочном жиме такой хват будет создавать вам дополнительные трудности, чтобы опустить штангу на грудь. И даже если вы опустите штангу, вы не сможете ее зарядить на максимальную прибавку. Поэтому для экипировочного жима лежа самый оптимальный хват - максимально широкий. Прибавка в экипировочном жиме получается за счет ее растяжения, поэтому, чем больше нам удастся при опускании ее растянуть, тем больше она нам поможет при подъеме вверх. Исходя из этого, надо стараться разводить локти при опускании штанги вниз. Вы должны чувствовать, как натягивается майка. Разумеется, разводить локти перпендикулярно корпусу не нужно. Оптимальные углы — около 45-80 градусов в зависимости от антропометрии и натяжки майки. Возможно, более жесткая майка потребует меньшего угла между плечом и корпусом. Но этот угол должен создаваться жесткостью майки, а не вами намеренно. Вы должны по-прежнему стараться локти разводить.

— Для экипировки длинные руки и узкая грудная клетка — приговор?

Салават: Возможно, эти факторы не лучшие помощники в достижении большого жима, но деваться некуда, с ними тоже надо работать. Чем длиннее руки, тем меньше надо сделать угол между плечом и корпусом при опускании на грудь. Длину рук мы также должны компенсировать силой. Чтобы работать в такой амплитуде нужны очень сильные руки. Поэтому в вашем тренировочном плане должна быть хорошая доля упражнений на плечи и трицепсы. С подобным строением можно также бороться, увеличивая собственный вес и объем груди и рук. С увеличением обхвата этих частей тела у вас уменьшится амплитуда движения штанги, а также нивелируются невыгодные углы.



Также думаю, что исходя из данных, что ширина груди, как опоры, достаточно небольшая, то при расстановке рук на грифе на максимально разрешенную ширину — 81 см у нас будут создаваться довольно острые углы между руками и штангой. Это позволит переместить часть нагрузки с рук на грудные мышцы. Исходя из этого, нам также стоит работать в дополнительных упражнениях на увеличение силы грудных мышц. При выборе экипировки при длинных руках стоит отдавать предпочтение размеру майки больше, чем рекомендуемому производителем по обхвату груди. Наша задача подобрать тянущуюся майку, которая позволит нам опустить штангу на грудь в «заряженном» состоянии, поэтому не стоит выбирать экстремальный размер.

— Твое отношение к «хвату в кость» в жиме в рубашке и RAW?

Салават: Хват в кость, как я понимаю, это с разворотом кисти наружу и опорой штанги на основание ладони и большого пальца? Если так, то это практически идеальный хват для спортсменов средних весовых категорий с хорошей гибкостью и небольшой амплитудой. При таком хвате они могут хорошо натянуть майку при опускании штанги, т.к. локти направлены к корпусу под углом близком к прямому. Если вы не можете похвастаться невероятным мостом и короткими руками, то я не рекомендовал бы сильно разворачивать кисти. При таком «разворачивающем» хвате локти сильно разводятся в стороны, что не очень выгодно в распределении нагрузки между мышечными группами. Думаю, стоит напротив пытаться согнуть гриф в дугу по направлению к ногам. Тогда угол между плечом и корпусом будет более острый и вы сможете включить в работу широчайшие мышцы спины, а также перевести часть нагрузки с грудных и передних дельт на трицепсы. Такой же хват я бы рекомендовал и в классическом жиме лежа. Здесь нет жимовой майки, как дополнительного помощника, поэтому нужно максимально выгодно распределить усилия между всеми мышцами плечевого пояса.

— Салават, насколько важное значение имеет для экипировочного жимовика ширина хвата? Почему нужно в майке брать максимально широко?



Салават: В экипировочном жиме сейчас не встретите спортсменов, которые жмут хватом уже максимально разрешенного. Помимо того, что широкий хват уменьшает амплитуду движения штанги, при максимальном хвате спортсмен может использовать майку с максимальным натяжением, а значит с большей прибавкой к безэкипировочному результату. Мы должны использовать упругость ткани майки, поэтому важно ее натянуть при опускании на грудь, не теряя углы. При среднем хвате вы, возможно, сможете опустить штангу на грудь,

но натянуть майку, зарядить ее на мощный срыв, вряд ли. Скорее всего, она вас поведет мимо идеальной траектории ближе к животу, сведя локти, откуда вы уже не сможете ее сорвать, т.к. натяжки у майки не будет. Тут надо всегда помнить — мы должны не просто опустить штангу на грудь, а натянуть ее на грудь как тетиву. Чем уже хват, тем меньше шансов достичь этого.

— Можно ли сделать глубже грудной мост? Есть какие-то определенные упражнения для этого? Или что дано природой — уже не исправишь?

Салават: Действительно, чаще всего мы видим большой прогиб в поясничном отделе и реже в грудном отделе спины. Тут мы имеем ввиду продольный прогиб, т.е. тот, который идет вдоль корпуса. Для его развития я обычно рекомендую пару упражнений, которые делаю сам на каждой разминке. Если это интересно, в ближайших публикациях я обязательно поделюсь с читателями этими упражнениями. Помимо продольного прогиба есть и поперечный, который направлен поперек корпуса и также находится в грудном отделе спины. Тут у многих действительно в плане мобильности поле непаханое.

Я практически не встречал людей, которым природой дан закрепощенный верх спины. Чаще всего он является результатом неправильной осанки и малоподвижного образа жизни. В жиме лежа, что в экипировочном, что в безэкипировочном, грудной поперечный мост является очень важным. Для создания высокой «аркообразной» опоры в груди мы должны иметь хорошую подвижность плеч и лопаток. При максимальном развитии грудного моста мы получим значительное уменьшение амплитуды, более выгодные углы приложения усилия и самое важное поставим наши плечи в максимально безопасное для них положение. Это тоже вопрос для отдельной публикации, т.к. упражнений для развития поперечного моста огромное множество.

— Вопрос, безусловно, очень интересующий всю жмущую братию: как правильно научиться работать ногами в жиме?

Салават: Сразу хочу отметить, что динамическая работа ног в жиме лежа — это привилегия опытных спортсменов. Если вы только начинаете осваивать правильную технику жима, то правильнее будет держаться стойки со статическим напряжением ног и ягодиц. При несформированном правильном двигательном навыке активная работа ног приведет к еще большему «разбалтыванию» и замедлит до-



стижение идеального технического исполнения.

Если вы уже длительное время занимаетесь жимом и достигли автоматизма как на фазе опускания, так и на фазе жима, тогда можно попробовать добавлять динамическую работу ног. Опустив штангу на грудь, максимально надавите ногами в пол, как бы отталкиваясь от него. При этом допустимым будет движение таза по скамье немного к голове. Импульс от ног передастся в корпус, и наша задача — передать его в мощный срыв штанги с груди. Не пробуйте на рабочих весах. Первую неделю достаточно отработать это движение на пустом грифе. Почувствуйте в какой момент надо подхватывать импульс, почувствуйте, что вы не отрываете таз и не перемещаете гриф на лишнее расстояние, из-за мощного срыва.

Старайтесь сохранять собранность верха после каждого повторения, не разрушайте мост. От тренировки к тренировке пробуйте срыв ногами на все большем и большем весе. Не стоит торопиться. Уделите закреплению этого нового навыка несколько месяцев. Небольшая предосторожность — не стоит добавлять активную работу ног, если у вас большой прогиб в поясничном отделе позвоночника в исходном положении. Тогда импульс не сможет в должном количестве передаваться штанге, а поясница получит дополнительную и совсем ненужную нагрузку.

— Какие вспомогательные упражнения считаешь необходимыми для жимовика-экипировочника, а какие совершенно ненужными?

Салават: В подготовительных периодах задолго до соревнований спортсмен может позволить себе практически не выполнять жим лежа в его соревновательном варианте. Напротив, чем больше и объемнее будет его арсенал жимовых вариаций, тем крепче построится фундамент для последующей более точной работы в соревновательном периоде.

Обязательно в тренировочном плане будут дожимы с доски. Высота доски должна быть различной, в зависимости от амплитуды движения спортсмена. Обычно от 2 до 10 см. Доски небольшой толщины позволят спортсмену работать в экипировке практически в полной амплитуде, но исключив опускание на грудь и как следствие повышенный стресс для нервной системы. Более толстые доски применимы к весам около 100-110 процентов от максимального результата в работе в майке с максимальной соревновательной натяжкой.

Большую роль в построении мощного и ровного подъема в экипировочном жиме лежа играют жимы лежа с цепями и резиновыми петлями. Они создают динамическую нагрузку в подъеме штанге от груди и заставляют спортсмена активно вкладываться в каждый сантиметр движения. Это упражнение довольно тяжелое, поэтому не стоит делать его чаще 2 раз в неделю. Вес отягощения 60-75 процентов. Вес цепей также можно регулировать в обратной пропорциональности от веса штанги.

Также без экипировки должны быть в плане жимы средним хватом, жимы с различными паузами на груди или в ходе подъема. Немного можно добавить жимы вниз головой и на наклонной скамье со штангой, либо гантелями. Большое внимание стоит уделять упражнениям на верх спины — широчайшие, трапеции и задние дельты. В экипировочном жиме лежа нельзя использовать майку на 110 % ее возможностей со слабой спиной. Поэтому тяги в наклоне, тяги лежа на скамье, горизонтальные и вертикальные тяги, подтягивания, махи в наклоне — обязательно включаем в тренировочный план.

Я бы не рекомендовал жимы лежа с больших досок весов, превышающих 110 %, т.е. те, к которым вы вряд ли приблизитесь на предстоящих соревнованиях. В большинстве случаев, это только удовлетворение собственного эго с сомнительным тренировочным эффектом, особенно для спортсменов начального и среднего уровня. Также я бы обходил стороной удержания штанг с большим весом и негативы. С большой осторожностью нужно делать отжимания от брусьев, тем более с дополнительным весом. Последние несколько лет я вообще не делаю это упражнение и результат от его отсутствия не снизился. Также не рекомендую делать разводки гантелей лежа на скамье с большими весами. В этом упражнении грудные мышцы находятся в крайне невыгодном положении в нижней точке и высока вероятность травмироваться. То же самое относится и к жиму лежа с П-образным грифом. Это упражнение можно добавить в план, но с небольшим весом и не чаще 1 раза в 2-3 недели.

Прекрасное упражнение — скоростные жимы чреватые травмой грудных мышц, если выполнять его с большим тренировочным весом. Здесь не рекомендую подниматься выше 30-40 процентов от максимального результата без экипировки. С большой осторожностью стоит также относиться и к жиму стоя, сидя и на наклонной скамье. Передние дельты и так отлично нагружаются в жимах лежа и добавочные жимы стоя с большими весами могут привести к травме плеча, из-за дисбаланса развития дельтовидных мышц.

— Имеет ли смысл серьезно нагружать низ тела, делать приседы/тяги, если выступаешь исключительно в жиме? Имею ввиду практическую применимость данных упражнений для жимовика.

Салават: Несмотря на узкую специализацию мы не должны забывать о мышцах нижней половины тела. Для полноценного здоровья кровь должна активно циркулировать по всему телу, поэтому ни в коем случае нельзя убирать упражнения на низ тела из тренировочного арсенала.

В приседании и тягах задействованы одни и те же группы мышц. Тягу можно делать не чаще 1 раза в месяц, а можно вообще исключить из тренировочного плана. В этом упражнении идет сильный акцент на мышцы-разгибатели позвоночника, и они могут не успевать восстанавливаться. Попробуйте после тяжелой тяги сделать экипировочный жим, и вы сразу поймете, о чем я говорю. Приседания же, напротив, очень нужное для жимовика упражнение. При грамотном техническом исполнении жима лежа большая часть нагрузки переходит на ноги, поэтому эта опора должна быть в тонусе.

1-2 раза в неделю ноги должны быть нагружены либо приседаниями, либо жимом ног, либо выпадами или аналогичными упражнениями. Опять же следите за нагрузкой. Если вы жмете лежа и чувствуете усталость в ногах или спине, значит нагрузка на ноги на прошлой тренировке была чрезмерно высокой. Для укрепления разгибателей спины рекомендую включить гиперэкстензии, обратные гиперэкстензии, либо наклоны стоя с небольшим весом.

— Если мы берем тренинг рук, здесь же все тоже сложно: большие руки — проблема с затеканием в майке, одеванием девайса. Не качать тоже нельзя — все-таки вес большой гораздо, чем в RAW, сильные руки иметь нужно. Как быть?

Салават: Вопрос, конечно, популярный, но требует более индивидуального рассмотрения. Несмотря на наличие майки мы все-равно держим вес своими руками и жмем также мышцами рук и плечевого пояса. Поэтому помимо совершенствования техники и двигательного навыка, наша основная задача — укрепление мышц, участвующих в жиме лежа. Здесь я бы расставил приоритеты следующим образом.

Большой объем для работы на трицепс: жимы узким хватом, разгибания, французские жимы, JM-жимы, отжимания и т.д. Практически столько же внимания надо уделять работе над мышцами спины. О них я уже говорил выше. Чуть меньше тренировочного времени для бицепса. Больше работы со средними

весами на небольшое количество повторений. Честно, не видел ни одного жимовика мирового или даже российского уровня с надутым от пампинга бицепсом. Приоритет — силовым качествам! Не забываем и про плечи. Как я уже говорил, подходим к выбору веса в упражнениях на плечи с осторожностью и прислушиваемся к ощущениям.

— Подытоживая данную часть вопросов, вот такой финальный тебе: секрет успешного жима в майке от Салавата Масыгутова.



Салават: На самом деле, я никаких секретов не открою. Но поделюсь с вами выводом, который сделал за все годы работы в майке. Как и в любом другом виде спорта, здесь нет мелочей. Большой результат в жиме лежа в майке — это цепь из множества звеньев. И как вы знаете, прочность цепи определяется по прочности каждого его звена. Чтобы сделать из цепочки настоящую brutальную цепь, надо упорно трудиться над укреплением каждого звена: анализировать и разумно составлять тренировочный план (на день, неделю, месяц, год), работать над совершенствованием техники жима, работать над увеличением гибкости и подвижности, работать над развитием силовых качеств всех мышечных групп, участвующих в жиме, смотреть на видео своих подъемов со стороны и просить более опытных ребят посмотреть и сделать какие-то замечания, всегда с критикой относиться к своим подходам.

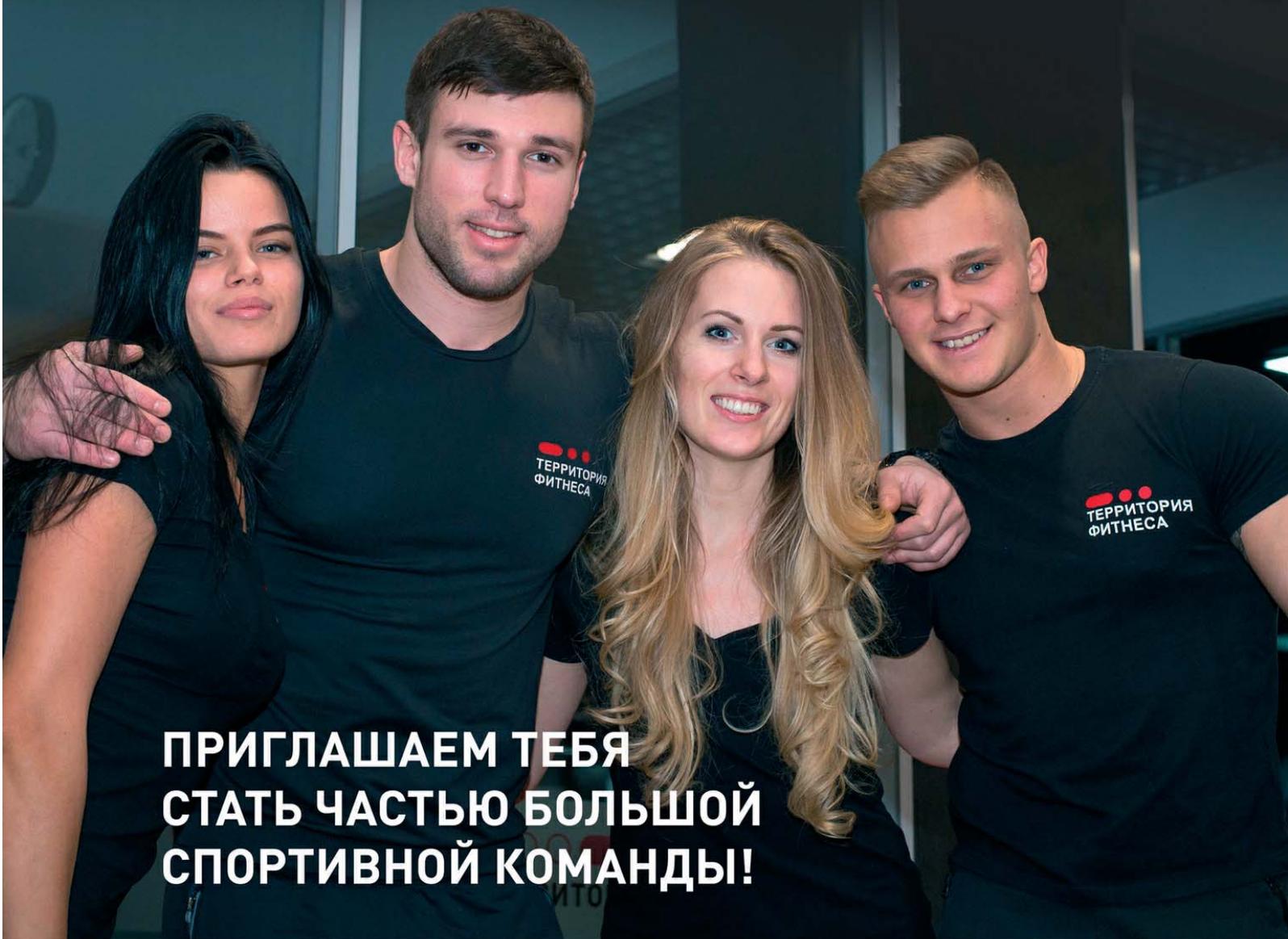
Тяжелая работа в майке требует должного восстановления — не планируйте два тяжелых жима подряд, чередуйте тяжелую, среднюю и легкую нагрузку как можно более вариативно. Полноценно спите и употребляйте достаточное количество пищи с необходимым количеством белка и других жизненно-важных макронутриентов. Не стремитесь употреблять большее количество фармацевтических средств в погоне за результатом. Экипировочный жим в большинстве своем практически не требует применения допинга. В нем огромное поле путей развития, пройдя которые, вы спрогрессируете намного серьезнее.

Если вы новичок, смотрите, как жмут Мастера спорта, берите с них пример. Если вы уже Мастер спорта, смотрите, как жмут чемпионы мира. Задавайте себе вопросы, почему они могут так, а вы нет? Обязательно пробуйте! Не будьте консервативными. Вы потратили кучу денег на майку и пришли в зал не для того, чтобы довольствоваться 50 кг прибавкой, которые многие считают солидным результатом. Такая прибавка была актуальна 15 лет назад, но никак не сейчас. Боритесь за каждый маленький успех. Преуспеете в десяти направлениях по чуть-чуть, сделаете огромный шаг вперед в главном деле.

Как и любой вид спорта, жим лежа - это работа. Это пахота, которая требует долгих часов упорной работы. Относитесь к каждой тренировке, к каждому подходу к любому весу также серьезно, как к соревновательному подходу. Будьте профессионалами. Выполните подряд 100 тренировок, из которых 50 будет в экипировке? Тогда вы можете рассчитывать на успех на ближайших соревнованиях. Не остановитесь и будете пахать дальше? Прогресс не заставит себя ждать. Посмотрите на мировые рекорды, которые крушатся несколько раз в году. Предела нет! Забудьте о нем. Работайте и двигайтесь вперед. Грамотно подбирайте нагрузку, восстанавливайтесь, прислушивайтесь к своему организму и тогда вы можете прогрессировать бесконечно.

СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ ТЕРРИТОРИЯ ФИТНЕСА -
ПАРТНЕР ФЕДЕРАЦИЙ СПР/WRPF/ФЖД

ТЕРРИТОРИЯ ФИТНЕСА



**ПРИГЛАШАЕМ ТЕБЯ
СТАТЬ ЧАСТЬЮ БОЛЬШОЙ
СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ!**

Ты настоящий профессионал своего дела?
Ты хочешь хорошо зарабатывать и быть партнером самой
быстроразвивающейся компании в сфере фитнеса,
а не наемным работником?
Ты заинтересован в активном, дружном и интересном коллективе?
Ты хочешь создать и продвигать свой собственный бренд?

Мы ждем именно ТЕБЯ!

d.piklyaev@terfit.ru
+7 926 372-66-96

СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ ТЕРРИТОРИЯ ФИТНЕСА -
ПАРТНЕР ФЕДЕРАЦИЙ СПР/WRPF/ФЖД

ТЕРРИТОРИЯ
ФИТНЕСА

ШКОЛА
ПЕРСОНАЛЬНЫХ
ТРЕНЕРОВ

Для всех спортсменов
федераций на новую
обучающую программу

СКИДКА
40%

- 3 месяца полного погружения в профессию
- полноценный багаж необходимых знаний, практических навыков
- поддержка экспертов на всей стадии обучения
- по итогам экзаменов лучшим выпускникам гарантировано трудоустройство

Дополнительная информация:

+7 (915) 424-44-77

+7 (495) 109-00-77 (доб. 2077)

academy@terfit.ru

Софт-экипировка.

Обзорная статья

Пикляев Денис

Глава 1. Что есть слинг?

Давно уже назрел от меня столь объемный материал по пока еще новому и не совсем изученному жимовому девайсу как «SLING SHOT» («рогатка» — пер. с английского).

Штука эта достаточно проста в использовании и дает некоторым атлетам просто какую-то невероятную прибавку в результате. Что собой представляет по сути слинг-шот? Это тканево-прорезиненное изделие, которое одевается на руки атлета для последующего собственно жима. При выполнении самого упражнения, за счет упругих свойств слинг-шота, создается помощь спортсмену, преимущественно на срыве и прохождении средней части амплитуды.

Такие свойства данного девайса делают его похожим на жимовые рубахи, однако имеют и ряд отличий:

1. Слинг-шот однозначно более прост в использовании (ну, одел сам — и жмешь).

2. Работа и по мертвым точкам и по траектории у девайсов различаются.

3. Цены в сегодняшних реалиях тоже различны, и они однозначно опять же в пользу «рогатки».

4. Освоение майки, как ни крути - более сложный и геморройный процесс, нежели чем жим в слинг-шоте.

Исходя вот из этих самых пунктов мы и наблюдаем тенденцию последних пары лет, когда даже упер-



тые экипировщики меняют свои латы на более легковесные «рогатки». При этом, при ближайшем рассмотрении, слинг-шоты не проигрывают своим более взрослым собратьям в результате, а наоборот. Но здесь уже речь пойдет о слоях и жесткости, а об этом — позже. Главное: то, для чего изначально предназначалась экипа, слинг-шотами только подхвачено и даже больше:

- 1.»Рогатки» реально предохраняют от травм (здесь нужно оговориться — если размер подобран верно и технически атлет жмет правильно).
- 2.Давление не шпарит так, как в майках.
- 3.Пресловутые рубцы и прочие прелести жизни тоже не выявлены.

Говорить однозначно — что лучше, а что нет — глупо и не нужно. Слинг-шоты из подсобного изделия очень даже ровненько отпачковались и развиваются уже отдельно: по ним проводятся соревнования в софт-экипе, причем дисциплина развивается семимильными шагами. Одно нужно признать: в майках еще меньше (прежде всего вследствие дороговизны и сложности одевания) выступают.

Глава 2. Виды слинг-шотов.

Их собственно 2:

НАРУКАВНЫЕ слинг-шоты. Одеваются посредством рукавов. Размер подбирается по объему руки (это основной параметр), и ширины грудины. И вот здесь возникает проблема у многих: либо ласты толстые, либо грудь широкая. С нарукавными слингами все более-менее просто (напоминаю: подбираются по объему руки): важно, чтобы слинг одевался на локти самостоятельно либо с помощью партнера, НО при этом не передавливал область бицепса.



Рекомендовано два способа одевания:

- если вы жмете «локти к груди» — то прорезь (чаще всего она есть посередине, между бинтами) должна быть на локтевом сгибе;
- если вы жмете «локти от груди» — то слинг одевается немного выше к плечу, НО локоть при любом раскладе закрыт (примерно на 1-2 см).

Такое положение «рогатки» в двух разных стилях жима обеспечивает МАКСИМАЛЬНЫЙ эффект от использования. Одевание выше локтя сильно снижает эффективность работы данного вида слингов.

ПЕТЕЛЬНЫЕ слинг-шоты, здесь все просто: посередине резинки прошивка. Размер определяется шириной грудины.

Петель также сейчас у нас аж 3 вида: 1-2-3 петли. Петли, это, чтобы вы понимали — НЕ СЛОИ, а именно петли, т.е. там, где 1 петля — на грудь ложится сразу 2 резины, 2 — 4, 3 — 6.

Петельные слинги при прочем равном из-за этого значительно жестче нарукавных.

По освоению: если с нарукавным слингом может справиться каждый, то вот с петлями все значительно интереснее, т.к. по сути петельные слинги - и есть та самая экипировка. Естественно, освоение 3-х петель — это уже целая наука.



Глава 3. Размерность и техника работы.

Уже давно в экипе бытует мнение: чем меньше, тем лучше. И вот когда в рекомендованный производителем размер пытается влезть тело кг на 30 больше — начинается интересность. Вдумайтесь: в Москве в трехпетельных девайсах я видел огромное количество выступлений реально сильных людей, и качественных, техничных жимов среди них были единицы!

При выборе своего размера ориентируйтесь на свой вес и на то, чтобы локоть на соревнованиях был



закрит на 2-3 см — тогда растяжение девайса в нижней точке будет максимально, что даст самый мощный взрывной импульс после команды «старт». Также нужно учитывать тот факт, как спортсмен ставит локти при жиме: прижимает, разводит, либо держит под углом — это тоже очень сильно может повлиять на размер.

Вы могли часто наблюдать, как атлет одевает слинг, осознанно с открытыми локтями. Это идет прежде всего из-за малости размера девайса. Однако и учитывайте тот факт, что слинг — это

набор ниток и резины, и при таком использовании девайса век службы работы девайса резко сокращается. Да и стрелять с груди таким вот образом девайс будет нет так. Но это на мой взгляд.

Глава 4. Использование слингов для остальных видов жима, а также в целях профилактики травм.

Не секрет, что в жиме лежа на переднюю дельту ложится просто адская работа. И бывает, что жимовик жмет через боль. Тут, конечно без вариантов, в кабинет врача нужно. Однако жим в софте (нарукавный или мягко-петельный) являются неплохим подспорьем для закачки травм. Ведь не секрет, что слинг снимает львиную долю нагрузки именно с плеча.

Теперь собственно виды жима:

А) Жим безэкипировочный. Вижу здесь использование слинга только очень мягкого, нарукавного, возможно большего размера именно для снятия нагрузки с плеча и в целях работы в объемах. Плюс играет роль психологический фактор: в слинге вес можно пожать больший. Но тут главное не увлекаться ни с жесткостью, ни с работой в резине.

Б) Жим экипировочный. Очень удобно для многих не сразу лезть на большие веса, а дойти в слинге до рабочего в майке (вариант спорный, а бы все же сразу одевал майку), далее уже одевать майку и работать в оной. Опять же, появляется вариативность работы в объемах на весах, т.к. в майке в объемах работать нереально, а вот используя слинги разного вида жесткости очень даже.

В) Жим в софт-экипе. Здесь все просто: в идеале работать, начиная с мягкого девайса в самом начале,

Советы новичкам

Пикляев Денис

Мне часто приходится сталкиваться с тем, что новички плохо прогрессируют. Вот и пишут с вопросами, просьбами подсказать, направить, найти подходящую тренировочную программу. Казалось бы, прогресс именно на таком уровне спортивного мастерства должен быть максимально быстрым, а вот что-то идет не так. Тогда как уже опытные спортсмены неотвратимо увеличивают вес на штанге. В чем загвоздка? Давайте попробуем разобраться.

1. Проблема частых стартов. Сейчас в пауэрлифтинге крайне много стартов. Крайне. Особенно это касается, скажем, Москвы. И какие «вкусные» это чемпионаты! И везде хочется успеть, и везде хочется попробовать. Поймите: невозможно прибавить в силовых за 2 недели, 1 месяц. Это нереально. Какой смысл выбирать каждый чемпионат, какой смысл в этих медалях, если Вы толком не можете провести полноценную подготовительную работу? Ведь Вы все, в подавляющем большинстве, утверждаете, что самое важное для Вас — это рост результата. Так не гонитесь за этими соревнованиями, выбирайте те, которые по срокам совпадают с пиком Вашей формы. Как часто? Лично мое мнение: для троеборца — это 3-4 старта в год максимум, участвующего в одном движении — 4-5. И то много. НЕ ЖАДНИЧАЙТЕ.

2. Длина цикла. Вот давайте включим логику. Предположим, Вы решили выступить и более-менее готовы физически. Начинаем работать в процентах: 70%-75%-80%-75%-80%-85%-80%-85%-90%-85%-90%-95%-90%-95%-100%. Итого 15 недель, почти 4 месяца. Плюс 10-14 дней восстановления перед стартом и выход на помост. Обратили внимание? Эти самые пресловутые 16-17 недель и выходят. Но при таком раскладе прибавка будет точно. Ладно, укоротим цикл: 80%-85%-80%-85%-90%-85%-90%-95%-90%-95%-100%. 11 недель. Понимаете, к чему я? Откуда тут взяться, скажем, 5 стартам в год (см. предыдущий пункт)? Ведь не забывайте, что есть лето, когда есть отпуска и полная растренированность, есть новогодние праздники, когда ты вылетаешь на пару недель, есть еще ряд отвлекающих факторов. НЕ ТОРОПИТЕСЬ.

3. И вот эти циклы от начала и до конца проходят, к сожалению, немногие. Проблема новичков в их последовательности: уж больно свербит под ложечкой побыстрее взяться за штангу потяжелее. Кажется, многие забывают, что вопрос роста силы — штука не быстрая, и работа в синглах и треньки на 95-100% толком Вам не помогут. Объемы — вот где закладывается основной фундамент. А это так нелюбимые многими 70-85%. БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ.

4. Подсобные упражнения. Вы поймите, идеальной подсобкой в каждом из движений троеборья будет элемент этого движения, никак иначе. Глупо рассчитывать на то, что, делая французский жим лежа, Вы улучшите свой жим. Лучше уж поработать в жиме в той фазе, которая у Вас максимально отстаёт. И т.д. И совсем отказываться от классической ББ качки тоже не стоит — пусть она приходится не межсезонье, когда до старта еще далеко. Т.о. еще мы закрываем один пункт: не даем устать своей голове, т.к. все-таки тяжело круглый год делать по сути одно и то же, морально очень тяжело. И часто именно из-за этой нудности у Вас теряется мотивация. БУДЬТЕ ИЗБИРАТЕЛЬНЫ.

5. Образ жизни. Ну сложно, согласитесь, ждать от себя достойного результата, если не досыпаешь, питаешься неправильно, часто недоедая, отрываясь в выходные по полной. Я отнюдь не призываю стать Вас заложниками ЗОЖа, но все-таки в разумных пределах все должно быть. И никаким спорт питом, предтрениками нельзя это нивелировать. ОТНОСИТЕСЬ ОТВЕТСТВЕННО К СВОЕМУ ОЖ.

Итак, давайте сделаем определенные выводы: если Вы хотите прогрессировать в пауэрлифтинге, то не жадничайте, не торопитесь, будьте последовательны, будьте избирательны, относитесь ответственно к своему образу жизни. Пусть Вы будете выступать нечасто — 2-4 раза в год, но каждое соревнование будет Вам дарить прибавление веса на штанге и отличную мотивацию для продолжения тренировок. Всем удачи!

**ВСЕРОССИЙСКИЙ
МАСТЕРСКИЙ
ТУРНИР**

**КОСТРОМА
14-15.12.2019**



**КУБОК
ИВАНА СУСАННИНА**

**ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ, ЕГО ОТДЕЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ,
СИЛОВОМУ ДВОЕБОРЬЮ, НАРОДНОМУ ЖИМУ, ПАУЭРСПОРТУ,
ЖИМОВОМУ ДВОЕБОРЬЮ И АРМЛИФТИНГУ**

ПО ВЕРСИЯМ ГРА/ИРО/СПР/ФЖД/WAF/SAR (ПРИСВОЕНИЕ ДО МСМК ВКЛЮЧИТЕЛЬНО)



27-29.09.2019

IPL EASTERN EUROPE CUP

POWERLIFTING, SINGLE LIFTS
FOLK BENCH PRESS, POWERSPORT
BIATHLON BENCH PRESS



SAINT PETERSBURG

ASSIGNMENT TO THE CATEGORY «ELITE OF RUSSIA» INCLUSIVE

Штанга для ребенка: Друг или Враг?

Салават Масыгутов

С каждым годом на помосте соревнований по пауэрлифтингу и тяжелой атлетике мы видим все больше юных спортсменов. Несмотря на постепенно уменьшающийся нижний порог возраста занимающихся с железом детей, споры о том, не рано ли они начали заниматься, не утихают.

«Многочисленные комментаторы в большинстве своем осуждают занятия пауэрлифтингом среди детей младшего школьного возраста, — рассказывает американский тренер Аарон Хоршиг. — Они считают, что тренировки с железом приведут к замедлению роста, закрытию зон роста костей, а также к ограничению спортивного потенциала. Некоторые, наоборот, считают, что отягощения могут быть безопасными для ребенка, пока техника исполнения упражнений будет правильной. Кому же все-таки верить? Являются ли силовые тренировки для детей вредными или нет?»

Риск получения травмы

Если вы посмотрите статистику, то увидите, что риск травмироваться у детей, занимающихся с отягощениями очень низок. В основном, это обеспечено высоким профессионализмом тренера и его квалифицированным наблюдением за молодым спортсменом. Вас, наверное, удивит, но уровень травматизма у детей, занимающихся пауэрлифтингом и тяжелой атлетикой значительно ниже, чем у юных футболистов и хоккеистов.

В рамках одного из исследований в течение года была проанализирована группа тяжелоатлетов от 11 до 14 лет. После целого года тренировок у них не было обнаружено ни одной травмы, при которой требовалась бы медицинская помощь. Безопасными были также тренировки, где дети подходили к весам, равным их одноповторному максимуму. На самом деле нагрузка, которой подвергаются спортсмены при выполнении, к примеру, приседаний на максимум, намного меньше той, которой они подвергаются ежедневно в большинстве других видов спорта.

Многие травмы, полученные детьми в тренажерном зале, происходят по одной причине — плохое наблюдение со стороны взрослых. Ребенок без присмотра пытается поднять слишком большой вес вместе с плохой техникой. Также велика вероятность травмироваться в моменты, когда дети «носятся» по тре-





нажерному залу. По этой причине самая частая детская травма, это когда дети роняют себе на руки или ноги гантели или диски от штанги.

Закрытие зон роста

Одной из наиболее распространенных проблем, связанных с занятием с железом у детей — это вероятность травмировать зоны роста костей, из-за больших весов. В юном возрасте кости очень уязвимы, т.к. их созревание костной ткани в 2-3 раза медленнее, чем у окружающих тканей. По этой причине, травматическая нагрузка, которая у взрослого бы вызвала повреждение связок, часто вызывает переломы в зоне роста костей у ребенка.

Однако тренировки со штангой далеко не лидируют в плане травмирования зон роста у детей. Лидеры в этом аспекте — футбол, бейсбол, гимнастика и хоккей.

На самом деле нет ни одного исследования, где сообщалось бы о повреждении зон роста у ребенка при надлежащем присмотре взрослых и грамотном тренировочном подходе. Единственные случаи травм по этому поводу могут возникнуть только из-за плохого наблюдения, неправильной техники подъема и плохо подобранными нагрузками.

Также нет ни одного исследования, где сообщалось бы о замедлении роста ребенка, из-за тренировок со штангой. Ваш ребенок вполне может выполнять приседания со штангой на плечах, не опасаясь замедления роста!

Вообще, занятия с отягощениями в юном возрасте положительно влияют на формирование костного аппарата. В основном, юные штангисты показывают более высокую плотность костной ткани, чем представители других видов спорта.

В 2001 году провели исследование с 30 мальчиками в возрасте 9-10 лет, которые занимались в школе пауэрлифтингом. В этом исследовании первый месяц занятий был посвящен преподаванию правильной техники. Многие из детей были ограничены в тяжестях только черенком от швабры! После двух лет исследователи сравнили результаты этой группы с результатами детей, которые занимались только в тренажерном зале без использования свободных весов. Так вот в первой группе все дети показали значительное увеличение силы по сравнению со второй группой без



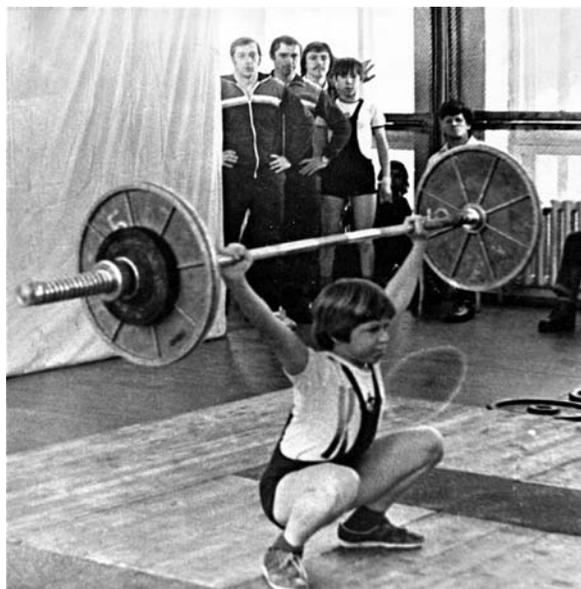
каких-либо травматических случаев в течение двух лет.

Поднятие весов в юном возрасте уменьшает риск травмироваться в других видах спорта, в том числе игровых. Дети, которые занимаются с отягощениями, быстрее восстанавливаются в случае получения каких-либо травм, по сравнению с товарищами по команде, которые не занимаются с железом.

Если вы родитель и вы задумались, стоит ли отдать ваше чадо в секцию тяжелой атлетики или пауэрлифтинга, то задайте себе следующие вопросы:

1. Ваш ребенок достаточно взрослый, чтобы внимать инструкциям тренера?
2. Делает ли тренировочная программа акцент на технике подъема веса, а не на его максимальном значении?
3. Есть ли в секции квалифицированный тренер, который занимается с юными спортсменами?
4. Понимает ли тренер, как регулировать программу тренировок и изменять интенсивность, чтобы избежать перетренированности?

Если вы смогли ответить «Да» на все эти вопросы, то вы смело можете отдать вашего ребенка в секцию пауэрлифтинга или тяжелой атлетики, независимо от возраста. Но не забудьте проконсультироваться с врачом перед началом занятий.



ЧЕМПИОНАТ ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА



НИЖНИЙ НОВГОРОД
02-03 НОЯБРЯ 2019

пауэрлифтинг | его отдельные движения
силовое двоеборье | народный жим
жимовое двоеборье | строгий подъем
на бицепс | армлифтинг | стритлифтинг
по версиям WRP/WEPF/WSF/WAF/CAP



Международная Олимпийская Академия Спорт
г. Кстово, ул. Зеленая, д. 6

POWER
LIFE®
ATHLETIC TIME

 @LIFTING.RU
@futbolki_powerlife

 /VK.COM/ID69371091
/VK.COM/LIFTING_RU

 +79037434149

WWW.LIFTING.RU

ЭКИПИРОВКА для **ALL-TIME** РЕКОРДОВ!



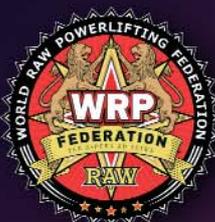


26-27.10.2019
SAINT PETERSBURG
RUSSIA

EASTERN EUROPE CHAMPIONSHIP

WRPF/WEPF/WAF/WSF

POWERLIFTING
SINGLE LIFTS
FOLK BENCH PRESS
ARMLIFTING
STREETLIFTING



35

POWER

89115147774

novikov@russia-powerlifting.ru

