

#31
M 32

4517.12



Мастера спорта
Делятся опытом

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР
МОСКВА 1956

Читальный зал

4517.12
М32

Мастера спорта Делятся опытом



ВЫПУСК ПЯТЫЙ

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Львівський Державний Інститут
фізичної Культури
БІБЛІОТЕКА
№ 50102
" / " 194 г.

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР
МОСКВА — 1956

В настоящем сборнике сильнейшие армейские мастера тяжелой атлетики рассказывают о том, как они добились высоких спортивных достижений. Сборник рассчитан как на армейскую молодежь, начинающую заниматься тяжелой атлетикой, так и на спортсменов-разрядников. Немало полезных сведений найдут в нем командиры подразделений, инструкторы по тяжелой атлетике, а также спортивный актив.

Данный сборник входит в серию книг «Мастера спорта делятся опытом».

Литературная обработка Вс. Другова.

Под общей редакцией полковника З. П. Фирсова и подполковника А. И. Божко.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждый воин, регулярно занимающийся тяжелой атлетикой, отличается крепким здоровьем, большой физической силой, прекрасным телосложением, настойчивостью и волей к победе.

В боевой жизни воинов Советской Армии и Военно-Морского Флота часто бывает необходимо применять физическую силу. Сильный, здоровый и физически развитый воин стойко переносит трудности походной жизни, ему легче управлять боевой техникой на предельных скоростях, он мастерски владеет своим оружием, без труда совершает быстрый марш-бросок с тяжелой выкладкой. его не утомляет стремительная и безостановочная атака.

Физическая сила нужна воину любой специальности как в боевой обстановке, так и в период обучения в мирное время. Пехотинцы, чтобы бы-

стро окопаться, вытащить забуксовавшую машину, перенести раненого товарища, иногда на значительное расстояние, победить противника в рукопашной схватке, должны обладать большой физической силой. Воин с хорошо развитой мускулатурой не почувствует переутомления ни после тактического учения, ни во время работ по укреплению местности и оборудованию оборонительных сооружений, ни после длительного ведения огня из своего оружия на занятиях или в бою. Боевая работа артиллеристов постоянно связана с переноской снарядов и с установкой орудий на новые огневые позиции, чему нередко приходится помогать вручную. Минометчики при ведении огня за короткие промежутки времени поднимают много мин. Большое физическое напряжение испытывают танкисты, управляя тяжелым танком, окапывая его в случае необходимости либо исправляя поломку гусениц. Немалой силой и выносливостью должен обладать и летчик, которому приходится иметь дело с огромными скоростями, выходить из крутого пике, совершать сложные виражи.

Занятия тяжелой атлетикой, разносторонне воздействуя на организм, способствуют увеличению мышечной силы, повышают работоспособность, помогают выработке ловкости, выносливости, богатырской силы. Это часто выручает воина в бою.

В годы Великой Отечественной войны на се-

верном участке фронта искусными действиями в воздушных боях славился летчик-истребитель Герой Советского Союза Захарий Артемьевич Сорокин. С юношеских лет он занимался тяжелой атлетикой и не прекращал этих занятий даже в военное время. Однажды он таранил фашистский истребитель, но после этого был вынужден приземлиться на запорошенной снегом поляне в тылу противника, вдали от своего аэродрома. Летчики сбитого им самолета остались живы и напали на него. В рукопашной схватке Сорокин уничтожил всех своих противников, а сам получил тяжелое ранение ножом в лицо. Через четверо суток мужественный летчик сумел пробраться в расположение своих войск.

В мирное время воины Советской Армии, настойчиво изучая военное дело, овладевая сложной боевой техникой, никогда не забывают о необходимости закалять себя физически, развивать силу, быстроту реакции, сноровку и другие качества, помогающие лучше использовать боевую технику, добиваться новых успехов в боевой и политической подготовке.

Тяжелая атлетика пользуется широкой популярностью среди военнослужащих и по праву считается одним из основных для Советской Армии и Военно-Морского Флота видов спорта. О том, какое большое влияние оказывают занятия тяжелой атлетикой на успешное выполнение заданий командования и на результаты боевой под-

готовки, рассказывают авторы настоящего сборника.

Сейчас не встретишь воинскую часть и корабль, где бы не было любителей тяжелой атлетики. Чуть ли не каждый воин старается попробовать свои силы в упражнениях с двухпудовой гирей или штангой. Тысячи лучших воинов ежегодно выполняют нормы спортивных разрядов по тяжелой атлетике, регулярно выступают в спортивных состязаниях. А лучшие из лучших становятся мастерами спорта, чемпионами и рекордсменами Советской Армии и Советского Союза, успешно защищают спортивную честь нашей Родины на европейских и мировых чемпионатах.

Советские тяжелоатлеты идут в авангарде советского физкультурного движения. Они завоевали первое место на XV олимпийских играх в Хельсинки, одержали командные победы на европейских и мировых чемпионатах 1953, 1954 и 1955 гг. В настоящее время советские тяжелоатлеты заслуженно признаны сильнейшими в мире. Им принадлежит наибольшее число мировых рекордов.

В успешной борьбе советских тяжелоатлетов за мировое первенство немалую роль играют спортсмены Советской Армии и Военно-Морского Флота. За несколько последних лет пять армейских тяжелоатлетов — Аркадий Воробьев, Николай Саксонов, Трофим Ломакин, Федор Никитин

и Владимир Стогов установили 32 мировых рекорда.

Об уровне спортивного мастерства армейских и флотских спортсменов говорят и результаты их участия в междуведомственных состязаниях на первенство СССР по тяжелой атлетике, которые разыгрывались семь раз: в 1935, 1947, 1948, 1949, 1951, 1953 и 1954 гг. В первых трех состязаниях команда Вооруженных Сил занимала третьи места, в 1949 г. — второе место, а в следующие три раза выигрывала первенство страны, завоевывая переходящий приз.

В настоящее время армейские и флотские спортсмены готовятся к участию летом 1956 года в спартакиаде народов СССР. Почетное право участвовать в этой спартакиаде будет предоставлено только спортсменам, выполняющим нормы мастера спорта или первого разряда. Задача эта нелегкая, но вполне доступная.

Настоящий сборник издается с целью заинтересовать воинов Советской Армии и Военно-Морского Флота тяжелой атлетикой, помочь армейским и флотским спортсменам в занятиях по тяжелой атлетике, повышении своего спортивного мастерства, освоении норм первого разряда и мастера спорта, в достижении успехов на спортивных состязаниях по тяжелой атлетике.

Авторы статей, помещенных в сборнике, — наиболее известные мастера спорта и тренеры, многократные участники крупнейших состязаний.

Они делятся своим опытом с молодежью. Их советы принесут пользу в дальнейшей борьбе советских спортсменов за новые рекорды и победы, за мировое первенство в тяжелой атлетике, помогут при подготовке к предстоящей спартакиаде народов СССР.

*Чемпион СССР и Европы,
рекордсмен мира,
заслуженный мастер
спорта
Т. Ф. ЛОМАКИН*



ТРУД — ОСНОВА СПОРТИВНОГО УСПЕХА

Село Никольское, где я родился в 1924 году, расположено на реке Баранча в Алтайском крае. И дед мой, и отец были старателями-золотоискателями. Мои детские годы тоже связаны с добычей золота. Помню, мальчишкой я носил отцу на работу обед и всегда помогал ему валить песок на колоду, из которой этот песок промывался, и шуровать гребком по грохоту. Летом я помогал отцу, а зимой учился в школе.

В 1939 году, пятнадцати лет, я окончил школу-семилетку. Мой брат Александр, в это время вернувшийся из Якутии, рассказывал чудеса: морозы, вечная мерзлота, а люди в недрах земли пробираются, в шахтах золото добывают. Это заинтересовало меня, и я уехал с братом в Якутию. Много трудов пришлось приложить для

того, чтобы добраться до Алданских приисков: приходилось и пешком идти с мешком за плечами, и на лодке плыть. Наконец, добрались. Привык я к трудной жизни на Алтае, но здесь показалось намного труднее: кругом лес, болота, места суровые. Я стал искать работу, а меня никто не берет — говорят, слишком молод. Никто не верит, что у меня хватит сил для работы старателя. Наконец, устроился в одну бригаду. Не один месяц прошел, пока я освоился с тяжелым трудом старателя. Так прожил я в Якутии до 1942 года.

Началась Великая Отечественная война. Золото, которое мы брали в якутской мерзлой земле, было нужно государству: оно превращалось в машины, станки, вооружение и боевую технику.

Не знал я тогда, что, добывая золото для страны, приобретаю лично для себя не меньшую драгоценность — выносливость, силу. Пришел день, когда эти качества мне оченьгодились.

Меня призвали в ряды Советской Армии. Теперь я оказался на границе Маньчжурии и вместо кайла взял в руки боевую солдатскую винтовку. Тут-то игодились мне физическая сила и закалка, полученные на работе. Служил я в стрелковом полку, принимавшем участие в боях против империалистической Японии.

Закончилась война, и меня направили учиться в школу младших авиационных специалистов. Здесь я получил специальность мастера по авиационным приборам.

После окончания школы меня перевели снова на Дальний Восток. Я быстро сдружился с новыми товарищами, полюбил смелых и сильных людей — летчиков. Время уже было мирное, и

мои товарищи, с которыми я служил в одной эскадрилье, с увлечением занимались спортом. Я же в свободное от службы время чувствовал себя одиноким. Для меня слово спорт было пустым звуком. Я ~~не~~ ходил на состязания и ни разу не переступил порога спортивного зала.

Правда, в армии мне приходилось заниматься физической подготовкой, но ведь это является частью боевой подготовки, такой же, как стрельба, как марши. Упражнения на гимнастических снарядах, метание гранаты, преодоление полосы препятствий никак не связывались в моем сознании со словом спорт. С удивлением смотрел я на товарищей, которые после напряженного трудового дня, вместо того чтобы отдохнуть, забирали чемоданчики и отправлялись на тренировку. Само слово тренировка для меня почему-то связывалось с чем-то тяжелым, оттягивающим плечи, как груз во время похода. Я всегда говорил им:

— Куда вы торопитесь? Ведь с раннего утра на ногах, передохнули бы, а потом пошли бы в кино или просто погулять!

Много говорили и убеждали меня мои товарищи по комсомолу, и в конце концов я отправился с ними на футбол, а потом я, по их настоянию, метнул гранату на армейской спартакиаде, причем удачно — на 66 м. Один из товарищей уговаривал меня заняться метанием, другой — футболом.

Как-то командир подразделения, в котором я служил, сказал мне:

— Вам ~~надо~~ обязательно заниматься спортом — по-моему, лучше всего тяжелой атлетикой. Я вам советую встретиться с майором Игумновым. Он большой специалист в этом деле...

Августовским вечером 1947 года я пришел в спортивный зал, где представился майору Игум-

нову. Здесь я впервые увидел штангу. Посмотрел на меня майор Игумнов и говорит:

— Ну, товарищ младший сержант, давайте испытаем ваши силы.

Подошел я к штанге и сразу поднял 85 кг, а потом и 90, 95, 100 и 105 кг. Майор сказал, что если буду заниматься, то смогу стать очень сильным штангистом. Понравилось мне это, и я решил, что буду заниматься штангой. Но когда утром на другой день крикнули «Подъем», то я еле встал: болела спина, болели руки и ноги, как будто не я поднимал вчера штангу, а меня швыряли вместо штанги. Подумал я в то время: достаточно уже я переверочал тяжестей, и сейчас опять меня втянули в это дело! Больше никогда не пойду в спортивный зал!

Товарищи говорили мне:

— Нет у тебя силы воли, а вот спорт и вырабатывает силу воли, смелость, настойчивость, ловкость.

Задело это мое самолюбие. Через неделю я вернулся в спортивный зал и начал тренировку. Теперь я занимался уже не так, как в первый раз, а с малым весом, который мог поднимать свободно.

На первой тренировке мне рассказали, что все состязания по тяжелой атлетике проводятся по классическому троеборью. Я узнал, что штангу не просто взял да поднял, сколько сможешь и как сможешь, а имеются три движения, по которым проводятся состязания: жим двумя руками; рывок двумя руками; толчок двумя руками.

Расскажу, как выполняются эти движения.

Жим выполняется в два приема. Вначале штанга любым способом берется на грудь; после двух секунд старший судья делает хлопок ладо-

нями, и по этому сигналу штанга выжимается усилием одних рук вверх до полного выпрямления рук. При выполнении жима не разрешается:

1) отгибать туловище и голову назад и в сторону;

2) сходить с места;

3) отрывать пятки или носки от пола;

4) вращать туловище и штангу;

5) менять ширину хвата;

6) помогать подъему штанги ногами и туловищем.

При выполнении рывка двумя руками нужно поднять штангу с пола вверх на выпрямленные руки в один прием, одним непрерывным движением. При рывке не разрешается:

1) дожимать штангу;

2) касаться пола коленями;

3) менять ширину хвата.

Толчок двумя руками выполняется так же, как и жим, в два приема. Первым приемом атлет должен взять штангу на грудь любым способом, но так, чтобы штанга лежала выше сосков; вторым приемом вытолкнуть штангу с груди на выпрямленные руки.

Не разрешается при толкании двумя руками:

1) касаться пола коленями;

2) дожимать штангу.

С самого начала тренировки я понял, что этот спорт требует не только силы, но и выносливости, точности, резкости и хорошей техники. С первых же дней началась отработка техники: как правильно взять штангу, как принять старт и т. д.

Выполняя жим, подхожу к штанге против центра грифа; голень должна быть на расстоянии 5—6 см от грифа. Затем сгибаю ноги и наклоняю туловище так, чтобы плечи несколько за-

ходили за гриф, т. е. накрываю своим туловищем гриф, а руки держу немного шире плеч. Это и есть стартовое положение, которое каждый начинающий атлет должен с первого занятия принимать правильно. После этого начинаю поднимать штангу, выпрямляя ноги и туловище; когда гриф доходит примерно до середины бедра, резко ускоряю движение штанги вверх полным выпрямлением туловища и ног с подъемом на носки и включением рук в активную работу (так называемый подрыв); затем резко сгибаю ноги в коленях и опускаюсь на всю ступню в полуприсед; в этот момент подхватываю штангу грудью и руками. Далее, в момент выпрямления ног, быстро придаю рукам такое положение, чтобы они были готовы к выполнению требуемого усилия; плечи несколько оттягиваю и локтями стараюсь прикоснуться к туловищу. Когда старший судья делает хлопок, резко начинаю жим одними руками. Как только гриф пройдет выше лба, подвожу туловище и голову под штангу, чтобы центр тяжести проходил точно по моему телу. Этим самым облегчаю жимовое положение. Когда штанга на прямых руках, фиксирую ее положение в течение двух секунд и опускаю на помост.

Дыхание при жиме: начиная опускаться в стартовое положение, делаю вдох и затем выдох; как только начинаю тягу, делаю вдох и до полного выжимания задерживаю дыхание. Когда штанга на прямых руках, сразу же делаю выдох.

При рывке двумя руками стартовое положение примерно такое же, как при жиме, но хват шире. Рывок — такое движение, которое требует от атлета большой резкости и точности. Когда начинаешь поднимать штангу и гриф доходит до середины бедра, следует резкий подрыв, т. е. движе-

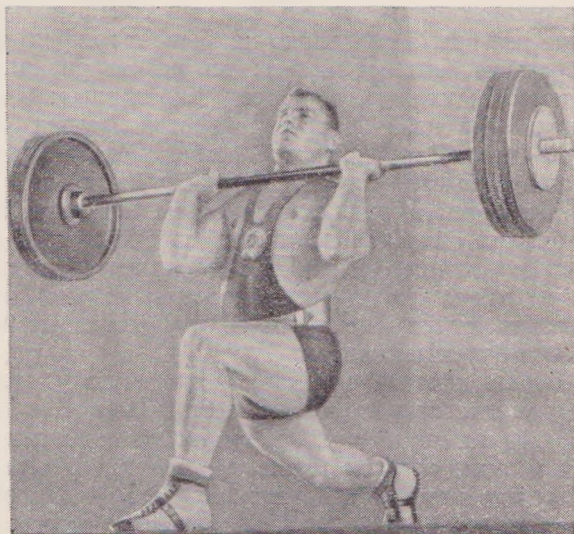
Все производится так же, как и в жиме, но туловище все время несколько накрывает гриф штанги и в самом конце тяги делается резкое раскрытие корпуса с уходом в подсед «ножницы»; в это время одна нога быстро двигается вперед, другая — назад, а руками все время как бы прожимаешь в быстром темпе. Когда чувствуешь, что вес на прямых руках, начинаешь вставать. При вставании обязательно нужно следить, чтобы туловище поднималось точно вверх, иначе штанга может уйти вперед или назад. Выпрямив ноги, ставишь ступни в исходное положение; после двух секунд опускаешь штангу.

Дыхание: когда начинаю тянуть штангу, делаю вдох, когда ставлю ноги вместе, — выдох.

В толчке двумя руками стартовое положение и поднимание штанги такое же, как при жиме, но подсед выполняется другим способом — способом «ножницы». После резкого подрыва, когда вес тела перенесен на носки, я делаю быстрый уход под штангу и подхватываю ее грудью с быстрым подворотом локтей.

После вставания из подседа делаю небольшое приседание для толчка. Затем резко выпрямляю ноги с вставанием на носки, делаю быстрый короткий толчок штанги туловищем вверх. После этого сразу же ухожу в неглубокие «ножницы», упираясь руками в штангу. Когда чувствую, что вес на прямых руках, встаю из подседа, удерживая вес на прямых руках. Зафиксировав штангу в положении стоя в течение двух секунд (между ступнями ног не более 40 см), опускаю ее на помост.

Дыхание при толчке: когда начинаю поднимать, делаю вдох; когда штанга на груди и я готов к толчку, делаю короткий выдох и вдох. Толкаю



Толчок двумя руками, взятие штанги на грудь
Т. Ф. Ломакиным

при задержке дыхания на вдохе. Толкнув с груди и приставив одну ногу к другой, делаю выдох.

Уже говорилось, что тяжелая атлетика требует от атлета не только силы, но также выносливости, точности, резкости.

Какими же упражнениями этого можно добиться?

Для выработки выносливости я утром в зарядку всегда включаю бег, а в нетренировочные дни — летом бег, плавание, зимой — коньки и лыжи.

Для развития точности во время зарядки несколько раз с палочкой выполняю «ножницы». Добиваюсь, чтобы в течение 20-кратного выпол-



Фиксирование штанги в толчке двумя руками

вения «ножниц» ноги принимали всегда одно и то же положение.

Для достижения резкости включаю в зарядку прыжки в длину с разбега и с места. Делаю это также в процессе основных тренировок и в дни,

когда занимаюсь вспомогательными для штангиста видами спорта (бег, плавание, лыжи, коньки). Кроме прыжков, включаю бег с короткими рывками (по 15—20 м ускоренного бега).

Во время основных тренировок со штангой следует выполнять и подсобные (специально-подготовительные) упражнения, которые тоже развивают у атлета силу, выносливость, точность, резкость.

Приведу перечень специально-подготовительных упражнений, которые я включаю в свою тренировку для развития силы.

Для жима:

1. Жим из-за головы (хват нормальный или шире обычного).

2. Жим с груди на широком хвате.

3. Жим от подбородка с широким и обычным хватом.

4. Сгибание и разгибание рук, удерживающих штангу вверх.

5. Жимовой толчок.

6. Отжимание в стойке.

7. Жим лежа.

Для рывка:

1. Рывок на высокую стойку без подседа.

2. То же, с малым седом (полуприсед).

3. Рывок от колен или с подставок (плингов).

4. Тяга рывковая.

5. Толчок с груди широким хватом с уходом в глубокие «ножницы».

Для толчка:

1. Взятие на грудь с плингов.

2. Взятие на грудь, когда гриф находится на уровне пояса.

3. Толчок с малым седом (полуприсед).

4. Толчок из-за головы.

5. Тяга толчковая.

Упражнения, развивающие силу отдельных групп мышц:

1. Приседание со штангой на плечах за головой.

2. Ходьба в «ножницах» — штанга за головой и на груди.

3. Наклоны со штангой за головой.

4. Ходьба со штангой с большим весом.

Конечно, не все эти упражнения должны выполняться в течение одной тренировки. Я, например, тренируюсь не реже четырех раз в неделю и, кроме того, провожу одно занятие в неделю по вспомогательному виду спорта — легкой атлетике, лыжам или конькам. Недельный цикл моей тренировки примерно таков.

Недельный цикл тренировки

Понедельник. Разминка — 15 минут. Ходьба, бег, прыжки и упражнения на гимнастических снарядах.

Основная часть — 105 минут.

Жим — 40 минут. 25—30 жимов за тренировку.

Рывок — 40 минут. 20—25 рывков с «ножницами», не считая рывков на высокую стойку.

Специально-подготовительные упражнения — 25 минут. Сюда входят упражнения, развивающие силу: тяга, приседания и т. д.

Заключительная часть — 10 минут: прыжки, легкая пробежка, ходьба.

Вторник. Прогулка на лыжах или катание на коньках, или легкоатлетические упражнения.

Среда. Разминка — 15 минут.

Основная часть — 105 минут.

Жим — 40 минут.

Толчок — 40 минут.

Специально-подготовительные упражнения — 25 минут.

Заключительная часть — 10 минут.

Четверг. Массаж.

Пятница. Разминка — 10 минут.

Основная часть — 110 минут.

Жим — 30 минут.

Рывок — 30 минут.

Толчок — 30 минут.

Специально-подготовительные упражнения — 20 минут.

Заключительная часть — 5—10 минут.

Суббота. Вспомогательная тренировка, в которую включаются специально-подготовительные упражнения: приседания, тяга и т. д.

Воскресенье. Выходной день.

Перед состязаниями, дней за 7—8 до них, включаю из тренировки такие подсобные упражнения, как тяга, приседания. За два дня до состязаний — полный отдых, причем в последний день перед состязаниями делаю очень короткую разминку (минут 15—20) с грифом штанги (без дисков).

В 1948 году меня направили в Ленинград на учебу. Здесь я познакомился с хорошим тренером заслуженным мастером спорта А. М. Жижиним, с которым и начал тренироваться по описанной системе.

Несколько слов о роли тренера. Тренер должен знать не только самочувствие своего ученика и на что он способен, но также и его морально-волевые качества и воспитывать в нем эти качества. Когда тренер хорошо знает все стороны ат-

лета, тогда легко тренироваться и легко выступать на состязаниях.

Благодаря соблюдению правильного режима ~~и~~ в целесообразно составленном тренировочном режиме я в 1948 году смог выполнить норму мастера спорта по старой всесоюзной классификации. В 1951 году я впервые за рубежом защищал честь Советского Союза по тяжелой атлетике. Это были XI Всемирные студенческие игры в Берлине. Там я выиграл первое место. В том же году был в составе сборной команды СССР в Австрии и также добился первого места. Установил первый всесоюзный рекорд в толчке двумя руками для атлетов полутяжелого веса — 160 кг. В 1952 году впервые получил звание чемпиона Советского Союза. В том же году выиграл звание чемпиона XV всемирных олимпийских игр в Хельсинки. После олимпийских игр в составе сборной команды СССР на месячнике чехословацко-советской дружбы установил три всесоюзных рекорда. В 1954 году наша команда, выступая в состязании на первенство мира, заняла первое командное место, завоевав четыре золотые медали чемпиона мира и три серебряные медали. По положению Международной Федерации по тяжелой атлетике, параллельно с состязаниями на первенство мира проводятся состязания на первенство Европы. Советские тяжелоатлеты завоевали шесть золотых медалей чемпиона Европы (в том числе и моя медаль).

Эти состязания послужили для меня большим уроком. Здесь я встретился с сильным атлетом американцем Коно. В жиме он показал результат 140 кг, я — 137,5 кг. В рывке я поставил себе задачу — выиграть у него не менее 5 кг, и задачу эту выполнил хорошо — выиграл 7,5 кг: он вы-

рвал 122,5 кг, я — 130 кг. Оставался толчок, который является одним из решающих движений в состязаниях. Толчок — мое излюбленное движение. Надо сказать, что у каждого атлета всегда бывает какое-то движение, которое ему нравится больше других. И нередко бывает так: он либо начинает больше всего тренироваться в выполнении именно этого движения, потому что оно хорошо получается, либо, наоборот, забывает это движение, считая, что оно само по себе пройдет хорошо. Так получилось и у меня с толчком. На последних тренировках я уделял большое внимание жиму, рывку, а также тяге и приседаниям, о толчке же забыл. Правильные действия мог бы здесь подсказать тренер: ведь он в основном составляет план тренировки и следит за тем, как ее выполняет его ученик, не уклоняется ли от выполнения какого-либо движения и не злоупотребляет ли другим движением. Однако тренер допустил ту же ошибку, что и я.

Когда началось выполнение толчка на состязаниях, я на первом подходе зафиксировал 160 кг, потом заявил вес 167,5 кг. Поскольку я уделял большое внимание тяге, она у меня получалась хорошо, и я с легкостью взял этот вес на грудь, но нужно было еще толкнуть с груди. А толчок с груди у меня оказался слабо подготовленным. Дважды я брал 167,5 кг, но ни разу не смог зафиксировать этот вес, тогда как силы у меня хватало и на 172,5 кг. Я не сумел использовать свою силу полностью лишь только потому, что я на тренировках уделял большое внимание своим слабым сторонам, а о толчке с груди забыл и из-за движения, которое у меня всегда получалось хорошо, проиграл первенство мира, заняв только второе место. Отсюда можно сделать вы-

Этот атлет должен больше тренироваться в выполнении тех движений, какие у него выходят плохо, но не забывать и те, которые получаются хорошо.

В состязаниях на личное первенство СССР 1955 г., проводившихся в Минске с 17 по 20 апреля, мне удалось, выступая в среднем весе, 19 апреля 1955 г. установить новый всесоюзный и мировой рекорд в толчке двумя руками — 173,0 кг, превысив принадлежавший мне же всесоюзный рекорд (170,5 кг) и установленный в 1954 г. американцем Коно мировой рекорд (172,5 кг).

На летней спартакиаде Москвы в 1955 г. я добился еще одного успеха — улучшил рекорд Советского Союза для атлетов среднего веса, показав в троеборье 435 кг.





*Чемпион и рекордсмен
СССР и мира
заслуженный мастер
спорта
А. Н. ВОРОБЬЕВ*

НАСТОЙЧИВОСТЬ ВЕДЕТ К ПОБЕДЕ

В декабре 1952 года на состязаниях в Сталинграде я вырвал двумя руками 135 кг, установив мировой рекорд для атлетов среднего веса.

Вечером я пошел осматривать город, который каждый советский человек с гордостью называет городом нашей величайшей славы. Десять лет назад здесь происходило грандиозное сражение, явившееся переломным этапом в ходе Великой Отечественной войны, а сейчас я ходил по новым широким проспектам, любовался новыми домами чудесной архитектуры, площадями, парками и испытывал радостное чувство. Широкая лестница спускалась к самой Волге.

Бескрайние степные просторы, широкий песчаный плес, темнеющие вдаль заволжские леса — все напоминало мне родные места: мое детство и юность прошли в маленьком приволжском городке Тетюши.

Любовь и вкус к спорту привила мне и другим ученикам школы наша преподавательница физкультуры. Благодаря ей мы поняли, что спорт — это не только развлечение, но и труд. Сколько раз потом, на фронте и в мирное время, убеждался я, что труд этот сторицей вознаграждает человека крепким здоровьем, выносливостью, силой.

Лично я, помимо занятий гимнастикой, много плавал — одиннадцатилетним мальчиком уже переплывал Волгу, ширина которой доходит у нас до полутора километров. Был капитаном футбольной команды, занимался бегом, причем стометровую дистанцию никто в городе не мог пробежать быстрее меня. Зимой становился на коньки, ходил на лыжах. В кружке Осоавиахима изучал стрелковое дело. С детства я старался закалить свой организм, для чего выработал специальный режим и неуклонно его придерживался. С ранней весны и до поздней осени спал на открытом воздухе, на жесткой постели. Только когда уже начинались морозы и падал снежок, перебирался ночевать в дом. Зимой и летом умывался по пояс холодной водой.

В 1943 году я был призван на военную службу и направлен во флот. Когда с командой будущих моряков я прибыл на Черное море, меня, приняв во внимание хорошее здоровье, определили на работу, требующую наибольшей выносливости и отличного физического развития, — в водолазы. Я окончил курсы водолазов, но работать по этой специальности мне не пришлось. Обстоятельства сложились так, что я впоследствии попал в морскую пехоту и стал пулеметчиком. Участвовал в боях на побережье Черного моря, в боях на территории Молдавской ССР, Румынии и Болга-

рии. И всюду физическая закалка помогала мне преодолевать трудности боевой жизни.

По окончании войны вернулся к прежней военной профессии — водолазной. Меня направили на восстановительные работы в Одесский порт. Мы очищали грунт от мин, отстраивали разрушенные оккупантами мол и причалы. Работа была тяжелой, но всех нас поддерживало желание как можно скорее восстановить портовые сооружения города-героя.

Здесь, в Одессе, весной 1946 года я стал заниматься, и притом по-настоящему, тяжелой атлетикой.

Вот как это было.

Недалеко от нашей водолазной станции была стоянка катеров — морских охотников. Возвращаясь из походов, их экипажи отдыхали в Одессе. Свой досуг матросы любили проводить на площадке у моря, где лежала железная вагонная ось с колесами, весившая около 70 кг. С этой импровизированной штангой нередко устраивались своеобразные состязания. Часто я любовался, с какой легкостью поднимал эту ось один матрос, неизменно выходявший победителем во всех встречах. Я узнал, что этот матрос — чемпион Черноморского флота по тяжелой атлетике.

Скоро мне надоело оставаться безучастным зрителем. Решил тоже попытаться поднять эту ось. Попробовал — ничего не получилось: ось удалось поднять только до груди. Но неудача не охладила, а только рассердила меня. Я начал присматриваться к приемам, с помощью которых наш чемпион добивался высоких результатов. И заимствованный опыт, примененный на ежедневных тренировках, помог осилить задачу —

легко, без напряжения, я стал поднимать тяжелую ось.

В клубе, в зале тяжелой атлетики, я увидел массивного широкогрудого человека, который в окружении других спортсменов упражнялся со штангой. Поднимал он ее свободно, красиво. Я подождал, пока он кончит упражняться, потом сам взялся за нее. Взялся и тут же стал сомневаться: а вдруг не подниму, вдруг осрамлюсь перед столькими незнакомыми мне людьми? Однако, хотя с первой попытки мне и не удалось поднять вес, но со второй я толкнул его.

Ко мне сейчас же подошел замеченный мной коренастый человек, отрекомендовался тренером перворазрядником Валентином Лебедеико, затем спросил, кто я такой, давно ли занимаюсь тяжелой атлетикой. Я откровенно признался, что первый раз в жизни держу в руках настоящую штангу, что до этого тренировался только с вагонной осью.

Лебедеико удивленно спросил:

— А вы знаете, что толкнули 90 килограммов? Для первого раза у вас получился прекрасный результат.

Теперь настала моя очередь удивляться. Конечно, зная заранее о таком весе, я не решился бы даже подойти к штанге.

В тот же день Лебедеико познакомил меня с мастером спорта Александром Волошиным. Скоро я начал систематически заниматься у этого вдумчивого, культурного и опытного тренера. С его помощью хорошо изучил и отшлифовал и жим, и рывок, и толчок.

Теперь все свободное время я уделял занятиям тяжелой атлетикой. Командование, заметив мое

упорство и желание совершенствоваться в избранном виде спорта, всячески помогало мне.

В начальных тренировках я много внимания уделял технике выполнения движений. Кроме этого, ежедневно делал пробежки по 600—800 м, занимался на гимнастических снарядах. Вот примерная схема занятий того периода: в жиме двумя руками я делал 15—16 подходов, причем начинал с 60 процентов предельного веса и, постепенно прибавляя по 5 кг, доходил до 95 процентов предельного веса. В занятия включал также подсобные (специально-подготовительные) упражнения: жим из-за головы, жим лежа, затем приседание с весом на плечах (причем вес равнялся предельному весу толчка), тяга от колен с подрывом. Во всех этих упражнениях делал по два-три подхода.

Первым большим состязанием, где мне предстояло проверить результаты трехмесячных тренировок, было состязание на первенство Черноморского флота. Результаты превзошли мои ожидания — выступая в полусреднем весе (при собственном весе в пределах 67,5—75,0 кг), я набрал в сумме трех движений 285 кг и выиграл первенство Черноморского флота. Товарищи, сердечно поздравляя меня с первой победой, желали дальнейших успехов. Я сам понимал, что на этом останавливаться нельзя.

Сочетая службу во флоте с занятиями спортом, я продолжал усиленно тренироваться и через год, выступая в состязаниях на первенство Одесского военного округа, выжал 95 кг, вырвал 97,5 кг и толкнул 130 кг. Сумма троеборья составила 322,5 кг. Я занял первое место, выполнив норму мастера спорта в полусреднем весе (по старой классификации).

Настойчиво тренируясь, я развивал и совершенствовал свои физические качества. Так как мой вес повысился и стал в пределах 75,0—82,5 кг, я перешел в новую весовую категорию и стал выступать в среднем весе. В том же 1947 году мне удалось выиграть первенство Крыма; через год, участвуя в спартакиаде южных районов РСФСР, выполнил норму мастера для атлетов среднего веса, повысив личный рекорд в троеборье до 370 кг.

В конце 1948 года я серьезно заболел — появилась острая боль в пояснице и правом паху. Врачи установили воспаление седалищного нерва. Для меня это было большим несчастьем — как спортсмен я мог совсем выйти из строя.

Сначала, стараясь не обращать внимания на боль, я продолжал тренировки, правда, в значительно сокращенном против обычного объеме. Так, лежа, я делал упражнения с гантелями и с малым весом на штанге, иногда с помощью товарища. Ежедневные занятия подбадривали меня.

Прошло четыре месяца. Мне стало хуже, я уже не мог ходить, и меня положили в госпиталь. Лечивший меня хирург заявил:

— Придется вам бросить тяжелую атлетику. Болезнь не даст вам возможности тренироваться.

Однако, несмотря на этот грустный прогноз, я не упал духом — я верил, что поправлюсь и снова начну заниматься спортом.

Так оно и оказалось. Скоро я почувствовал себя лучше и выписался из госпиталя. А через некоторое время меня демобилизовали, и я покинул залитый ярким июньским солнцем берег Черного моря, где так удачно началась моя спортивная жизнь и так несчастливо прервалась.

Поехал я на Урал, в Свердловск. В спортивном клубе окружного Дома офицеров мне помогли вернуться к занятиям тяжелой атлетикой и стать тренером.

Так как здоровье мое значительно улучшилось, то я, по совету опытных товарищей, начал заниматься, правда, осторожно, лечебной физкультурой. Упражнялся с таким расчетом, чтобы мышцы в том месте, где чувствовалась боль, включались в активную работу.

Мне предложили пока заняться подготовкой молодых тяжелоатлетов Уральского военного округа.

Сознаюсь, это предложение показалось мне нереальным: я не имел достаточных знаний в тренерской работе. Но это не оказалось препятствием — меня снабдили соответствующей литературой, наиболее опытные спортсмены помогали советами.

Сознаюсь и в другом — вначале я не испытывал особой радости от своей новой деятельности. Думалось: других вот учу, а на самом себе, видно, надо ставить крест. Но и «крест ставить» было рано, и тренерская работа начинала мне нравиться все больше и больше. А когда мои воспитанники стали с успехом выступать в состязаниях и я увидел плоды своего труда, работа тренера меня совсем увлекла.

Все это время я не прекращал лечебной физкультуры и с ее помощью вскоре переборол болезнь и вновь приступил к регулярным тренировкам. Никогда раньше не работал я над собой с такой страстью, с таким упорством, как теперь. Зато в ноябре 1949 года уже смог выехать на состязания на первенство Советской Армии, где,

выступая в категории среднего веса, занял первое место с суммой в троеборье 385 кг.

Этот первый и довольно большой успех после тяжелой болезни воодушевил меня, и я начал готовиться к побитию мирового рекорда в рывке двумя руками. Но прежде чем это удалось осуществить, мне посчастливилось выступить ранней весной 1950 года на спортивных состязаниях в столице Венгрии Будапеште, где советская команда значительно опередила венгерских тяжелоатлетов во всех весовых категориях. Там же в Будапеште я впервые достиг заветной черты, к которой стремится каждый тяжелоатлет, — показал в среднем весе 400 кг. Ведь по достижении в то время такого результата открывалась перспектива стать тяжелоатлетом международного класса.

В мае 1950 года в состязаниях на личное первенство страны, которые происходили в Харькове, я не только завоевал звание чемпиона СССР на 1950 год с результатом троеборья 412,5 кг, но также установил мировой и всесоюзный рекорды в рывке двумя руками. Вырвал я тогда 132,5 кг.

В течение всего лета я усиленно готовился к вступительным экзаменам в медицинский институт. Но и для штанги находил время. Осенью 1950 года я стал студентом. Той же осенью принял участие в происходивших в Париже состязаниях на первенство мира и Европы.

На этих состязаниях у меня был серьезный противник — неоднократно чемпион и рекордсмен мира американец Станчик. У него был большой опыт участия в международных состязаниях, и в этом было его преимущество передо мной, еще сравнительно молодым спортсменом.

Жеребьевка определила наши места. Станчик должен был выполнять упражнения вслед за мной. Он был легче меня на 600 г, а это обстоятельство при равенстве результатов в троеборье дало бы Станчику победу. Мне было ясно, что американец построил свою тактику с учетом этого обстоятельства. Я начал жим с 115 кг. Затем еще



Состязания на первенство мира в 1950 г. в Париже.
Рывок двумя руками выполняет А. Н. Воробьев

в двух подходах последовательно выжал 120 и 122,5 кг. Станчик взял на первом подходе вес 125 кг.

Второе движение — рывок. И я и Станчик сначала подняли по 125 кг. Потом я увеличил вес до 132,5 кг, причем взял его с первого подхода.

Станчик поставил на штангу 130 кг и с большим трудом, лишь на втором подходе, зафиксировал этот вес. Таким образом, американец в рывке потерял преимущество, выигранное в жиме.

После двух движений у нас обоих был одинаковый результат. Определить победителя должен был толчок.

Я толкнул 160 кг. Станчик, очевидно, уже не думал о том, чтобы опередить меня. Ему важно было не отстать. Он поднял тоже 160 кг. После этого у каждого из нас осталось по два подхода. Вторым подходом я зафиксировал 165 кг. Чувствовалось, что мой противник начинает волноваться. Во втором подходе ему также удалось поднять 165 кг. У меня было право еще на один подход, и я попросил установить вес штанги 167,5 кг. Первым к весу 167,5 кг подходил я, но я не был уверен, что взятие этого веса может обеспечить первое место. Однако я не сумел сохранить спокойствие — погорячился. Поднял вес на грудь, вытолкнул его вверх, — но тут штанга ушла немного вперед, и я удержать ее не смог. Этот вес не смог толкнуть и Станчик.

В результате оба мы показали в сумме троеборья одинаковый результат — по 420 кг. И тут американца выручило то, что его собственный вес был на 600 г меньше моего. Но Международная федерация штангистов сочла возможным наградить меня, так же как и Станчика, памятным призом. Кроме того, мне было присвоено звание чемпиона Европы.

За парижскими состязаниями последовали многие другие. В них я выступал не только в среднем, но иногда и в полутяжелом весе (когда мой собственный вес превышал 82,5 кг).

В 1951 году я выиграл звание чемпиона СССР в среднем весе на состязаниях в Каунасе, завоевал золотую медаль на XI Всемирных студенческих играх в Берлине, выступал в международных состязаниях в Финляндии и Австрии, устано-



Награждение А. Н. Воробьева на состязаниях на первенство СССР в 1951 г. в Каунасе

вил за год десять всесоюзных рекордов для атлетов среднего и полутяжелого веса. Три из этих рекордов являются мировыми.

В итоге за 1951 и 1952 годы я дважды завоевал звание чемпиона СССР и установил пятнадцать всесоюзных рекордов, из которых шесть были одновременно и мировыми.

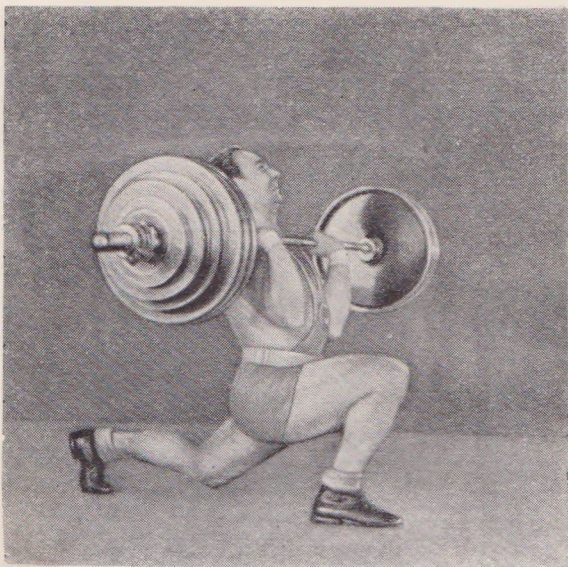
Осенью 1953 года я снова встретился со Станчиком. Это было в Стокгольме на состязаниях на первенство мира по тяжелой атлетике. Борьба разыгралась между тремя спортсменами среднего веса — советскими атлетами Ломакиным и мною и американцем Станчиком. От результатов нашего состязания во многом зависел исход борьбы за командное первенство. Понятно, с каким большим чувством ответственности выступали я и мой друг и постоянный соперник в состязаниях Трофим Ломакин.

В жиме лучший результат — 132,5 кг — оказался у Ломакина. Станчик зафиксировал 130 кг, я — 127,5 кг.

В рывке Станчику удалось показать лучший результат — 125 кг. Ломакин начал состязание в рывке с 127,5 кг, я — с 130 кг. Со второго подхода Ломакин показал 132,5 кг, но судьи по каким-то причинам этот вес не засчитали.

На третьем подходе я взял вес 135 кг — на 10 кг больше Станчика. При взвешивании штанги ее вес оказался равным не 135, а 136 кг. Таким образом, я перекрыл мировой рекорд, установленный мной же, на 1 кг.

Начались состязания в третьем движении — толчке. Первым выступил Станчик, который хорошо взял вес 160 кг. На штанге — 162,5 кг. Мы с Ломакиным зафиксировали этот вес с первого подхода. Уверенно толкнули и 167,5 кг. Станчик пропустил этот вес. Ломакин и я попробовали в последнем подходе поднять по 170 кг, но не смогли, а Станчик пропустил и этот вес — чтобы выиграть звание чемпиона мира, этот вес был для него недостаточным, ему надо было толкнуть 172,5 кг. Он и пытался это сделать, но безрезультатно. И чемпионом мира в категории



Толчок двумя руками, взятие штанги на грудь
А. Н. Воробьевым

атлетов среднего веса стал я, показав в сумме троеборья 430 кг. Это было на 2,5 кг больше прежнего достижения, державшегося с 1946 года. Второе место занял Ломакин, третье — Станчик.

В результате наша команда завоевала первенство мира и Европы.

Вообще 1953 год был для меня очень удачным: выступая в полутяжелом весе, сразу на 3 кг улучшил всесоюзный рекорд Ломакина, установленный им в 1952 году в рывке двумя руками (134,5 кг); в толчке двумя руками также улучшил рекорд Ломакина (168 кг), прибавив к нему

2 кг, обновил рекорд того же Ломакина в полутяжелом весе по сумме троеборья — 432,5 кг, установленный в 1952 году, прибавив к нему 2,5 кг.

В 1954 году в Вене проводился очередной мировой и европейский чемпионат. Выступая в полутяжелом весе, я вновь занял первые места. Особенно ответственными для меня и всей советской команды явились состязания на первенство мира и Европы, проводившиеся в октябре 1955 года в Мюнхене. Шла упорная борьба за мировое первенство с тяжелоатлетами США. Мне опять удалось выиграть звание чемпиона мира и Европы и тем самым помочь советской команде завоевать командное первенство, оставив американских спортсменов на втором месте.

Тренируюсь я в течение всего года, причем летом занимаюсь еще легкой атлетикой, а зимой конькобежным и лыжным спортом. Большое внимание уделяю развитию силы.

Приведу схему одного тренировочного занятия в период подготовки к состязаниям. Провожу я занятия через день.

1. Жим двумя руками: после короткой (10—15 минут) разминки и одного-двух подходов к весу, составляющему 50—60 процентов от предельного, ставлю вес, который на 10—15 кг меньше предельного, и делаю 10 подходов к нему, стараясь выжать по 2—3 раза в один подход.

2. Рывок в стойку: 80 кг — три раза в один подход, 90 кг — два раза в один подход и 100 кг — два подхода по одному разу.

3. Подрывы широким хватом: 140 кг по три раза, шесть подходов.

4. Приседание: 160 кг — по три раза, два подхода.

5. Ходьба способом «ножницы» с весом на плечах.

Так же строятся и другие тренировочные занятия с соответствующим подбором упражнений.

В неделю я тренируюсь четыре раза — по понедельникам, вторникам, четвергам и пятницам.

Следует отметить, что тренировки по описанной схеме оказались хороши постольку, поскольку они подошли к индивидуальным особенностям моего организма и физического сложения; может быть, они не каждому подойдут.

Большое значение я придаю правильной тренировке в последние недели перед состязанием. Иногда последняя неделя, проведенная не так, как надо, может сорвать результат подготовки нескольких месяцев. У меня бывали такие случаи. Иногда хорошо подготовишься к состязаниям, а в последние дни чрезмерно увлечешься работой с большим весом или же, наоборот, слишком мало позанимаешься. И — вышел из формы! Оказывается, и то, и другое одинаково вредно.

Вот как, примерно, проводил я последнюю неделю перед теми состязаниями, на которых показывал наилучшие результаты. За семь дней работал с большим весом, но делал меньше подходов. Последние пять-шесть дней тренировался с большим весом, поднимая в один подход по одному разу вес, равный 80—90 процентам предельного. Главное внимание в эти дни обращал на технику выполнения движений. Накануне состязаний делал разминку в течение не более 15—20 минут с весом 40—50 кг.

Еще одно наблюдение: о предстоящих выступлениях, конечно, незадолго до них, надо как можно меньше думать. Как отвлекающее средство на меня прекрасно действовали прогулки на

свежем воздухе, хорошая книга, интересный спектакль.

Перейду теперь к своей тренерской работе. Каждая встреча тренера с молодыми, начинающими спортсменами, каждое занятие с ними есть передача опыта.

Своим ученикам я без устали твержу, что как бы ни были хороши физические данные спортсмена, сами по себе они ничего не значат, и что высокие показатели никогда не приходят сами, что это — результат твердого режима, круглогодичной тренировки, настойчивого труда.

Учу на ошибках. Если спортсмен сделал какую-нибудь ошибку, я всегда добиваюсь, чтобы он понял ее суть и обязательно сам ее исправил. Только тогда уверен, что подобного он больше не повторит.

Многие неопытные тяжелоатлеты, выполняя рывок двумя руками, делают прыжок с весом во время расстановки ног. Из-за этого они отрывают ступни ног от помоста и тем самым теряют время. От своих учеников я требую, чтобы они как можно быстрее расставляли ноги в «ножницы» в момент ухода под штангу — тогда ступни ног почти не отрываются от помоста. Всегда напоминаю, что чем короче безопорная фаза (когда спортсмен теряет опору о помост в момент подседа), тем больший вес можно поднять.

В темповых упражнениях — рывке и толчке — советую не делать в один подход больше двух подъемов. Поясняю, что лучше всего, независимо от веса, сделать один подъем, так как в противном случае атлет теряет возможность координации и контроля за движением.

Останавливаю внимание учеников и на другой очень серьезной ошибке в рывке двумя руками,

которую, кстати говоря, допускают не только начинающие спортсмены, но даже разрядники и мастера спорта. Они не используют полностью силы рук во время ухода в подсед. Так, когда штанга находится на уровне головы, атлеты не проталкивают ее вверх и одновременно не уходят в подсед. Своим ученикам я даю указание сочетать уход с одновременным проталкиванием штанги до тех пор, пока руки не выпрямятся полностью над головой. И они сами убеждаются, что, выполняя это, можно прибавить к своему результату 5—7,5 кг. Этот навык я отрабатываю с учениками всегда с подставок (с плитов). Делаю я это потому, что в этом случае усилие рук используется более эффективно.

Неплохо, чтобы спортсмен укреплял ноги в подседе для рывка. Для этого надо класть на плечи штангу весом, равным 50—60 процентам предельного для рывка, и делать с ней глубокие «ножницы», меняя ноги, т. е. совершать ходьбу.

Полезно выполнять рывок хватом более узким или, наоборот, более широким, чем обычно. В первом случае полноценнее используются руки, во втором — спина.

Для развития силы тяги следует делать рывок без подседа, а именно — тянуть штангу как можно выше, используя силу ног, спины и руки стараясь не делать подседа. Для выполнения этого упражнения важно, чтобы штанга поднималась с ускорением.

Единого метода тренировки не существует, как нет двух одинаковых человеческих организмов. Но все, о чем я говорил выше, принесло определенную пользу моим ученикам. За последние годы при спортивном клубе окружного Дома офицеров выросла сильная команда тяжелоатлетов,

воины-спортсмены значительно повысили свои результаты. Выступая в состязаниях на первенство Советской Армии, наша команда неоднократно выходила в число первых.

Эти успехи — заслуга всего нашего дружного, спаянного коллектива.





*Рекордсмен СССР и мира
мастер спорта
Ф. Н. НИКИТИН*

В БОРЬБЕ ЗА МАСТЕРСТВО

В марте 1954 года команда советских штангистов вылетела в Каир на товарищескую встречу с египетскими спортсменами. В этой команде был и я.

За рубежом мне пришлось быть впервые. До сих пор я только по рассказам знал о том особом чувстве высокого патриотизма, которое охватывает каждого советского человека, оказавшегося за границей. Теперь, особенно во время состязаний, я не раз переживал это радостное состояние, когда чувствуешь, что твой успех становится успехом всего нашего многомиллионного народа.

Мы побывали в трех городах Египта — Каире, Александрии и Танте, третьем по величине городе

страны. Во всех этих городах, соревнуясь с египетскими тяжелоатлетами, мы вышли победителями, а некоторые из нас установили даже новые мировые рекорды. Нас, представителей великой страны социализма, тепло приветствовали зрители, каждое наше удачное выступление они сопровождали аплодисментами.

Потом мы вылетели в Ливан. В Бейруте, столице этого государства, 17 апреля состоялась товарищеская встреча советских и ливанских штангистов. Ливанские тяжелоатлеты выставили команду по пяти весовым категориям. Наибольшего успеха добился у них молодой средневес Фауза Наджайя, показавший в сумме трех движений результат 340 кг.

В нашей сборной команде успешно выступил представитель Советской Армии, заслуженный мастер спорта, Аркадий Воробьев, установивший два новых всесоюзных рекорда в полутяжелом весе.

Я выступал в легкой весовой категории. Мне удалось добиться в сумме трех движений 357,5 кг и, кроме того, установить в жиме двумя руками новый мировой рекорд — 117,5 кг.

Трудно описать чувство, которое я испытал, когда после моего выступления взвился флаг нашей Родины и был исполнен Гимн Советского Союза! То же чувство гордости за свою великую страну, воспитавшую меня, испытал я еще раз спустя несколько дней. 22 апреля президент Ливанской республики лично вручил мне национальный орден Ливанского Кедра. Я был одним из первых иностранных спортсменов, награжденных почетными ливанскими орденами.

Вспоминая эти счастливые для меня дни, я думаю, что моя спортивная биография, все этапы

которой были ступеньками к этому рекорду, может представить интерес для молодых спортсменов.

Родился я в 1926 году в небольшой уральской деревне. Отец с матерью умерли, когда мне было только десять лет. Так как родственников у меня не было, меня определили в детский дом, находившийся в Ирбите.

Помню, буквально через день или два после того, как я переехал на новое место, несколько детдомовцев сдавали нормы на значок БГТО. Попробовал взяться за турник и я. Однако больше трех раз не мог подтянуться. Характерно, что в тот момент мои товарищи, которые были гораздо сильнее меня и знали в области спорта много такого, о чем я в то время не имел представления, не стали смеяться надо мной, как это часто бывает у ребят. Больше того, после моей неудачной попытки они всячески старались помочь мне — кто советовал, а кто просто показывал, как нужно выполнить то или иное упражнение.

К проявлениям этой товарищеской чуткости я, конечно, не отнесся безразлично. Добросовестно стал выполнять все гимнастические упражнения во время утренней зарядки, работал на гимнастических снарядах. Увлёкся и другими видами спорта — летом плавал, зимой катался на коньках и ходил на лыжах. Любимым моим занятием было — взять топор, выйти во двор нашего общежития и там, сбросив форменную фуражку и верхнюю рубашку, колоть дрова.

Так постепенно, незаметно для самого себя, я становился здоровее, сильнее, выносливее. И если еще совсем недавно я не мог подтянуться на тур-

нике больше трех раз, то, покидая в 1941 году детский дом, чтобы поступить в ремесленное училище, я уже подтягивался до двадцати раз.

Когда началась Великая Отечественная война, мне было 15 лет. Мы, ремесленники, старались как можно быстрее изучить свою профессию и вскоре действительно смогли заменить ушедших на фронт рабочих. Конечно, в этих условиях регулярно заниматься спортом не было возможности, но урывками я все же уделял время гимнастике, легкой атлетике, ходил на лыжах.

Вскоре меня призвали в ряды Советской Армии.

Хорошая физическая закалка, полученная в детские и юношеские годы, помогла мне легче приспособиться к армейскому режиму и выполнять все требования, которые предъявляются воинам в их боевой подготовке. Здесь же, в армии, я получил такие возможности для занятий спортом, о которых прежде не мог даже мечтать. И, конечно, не преминул ими воспользоваться. Уже через год на моей груди красовался значок ГТО I ступени. Кроме того, увлекшись гимнастикой, я добился по этому виду спорта в 1945 году — третьего, а спустя год — второго разряда.

Казалось, передо мной открывался ясный путь — дальнейшее повышение гимнастического мастерства. И если я все же стал не гимнастом, а тяжелоатлетом, то в этом «повинны» (об этом я говорю сейчас с глубокой признательностью) два человека: майоры Егоров и Бородаев, лучшие спортсмены нашей части. Они настаивали, чтобы я перешел на штангу. Они говорили, что, имея небольшой рост и крепкое телосложение, я могу стать хорошим тяжелоатлетом, что все мои физические данные делают наиболее целесообразными

занятия штангой. Приводили множество примеров, доказывающих полезность этого вида спорта как в боевой обстановке, так и в условиях мирной жизни.

Всех примеров я, конечно, не удержал в памяти, но два, в которых участвовали известные мне люди, запомнил. Они, действительно, весьма поучительны.

Однажды на учениях энская танковая часть получила приказ подготовиться к наступлению. Из тыла стали подвозить горючее, боеприпасы и различные материалы. Когда прибыла первая полуторатонная автомашина, несколько танкистов, прекратив осмотр боевых машин, поспешили на выгрузку. Начальник походных мастерских предложил им не отрываться от работы, а сам, откинув борт автомашины, взял в охапку шестипудовую бочку и бережно отнес ее в сторонку. Затем так же спокойно, без заметного напряжения, снял одной рукой еще какую-то многопудовую деталь и отнес ее на место... Через пятнадцать минут в машине ничего не оставалось. А всего за день этот офицер, которого танкисты в шутку окрестили «подъемным краном», выгрузил ни много, ни мало — тринадцать тонн! Это был бывший монтер грозненских нефтяных промыслов, комсомолец, добровольцем пришедший в ряды Советской Армии, ныне заслуженный мастер спорта по тяжелой атлетике Александр Иванович Божко.

Другой пример.

Один молодой саратовский землекоп с трудом выработывал положенную дневную норму. Друзья посоветовали ему заняться штангой. И что же? Через несколько месяцев он не только легко выполнял норму, но и стал выдающимся спортсменом. А вскоре он же завоевал несколько миро-

вых рекордов в легком и среднем весе. Имя и фамилия этого землекопа — Владимир Крылов.

Подобными примерами мои товарищи «доконали» меня: я решил попробовать свои силы в тяжелой атлетике. В части не было тренера по этому виду спорта, и я начал выполнять упражнения со штангой самостоятельно, без всякого плана, не говоря уже о какой-нибудь системе.

Никто не мог показать мне самые элементарные правила поднимания штанги, разбить все движения на составные части и установить последовательность в их изучении.

Я знал только, что жим — это такое движение, когда штанга одним приемом берется на грудь, а затем силой одних рук поднимается вверх; что при рывке штанга должна быть поднята одним движением с пола на вытянутые вверх руки или на одну руку; что толчок отличается от жима тем, что в подъеме штанги от груди вверх используется сила ног. Неудивительно, что результаты у меня были очень небольшие: двумя руками я выжимал 40 кг, рвал тоже 40 кг, а при толчке не мог взять на грудь даже штангу весом в 70 кг.

Не зная техники, я тренировался преимущественно в жиме двумя руками. И если жим я кое-как усвоил, то рывок и толчок двумя руками долго были для меня закрытой книгой. Может быть, поэтому и сейчас еще эти движения выходят у меня хуже, чем жим.

Я допускал грубейшие ошибки, особенно в темповых движениях (рывке и толчке). Не следил за равномерным развитием мышц: верхнего плечевого пояса, мышц спины и ног. По неведению поднимал вес за счет напряжения мышц верхнего

плечевого пояса и спины, а мышцы ног почти не использовал, что приводило к грубому нарушению техники поднимания штанги. Затем, как правило, тянул вес вверх назад по дуге, вследствие чего у меня был неправильный уход и подсед под штангу и она сильно ударяла по груди.

Вспоминаю об этом потому, что многие ошибки входили в привычку, и впоследствии мне было очень трудно от них избавиться. Пусть это будет предостережением для начинающих тяжелоатлетов.

Однако я погрешил бы против истины, если бы сказал, что в моих тренировках все было так уж неправильно. Хорошо, что я не старался поднимать сразу большой вес, поэтому у меня не было случаев травматизма. Хорошо, что, занявшись тяжелой атлетикой, я не бросил гимнастики и других видов спорта. Поставлю себе в заслугу и то, что, наблюдая за техникой поднимания штанги опытными атлетами, я старался во время своих тренировок им подражать. А главное, тяжелая атлетика начала все больше и больше меня интересовать, и вскоре я стал заниматься ею с увлечением. А интерес, любовь к делу — залог победы.

Однажды я направился к мастеру спорта по тяжелой атлетике Б. Г. Пустовойту и попросил его помочь мне. Он сразу охотно согласился. Тут же порекомендовал мне литературу, дал несколько книг. Я прочитал их, почерпнув много ценных сведений, касающихся основ тренировки тяжелоатлета.

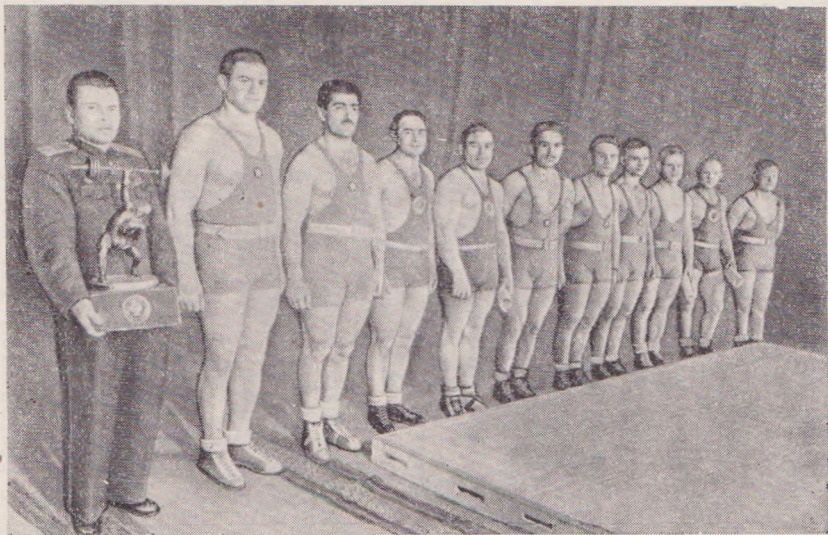
Теперь дело пошло быстрее. После первого года тренировок я выполнил норму третьего разряда, а вскоре — и второго. Стал выступать на

крупных состязаниях. Первым из них было состязание на первенство Советской Армии 1948 года. Оказался я тогда в конце первого десятка с суммой троеборья 285 кг. Но уже в состязании на зональное первенство РСФСР в 1949 году, которое проходило в Магнитогорске, я сумел выполнить нормы первого разряда и занять первое место с суммой троеборья 300 кг.

Между прочим, после этого состязания я перестал курить, что, как мне кажется, немало способствовало моим дальнейшим успехам. В 1950 году, выступая опять в состязании на зональное первенство РСФСР в Кирове, я набрал в сумме троеборья уже 325 кг — мне не хватало до нормы мастера только 5 кг.

Болезнь заставила меня прекратить тренировки на целый год. Только в октябре 1951 года я возобновил занятия, готовясь к состязаниям на первенство Советской Армии. Здесь я занял третье место, набрав в сумме троеборья 320 кг. Через месяц в междуведомственном состязании на первенство СССР в Баку я выполнил норму мастера спорта, набрав в сумме троеборья 332,5 кг, в 1952 году занял второе место среди тяжелоатлетов легкого веса Советской Армии, показав в троеборье 330 кг, в 1953 году занял первое место в состязаниях на первенство Советской Армии с результатом в троеборье 345 кг, наконец, в том же году, выступая в составе сборной команды Советской Армии в состязаниях на первенство СССР в Таллине, занял второе место в троеборье с результатом 355 кг. Наша команда вышла в этих состязаниях на первое место.

Так от одного выступления к другому, если не считать отдельных срывов, росли мои резуль-



Сборная команда Советской Армии — победительница состязаний на первенство СССР 1953 г. Третий справа — Ф. Н. Никитин

таты. Этим я был обязан прежде всего твердому режиму тренировок.

Приведу выработанный мной режим, которого я продолжаю придерживаться и сейчас.

Ежедневно встаю в 7 часов утра и сразу же проделываю получасовую зарядку. В нее входят: бег, легкие прыжки, упражнения на гибкость, на силу, на координацию движений. После этого обтираюсь мокрым полотенцем по пояс.

Тренируюсь три раза в неделю — по понедельникам, средам и пятницам. Приступаю к занятиям после рабочего дня, предварительно сделав небольшой перерыв для отдыха.

В понедельник тренируюсь в жиме и в рывке двумя руками. Урок продолжается два часа. Начинаю с подготовки организма к предстоящей большой нагрузке. В подготовку входят: ходьба — обыкновенная, на носках, на внутренних и наружных краях стопы, в полуприседе, выпадами вперед; затем бег с высоким подниманием колен и забрасыванием голени вперед; наконец, гимнастические упражнения. Упражнения подбираю такие, чтобы участвовали все группы мышц — мышцы ног, спины, живота, верхнего плечевого пояса. Это нужно для того, чтобы укреплялись связки и мышцы, приобреталась гибкость. Без гибкости, как известно, трудно в совершенстве овладеть техникой поднимания штанги.

После непродолжительного отдыха приступаю к основной части занятий.

В жиме тренируюсь так: сначала выжимаю 95 кг — три подхода по три раза в каждом, потом выжимаю 100 кг — три подхода по два раза. Если чувствую себя лучше обычного, увеличиваю количество подходов, но так, чтобы их число не превышало десяти. При хорошей подго-

товленности начинаю с веса 100 кг — делаю три подхода по три раза, затем перехожу к весу 105 кг — также три подхода по три раза.

Темповые движения у меня получаются хуже жима, поэтому больше всего внимания уделяю им.

Рывок начинаю с легкого веса — с 60 кг. Поднимаю его три раза в стойку без «ножниц», стараясь выполнить это упражнение технически правильно. Затем вырываю три раза 70 кг и три раза 75 кг. После этого ставлю вес 85 кг и делаю пять подходов, выполняя рывок по два раза в каждом подходе, но уже с подседом способом «ножницы».

Дальше перехожу к подсобным (специально-подготовительным) упражнениям. Ставлю 100 кг и рывковым хватом делаю тягу штанги с пола до груди — три подхода по три раза. Затем это же упражнение проделываю с весом 105 и 110 кг — тоже три подхода по три раза с каждым весом.

Для развития мышц спины, которые у меня слабее, чем другие, проделываю следующее упражнение: штангу весом 65 кг перекидываю *через голову и клада* на плечи, затем вместе с ней наклоняюсь. И так — три подхода по пять раз.

Проделываю также приседание со штангой, ходьбу выпадами вперед со штангой на плечах, тягу такого веса, который я мог бы без труда толкнуть. Упражнения без штанги укрепляют наиболее слабые группы мышц — и я ими тоже не пренебрегаю.

Основную часть урока заканчиваю различными прыжками — через коня и козла, отжиманиями в стойке на брусьях, упражнениями на гимнастической стенке.

К отдыху перехожу не сразу, сначала снижаю нагрузку. Для этого в течение 3—5 минут применяю быструю ходьбу с постепенным уменьшением скорости; кроме того, делаю упражнения с расслаблением мышц.

В среду выполняю упражнения в жиме и толчке. План тренировки в жиме такой же, как и в понедельник.

О том, как тренируюсь в выполнении толчка, расскажу подробнее. Сначала выполняю толчок полностью, применяя подсед способом «ножницы», с весом последовательно 95, 100 и 105 кг. К каждому весу подхожу два раза с двумя повторениями в каждом подходе. Потом ставлю 120 кг и делаю 5—7 подходов по одному разу. Затем выполняю подсобные (специально-подготовительные) упражнения. Делаю толчок с дожимом без подседа с весом последовательно 100, 105 и 110 кг. К каждому весу подхожу по одному разу с двумя повторениями. Перехожу на тягу с весом 130, 135 и 140 кг. В этом упражнении к каждому весу делаю по одному подходу, тяну штангу по три раза, причем стараюсь вытянуть ее как можно выше. Наконец, приседаю со штангой: сначала с весом 130 кг, потом 135 кг и, наконец, 140 кг. К каждому весу делаю по одному подходу, приседаю по пять раз.

Заключительная часть урока такая же, как и в понедельник.

В пятницу полностью повторяется программа урока, который выполняю в понедельник.

Одно существенное замечание. Приступая к тренировке, я каждый раз ставил перед собой определенную задачу и всеми средствами старался ее выполнить. Этим я воспитывал в себе

волю и дисциплинированность — качества, без которых нельзя добиться успеха.

Несколько слов о технике.

При выжимании с груди в исходном положении туловище я несколько прогибаю, а подбородок подбираю, так как он не должен мешать штанге двигаться вверх. Предплечья стремлюсь поставить вертикально под гриф штанги. Допускаю небольшое выдвигание локтей вперед, особенно при узком хвате. Плечи по возможности опущены. Из этого положения штангу максимальным усилием рук направляю строго вверх, причем, как только штанга поднята выше головы, туловище выпрямляю, а грудь подаю вперед под штангу. Дальнейшее выжимание произвожу над головой, разворачивая локти в стороны. Стараюсь избегать характерной ошибки — поднимания плеч в первой половине выжимания. При выжимании большую роль играют мышцы живота — они препятствуют излишнему отклонению туловища и выпрямляют его из прогнутого положения. Поэтому я стал укреплять мышцы живота подсобными упражнениями.

При выжимании я всегда помнил о дыхании и приучал себя, поднимая штангу вверх, делать вдох, а опуская ее на грудь, — выдох.

Случалось мне во время тренировок допускать ошибки.

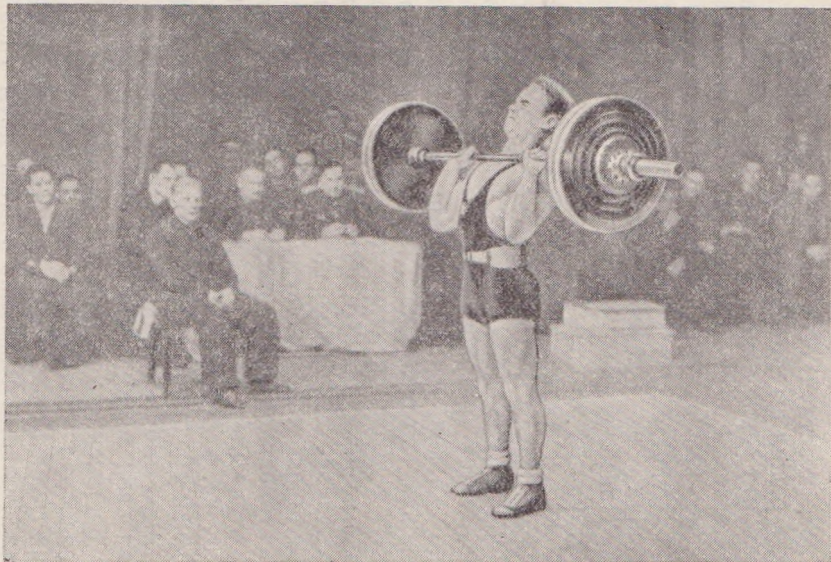
Когда-то я начинал жим, не приняв прогнутого положения. В этом случае штанга двигалась не точно вверх, а по дуге, огибая голову. Кроме того, в начальной фазе выжимания, особенно при резком первоначальном усилии, туловище отклонялось назад. В другом случае, стремясь начать выжимание как можно резче, я допускал рывковые движения, запрещенные правилами. Чтобы

избежать этих ошибок, я, по совету опытных людей, стал внимательно следить за правильным положением туловища.

И вот, чувствуя себя достаточно сильным в жиме, я решил штурмовать мировой рекорд. Надо сказать, что рекорд мира в жиме двумя руками в легкой весовой категории до 1952 года принадлежал советским атлетам. Потом этот рекорд у нас отняли. Вернуть его нашей стране я решил в состязании на лично-командное первенство РСФСР, назначенном на конец ноября 1952 года. Решил, но... на этот раз не вышло!

Готовясь к состязаниям на первенство, я взял месячный отпуск и стал заниматься. В основном тренировку свою строил так же, как и все предыдущие, лишь с небольшим дополнением. А именно — в дни, когда не были запланированы тренировки (по вторникам, четвергам и воскресеньям), я делал специальные для жима упражнения с резиной, причем каждое такое занятие продолжалось не более получаса. Упражнения эти сводились к следующему. Я достал довольно распространенное приспособление для развития силы отдельных групп мышц. Оно состоит из двух ручек, удобных для захвата кистями рук. Эти ручки соединены между собой несколькими тросами из амортизационной круглой резины. Нагружая свои мышцы при растягивании резины, атлет постепенно увеличивает их силу.

Я подобрал упражнения для развития определенных групп мышц, участвующих в жиме двумя руками. Большое внимание уделял двум упражнениям. При выполнении первого упражнения растягивал резину подниманием руки вверх от плеча, удерживая одну ручку приспособления опущенной вниз рукой, а другую держа у плеча



Установление Ф. Н. Никитиным мирового рекорда в жиме двумя руками 113 кг

(локоть опущен так, чтобы тросы резины были за спиной). Затем положение рук менял. Второе упражнение было аналогично первому, разница заключалась в том, что рука у плеча принимала положение локтем кверху и резина растягивалась только разгибанием руки в локтевом суставе. Упражнение повторял, изменяя положение рук. Нагрузка регулировалась путем увеличения или уменьшения расстояния между ручками приспособления в исходном положении, а также изменением количества подходов и повторений упражнения в каждом подходе. Нагрузку увеличивал постепенно, учитывая нарастание силы.

Кажется, что осуществлено небольшое дополнение. Но все дело в том, что атлет, который хочет успешно выступать в жиме, должен систематически проделывать именно эти специальные упражнения с резиной. Нельзя также допускать перерыва в занятиях, иначе результат быстро начнет падать.

Я так и поступал и своими дополнительными получасовыми тренировками все время поддерживал себя в определенной спортивной форме. А в итоге за один месяц резко увеличил свои результаты — если до начала тренировок мне не удавалось выжать больше 105 кг, то спустя месяц я уже довел эту цифру до 112,5 кг.

И на состязаниях, которые происходили в Казани, я тоже выжал 112,5 кг. Но в моем движении были какие-то отступления от правил, из-за чего двое судей засчитали показанный результат, а один — нет. Так на этот раз и не удалось поставить рекорд.

Неудача меня не обескуражила, наоборот, мобилизовала на дальнейшую борьбу. Но тут уж мне просто не повезло. Находясь еще в Казани, я

простудился и проболел полтора месяца. Вслед за этим я совершил непростительную ошибку: не совсем оправившись после болезни, принял участие в состязаниях на первенство Советского Союза. Понятно, что выступил неудачно, показал в жиме всего только 105 кг, другими словами, вернулся к тому весу, с которого начал тренировки, готовясь к побитию мирового рекорда.

Эта цепь неудач отрицательно подействовала на мое моральное состояние. Чувствовал я себя, прямо скажу, неважно. Порой даже подумывал совсем отказаться от дальнейшей борьбы за рекорд. Но командование, партийная организация части и товарищи совсем застыдили меня за такое малодушие. Пришлось снова приступить к тренировкам, дав лишь себе зарок никогда не выступать на ответственных состязаниях, если чувствуешь себя не вполне здоровым.

Только в феврале 1953 года в Свердловске, на состязаниях, посвященных Дню выборов в местные советы депутатов трудящихся и 35-й годовщине Советской Армии, мне удалось выжать 112,5 кг. Так был повторен мировой рекорд и установлен всесоюзный. В Таллине, в мае, в состязаниях на первенство СССР 1953 года мне удалось выжать 113 кг и, таким образом, установить новый мировой рекорд в жиме двумя руками.

Затем пришла еще одна победа, одержанная за рубежом, о которой я рассказывал в самом начале, далее — установление мирового рекорда в жиме, 120 кг, для атлетов легкого веса в состязаниях на первенство СССР в апреле 1955 г. и, наконец, мировое достижение на состязаниях

штангистов страны в Подольске 28 сентября 1955 г., где я выступал в легком весе и выжал двумя руками штангу весом 120 кг 500 г. Все это придает уверенность в своих силах и усиливает желание добиваться новых побед для умножения спортивной славы нашей Родины.





*Чемпион и рекордсмен
Советской Армии
мастер спорта
М. М. РАВЦОВ*

КАЖДЫЙ СОЛДАТ МОЖЕТ И ДОЛЖЕН БЫТЬ СПОРТСМЕНОМ

Детство мое прошло в одном из сел Сибири. Наша зима богата снегом, славится крепкими морозами. Снегу мы только радовались, морозы нас, коренных сибиряков, не пугали. Все свое свободное время зимой мы проводили в поле, в лесу, катаясь на лыжах, а на катке, устроенном на пруду, катались на коньках. Весной, летом и осенью было не менее интересно. В выходные дни мы играли в футбол. Очень любили играть в «красных и белых». Иногда после уроков в школе мы разбивались на два «вражеских» отряда человек по десять в каждом и, сами не думая о том, что мы закаляли себя физически, делали иногда пешком, в поисках «противника»,

большие переходы — до десяти километров. Увлекались рыбной ловлей, плаванием. Я, например, в шесть лет умел хорошо плавать, а в восемь — уже участвовал в мальчишеских состязаниях и мог без отдыха переплыть туда и обратно большой пруд.

Было у меня еще одно увлечение — охота. К ней меня приучил отец, сам страстный охотник. Он часто брал меня, совсем еще ребенка, в свои долгие и дальние походы. Вместе с ним мы бродили по полям, по лесным тропам, проводили утренние и вечерние зори на берегах рек и озер в кустах и шалашах в ожидании прилета гусей и уток. К десяти годам я уже умел самостоятельно сооружать шалаши, знал повадки уток, метко стрелял. Занятие этим увлекательным и полезным видом спорта не только воспитало во мне любовь к природе, пробудило интерес к жизни птиц и животных, но и развило те качества, которые так необходимы спортсмену, особенно военнослужащему: выносливость, настойчивость, меткость в стрельбе, способность быстро ориентироваться на местности.

О регулярных занятиях каким-нибудь одним видом спорта ни я, ни мои сверстники тогда даже не думали. О тяжелой атлетике я в то время вообще не имел никакого понятия.

Иногда мы устраивали у себя в школе импровизированные «чемпионаты» по борьбе.

Гирю я впервые взял в руки, когда учился в пятом классе. Мне удалось вырвать пудовую гирию с земли на прямую руку. Как это у меня получилось, откровенно говоря, до сих пор понять не могу, помню только, что стоило это мне большого напряжения сил и воли. На следующий день снова хотел проделать то же, но

неудачно. И как ни бился потом, чтобы повторить свой «рекорд», ничего не получалось. Кончилось тем, что я разуверился в своих силах и, набив на руках мозоли, бросил занятия гирями.

В 1944 году меня призвали в ряды Советской Армии и направили в военное авиационное училище. И только здесь я по-настоящему — не от случая к случаю и не ради одного развлечения — стал заниматься спортом. Достаточно сказать, что в течение какого-нибудь года я успел сдать нормы на значок ГТО I ступени, а потом одолел и вторую ступень. Здесь же, на военной службе, я стал мастером спорта по тяжелой атлетике, но не сразу остановил свой выбор на этом виде спорта.

Вот как это было. Все свободное время мы, курсанты, проводили на спортивной площадке и в спортивном зале. Как-то возле штанги весом 55 кг собралось несколько человек. Пробовали ее поднять, но неудачно. Попытался и я — и выжал. Но какого труда стоило мне это! Тут же я вспомнил случай с пудовой гирей, происшедший со мной в пятом классе, — и все желание повторить попытку у меня пропало. На этом и закончилось мое второе знакомство с тяжелой атлетикой. Зато я обнаружил у себя, как мне тогда казалось, способности легкоатлета. Открылось это при следующих обстоятельствах: сдавая нормы на значок ГТО, я без тренировки пробежал стометровую дистанцию за 13 секунд и бросил гранату на 55 м. Успех воодушевил меня, я начал заниматься легкой атлетикой и в 1947 году в состязаниях на первенство округа по этому виду спорта защищал честь своего училища как метатель. Мои личные результаты были не так уж хороши, но наша команда заняла первое место.

Спорт у нас в училище пользовался почетом, а отделение, в котором я служил, даже называлось «отделением чемпиона». Это потому, что нашим командиром был В. Н. Пахомов — чемпион округа в беге на дистанцию 800 м. Были в отделении и штангисты, имевшие уже тогда, в 1947 году, третий разряд по штанге. Знакомство с ними, совместная работа и учеба решили мою спортивную судьбу. Однажды в присутствии нашего штангиста Огарина я попробовал выжать штангу весом в 65 кг. Удалось. Товарищи похвалили меня. Это меня раззадорило. Снова подошел к штанге и, к общему удивлению, поднял 75 кг — больше, чем Огарин. Конечно, никакой победы я тогда не одержал. В то время мы не понимали такой простой вещи, что Огарин был в категории полулегкого веса — до 60 кг, а я соответствовал категории полусреднего веса — у меня было 68 кг. Но этот невольный самообман послужил причиной того, что я уверовал в свои силы. И я решил стать штангистом.

Но ещё раз, по неопытности, я чуть было не отрекся от своего призвания. Во время одной из тренировок я, как говорится, перенапрягся. На другой день из-за сильной мышечной боли почти не мог ходить. Обескураженный этим, я решил, что спортсмен из меня все равно не получится, что напрасно я стараюсь и т. д. Рассказал о своем состоянии, о своих неутешительных выводах товарищам по отделению... И тут они меня «взяли в работу». Говорили, что не к лицу советскому человеку, а тем более воину Советской Армии, столкнувшись с первой же неудачей, раскисать, что нужно прежде одержать победу над самим собой, а потом уже добиваться побед в спорте, напомнили мне, что так, сразу, не по-

трудоившись, ни один наш ведущий мастер не стал чемпионом или рекордсменом.

Это была резкая, но товарищеская отповедь. После этого «разговора по душам» я стал серьезно, упорно тренироваться.

Весной 1948 года я должен был впервые принять участие в состязаниях по штанге. Состязания проводились на первенство округа. Подготавливал меня к ним заслуженный мастер спорта А. В. Ляпидевский.

Как и всякому новичку-тяжелоатлету, мне хотелось поскорее начать поднимать большой вес. Работать на пределе — вот какое было у меня желание! Но тренер, показав технику выполнения движений, предложил изучить эти движения с малым весом. Спорить я не стал и начал регулярно, три раза в неделю, тренироваться по планам, которые он разработал для меня.

Примерно через двадцать дней я почувствовал, что в известной мере овладел техникой и что силы стало больше. Появилась надежда, что теперь-то, наконец, мне будет разрешено тренироваться с большим весом. Напрасные надежды! Ляпидевский отлично знал мои стремления к большому весу и все же редко доставлял мне это удовольствие. И я всегда уходил с тренировки, не зная, сколько же могу поднять. Только за три дня до состязаний мне была дана возможность попробовать поднять вес, с которого надо было начинать выступление. Да и то этот вес показался мне слишком малым.

Я знаю, что такие же сомнения и желания, какие были у меня в тот период, свойственны многим начинающим спортсменам. Но ведь тренер знает больше, нежели его ученик! В этом я вполне убедился, когда наступил день состязаний.

Я выступал в среднем весе (сейчас он называется полусредним) и показал такие результаты: выжал 92,5 кг, вырвал 85 кг и толкнул 107,5 кг. В итоге я занял второе место, а наша команда — первое. Эта победа дала мне право войти в сборную команду округа и начать готовиться к новым, еще более серьезным и ответственным состязаниям.

Занимался я три раза в неделю, с 18 до 20—21 часа, в зависимости от наличия свободного времени. На тренировках старался устранить недостатки в выполнении отдельных движений, стал уделять больше внимания темповым движениям, отчего и результаты пошли в гору. Одна мысль не покидала меня — выполнить во что бы то ни стало нормы мастера спорта. Но прежде чем удалось осуществить это, прошло много времени, немало испытал я сомнений и разочарований.

Занятия штангой и другими видами спорта несколько не мешали, а, наоборот, помогали моим учебным занятиям по боевой и физической подготовке. Мне легче было выполнять различные приемы, действия и упражнения, где требовались сила и сноровка. Но тут наступили выпускные экзамены. Волей-неволей пришлось ограничиваться тренировками от случая к случаю, чтобы только не потерять того, чего уже добился.

Остались позади экзамены, я получил офицерское звание и приступил к регулярным тренировкам. Тренировался упорно, настойчиво, весь отдался этому. Однако, странное дело, — никаких улучшений не замечал. У меня, как выражаются спортсмены, «получился застой». Временами мне даже казалось, что я уже достиг своего предела. На этот раз растерянность была вполне законной.

Однако я все же взял себя в руки и упорно продолжал тренироваться. Для меня это было тем более важно, что приближались состязания на первенство города, во время которых я решил выполнить норму мастера спорта. Тогда, в 1949 году, эта норма была такова: жим — 95 кг, рывок — 97,5 кг, толчок — 130 кг, итого — 322,5 кг.

На состязаниях я выжал 100 кг, вырвал тоже 100 кг, толчок начал со 125 кг. С первой же попытки мне удалось зафиксировать этот вес. Затем вес увеличили до 130 кг. Я знал, что если сумею толкнуть и этот вес, то во всех движениях выполню норматив мастера спорта СССР. Настроение было воинственное. Я уверенно подошел к штанге и легко взял ее на грудь. Я сильно толкнул штангу вверх, но она начала давить на руки, и все мои усилия остановить ее наверху не увенчались успехом. Вторая попытка также закончилась ничем... Да, не так-то легко и просто добиться победы! Лишний раз убедиться в этом очень полезно.

Вместе с тренером мы начали анализировать — в чем причина моей неудачи? И пришли к выводу, что отдельные элементы в технике толчка я выполняю неправильно, что мне нужно изменить технику толчка, а для этого необходимо еще много поработать, тем более, что руки у меня в локтевом суставе полностью не выпрямляются.

Советов, самых различных, как исправить этот недостаток, мне и раньше приходилось слышать очень много, но большинство из них для меня было неприемлемым. Теперь я стал искать наиболее подходящую для меня технику выполнения движения.

Иногда я так много тренировался, что на следующий день не мог даже поднять вверх руки.

Конечно, эта штурмовка, это желание как можно быстрее достигнуть цели ни к чему не приводили. Я умерил свой пыл. И однажды поймал момент, когда поднятый вес показался мне очень легким. Ухватился за это движение, стал повторять его, очень внимательно следя за точностью выполнения, и в конце концов закрепил его.

Новый, 1950 год я встретил в хорошей спортивной форме. Бороться за звание мастера спорта пока еще не думал — нормативы тогда были намного повышены. Зато старался как можно чаще участвовать в состязаниях, считая это очень полезным.

В течение длительного периода тяжелоатлет самым тщательным образом разбирает все элементы движения и до мельчайшей детали отработывает их. Затем наступают состязания. Здесь он мобилизует всего себя, собирает всю свою силу и волю, выработанные во время тренировок. Для чего? Для того, чтобы поднять наибольший вес. Вот это я и считаю очень полезным. И чем чаще повторять это, иными словами, чем чаще участвовать в состязаниях, тем лучше.

Бывает и так, что во время состязаний не только начинающие спортсмены, но и опытные мастера переоценивают свои силы и возможности. Они начинают со слишком большого веса и в итоге получают ноль. Чтобы избежать подобной ошибки, нужно самым тщательным образом подготовить себя, распределить свои силы так, чтобы сравнительно легко взять начальный вес. К этому тоже приучает непосредственное участие в состязаниях.

Из состязаний 1950 года особенно запомнилась мне спартакиада в честь десятилетия Латвийской ССР. Участвуя в ней, я начал движение жим

двумя руками с 102,5 кг. Все три попытки прошли удачно, причем во время третьей, последней попытки мне удалось перекрыть республиканский рекорд, который принадлежал мне же и равнялся 107,5 кг. Тогда же я установил четыре рекорда республики — в каждом движении отдельно, а также в сумме классического троеборья.

Прошел год. В отдельных движениях я уже показывал результат мастера спорта. Оставалось еще поработать над выполнением толчка. Наконец, весной 1951 года в состязаниях на первенство Латвийской ССР моя давнишняя мечта сбылась — я выполнил норматив мастера спорта, и вскоре мне было присвоено это почетное звание.

Приходится сознаться, что после этого я самоуспокоился, перестал систематически, в течение всего года, заниматься. Мне казалось, что у меня не хватает на тренировки времени и я не могу держать себя в постоянной спортивной форме, хотя бы в средней. Но это пустая отговорка. Спортсмен, особенно армейский, всегда может найти и время, и условия для систематических тренировок. Кроме того, я думал, что нельзя несколько раз в году показывать один и тот же результат, а тем более — повышать его. Теперь-то мне ясно, насколько эти рассуждения были неправильны. Конечно, после состязаний, вследствие максимальных напряжений, организм устает. Чтобы он отдохнул, вполне достаточно четырех — пяти дней, а затем необходимо возобновить регулярные тренировки. При таком строгом режиме можно в течение года показывать один и тот же результат, даже повышать его от двух до четырех раз.

К счастью, скоро мне помогли одуматься, и я применил к себе тот самый строгий режим, о ко-



Толчок двумя руками, выполняет М. М. Равцов

тором только что говорил. Благодаря этому в конце того же 1951 года на состязаниях в Тбилиси одержал самую большую свою победу — выиграл звание чемпиона Советской Армии.

Расскажу подробнее, как я готовился к этим состязаниям и как они протекали.

Регулярные тренировки начал за 2,5—3 месяца до состязаний. Кроме упражнений со штангой, включил в них общие физические упражнения по гимнастике и легкую атлетику. Понедельник, среду и пятницу посвящал штанге, проделывал силовые и технические упражнения; во вторник, четверг и субботу занимался легкой атлетикой, в которую входил бег на 100—200 м, прыжки в длину с разбега и с места, прыжки в высоту с разбега, метание гранаты, толкание ядра.

Вот какие я тогда показывал результаты в этих упражнениях: бег на 100 м — 11,9 секунды; бег на 200 м — 26 секунд; прыжки в длину с разбега — 5 м 93 см; прыжки в высоту с разбега — 1 м 55 см; метание гранаты — 70 м; толкание ядра — 10 м 50 см.

Бег, прыжки, метание гранаты, толкание ядра помогали мне вырабатывать резкость и силу толчка ног, которая необходима для рывка и толчка, помогали развивать дыхание. Для сравнения приведу такие цифры: до того, как я начал заниматься легкой атлетикой, показания спирометра были 3700—4000, после регулярных легкоатлетических тренировок возросли до 4600—5100. Правда, мои легкоатлетические занятия носили вспомогательный характер, их назначение было — улучшить общее физическое развитие и помочь в тренировках со штангой.

Примерно за 20—25 дней до начала состязаний моя ежедневная вечерняя тренировка имела следующее содержание:

1. Общая разминка, упражнения с гантелями, прыжки в длину и через гимнастического коня (козла) — 10 минут.

2. Жим двумя руками.

К штанге весом 45; 50; 55; 60; 65; 70; 75; 80 кг я делал по одному подходу, повторяя выжимание штанги от груди в каждом подходе по три раза; к весу 85 и 90 кг делал по одному подходу по два раза; к весу 100 кг — один подход по одному разу; снова к весу 90 кг — пять подходов по два раза и, наконец, к весу 80 кг и 70 кг — по одному подходу по три повторения в каждом.

Жим после окончания тренировки: 55 кг — три подхода по десять раз.

3. Рывок двумя руками без «ножниц»: 70 кг — три раза; 75 кг — три раза; 80 кг — три раза; 85 кг — три раза.

4. Рывок двумя руками с подседом «ножницы»: 90 кг — три раза; 95 кг — три раза; 100 кг — два раза; 90 кг — десять подходов по три раза.

5. Тяга хватом толчка: начиная со 100 кг, доводил вес штанги до 180 кг, каждый раз добавляя по 10 кг.

Продолжительность тренировки — 2 часа 35 минут.

На следующий день тренировался в жиме и толчке. В этом занятии в жиме делал на два — три подхода меньше. В выполнении толчка тренировался так: начинал с 70 кг и доходил до 100 кг, причем на грудь брал один раз, а с груди — по три раза; затем начинал со 105 кг и доходил до 125 кг, каждый раз добавляя по 5 кг, причем толкал по одному разу; после этого толкал 115 кг — от пяти до десяти подходов по два или по одному разу. Затем выполнял тягу для рывка.

Когда до начала состязания осталось 10—15 дней, я перешел к тренировкам через день. Теперь уже количество подходов и повторений уменьшал, а вес увеличивал. Тренируясь, например, в жиме, я делал так: 90 кг — пять под-

ходов по два раза; 95 кг — три подхода по два раза; 100 кг — три-пять подходов по одному разу. Так же тренировался в выполнении толчка и рывка.

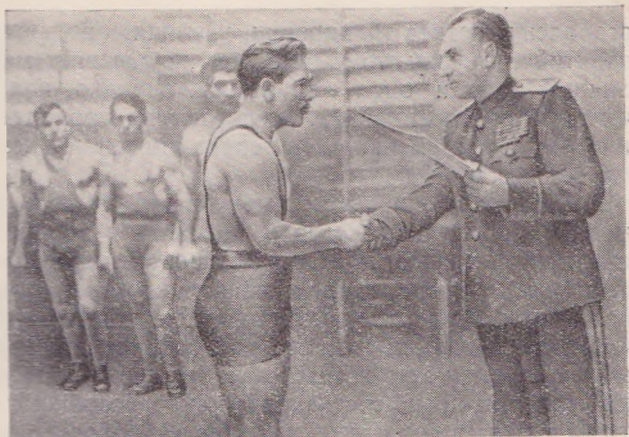
За 3—4 дня до начала состязаний тренировку прекратил вовсе. Как и вся команда нашего округа, я чувствовал себя в отличной спортивной форме.

Мое выступление на состязаниях началось с того, что в первом движении я выжал штангу весом 110 кг, оторвавшись от своего основного противника — мастера спорта А. Мозжерика на 5 кг. В рывке начал тоже со 110 кг. Взял. Второй подход — на штанге 115 кг. Уверенно взял и этот вес. Судьи зафиксировали его, но я почувствовал, что потянул штангу несколько расслабленно. Следующий вес — 117,5 кг — еще с 1940 года являлся рекордом Советской Армии для атлетов полусреднего веса. По моей просьбе на штангу был установлен новый, рекордный вес — 118 кг. Когда я подходил к штанге, когда брался за нее, то никого и ничего не видел. Все мое внимание было сосредоточено на стальном грифе штанги. Я сильно зажал гриф руками, резко потянул, сделал сильный подрыв — и штанга оказалась на прямых руках над головой.

Так мне удалось побить рекорд, который был установлен одиннадцать лет назад.

В конечном итоге наша команда заняла первое место, я же выиграл звание чемпиона Советской Армии с результатом в сумме троеборья 367,5 кг.

Весной 1952 года в Иванове проходили состязания на личное первенство СССР. Первое место в полусреднем весе завоевал мастер спорта В. Пушкарев, а я, показав в сумме троеборья только 365 кг, занял второе место. Конечно, слу-



Награждение М. М. Равцова на состязаниях на первенство Советской Армии 1951 г. в Тбилиси

чилось это потому, что я недостаточно времени уделил подготовке. Более месяца был в отпуске, тренировался в это время нерегулярно.

В моей практике были такие случаи. Например, находясь в хорошей спортивной форме, я показывал на состязаниях результат, который был гораздо меньше моих возможностей, ниже того, чего я добивался на тренировках. Или, наоборот, выступая через два-три дня после ответственных состязаний, например, в клубе части, показывал сумму намного большую, чем на состязаниях. В первом случае это происходило оттого, что на последних тренировках я сильно перегружал себя упражнениями; во втором — оттого, что, начав тренировки с опозданием, я не мог «подвести» свой организм ко дню состязаний.

Если спортсмен пытается добиться результата штурмом, всего лишь за неделю до состязаний,

стараясь участить тренировки, увеличить во время занятий нагрузку, то у него, как показывает мой личный опыт и опыт товарищей, нередко получается «перетренировка». У спортсмена пропадает интерес к тренировкам, он теряет аппетит, у него падает вес.

Примерно такое же самочувствие бывало у меня в тех случаях, когда я, находясь в хорошей спортивной форме, по окончании состязаний совсем бросал тренироваться. После этого у меня даже при незначительной нагрузке повышалось кровяное давление и пульс долго не приходил в норму. Между тем избежать этого легко — через два-три дня после состязаний нужно возобновить тренировки, причем они не должны походять на те, которые проводились в предсоревновательный период. Начинать следует с малого веса, примерно с 60—70 процентов предельного, и постепенно, на каждом занятии, увеличивать нагрузку.

Нужно остерегаться выступать в состязаниях после болезни или в состоянии недомогания. Это отрицательно сказывается и во время состязаний и после них. Однажды я принял участие в состязаниях примерно через десять дней после сильной ангины. До болезни был в отличной спортивной форме, в сумме троеборья мог набрать 375—380 кг, а на состязаниях показал 342,5 кг, и то с большим трудом. И затем еще долго не мог наладить нормальные тренировки.

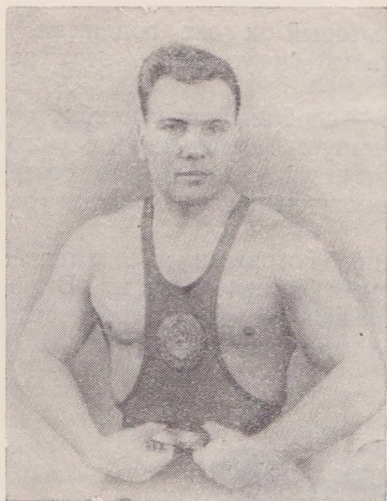
Правда, иногда даже при самых благоприятных условиях во время состязаний бывают срывы, например, когда тяжелоатлет не поднял вес, который он мог и должен был поднять. Но здесь действуют другие причины, чаще всего неправильное распределение сил в подходах. Я лично считаю, что на втором подходе атлет дол-

жен взять тот вес, который он уже поднимал, а на следующем — попытаться улучшить этот результат.

Повторяю еще раз — серьезнейшую ошибку совершает тот, кто тренируется от случая к случаю, кто начинает тренироваться незадолго до состязаний, кто после выступлений прекращает занятия.

Вот те соображения, которыми мне хотелось поделиться с молодыми тяжелоатлетами. В заключение я хочу выразить твердую уверенность в том, что каждый солдат может и должен быть спортсменом.





*Рекордсмен СССР
и мира
заслуженный
мастер спорта
А. И. БОЖКО*

ПУТЬ К СПОРТИВНОМУ МАСТЕРСТВУ

Родился я в 1915 году близ города Грозного. Детство мое прошло в рабочем поселке грозненских нефтяных промыслов. Все мои товарищи увлекались футболом, нисколько не смущаясь ни отсутствием специальной обуви, ни тем, что у нас не было настоящего мяча. Мы часто проводили встречи с командами соседних нефтяных участков. Зимой мы катались с гор на салазках, на лыжах, бегали на коньках.

Увлекались мы и акробатикой. Занятия ею, конечно, любительские, порой были сопряжены с опасностью для жизни. Так, любимым нашим «акробатическим номером» было — подняться по

зафтяной вышке на четыре — пять метров и прыгнуть оттуда на земляную насыпь, да не просто прыгнуть, а с каким-нибудь особенным поворотом или повернувшись спиной вперед.

Но совсем потерял я покой, когда к нам в Грозный приехал на гастроли цирк и я увидел настоящих гимнастов и акробатов.

Я старался не пропускать ни одного представления и запоминать все, что делали артисты, даже самые сложные номера. А в перерывах между уроками, на школьном дворе, и после занятий, в нашем самодельном спортивном городке, пробовал повторять их. Много раз падал, часто ушибался, но упорно продолжал тренироваться. И однажды, почти неожиданно для самого себя, выполнил сальто.

После отъезда цирка я организовал из соседских ребят акробатическую группу, мы строили пирамиды, упражнялись на турнике, учились делать сальто, просто кувыркались. Все это, безусловно, способствовало развитию силы, ловкости, выносливости. С детства я много работал на огороде: весной его вскапывал, осенью убирал овощи и переносил их на своих плечах домой. А огород находился в полукилометре от дома, к тому же дорога к нему была неровная — то спуск, то крутой подъем. Когда мне было десять лет, я переносил в один прием не больше 15 кг, но к пятнадцати годам уже свободно взваливал на себя мешок весом до 80 кг.

С радостью и гордостью вспоминаю я о пионерском отряде. Сильна была у нас товарищеская спайка, по-настоящему мы дружили между собой, горой стояли друг за друга, помогали один другому. Особенно хорошо проводили мы время летом, когда выезжали в пионерские лагеря. Распо-

ложены они были в живописных местах — под Грозным, на реке Сунже или в горах около Нальчика. Почти все мы делали своими руками, сами устанавливали для себя палатки. Не боялись ночевать под открытым небом, проделывали многодневные походы.

Разносторонняя физическая закалка, которую я получил в пионерском возрасте, в последующем всегда приносила мне пользу.

В 1930 году я стал членом ВЛКСМ. С первых же дней моего пребывания в комсомоле начал работать пионервожатым. Постоянно общаясь с ребятами, передавая им то, что знал сам, я приобретал навыки воспитателя; это пригодилось мне потом, когда я стал тренером.

В конце 1930 года, окончив неполную среднюю школу, я поступил в ФЗУ. Здесь передо мной открылись большие возможности для занятий спортом. Играл в футбол в сборной команде училища, записался в акробатическую группу, которая выступала на вечерах самодеятельности.

В 1932 году, окончив ФЗУ, я стал работать монтером на нефтепромыслах и одновременно учился на рабфаке.

В это время из армии в отпуск приехал мой старший брат. Он был хорошим спортсменом. Собрались мы вечером в семейном кругу, разговор зашел о жизни в армии. Брат много говорил о широких возможностях, которые предоставляет армия для культурного и физического развития, и о том, что в нашей Советской Армии созданы самые благоприятные условия для совершенствования спортивного мастерства. Даже человек, никогда прежде не думавший о занятиях спортом, попадая в ряды Советской Армии, становится хорошим физкультурником.

Осенью 1933 года я обратился в райком комсомола с просьбой, чтобы меня направили в военное училище. Райком удовлетворил мою просьбу, и я стал курсантом того же училища, где обучался мой брат. В училище, в часы отдыха, я почти не выходил из спортивного зала. Своей приверженностью к спорту я невольно заражал и других курсантов. Вскоре мне удалось организовать акробатическую группу. Благодаря систематическим тренировкам наша группа вскоре смогла принять участие в олимпиаде Московского военного округа, выступила успешно и даже получила грамоту.

Одновременно в училище стали организовываться команды по другим видам спорта, росло число их участников. Комсомольская организация дала мне поручение выполнять обязанности инструктора-общественника, а командование назначило физоргом роты.

Как физорг я требовал от курсантов того же, чего всегда требовал от самого себя. Утреннюю зарядку, например, я никогда не рассматривал как скучную обязанность, зная, что если она проводится вяло, — она безрезультатна и, наоборот, проведенная с напряжением, она приносит человеку большую пользу. Это я и старался внушить своим товарищам по роте. Внушал также, что одной любви к спорту мало, что важнейшее условие достижения успеха — это доводить до конца разучивание всякого упражнения, как бы трудно оно вначале ни давалось. И добивался этого на практике! Курсантов, которые увлекались каким-либо одним видом спорта, я привлекал к участию в других видах физической подготовки, чтобы их развитие не носило одностороннего характера.

В конце 1934 года командование направило меня в гимнастическую секцию Центрального Дома Советской Армии. Некоторое время я занимался гимнастикой. Но как-то встретился с тренером ЦДСА по тяжелой атлетике. Он сказал мне, что моей спортивной специальностью должна быть не гимнастика, а тяжелая атлетика. Я ему ответил, что люблю гимнастику, акробатику, футбол, а с тяжелой атлетикой мало знаком и не имею к ней пристрастия. Тренер показал мне несколько простейших упражнений — взятие штанги на грудь для жима, подсед, «ножницы». Затем предложил их выполнить. Я выполнил, и для первого раза неплохо.

Долго еще тренер беседовал со мной, убеждал, что при моих физических данных после систематических тренировок я очень скоро смогу добиться хороших результатов в тяжелой атлетике. И он убедил меня. Я продолжал заниматься гимнастикой, но основной моей спортивной специальностью стала тяжелая атлетика.

Тренер стал заниматься со мной с большим вниманием. Начали мы с изучения техники движений, работали с металлической палкой и лишь потом перешли к штанге, не гоняясь за слишком быстрым эффектом. Изучение основных движений мы начали с самых легких и постепенно переходили к более трудным. Вначале изучали жим, затем толчок, рывок двумя руками, а потом упражнения на одну руку.

При обучении жиму двумя руками тренер особенно добивался, чтобы я правильно брал штангу на грудь. Он требовал, чтобы штанга поднималась по вертикали и подхватывалась руками и грудью в крайнем верхнем положении, но отнюдь не набрасывалась на грудь. Этот навык должен

быть сразу правильным, так как он необходим и в других движениях.

При разучивании взятия штанги на грудь надо было добиться того, чтобы штанга поднималась с ускорением. Самой большой скорости следовало достичь в подрыве, т. е. в момент, когда штанга шла от середины бедер вверх. Благодаря такой скорости штанга как бы подбрасывалась кверху. Очень важно было также успеть подхватить поднятую штангу грудью и руками в крайнем верхнем положении, пока она не начала падать вниз. «Подброшенная» подрывом штанга в течение короткого промежутка времени двигается вверх по инерции. Я должен был научиться делать так, чтобы за эти доли секунды успеть опуститься под нее и подхватить ее вверху. Если тело свободно опускается вниз, трудно успеть подвести себя во-время под штангу, — обязательно опоздаешь. Следовательно, нужно суметь ускорить опускание туловища дополнительным усилием. Для этого надо, держась руками за штангу, усилием трапециевидных мышц, поднимающих плечи, резко направить туловище вниз (предварительно подав таз вперед под штангу) и затем, притягиваясь к штанге, подвести под нее грудь. Все это следовало делать мгновенно, поэтому прием этот довольно труден для разучивания.

Чтобы выработать автоматизм в движениях, мне не хватало времени, отведенного для спортивных занятий. Приходилось использовать каждую свободную минуту, даже перерывы между уроками. Например, чтобы выработать правильный навык в выполнении подседа способом «ножницы», я в свободное время, в дни, не занятые тренировками, повторял его без штанги до ста раз.

Медленно, но упорно я шел к поставленной цели, закрепляя постепенно все элементы техники.

С первых же дней тренировок я поставил себе задачу — овладеть техникой движений и одновременно развивать необходимые для спортсмена качества: силу, ловкость, работоспособность, волю. Занятия по физической подготовке, которые проводились в школе, я старался использовать для развития этих качеств. Я принимал активное участие в школьных состязаниях в беге на короткие дистанции, в прыжках в длину, в метании диска и в толкании ядра.

Тренер постоянно внушал мне:

— Не надо гоняться за результатом. Не «выжимай» его из себя. Результат должен сам прийти после правильно поставленных тренировок.

Это совершенно справедливо. Только усвоив правильную технику движений, спортсмен имеет возможность полноценно и рационально использовать свои физические данные и качества для достижения наивысшего результата. У тяжелоатлета, не усвоившего техники выполнения упражнений, сила остается безрезультатной.

Откровенно скажу — довольно нудно было ждать, когда придут эти результаты, хотелось скорее поднять штангу большого веса. Но я прислушивался к совету тренера, а теперь твердо убежден, что максимальный вес штанги при начальном разучивании движения не должен превышать половины веса спортсмена.

Чтобы изучить технику поднимания штанги, пришлось отшлифовывать каждый элемент. На первый взгляд кажется, что в поднимании штанги нет ничего сложного. Тот, кто так считает, никогда не сможет достичь высокого результата. Одной силой ничего не добьешься — нужна тех-

ника, а также большая сила воли, чтобы заставить себя подойти под многопудовый вес.

Могу рекомендовать такой порядок разучивания классических движений со штангой.

Разучивание жима двумя руками. Сначала отрабатывается старт. Приняв правильное положение у штанги, надо медленно поднимать ее, одновременно выпрямляя ноги и туловище. При этом руки остаются выпрямленными, а ноги сохраняют опору на всю ступню. После этого, в обратной последовательности, опуститься в исходное положение. Это упражнение дает возможность изучить правильное положение при старте и запомнить правильные движения в начале поднимания штанги.

Усвоив старт, следует приступить к разучиванию подседа и взятия штанги на грудь, затем — к разучиванию жима штанги от груди.

Взять штангу со стоек на грудь, затем медленно опуститься в подсед способом «малый сед» (полуприсед) и вновь подняться в исходное положение. После усвоения подседа приступить к разучиванию взятия штанги на грудь из разных положений. Из положения стоя, держа штангу в опущенных руках, усилием одних рук поднять ее на грудь, как для жима двумя руками, и, выпрямившись, принять положение для жима штанги от груди. В этом упражнении особое внимание надо обращать на то, чтобы быстро подводить туловище и руки под штангу в момент подседа с последующим подхватыванием ее руками и грудью в крайнем верхнем положении. Из небольшого приседа, когда штанга находится в опущенных руках, гриф — над бедрами, взять ее на грудь, как для жима двумя руками. Выпрямившись, принять положение для жима штанги от

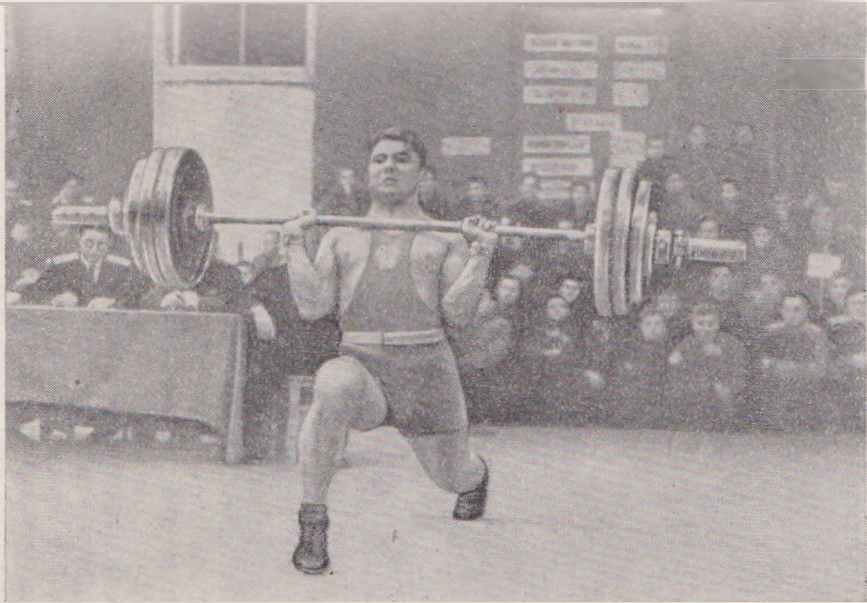
грудь. Затем из большего приседа (штанга в опущенных руках — гриф на уровне колен) взять штангу на грудь, как для жима двумя руками. Снова выпрямившись, принять положение для жима штанги от груди. Из приседа (штанга в опущенных руках, гриф — ниже колен, диски штанги не касаются помоста) взять штангу на грудь. Выпрямившись, принять положение для жима штанги от груди. И, наконец, из стартового положения взять штангу на грудь для выполнения жима двумя руками в целом.

Отработав взятие штанги на грудь и продолжая совершенствоваться в этом упражнении, необходимо перейти ко второй фазе этого движения — выжиманию штанги от груди. Это упражнение выполняется слитно, но вначале его нужно выполнять медленно, стараясь приобрести навык в прямолинейном поднимании штанги вверх (если не считать незначительного передвижения штанги на спортсмена в момент подведения туловища под нее).

Жим двумя руками разучивается на двух — трех занятиях. На каждом из этих занятий начинают разучивать и отдельные элементы толчка двумя руками: подсед «ножницы», толчок штанги от груди с подседом «малый сед» (такой же, как при взятии штанги на грудь в жиме двумя руками).

На третьем — четвертом занятии можно приступить к разучиванию толчка двумя руками. На этих занятиях, во второй половине их, продолжают тренировку в жиме двумя руками.

Разучивание толчка двумя руками. Разучивание толчка двумя руками проводится в таком же порядке, как и разучивание жима двумя руками: вначале отрабатывается взятие штанги на грудь, а затем толчок от груди



Толчок двумя руками, взятие штанги на грудь, выполняет А. И. Божко

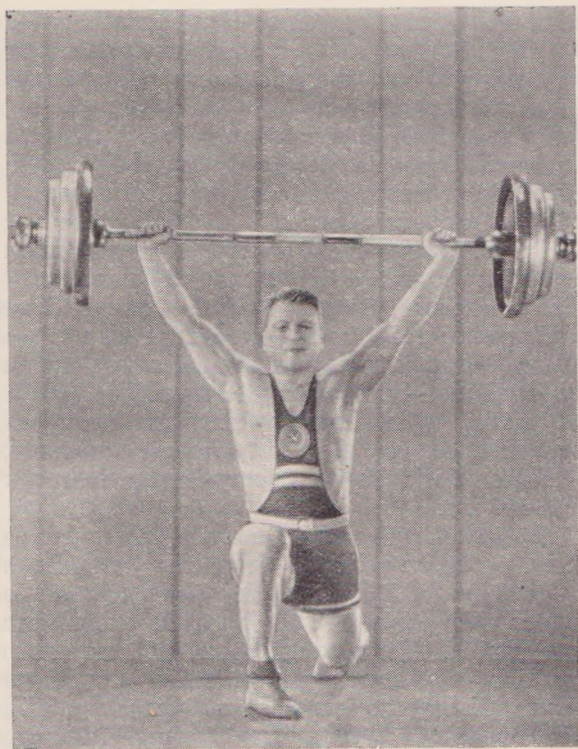
Взятие штанги на грудь отрабатывается из таких же положений, как и взятие штанги на грудь в жиме двумя руками: из положения стоя — штанга в опущенных руках, из положений разной величины приседа — штанга над бедрами, у колен, ниже колен и, наконец, с полного старта. Подсед в этом случае делается способом «ножницы»: одна нога выбрасывается вперед, согнута в колене, другая отставляется назад выпрямленной. Регулируя усилия, нужно поднимать штангу на разную высоту и всякий раз делать соответствующей глубины подсед, развивая этим мышечное чувство.

Отработав взятие штанги на грудь, переходят к толчку ее от груди. Толчок от груди выполняется слитно, вначале с подседом «малый сед», затем — с подседом «ножницы».

При разучивании толчка от груди нужно отработать короткий и резкий толчок штанги от груди с дальнейшим резким уходом вниз и под штангу. Ускорение ухода под штангу, так же как и при взятии штанги на грудь, производится усилием трапециевидных мышц, с той только разницей, что руки упираются о штангу снизу. Очень важно, чтобы при толчке с груди, во время подхватывания штанги сверху, гриф ее находился ближе к лучезапястному суставу — на мякоти ладони. Этого можно добиться только в том случае, когда кисти рук развернуты наружу.

Разучивание толчка проводится также в течение двух — трех занятий с одновременной тренировкой в жиме двумя руками.

Разучивание рывка двумя руками. Это движение разучивается последним. Но отдельные элементы рывка должны изучаться вместе с толчком двумя руками, а именно: движение рук в рывке



Рывок двумя руками, выполняет А. И. Божко

двумя руками (разучивается с железной палкой или с одним грифом без подседа и с «малым седом») и глубокий подсед «ножницы».

Рывок двумя руками — самое сложное по координации движение. Надо особенно внимательно следить за тем, чтобы его разучивали постепенно. Старт в рывке двумя руками несколько иной,

нежели в других движениях. Это связано с более широким хватом, т. е. с тем, что расстояние между кистями при захвате грифа здесь больше, чем при толчке двумя руками и жиме.

Вначале разучивается старт, как это было описано для жима и толчка двумя руками, затем — самый рывок. Разучивание рывка проводится в такой последовательности:

1. Из положения стоя, держа штангу в опущенных руках, поднять ее вверх на прямые руки, как при рывке двумя руками, но без подседа. Затем, из положения стоя, также держа штангу в опущенных руках, поднимать ее вверх на прямые руки: вначале — с подседом способом «малый сед», потом — как при рывке двумя руками. В первом подходе подсед способом «ножницы» выполнять неглубоко, при повторениях постепенно углублять его.

2. Из положения, какое бывает перед началом подрыва (штанга над бедрами), поднимать штангу вверх на прямые руки с подседом, как это делается при рывке двумя руками. После этого то же упражнение выполнять из более низкого положения — штанга у колен, затем ниже колен. Наконец, из положения старта выполнять рывок двумя руками в целом. При выполнении этого упражнения подсед способом «ножницы» необходимо делать разной глубины, что возможно при поднимании штанги на различную высоту. Это упражнение помогает выработать умение делать подсед соответственно высоте поднятия штанги, с тем чтобы она всегда подхватывалась в крайнем верхнем положении.

Необходимо заметить, что одновременно с разучиванием классических движений на занятиях следует выполнять и специально-подготовительные

упражнения (подрывы штанги к груди, приседания со штангой и др.) для развития силы и выносливости, что в дальнейшем облегчит переход к тренировкам с большей нагрузкой.

Понятно, при разучивании классических движений я сам нередко допускал серьезные ошибки, но для их устранения тренер всегда находил действенные способы.

Например, в начале жима штанги от груди я поднимал кверху плечи и этим уменьшал свои возможности в жиме. Как потом выяснилось, работа трапециевидных мышц, которая требовалась в рывке и толчке двумя руками для ускорения подседа под штангу, мной машинально была перенесена и в жим двумя руками. Это получилось еще и потому, что я своевременно не уделил внимания правильному выжиманию штанги от груди, не развивал силу дельтовидных мышц, мышц, раздвигающих лопатки, необходимых в жиме двумя руками, и неправильно использовал имеющуюся силу.

Ошибку пришлось долго исправлять. В этом помогло выполнение следующего упражнения. Из положения стоя, держа штангу вверху на прямых руках, хватом, как при жиме двумя руками, я опускал ее вниз, пока грифом не касался груди. Подчеркиваю, только касался, но не клал штангу на грудь, не расслаблял мышц рук, и тут же выжимал штангу несколько выше головы. Я все время следил, чтобы плечи были опущены вниз. После многократного повторения этого упражнения я закрепил нужное положение плеч при жиме штанги и научился правильно использовать силу мышц. Конечно, пришлось еще много упражняться с резиной, гантелями и гирями, делать отжимы в стойке на руках и отжимы в упоре на брусьях,

чтобы развить силу мышц, участвующих в жиме при правильной технике его выполнения.

При начальном разучивании толчка двумя руками была у меня такая ошибка: перед выполнением подседа я подпрыгивал. Ликвидировал эту ошибку с помощью следующего упражнения. Принимая положение, как в конце подрыва, без штанги, я, не подпрыгивая, быстро и невысоко подтягивал ноги к туловищу. Этим самым я терял опору о помост, что давало мне возможность, опускаясь вниз, разбросить ноги для выполнения подседа способом «ножницы». Для усвоения этого упражнения в медленном темпе я опирался на руки товарищей, стоявших по бокам.

При выполнении толчка двумя руками я долго не мог научиться подводить таз и туловище под штангу при взятии ее на грудь: поднимаемый вес оставался впереди, и я не мог его удерживать. Для устранения этого недостатка я выполнял следующее упражнение. Подходил к штанге, установленной на стойках на уровне середины туловища, и принимал положение, как в конце подрыва. Затем, используя опору ног о помост и рук о штангу, быстрым, коротким движением посылал таз вперед и делал подсед, во время которого подтягивал туловище под штангу. Особое внимание при этом обращал на движение таза и туловища в подседе вниз вперед, под штангу.

Усвоив это упражнение, переходил к непосредственному взятию штанги малого веса на грудь со старта. В результате многократных повторений я приобрел правильный навык.

В том же упражнении — толчке двумя руками — при выполнении подседа во время взятия штанги на грудь я не успевал подхватывать поднятую на достаточную высоту штангу в ее край-

нем верхнем положении. Это означало, что скорость опускания туловища под штангу мала. Опять-таки, взявшись за штангу, установленную на стойках, как и в предыдущем упражнении, я принимал положение, как в конце подрыва, затем, в момент подседа используя опору рук о гриф, коротким и резким усилием трапециевидных мышц, поднимающих плечи, ускорял опускание туловища под штангу.

Прошло два месяца после начала тренировки. Я стал показывать хорошие для новичка результаты, особенно в рывке и толчке двумя руками. Предсказания тренера начали оправдываться, и он решил допустить меня к состязаниям на первенство Центрального Дома Советской Армии и Московского гарнизона. И я не подвел его — вышел победителем в категории среднего веса, хотя имел небольшой собственный вес — 76,5 кг. В то время эта категория называлась полутяжелой.

Еще несколько месяцев упорных и систематических тренировок — и я завоевал первое место в своей весовой категории в состязаниях на первенство Московского военного округа 1935 года.

После этого меня включили в сборную команду Московского военного округа для участия в состязаниях на первенство Советской Армии. Здесь я занял также первое место и установил свой первый всеармейский рекорд в рывке двумя руками. Вот мои результаты: жим двумя руками равнялся 85 кг, рывок одной рукой — 70 кг, рывок двумя руками — 100 кг, толчок одной рукой — 80 кг, толчок двумя руками — 125 кг. Общая сумма пятиборья составила 460 кг.

В конце того же года на традиционном тяжелоатлетическом матче Москва — Ленинград я уста-

новил второй всеармейский рекорд для полутяжелого веса, толкнув двумя руками 130 кг.

Занятия тяжелой атлетикой оказали мне, как я вскоре убедился, еще одну услугу — я стал лучше владеть боевой техникой и получил хорошие оценки по всем предметам.

Некоторые товарищи по училищу объясняли мои успехи в тяжелой атлетике просто свойствами моего организма. Но они ошибались. Конечно, физическая закалка, полученная в детстве, положительно повлияла на мое развитие. Но главную роль сыграло кропотливое изучение спортивной техники и упорная тренировка. Только настойчивый труд может раскрыть способности спортсмена и привести его к хорошим результатам.

Я предложил организовать при училище кружок тяжелой атлетики. В этом кружке, руководимом мной, занималось одиннадцать человек. Результаты наших тренировок вскоре дали себя знать и в физической, и в боевой подготовке. Люди поверили в свои силы, а такая вера — залог успеха.

После окончания училища, получив офицерское звание, я перешел на службу в часть.

Путь к спортивному мастерству — это путь напряженного труда и глубокого осмысливания приобретенного опыта. Много вечеров просидели мы вместе с тренером над обсуждением планов занятий, разбором допущенных ошибок, поисками новых приемов.

В последующие годы мне приходилось много и упорно работать над совершенствованием своего мастерства. Каждое удачное выступление, каждый хороший результат, показанный на состязаниях, с лихвой окупали затраченный труд.

Вот перечень некоторых моих выступлений и достигнутых мной в те годы результатов в категории среднего веса (при собственном весе 78 кг).

В марте 1936 года я принял участие в состязаниях мастеров и перворазрядников на первенство Москвы и в рывке двумя руками установил новый всесоюзный рекорд. Это был первый установленный мной рекорд страны. Я посвятил его X съезду ВЛКСМ. Борьба была нелегкой. Сначала я вырвал 109,85 кг, превысив всесоюзный рекорд более чем на 1 кг. Но тут же Константин Назаров, ныне заслуженный мастер спорта, показал 110,9 кг. Через три минуты я вырвал столько же. Окончательно рекорд был присужден мне, как имевшему более легкий вес. Таким образом, всесоюзный рекорд был улучшен на 2,3 кг.

В конце того же года на «вечере рекордов», состоявшемся в Центральном институте физической культуры, я установил новый всесоюзный рекорд, но уже в толчке двумя руками — 146,25 кг. Этот результат был выше прежнего всесоюзного рекорда на 1,25 кг. Это был второй установленный мной всесоюзный рекорд. В 1937 г. я этот рекорд постепенно повысил до 152,7 кг и установил ряд других всесоюзных рекордов.

Летом 1937 года я выехал в составе советской спортивной делегации в Бельгию для участия в рабочей олимпиаде в Антверпене. Это мое первое выступление за границей увенчалось успехом — я завоевал звание чемпиона олимпиады.

1938 год начался для меня еще более благоприятно.

В конце января мне удалось установить новый мировой рекорд в толчке двумя руками, принадлежавший до того французу Остэну и равный

157 кг. Я толкнул 158,3 кг, превысив, таким образом, рекорд Остэна на 1,3 кг.

Двадцатилетие Советской Армии и Военно-Морского Флота и пятнадцатилетие спортивного общества «Динамо» мне удалось отметить новым спортивным достижением. Выступая 23 февраля 1938 года на юбилейной спартакиаде, я установил три всесоюзных рекорда для атлетов среднего веса, один из которых — в толчке двумя руками — превышал официальный мировой рекорд француза Остэна на 2 кг. Я вырвал 117,5 кг, толкнул 159 кг и в сумме троеборья показал 377,5 кг. Главный судья на спартакиаде Маршал Советского Союза С. М. Буденный поздравил меня с успехом.

Установленный мной рекорд в толчке двумя руками был перекрыт египетским спортсменом Васиф на 1 кг. В 1940 году на матче сильнейших штангистов СССР я вернул рекорд своей стране, толкнув 160,5 кг. Затем, уже после войны, в январе 1946 года, я установил новый рекорд Советской Армии в толчке, который превышал официальный мировой рекорд, принадлежавший французу Феррари. Его результат равнялся 161 кг, а я толкнул 162,5 кг. Наконец, в июне того же года на арене рижского цирка я перекрыл и этот рекорд, показав 165,5 кг. Это было новое всесоюзное и мировое достижение.

Теперь мне хочется рассказать о своей борьбе за рекорд СССР в толчке двумя руками для атлетов полусреднего веса.

Выступая в среднем весе (при собственном весе от 75 до 82,5 кг) и обладая всесоюзными рекордами в рывке и толчке двумя руками, я имел вес, близкий к нижнему пределу своей весовой категории. А в летнее время мой вес еще бо-

лее понижался, и я свободно мог выступать в нижестоящей весовой категории — в полусредней (при собственном весе от 67,5 до 75 кг). И вот я решил использовать эту возможность и штурмовать рекорд в толчке двумя руками в полусреднем весе.

Рекорд СССР принадлежал Владимиру Крылову и равнялся 145 кг. Мировой рекорд, установленный египетским тяжелоатлетом Тоуни, равнялся 152,5 кг. В 1937 году, в день выборов в Верховный Совет РСФСР, я толкнул 147,5 кг, затем 150,3 кг. В 1938 году поднял эту цифру до 153,1 кг, превысив рекорд Тоуни. Наконец, в 1940 году этот рекорд я снова улучшил, толкнув 155,3 кг.

С первых дней занятий тяжелой атлетикой я стремился осмысленно подходить к тренировкам. Об этом я и хочу рассказать молодым тяжелоатлетам.

Тренировочные занятия я проводил, всегда стараясь правильно сочетать волевые усилия с мышечной деятельностью.

В момент подхода к штанге приучал себя сосредоточивать все свое внимание на правильном и четком выполнении заданного упражнения. Наметив все для данного подхода к штанге, старался найти меру волевого напряжения, необходимого для преодоления данного веса. Вот это умение сосредоточить в момент поднимания веса все свое внимание на одной мысли, умение воспитать в себе способность ощущать предел нужного волевого напряжения — один из решающих факторов в работе со штангой.

В двух-трехчасовой тренировочный урок я всегда стараюсь включиться всем своим существом и не признаю каких бы то ни было отвлече-

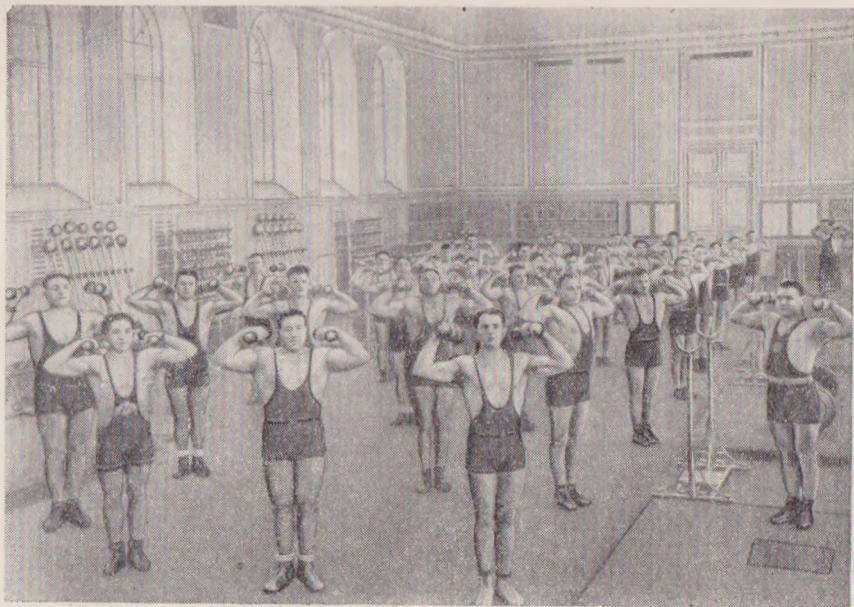
ний. Считаю также вредным, если тяжелоатлет, готовясь к выходу на старт, придает своему лицу чрезмерно сосредоточенный вид, сводит брови, стискивает зубы и т. д. Эта вольная или невольная рисовка, погоня за позой, нередко наблюдающиеся на состязаниях, особенно вредны в самый момент старта, когда все внимание атлета должно сосредоточиться на штанге.

Всесторонняя физическая тренировка организма и техническая отработка каждого упражнения являются основными требованиями, которые предъявляются к подготовке тяжелоатлета. Содержание этих двух требований ясно каждому, но нужно помнить, что техника будет совершенна, если она не подвергается изменениям и при поднимании максимального веса. Это может быть обеспечено только в том случае, если у спортсмена достаточно развита сила всех групп мышц, участвующих в поднимании максимального веса, и если он обладает достаточной волей для того, чтобы смело подойти под огромный вес штанги.

Если мышцы ног или спины не подготовлены к поднятию заданного веса, то при выполнении упражнения с этим весом обязательно нарушится вся координация движения и вес не будет поднят.

Вопрос о частоте и чередовании занятий решается индивидуально, в зависимости от состояния организма, нагрузки, получаемой спортсменом по службе, и его втянутости в перенесение физических нагрузок. Раньше штангисты тренировались два — три раза в неделю, теперь уже у многих в основу положена несравненно большая нагрузка, доходящая иногда до ежедневной.

Лично я в основном периоде тренировался три раза в неделю — через день. Занимался в эти дни



Проведение тренировки (подготовительной части урока) со сборной командой Вооруженных Сил в период подготовки к состязаниям на первенство СССР

в спортивном зале под контролем тренера, отрабатывал троеборье — жим, рывок и толчок двумя руками. Кроме того, специально-подготовительными и вспомогательными упражнениями развивал силу и другие качества.

При подготовке непосредственно к состязаниям, за один — полтора месяца до них, я в свободные от основных тренировок дни дополнительно тренировался два раза в неделю на дому, отрабатывая в основном жим, который давался мне труднее, чем темповые движения. Таким образом, фактически в неделю я проводил максимум пять тренировок при двух днях полного отдыха от спортивных занятий. Нагрузку регулировал за счет подбора веса штанги и числа выполнений каждого упражнения.

Схема обычного тренировочного урока сводилась к следующему.

Подготовительная часть урока (разминка)

В подготовительную часть урока входил бег, ходьба различными способами, прыжки, несколько вольных и специальных движений. Эту часть урока я не дозировал точно по времени — в зависимости от подготовленности организма она длилась от 10 до 20 минут. Главным показателем для меня в данном случае являлось мое самочувствие — как только чувствовал себя достаточно разогретым, переходил к следующей части урока.

В подготовительную часть для специальной подготовки я обязательно включал упражнения с гимнастической (металлической) палкой. С палкой я проделывал по элементам те движения, которые включены были в данный урок. Все внимание сосредоточивал на деталях техники выполнения

упражнения, анализировал положение собственного тела, взаимодействие отдельных групп мышц во время работы. Одновременно отработывал автоматизм действий, тщательно следил за координацией движений рук, ног и всего тела в целом. В следующей части урока закреплял эти навыки уже со штангой. Работу вел спокойно и сосредоточенно.

Основная часть урока

В эту часть урока я включал:

— два основных (классических) движения, например, жим и толчок, жим и рывок, или все троеборье — жим, рывок и толчок двумя руками;

— два-три подсобных (специально-подготовительных) упражнения, в основном на развитие силы, с элементами жима, рывка, толчка, с приседами и наклонами;

— одно-два вспомогательных упражнения для совершенствования физических качеств (ловкости, быстроты и др.) — прыжки в высоту, длину или акробатические, игры с мячом (волейбол, баскетбол), упражнения на гимнастических снарядах и др.

В зависимости от поставленной задачи я уделял больше или меньше внимания тем или другим упражнениям. Так, например, если мне нужно было восстановить технику классических движений, я упражнялся со штангой малого веса (до 75 процентов своего лучшего результата в данном движении), но повторял движение большее число раз. В каждом движении делал по 10—15 подходов. Если техника была удовлетворительной, я делал всего 5—8 подходов в каждом движении, но уже с постепенным повышением

веса — до 90 процентов лучшего результата в этом движении. Важно отметить, что в одном подходе я повторял движение: в жиме — не более пяти, в рывке — трех и в толчке двумя руками — двух раз. Большое количество повторений в одном подходе приводит к выработке неправильного навыка в выполнении движения, так как в последних повторениях мышцы устают и координация движений нарушается.

Специально-подготовительные упражнения я выполнял так.

Если мне нужно было нарастить мышцы, то я упражнялся с меньшим весом, но повторял упражнение в одном подходе до десяти раз. Если нужно было приучить мышцы к максимальной силовой отдаче в короткое время, то выполнял упражнение с большим весом, но повторял его в один подход не более трех раз.

Эти два качества я вырабатывал параллельно.

Вспомогательные упражнения проводились с небольшим количеством повторений, но с полным напряжением. Например, выполнял до десяти раз какой-нибудь один из прыжков — в длину, высоту или акробатический (сальто).

Заключительная часть урока

В заключительную часть входили: бег, ходьба, упражнения на отработку правильного дыхания, на расслабление мышц, имеющие целью привести организм в относительно спокойное состояние. На эту часть урока я отводил до 5 минут.

Теперь мне хочется рассказать о влиянии занятий различными видами спорта на достижение успеха в избранном виде спорта. Я убедился в этом на личном опыте.

В 1940 году я учился на курсах усовершенствования офицерского состава по физическому образованию. По плану занятий курсов я проводил тренировку по всем видам физической подготовки и спорта — по гимнастике, рукопашному бою, лыжной подготовке, легкой атлетике и другим. Одной только тяжелой атлетикой не занимался — на занятия ею не оставалось времени, да и не хватало энергии.

Я знал, что должны проводиться состязания на первенство СССР по тяжелой атлетике, но не собирался выступать на них, поэтому и не готовился. Передо мной стояла одна задача — успешно окончить курсы. Но незадолго до состязаний мне сообщили, что я включен в московскую команду для участия в состязаниях на первенство СССР. Я не мог отказаться от почетной задачи защищать спортивную честь Москвы и срочно взялся за подготовку.

Примерно за двадцать пять дней до начала состязаний я получил от командования курсов разрешение значительно уменьшить физическую нагрузку на учебных занятиях с тем, чтобы возобновить тренировки со штангой. Спортивные результаты по штанге стали расти с каждым занятием, и за три недели я приблизился к своим прежним результатам. Но все же, уезжая на состязания, я заранее предполагал, что смогу занять в лучшем случае четвертое место, считая, что после столь кратковременной подготовки невозможно показать хорошие результаты. Но я ошибся: результаты были высокими — мне удалось выиграть звание чемпиона СССР.

Я думаю, что причиной моего успешного выступления, помимо правильно проведенной тренировки, было хорошее физическое состояние орга-

низма, достигнутое в результате учебных занятий по физической подготовке на курсах.

Много и потом было в моей спортивной жизни случаев, когда я не имел возможности заниматься штангой, — и всегда меня выручали занятия другими видами спорта. Это говорит о том, что занятия различными видами спорта позволяют не только развивать ловкость, резкость, быстроту и другие качества, но и сохранять на определенном уровне спортивную форму. В случае надобности тяжелоатлету нетрудно будет включить свой организм в тренировочные занятия.

За время моей спортивной деятельности мной было установлено 24 рекорда СССР, из которых 7 превышали мировые рекорды. Дважды я завоевывал звание чемпиона Советского Союза.

Однако не все в моей спортивной жизни шло гладко. Были и ошибки. На них я и хочу остановиться; может быть, в какой-то мере рассказ об этих ошибках предостережет молодых тяжелоатлетов.

Когда я регулярно, три раза в неделю, тренировался на протяжении всего года, результаты мои все время росли. Это подтверждают достижения, которых я добился в течение первых трех лет моей спортивной деятельности — с 1936 по 1938 год. Но в дальнейшем у меня часто были перерывы в тренировках, иногда доходившие до нескольких месяцев. Нередко я начинал тренировку за месяц — полтора до начала состязаний и едва успевал восстанавливать свои прежние результаты, а о дальнейшем росте и думать не приходилось. Кроме того, после таких перерывов часто терялись навыки в выполнении слож-

ных по координации элементов движений, таких, например, как подрыв. Из-за этого приходилось тратить много времени на восстановление техники исполнения. Особенно же тормозили мой спортивный рост несчастные случаи, виновником которых нередко бывал я сам.

В марте 1939 года на очередном состязании на первенство Москвы я намеревался побить мировой рекорд в толчке двумя руками для атлетов среднего веса. Нужно было толкнуть десятипудовую штангу — 160 кг.

Пока штанга достигла этого веса, все участники закончили состязания. Закончился и запас магнезии, которой натираются ладони рук для лучшего скрепления при захвате грифа штанги. Я попросил принести новую порцию. В момент выполнения взятия штанги на грудь, при переходе от подрыва в подсед, штанга выскользнула из рук и, падая, ударила по бедру ноги, выставленной вперед в подседе. Удар был настолько сильный, что меня увезли в госпиталь, где я пролежал около двух месяцев. Как потом выяснилось, вместо магнезии принесли тальк — порошок, по виду похожий на магнезию. Но сходство это только внешнее: тальк не скрепляет захват, а, наоборот, способствует скольжению. Из-за неопытности подносчика, невнимательности судей, которые не проверили состав порошка, а также в результате своей собственной неосмотрительности я серьезно пострадал.

Выйдя из госпиталя, я постепенно начал восстанавливать свою спортивную форму. Но нужно было спешить, так как хотелось отметить новым достижением юбилейную дату — пятилетие установления советскими тяжелоатлетами мировых рекордов, отмечавшуюся в августе 1939 года.

До состязания оставался один месяц, и я решил ускорить свою подготовку. Но спешка только повредила делу. Я начал упражняться со штангой чрезмерно большого веса — и неподготовленный организм не выдержал. Я получил вторую серьезную травму — растяжение связок в пояснице. Долго мне пришлось залечивать это повреждение. Таким образом, вместо того, чтобы установить рекорд, я даже не смог участвовать в показательных выступлениях.

С тех пор я стал предусмотрительнее. И все же еще раз допустил ошибку.

Много раз я принимал участие в показательных выступлениях, которые устраивались для военнослужащих, рабочих, колхозников, студентов, пионеров, и проводил с ними беседы. Мне нравились эти выступления, нравилось пропагандировать свой любимый вид спорта.

Выступления эти проходили в разных условиях, иногда приходилось поднимать многопудовую штангу даже на травяном поле. А я не всегда следил за тем, чтобы место для выступлений было соответствующим образом оборудовано. И однажды жестоко поплатился. Это было в 1948 году, во время одного из моих очередных выступлений перед студентами. Я не придавал значения тому, что в помещении, где происходило выступление, не оказалось помоста, и начал выполнять упражнение со штангой прямо на полу. А пол был паркетным и оказался довольно скользким. Когда в толчке двумя руками я поднимал восьмипудовую штангу на грудь, во время подседа «ножницами», ноги мои «разъехались», одна вперед, другая назад. Я получил сильное растяжение связок.

В результате всех этих повреждений я вынужден был в период полного расцвета своих сил прервать борьбу за достижение мировых рекордов.

Сейчас я посвятил себя организационной и тренерской работе. Я передаю свой опыт молодежи и оказываю посильную помощь идущим нам на смену молодым тяжелоатлетам.

Теперь скажу несколько слов о планировании тренировки.

Практика личной тренировки, а также опыт подготовки армейских команд к состязаниям привели меня к выводу, что тренировки лучше планировать понедельно. В недельный план тренировки включаются движения и упражнения, необходимые для всестороннего развития, с учетом цели тренировки (подготовка к состязаниям, к побитию рекорда, совершенствование техники отдельных движений). Некоторые упражнения в недельном плане тренировки повторяются с целью скорейшего развития тех или иных навыков и качеств. Такой план составляет цикл тренировки тяжелоатлета.

Недельный цикл тренировки повторяется на протяжении месяца и более — вплоть до выполнения поставленной задачи.

Если упражнения, включенные в план, остаются почти без изменений, то количество подходов и повторений упражнения в подходе, а также вес штанги изменяются, с тем чтобы нагрузка постепенно росла от цикла к циклу и от занятия к занятию внутри цикла.

Вот примерный план недельного цикла тренировки спортсмена-разрядника в период небольшой физической нагрузки по службе.

П Л А Н
НЕДЕЛЬНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ
ТЯЖЕЛОАТЛЕТА

Наименование упражнений	Поне- дельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскре- сенье
Классические упражнения							
Жим двумя руками	+		+		+		
Рывок двумя руками			+		+		
Толчок двумя руками	+				+		
Подсобные (специально- подготовительные) упраж- нения							
Выжимание штанги из-за го- ловы						+	
Выжимание штанги от уровня глаз	+						
Поднимание штанги из-за го- ловы разгибанием рук . . .			+				
Толчок с груди без подседа или с „малым седом“ . . .			+				
Толчок рывковым хватом (с глубоким подседом „нож- ницы“)	+						
Поднимание штанги с подры- вом к груди			+				
Поднимание штанги на пря- мые руки вверх без подседа или с „малым седом“ . . .					+		
Наклоны (штанга в опущен- ных руках) с выпрямленны- ми ногами	+						
Приседание со штангой на плечах					+		
Ходьба выпадами вперед спо- собом „ножницы“			+				

Наименование упражнений	Поне- дельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскре- сенье
Выжимание двухпудовых гирь Упражнения с гантелями . . .						++	
Вспомогательные упражнения							
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях		+					
Отжимание в стойке на руках		+					
Прыжки с места и с разбега (с использованием гимна- стических снарядов)	+		+				
Подвижные игры					+		

В недельном цикле тренировки подбор специально-подготовительных и вспомогательных упражнений, распределение этих упражнений и классических движений по дням могут быть и иными в зависимости от физической и технической подготовленности занимающегося, а также от предстоящих задач.

На основе плана недельного цикла тренировки составляется подробный план тренировочного занятия.

Ниже приводится план одного из моих тренировочных занятий 1947 года при подготовке к состязаниям на первенство СССР, на котором я показал результат в сумме троеборья 400 кг (117,5 : 120 : 162,5) в среднем весе.

Запись занятия дана по принятой системе: целым числом показан вес штанги (гантели) в килограммах, числителем дроби — количество

подходов к штанге, знаменателем — число повторений движения (упражнения) в каждом подходе.

П Л А Н Т Р Е Н И Р О В О Ч Н О Г О З А Н Я Т И Я Т Я Ж Е Л О А Т Л Е Т А

(разряд, фамилия, инициалы)

Подготовительная часть — 10 минут	Ходьба: с энергичной работой рук, как при беге; на носках; выпадами вперед. Бег с короткими рывками. Вольные гимнастические упражнения. Элементы техники. прыжки, толчки, выжимания		
Основная часть — 130 минут	Классические движения на две руки		
	жим	рывок	толчок
	60 1/5; 80 1/5; 100 2/5; 105 1/3; 110 1/2; 100 2/1	—	110 1/2; 120 1/2; 130 2/1; 140 2/1; 145 1/1; 130 1/1
	Специально-подготовительные упражнения	Вспомогательные упражнения	
	<p>Выжимание штанги от уровня глаз: 80 1/5; 90 2/4; 100 3/3; 105 1/2.</p> <p>Поднимание штанги на прямые руки вверх: без подседа — 60 1/3; 70 1/3; 80 1/2; с „малым седом“ — 80 1/3; 90 2/2.</p> <p>Поднимание штанги с подрывом к груди: 100 1/3; 110 1/3; 120 1/3; 130 1/2; 140 1/2; 150 1/2; 160 1/1; 170 1/1.</p>	<p>Упражнения с гантелями для развития брюшного пресса: 0 1/5; 10 1/10; 15 1/до усталости.</p> <p>Прыжки на гимнастический козел; 2 подхода по 5 прыжков</p>	

Заключительная часть — 10 минут.

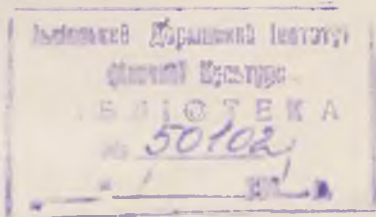
Броски волейбольного мяча на попадание в намеченную точку. Ходьба. Упражнения на расслабление мышц.

Примечание. Техника выполнения жима и толчка хорошая. Бóльшая, чем всегда, усталость ног, прыжки были менее резки. Самочувствие хорошее.

Такая форма планирования тренировки дает возможность продуманно, целеустремленно проводить тренировочные занятия, что является залогом спортивного совершенствования и улучшения спортивных результатов.

При наличии заранее заготовленных бланков приведенных планов облегчается планирование и обеспечивается возможность составления плана занятия непосредственно перед его началом (за 10—15 минут) с учетом физического состояния спортсмена в данный момент.

В заключение хочу сказать, что я был бы рад, если бы мой опыт в какой-то мере помог молодым тяжелоатлетам в подготовке к решению задачи, поставленной перед советскими спортсменами, — завоевать для нашей Родины все мировые рекорды.



СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Предисловие	3
<i>Ломакин Т. Ф.</i> , заслуженный мастер спорта.— Труд — основа спортивного успеха	9
<i>Воробьев А. Н.</i> , заслуженный мастер спорта.— На- стойчивость ведет к победе	24
<i>Никитин Ф. Н.</i> , мастер спорта.— В борьбе за ма- стерство	42
<i>Равцов М. М.</i> , мастер спорта.— Каждый солдат может и должен быть спортсменом	60
<i>Божко А. И.</i> , заслуженный мастер спорта.— Путь к спортивному мастерству	76

Мастера спорта делятся опытом

Редактор подполковник *Златоверов Б. С.*

Художник *Иванов Б. С.*

Технический редактор *Соколова Г. Ф.* Корректор *Иогель Т. М.*

Сдано в набор 13.06.55.

Подписано к печати 17.11.55.

Формат бумаги $70 \times 92\frac{1}{22} - 3\frac{1}{2}$ печ. л. = 4,095 усл. печ. л. 3,982 уч.-изд. л.
Г-11275.

Военное Издательство Министерства Обороны Союза ССР

Москва, Тверской бульвар, 18.

Изд. № 2/7653.

Зак. 352.

1-я типография имени С. К. Тимошенко
Управления Военного Издательства
Министерства Обороны Союза ССР

Цена 1 руб. 80 коп.

