

INSIDE POWER

СЛАБЫЙ ОБРЕЧЕН

**12 РЕЦЕПТОВ
УСКОРИТЬ
ОБМЕН
ВЕЩЕСТВ**

**РАЗОГРЕЙСЯ!
ПРАВИЛЬНАЯ
РАЗМИНКА**

**ТРЕНИРОВКА РУК
СОЛЬГОЙ
МУНТЯН**

**ДОПИНГ-
КОНТРОЛЬ**

**ЦИКЛЫ
И КОМБИНАЦИИ:
ЛЕГЕНДАРНАЯ
ТРОЙКА**

**ВИКТОР
НАЛЕЙКИН
КУЗНЕЦ ЧЕМПИОНОВ**



**БОГДАН КРАВЧЕНКО
ДОРОГАЯ МУСКУЛАТУРА**

POWER INSIDE



Power Inside № 1 (2) / 2012
первый украинский журнал о силе

Главный редактор
Игорь Капко

Выпускающий редактор
Ирина Батурезин

Литературный редактор:
Ирина Зинчук

Дизайнер-верстальщик:
Ксения Черволяхова

Дизайнер обложки:
Валерий Слижовий

Фотокорреспонденты:
Валентина Перущак
Ив Бодаква
Анна Войтенко

Директор по связям
с общественностью:
Юлия Прокопчук

Директор по рекламе:
Алексей Тарасов

Специальный корреспондент:
Галина Тодоренко

Учредитель и издатель
ООО «Пауэр Инсайд»

Контакты редакции:
«Power Inside»
07400, Бровары,
ул. Кутузова 125, оф. 18
(044) 209 47 48,
info@powerinside.com.ua
http://powerinside.com.ua

Отпечатано в типографии
НОВИЙ ДРУК
Тираж 7 000 экземпляров
Цена договорная

Журнал зарегистрирован
в Министерстве по делам печати
и информации Украины
Свидетельство КВ № 18425-7225Р
от 14.11.2011
Частичное или полное
воспроизведение материалов
«Power Inside» запрещено.

Ответственность за содержание
рекламы несет рекламодатель.
Ответственность за содержание
материалов несут авторы.

СЛОВО РЕДАКТОРА



Игорь Капко –
главный редактор, доцент
кафедры спортивных едино-
борств и силовых видов спорта
НУФВСУ; кандидат наук по фи-
зическому воспитанию и спорту;
Заслуженный тренер Украины;
Мастер спорта Украины; тренер
высшей категории; президент
Федерации пауэрлифтинга
г. Киева

«Там, где воля натянута как
тетива, там муравей одолевает
льва». Эти слова Омара Хайяма
как нельзя лучше характеризуют
силу человеческой воли, ту силу,
которая живет внутри нас. Ведь
победа в соревнованиях или
достижение поставленных
целей – не только удача, за ней
стоит большой и кропотливый
труд. Так же, как и за созданием
второго номера **Power Inside**.
Признаться, лавина событий
накрыла нас с головой, и запла-
нированные 80 страниц вовсе
не оправдали себя. Ведь
за это время мы ездили
на соревнования, проводили
соцопросы, готовили тренировки,
а кроме того – знакомились
с сильнейшими и, поверьте,
необыкновенными людьми.
Словом, податься есть чем.
Поэтому второй **Power Inside**
переходит в новую весовую
категорию – 130 страниц
отборного спортивного глянца!

*Где найти журнал? Ищите Power
Inside на раскладках вашего города,
в магазинах спортивных товаров
и спортивного питания, залах
и спортклубах. Или просто пишите
нам на info@powerinside.com.ua!*

Благодарим за помощь
в подготовке номера Сиражутдина
Базаева, Вадима Воронцевого,
Сергея Демьяненко
и Ивану Демьяненко

РЕДКОЛЛЕГИЯ



Роман Кузьмук –
научный редактор,
тренер высшей
категории,
вице-президент
Федерации пауэр-
лифтинга г. Киева.



Игорь Мазуренко –
редактор, президент
Польской федера-
ции армспорта,
вице-президент
Европейской феде-
рации армспорта,
президент
Professional
Armwrestling League
USA (Профессио-
нальной лиги
армспорта) и
главный промоутер
Мировой профес-
сиональной лиги
армспорта.



Андрей Пушкар –
эксперт-консультант,
Заслуженный мастер
спорта Украины,
10-ти кратный
чемпион мира
и 12-ти кратный
чемпион Европы
по армспорту



Денис Мочалов –
Заслуженный
тренер Украины,
тренер высшей
категории,
секретарь Федера-
ции пауэрлифтинга
г. Киева

новости науки спорт

6 НОВОСТИ
НАУКИ

тяжелая атлетика спорт

8 ХРУПКАЯ
ГОДОВЩИНА
ТЯЖЕЛОЙ
АТЛЕТИКИ**11** ПУТЕВКА
В ДИСНЕЙЛЕНД**18** УЛУЧШИТЬ
ГЕНОФОНД.
ДЕНИС ГОТФРИД

бокс спорт

26 БОКС
(35-Й ЧЕМПИОНАТ)

пауэрлифтинг спорт

34 ПАУЕРЛИФТИНГ –
НЕ СПОРТ?**36** ОПРОС
POWERLIFTING IS...**37** ИВАН
ВАСИЛЬЕВИЧ
ЗБАНДУТ

«Мне мое дело нравится»

40 СНИМАЕМ
ЭКИПИРОВКУ
фоторепортаж

бодибилдинг спорт

44 БОГДАН
КРАВЧЕКО:
ИНВЕСТИРУЕМ
В МЫШЦЫ**50** БОДИБИЛДИНГ:
ИСТОРИИ
ЗАКУЛИСЬЯ**65** ВТОРАЯ
ВЗРЫВНАЯ
ВОЛНА:
ФИТНЕС-БОМБА
2011**72** СУД
ДЕВЯТИ.
АЛЕКСАНДР
ГОРДИЕНКО

автобиография личности

76 ВИКТОР
НАЛЕЙКИН«Сильнее хочешь –
сильнее будешь!»

ретроспектива личности

82 ЕВГЕНИЙ
САНДОВ:
БОДИБИЛДЕР
ВИКТОРИАНСКОЙ
ЭПОХИ

тренировки

90 ТРЕНИРОВКА
РУК С ОЛЬГОЙ
МУНТЯН**94** ТРЕНИНГ:
АЗЫ АРМРЕСТЛИНГА
основные принципы
savoir-vivre за столом
для армреслинга**96** РАЗОГРЕЙСЯ!
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ
О РАЗМИНКЕ

восстановление в спорте

104 КАК УСКОРИТЬ
ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
12 рецептов**111** ПОДКРЕПИТЬСЯ
С СЕРГЕЕМ
ПАЛКИНЫМ**112** КУЛЬТПИТАНИЕ
С ОЛФАТМАНЕШЕМ
АМИРБАХМАНОМ**114** ХОРОШЕГО
ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО
БЫТЬ МНОГО.
ПАВЕЛ СКОРОХОД

спортивная фармакология

120 ДОПИНГ-
КОНТРОЛЬ
С АЛЕКСЕЕМ
И ИРИНОЙ
ГАЛЕНАМИ**122** ХИТ-ПАРАД
ОШИБОК «ЧИСТОТЫ»**127** ЛЕГЕНДЫ
В КОМБИНАЦИЯХ:
ВИНСТРОЛ,
ПРИМОБОЛАН,
ПАРАБОЛАН

МЕСТА

130 ГДЕ
ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

РАЗОГРЕЙСЯ! Что нужно знать о разминке

Значение разминки, как ни странно, зачастую недопонимается даже многими высококвалифицированными спортсменами и тренерами, которые частенько пренебрегают этой частью тренировочной программы. Это серьезная ошибка, которая не только снижает эффективность самого процесса тренировки, но и резко повышает вероятность травмирования мышц и суставов, неоправданно и неадекватно перегружает сердечно-сосудистую систему.

Для чего же необходима разминка?

1. Разминка перед выполнением физических упражнений снижает риск получения травмы.
2. Правильная разминка подготавливает организм человека к работе высокой интенсивности.

А готовность к нагрузкам – это возможность в кратчайшее время перейти от состояния покоя к работе, достичь оптимальной работоспособности, перейти от одного вида или уровня интенсивности работы к другим, обеспечивая требуемое качество физической нагрузки. Готовность – одна из характеристик работоспособности, так как во многих случаях важно не только выполнить работу (упражнения) определенной интенсивности и (или) длительности, но также вовремя или, возможно, раньше ее начать. Переход на требуемый уровень – вработывание (вработываемость) – ускоряется за счет предварительной разминки, массажа с гиперемизирующими мазями.

Во время разминки:

1. Улучшается вентиляция легких и частота сердечных сокращений, насыщение крови кислородом, расширяются сосуды (в том числе и капилляры), что способствует повышению потребления кислорода. Сердечно-сосудистая система дает самый быстрый отклик на нагрузку. Но, не смотря на то, что это быстро «включающийся» процесс, он всё равно не происходит моментально.
2. Повышается температура тела, благодаря чему соединительная и мышечная ткани становятся более эластичными. Начинается потоотделение, помогающее поддерживать оптимальный температурный баланс тела.
3. Упражнения разминочного комплекса «вводят» организм в режим повышенной (тренировочной) нагрузки медленно и плавно, подготавливая и опорно-двигательный аппарат. Повышенная нагрузка требует синтеза дополнительного количества «суставной смазки», то есть синовиальной жидкости.

А это процесс, требующий определенного времени, причем чем старше спортсмен, тем медленнее происходит «разогрев» суставов. «Холодный» сустав – это сустав, имеющий недостаточное количество



синовиальной жидкости. Именно суставный компонент разогревающих упражнений самый медленный, и поэтому именно он определяет продолжительность разминки.

«**Разогрев**» мышц, то есть усиление их кровоснабжения и повышение уровня обмена в мышечных волокнах — процессы достаточно быстрые, но требующие времени на «**запуск**» и нагрузки, как своего рода «**подтверждения**» необходимости этого «запуска».

Таким образом, разминка позволяет подготовить все системы организма к предстоящей физической работе и выполнить эту работу с заданной интенсивностью.

Итак, мы рассмотрели, для чего необходима разминка, и как она влияет на организм человека. Теперь разберемся, какие упражнения необходимо включать в разминку, и какими должны быть их объем и интенсивность.

Оптимальная продолжительность разминки и длительность интервала между ее окончанием и началом работы определяется многими факторами:

- **характером предстоящей работы (вид спорта),**
- **функциональным состоянием (тренированностью) спортсмена,**
- **внешними факторами (температура воздуха, влажность и пр.),**
- **возрастом,**
- **полом,**
- **интенсивностью предстоящей работы.**

То есть — продолжительность разминки строго индивидуальна (**от 10 до 40 минут**).

Во избежание психологического напряжения, которое может возникнуть из-за монотонности и однообразности разминочных упражнений, можно включить в разминку несколько «**разогревающих**» упражнений, каждое из которых продолжается относительно недолго, но в сумме будут давать достаточное время и нагрузку для подготовки организма к интенсивной тренировочной работе.

Следует заметить, что на любую физическую работу (нагрузку) человек тратит энергию и разминка тут — не исключение, поэтому она не должна быть утомительной. Разминка должна проводиться до пота, отсюда в спортивной среде и бытует термин «**разогревание**».

Большое значение при разминке имеет не только объем работы, но и соответствующий предстоящему упражнению ритм движений и интенсивность их выполнения. Оптимальный ритм и интенсивность движений обеспечивают как налаживание межмышечной координации, так и взаимодействие функциональных единиц, составляющих каждую мышцу. Важное значение для налаживания координации движений имеют упражнения на расслабление и растягивание мышц.

В зависимости от темпа, ритма и продолжительности, разминка может влиять на психоэмоциональное состояние спортсмена.

Разминка включает специальные и общеразвивающие упражнения. Общая часть разминки может быть почти одинаковой перед любой физической нагрузкой, а специальная часть разминки должна быть тесно связана с предстоящей работой.

В специальной части разминки обычно выполняются подводящие упражнения — похожие на те, которые нам предстоит выполнять, но более легкие. Например, бег с интенсивностью равной 50-70% от предполагаемой.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. В подготовительной части тренировочного занятия **ОРУ** применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями, — служат средством активного отдыха. В заключительной части они способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Общая часть разминки, также имеет свои особенности в зависимости от предстоящей работы. Например, перед циклической работой (**бег, плавание, гребля**) выполняется то же упражнение в медленном темпе. Перед скоростно-силовой тренировкой в разминку включаются **упражнения на растягивание**.

Перед силовой тренировкой **аэробные упражнения** выполнять не обязательно, но общеразвивающие упражнения — обязательны.

При составлении разминочных комплексов ОРУ надо руководствоваться следующими требованиями:

1. упражнения должны быть доступными, необходим последовательный переход от простых упражнений к более сложным;
2. подбор упражнений обычно проводится по принципу «сверху вниз» (сначала разминают шею, затем руки, плечи, туловище и ноги);
3. амплитуда и частота движений должна постепенно возрастать;
4. упражнения должны воздействовать на все группы мышц;
5. в разминку обязательно должны включаться дыхательные упражнения и упражнения для осанки;
6. при выполнении упражнений с большой амплитудой и на растягивание нельзя допускать резких, сильных, рывковых движений, которые могут повлечь за собой болевые ощущения и травмы;
7. надо уделять большое внимание правильному выполнению упражнений — неправильно усвоенное и закреплённое движение трудно поддаётся исправлению;
8. при выполнении упражнений необходимо следить за правильным дыханием: глубокий вдох лучше всего делать в той фазе упражнения, когда грудная клетка расширяется (в это время условия для наполнения лёгких воздухом наиболее благоприятны), а выдох — когда грудная клетка сужается. Выдох должен быть не менее глубоким, чем вдох.

Для приобретения навыка необходимо частое повторение упражнений. Однако многократное повторение одних и тех же упражнений скучно и неинтересно. Поэтому выполнять их надо в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений, вводя дополнения, ускоряя темп, увеличивая амплитуду.

Итак, проводите разминку регулярно перед каждой тренировкой, определяя ее длительность, интенсивность и содержание согласно предстоящей работе и вашей подготовленности. Поверьте, результат не заставит себя долго ждать. Ниже смотрите примерный комплекс разминочных упражнений:



1. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1) наклон головы вперед
2) наклон головы назад 3) наклон головы влево 4) наклон головы вправо.



2. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вверх.
1-4) смена положения рук.

3. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед
1-4) четыре круга предплечьями вперед 5-8) так же назад.



4. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки в сторону.
1-4) четыре круга руками вперед
5-8) так же назад.

5. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью.
1-2) отведение согнутых рук назад
3-4) отведение прямых рук назад.



6. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.
1-4) повороты туловища влево-вправо.

7. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе
1-2) наклон влево, правую вверх 3-4) наклон вправо, левую вверх.



8. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.
1-3) три пружинных наклона вперед, руки вперед 4) наклон назад, руки вверх.

9. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1-4) четыре круга туловищем влево 5-8) так же вправо.



10. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1-4) стоя на левой, правую согнуть, два круга голени внутрь
5-8) так же наружу
5-9) стоя на правой, левую согнуть, два круга голени внутрь
5-10) так же наружу.

11. ИП: руки на поясе.
1) выпад правой
2) ИП
3-4) выпад левой, руки вперед.

12. ИП: широкая стойка, руки вперед.
1) выпад левой вперед, руки на колени
2) ИП
3-4) так же правой.



13

13. ИП: **руки на пояс.**

1-4) четыре прыжка на левой
5-8) четыре прыжка на правой
9-12) прыжки на двух.



14

14. ИП

1-2) руки вверх через стороны (вдох)
3-4) ИП

15

15. ИП

1-2) правая назад на носок, руки вверх
3-4) ИП
5-6) левая назад на носок, руки вверх
7-8) ИП



Можно ли чем-то заменить разминку?

Нет. Ни массаж, ни баня не могут заменить разминку. Во время ее выполнения мышцы не только «прогреваются», но и, самое главное, повышаются частота сердечных сокращений, артериальное давление и другие функциональные показатели, которые призваны работать на высоком пульсе (от 160 до 200 уд/мин) после разминки. **А массаж и баня – это пассивные процедуры.**



КОНСТАНТИН СЕРИЕНКО

кандидат наук по
физическому воспитанию
и спорту, доцент
кафедры кинезиологии
НУФВСУ



АЛЕКСАНДР ЖИРНОВ

кандидат наук по
физическому
воспитанию и спорту,
преподаватель кафедры
кинезиологии НУФВСУ

Особую благодарность
редакция выражает
Людмиле Лут
Чемпионке Украины,
кандидату в мастера
спорта по легкой атлетике

Фото: Константин Серийенко