РУССКИЙ ЖИМ

В ДЕНЬ ВОЗДУШНОГО ФЛОТА РОССИИ

КУБОК МЦ АУВД

Автор: Юлия Ефимова, корреспондент
Елизавета Безяева, чемпионка Европы по русскому жиму среди девушек
Фото: Владимир Богатырев

ТУРНИР УДАЛСЯ!

В День Воздушного флота России московские авиадиспетчеры по доброй традиции вот уже третий год подряд проводят соревнования по русскому жиму, набирающему стремительную популярность среди «дирижеров воздушных трасс» – сотрудников Московского центра автоматизированного управления воздушным движением (МЦ АУВД).

В этом году мастерский Открытый лично-командный турнир по русскому жиму «Кубок МЦ АУВД» проходил 16 и 17 августа в московском спортивном клубе «Сосенский центр спорта». С целью привлечения к участию в полюбившемся авиадиспетчерами турнире максимального количества спортсменов было решено провести его в открытом формате. География турнира получилась действительно впечатляющей, в нем приняли

ОРГАНИЗАТОРЫ ТУРНИРА:

Федерация русского жима

Филиал «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ТУРНИРА:

ОАО «СОГАЗ»

ПАРТНЕРЫ:

СК МБЦ «Сосенский центр спорта»

ММЦ «Столица»

Журнал «Железный мир»

МПР филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»

русскому жиму), «Коломенский район» (г. Москва). Украсили соревнования своим участием и именитые спортсмены, имеющие звания мастера спорта и мастера спорта международного класса по версии Федерации русского жима, что придает турниру статус профессионального.

участие спортсмены из Москвы, Архангельской, Московской, Вологодской областей, Республики Беларусь. Приятно отметить, что турнир становится не только «личным», но и все более «командным»: прекрасные выступления показали

По традиции перед началом турнира прозвучал гимн Российской Федерации. С приветственным словом выступили президент Федерации русского жима мастер спорта Андрей Лучков и мастер спорта международного класса, элита

команды МЦ АУВД (Moscow ATCC Gym), журнала «ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР», «Золотая Орда» (г. Жуковский), Межрегионального медицинского центра «Столица» (бессменные «официальные врачи» турниров по

русского жима Андрей Гальцов – главный судья соревнований. Состязания проходили по правилам Федерации русского жима. В первый день соревнования проводились в полюбившемся «тактическом»

35 раз и установила несколько рекордов Европы и России.
Результаты турнира получились впечатляющими: было установлено большое количество рекордов России, Европы и Республики Беларусь.
Как всегда, прекрасный результат показал Андрей Гальцов (команда «Золотая Орда»), поднявший штангу весом 100 кг 86 раз в номинации «Классический русский жим».

ТУРНИР ГЛАЗАМИ КУЛЬТУРИСТА

На соревнованиях журнал «ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР» представили постоянный автор издания и действующий спортсмен-бодибилдер Алексей Филиппычев и главный редактор Дмитрий

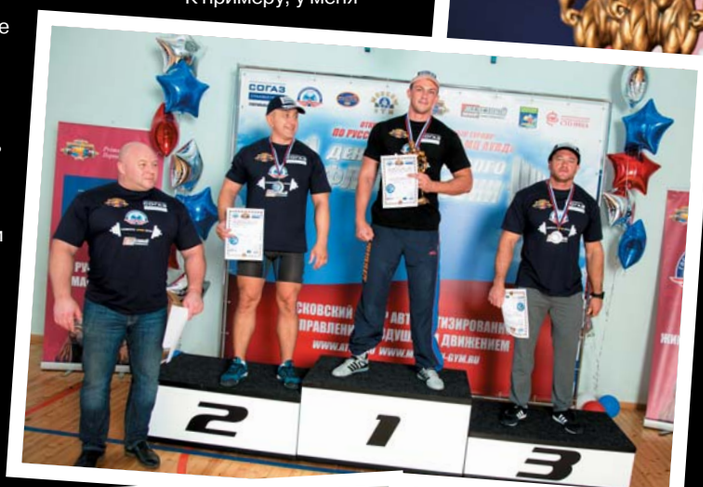
формате «Чертова дюжина», во второй день – «Классический русский жим». Для возможности подтверждения спортсменами нормативов и получения разрядов и званий по версии Федерации русского жима был проведен «Вечер рекордов», на котором 18

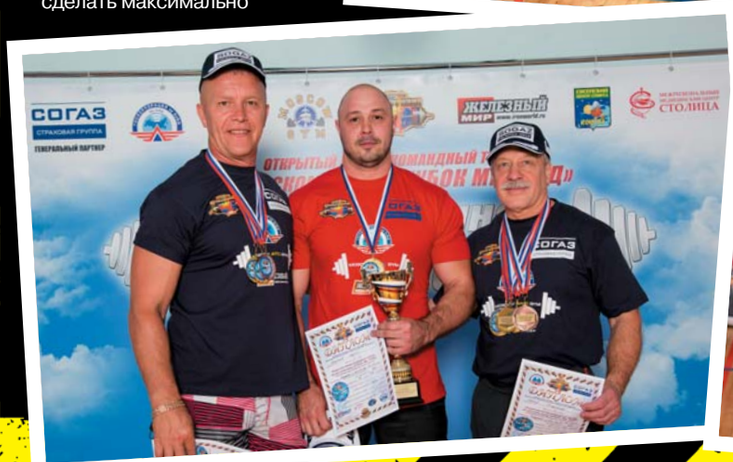
спортсменов получили первый и второй разряды, 14 человек выполнили норматив КМС, четыре человека – мастера спорта, а также четыре участника – норматив мастера спорта международного класса. Для привлечения к участию в турнире начинающих спортсменов к классическим категориям «мужчины» (до 40 лет), «ветераны-1» (от 40 лет и старше), «ветераны-2» (от 50 лет и старше), «ветераны-3» (от 60 лет и старше) были добавлены категории «младшие юноши» (до 15 лет), «юноши» (до 18 лет) и «юниоры» (до 23 лет включительно). Турнир украсили и представительницы прекрасного пола, показавшие отличные результаты в тяжелоатлетических соревнованиях. Одна из них, мастер спорта международного класса 14-летняя вологжанка Владислава Длужневская при собственном весе 60 кг выжала штангу весом 55 кг

Яковина. Следует отметить, что для обоих участие было незапланированным и застало их в период «сушки», когда сил и энергии не хватает для полноценной выкладки. Тем не менее Алексей Филиппычев с суммарным тоннажем 5005 кг смог занять первое место в категории 110 кг и первое место в «ветеранах-1», а Дмитрий Яковина – третье место в категории мужчин до 110 кг с результатом 4365 кг. Вес каждого участника – 102 кг.
Алексей уже опытный культурист,

но в русском жиме состоялся его дебют, в связи с чем интересно было выслушать мнение настоящего спортсмена из другого силового вида спорта о прошедших соревнованиях и русском жиме в частности: «Когда позвонил Дмитрий Яковина и сказал, что мы с ним участвуем в соревнованиях по русскому жиму, сначала был шок. Во-первых, у меня пошла плановая подготовка к “билдерскому” осеннему сезону, и силенок как-то не в избытке, а во-вторых, соревноваться “по-русски” – это вам не фунт изюма съесть, дадут “сотку” – и поднимай, пока круги перед глазами не поплывут. Дмитрий слегка “успокоил”, сказав, что будет не “классика”, а так называемая “Чертова дюжина”. Час от часу не легче! Про нее слышал впервые и стал расспрашивать Дмитрия, в чем же этот “Черт” заключен! Правила оказались достаточно простыми, и, как ни странно, заточенными под меня, как бодибилдера. Итак, что надо было сделать? Предполагались три подхода жима штанги с интервалом отдыха порядка 20 минут. В каждом подходе надо было сделать максимально возможное количество раз, но в зачет зачислялись максимум 13 (черт оказался в цифре!). Минимум, насколько я понял, это восемь. Меньше, по всей видимости, так мало, что в общем подсчете очков сумма будет близка к банальной “баранке”. Далее повторы в каждом подходе умножают на вес снаряда и суммы всех трех повторов складывают.

К примеру, у меня получилось 125 кг × 13 + 130 кг × 13 + 130 кг × 13, в итоге сумма 5005 кг. Но это было после, а до соревнований самое главное состояло в том, чтобы правильно подобрать вес снаряда. Надувать щеки и завышать планку веса в подходе, делая его максимальным, как оказалось, было делом неразумным. Прибегнув к простым арифметическим расчетам, я понял, что сумма будет выше, если я сделаю все 13 повторов даже с меньшим весом. В моем случае это выглядело так. Я ориентировался на вес 130 кг. Но если с ним я сделал бы всего 12 повторов, то сумма подхода составляла бы 1560 кг. А подход со штангой в 125 кг на 13 раз составлял бы 1625 кг! Поэтому я выбрал именно эту стратегию – вырабатывать в подходе все 13 повторов, и первый вес заявил гарантированный – 125 кг. Начались соревнования, и, как оказалось, мой заявленный вес был в топе, что давало мне возможность побороться за медали.





Я стал с интересом наблюдать за конкурентами. На вес 125–130 кг заявилось человек пять-шесть, вот с ними мне и предстояло соревноваться.

А дальше я был несколько удивлен и, нет, не обрадован, а расстроен. Я свои 125 выжал на положенные 13 и, как положено "билдеру", пошел повышать вес снаряда на второй подход.

А конкуренты? Как оказалось, они ставили сначала максимальный вес! А потом веса стали понижать. С точки зрения ортодоксальной спортивной физиологии все верно! Молочная кислота, закисление, понижение силового потенциала и все такое прочее. Но даже самые перестраховочные схемы отдыха в гликолитической тренировке предполагают 5, максимум 10 минут отдыха. А тут 20! За это время не то что молочная кислота, гликоген из мышцы утечет (шучу!). Как бы то ни было, но свои 130 я дорабатывал один. Конкуренты "опустились" на 120–122 кг. Скажу честно, было легко. Во-первых, режим "Чертовой дюжины" заточен под бодибилдинг. С весом на 10–15 повторов, как и большинство "билдеров", я работаю в течение часа-полутора с интервалом 2-3, максимум 5 минут. Тут давали 20! Задача между подходами у меня была одна – не остыть. Поэтому делал рывковые, разогревающие движения. Во-вторых, те методы интенсификации и улучшения "краткосрочного" восстановления, которые мной используются, мои конкуренты, думаю, просто не знают. Они работают на свои 13 повторов, развивают быстрые гликолитические мышечные волокна и что такое окислительные мышечные волокна просто не знают! Тем более не знают методов их тренировки. Поэтому у них молочная кислота так долго находится в мышцах, что даже через 20 минут они не могут повторить подход.

У меня же ОМВ, расположенные в той же мышце, окисляют молочную кислоту со скоростью курьерского поезда. Итак, соревнования прошли. Атмосфера была дружеская, соревноваться было приятно. Хотел поблагодарить, и, думаю, Дмитрий ко мне присоединится, организаторов за четко проведенное мероприятие. Ах, да! Призы очень порадовали!».

ИТОГИ

Абсолютным лидером по количеству установленных рекордов и занятых мест стал Владимир Пивнов – мастер спорта Федерации русского жима (команда Moscow ATCC Gym). На его счету сразу несколько рекордов Европы и России. Такие спортсмены действительно являются ориентиром, а их результаты – серьезным стимулом для всех!

На командном пьедестале почета места разделились следующим образом: первое

Федерации Владимиром Путиным.
Выражаем благодарность тем, кто помог состояться данному празднику спорта – это организаторы турнира Московский

место заняла команда хозяев турнира Moscow ATCC Gym, второе место – команда «Золотая Орда», третье место – команда ММЦ «Столица».
Поздравляем спортсменов с заслуженными победами, полученными званиями и установленными рекордами!
Прошедшие соревнования еще раз показали растущую популярность русского жима в нашей стране и за рубежом, являющегося таким доступным для непрофессиональных тяжелоатлетов. Число последователей и достижений в этом виде спорта неуклонно растет, что особенно важно для выполнения приоритетной задачи развития массового спорта в России, обозначенной Президентом Российской

центр автоматизированного управления воздушным движением и Федерация русского жима; генеральный партнер турнира ОАО «СОГАЗ»; партнеры СК МБЦ «Сосенский центр спорта», в уютном зале которого состоялись эти соревнования, ММЦ «Столица», обеспечивающий медицинское сопровождение турнира, журнал «ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР», освещающий спортивные мероприятия и пропагандирующий здоровый образ жизни, а также Профсоюзная организация МПР филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД».
Доброго русского жима! ■