

16+

Георгий Зобач

# САНОЧНАЯ ВЕРТИКАЛЬ

Заметки о неспортивном  
поведении

Георгий Зобач

**Саночная вертикаль. Заметки  
о неспортивном поведении**

«Издательские решения»

**Зобач Г.**

Саночная вертикаль. Заметки о неспортивном поведении /  
Г. Зобач — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900681-3

Рассказ из сборника «Заметки о неспортивном поведении». Посещение санной трассы в советской Латвии со сборной СССР. Впечатления штангиста от спуска по трассе. Произведение для широкого круга читателей, и в первую очередь для друзей и знакомых.

ISBN 978-5-44-900681-3

© Зобач Г.  
© Издательские решения

# Саночная вертикаль

## Заметки о неспортивном поведении

Георгий Зобач

© Георгий Зобач, 2024

ISBN 978-5-4490-0681-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Первый месяц весны. Сборы по линии ВЦСПС в Риге. Уютная гостиница, хорошо кормят, тренируемся рядом на базе «Динамо». Шестидневный тренинг, из которых четыре дня по две тренировки, воскресенье выходной. В зале штанги работал, а вернее, тренировал сборную «Динамо» и республиканскую – Геннадий Иванченко, мировая легенда тяжелой атлетики. В 1970 году он стал первым 500-ником (165+150+185) в среднем весе (до 82,5 кг), опередив Ригерта на чемпионатах СССР и мира. Я с ним познакомился еще в 76 году на Первенстве Союза, который проходил в Риге. И на этих сборах частенько с ним общался. У нас было много общего. Он также был знаком с работами Тенно по атлетической гимнастике. Ему нравилось подкачиваться. И спортивный путь Геннадий начинал с гиревого спорта. У него были великолепные результаты в жиме, который, к его сожалению, отменили в 1972 году. Хорошо помню, как в девятом классе учился жать по его кинограмме жима, опубликованной в ежегоднике «Тяжелая атлетика». Геннадий интересовался общими знакомыми, как живут ленинградские звезды железного спорта: Борис Селицкий, Евгений Смирнов, Паша Первушин и Валера Смирнов. Вначале 70-х их объединял помост и всесоюзные сборы. Иванченко и в эти годы поддерживал хорошую физическую форму. Но тренировался в основном только по вечерам, когда наша команда покидали зал. Иногда я оставался с ним. Мы отжимались, жали сидя, подбадривая друг друга. Он добродушно обзывал меня культиком. Хотя сам любил попозировать перед зеркалом.

Параллельно с тяжелоатлетами проходил сбор юниорской команды саночниц. Мы с ними сталкивались в гостинице, спорткомплексе и в ресторане, прилегающем к нашему отелю. Завтракали с ними в одно время, часы обеда и ужина у нас отличались. По утрам я обратил внимание, что калорийность их блюд не уступала нашим. Как потом оказалось и качество обедов и ужинов у них было лучше нашего рациона. Ну это согласно законам физики – для «увеличения скорости».

Иногда мы играли с девочками в волейбол. Противостояли против них или составляли смешанные команды. Это зависело от количества парней. Было ли у штангистов желание шевелиться после тренировки или многие спешили на ужин. Ведь ужин нам накрывали раньше, чем саночницам.

Вечером на свои тренировки девушки приходили в игровой зал. Из тяжелоатлетического зала они брали диски по 10 и 15 килограммов и грифы. Круговые тренировки из наклонов с дисками, прыжков со штангами, отжимания и короткие пробежки составляли их эстафетную нагрузку. Сейчас такую тренировку обозвали бы кроссфитом. Но в те годы последовательное выполнение упражнений на разные группы мышц называли круговым методом. И даже тяжелоатлеты включали такую нагрузку в тренировочный цикл ОФП в подготовительный период.

Когда я первый раз увидел тренировку саночниц с «тяжестями», не удивился исполнению некоторых упражнений. Сталкиваясь часто с легкоатлетами или борцами на тренировках в залах штанги, я заметил, что работая с железом, они пренебрегали техникой. Мне таких

спортсменов было всегда жалко. Неграмотная работа с отягощениями может привести к травмам, иногда к серьезным.

Появилось желание исправить грубые ошибки в тренировках юных девушек. На завтрак я спонтанно решил подойти к столику, за которым сидела женщина, которая постоянно их сопровождала и присутствовала на тренировках.

– К Вам можно присоединиться? – Ирина кивнула головой. Как ее зовут я знал, еще играя в волейбол. Но официально мы не знакомились. Я поставил свой поднос и сел напротив дамы.

– Георгий, – начал я знакомиться. – Вы первый раз в Риге?

– Ирина Александровна!

– Понял! – я улыбнулся немного снисходительно, но смирился. Ведь ей надо показать, что она тренер, а не тридцатилетняя девочка спортсменка. – Ирина Александровна, Вы первый раз в Риге? – пришлось повторить вопрос.

– Третий.

– Я из Ленинграда, а Вы?

– Из Кременчуга, но сейчас живу под Подольском.

– Я пару раз видел тренировки ваших девушек в зале, – решительно начал, чтобы не тянуть время. – Можно дам Вам совет, или точнее, объясню технику некоторых упражнений из арсенала тех, что они исполняют. Жалко девчонок, дискомфорт или боль может появиться в спине от неправильной техники. А там и восстановление от нагрузки пойдет неважно.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.