

ДЕЛАЕМ ВЫЗОВ ТРЕНИРУЕТСЯ ПЕРСОНАЛЬНО

НЕФЕДОВ СЕРГЕЙ

**СО СПОРТОМ  
НАВСЕГДА**

# Сергей Сергеевич Нефедов

## Со спортом навсегда. Часть 1

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69188368](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69188368)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

Здравствуйте, меня зовут Нефедов Сергей – я спортсмен, чемпион по бодибилдингу, автор этой книги. Хотелось бы поделиться подробностями своей биографии, переживаниями и впечатлениями, своими историями, выводами, опытом. Я обращаюсь к тем, для кого спорт, совершенствование тела – только часть общего развития. И молодым, и взрослым людям – всем необходимо привносить в повседневность что-то новое, заинтересовывать и мотивировать себя, а мои преодоления, приключения и злключения каждому могут открыть или напомнить что-то свое. У каждого человека есть своя цель, и он идет к ней, но цели могут меняться с мировоззрением человека и временем, если не будет цели и движения, или занятия по душе, то мы будем деградировать и самоуничтожать самого себя. Спорт – не самоцель, а средство, которое помогло мне, и дисциплинировало меня, воспитало характер. Ведь были победы и поражения, и цель двигаться вперед.

# **Сергей Нефедов**

## **Со спортом навсегда. Часть 1**

**От автора.**



Здравствуйте, меня зовут Нефедов Сергей – я спортсмен, чемпион по бодибилдингу, автор этой книги. Хотелось бы поделиться подробностями своей биографии, переживаниями и впечатлениями, своими историями, выводами, опытом. Я обращаюсь к тем, для кого спорт, совершенствование тела – только часть общего развития. И молодым, и взрослым людям – всем необходимо привносить в повседневность что-то новое, заинтересовывать и

мотивировать себя, а мои преодоления, приключения и злоключения каждому могут открыть или напомнить что-то свое.

У каждого человека есть своя цель, и он идет к ней, но цели могут меняться с мировоззрением человека и временем, если не будет цели и движения, или занятия по душе, то мы будем деградировать и самоуничтожать самого себя. Цель придает существованию краски, динамику и вектор движения.

На некоторых страницах размещены фотографии – это мои кусочки из жизни, которые были вырваны из жизни и остановлены на бумаге, и они передают атмосферу и настроение того времени.

Спорт – не самоцель, а средство, которое помогло мне, и дисциплинировало меня, воспитало характер. Ведь были победы и поражения, и цель двигаться вперед.

Какой я и как оценить мои рассказы, истории – это решать вам, читателям, а если вы почерпнете что-то для себя – что-то вспомните, задумаетесь, улыбнетесь или даже посмеетесь, найдете пользу в моем опыте, я буду только рад.

## **Введение.**

### **Немного истории о русских атлетах.**

Что мы знаем о русских атлетах? Все сейчас говорят о Джо Вейдере, как об основоположнике бодибилдинга. Но мало кто знает, что атлетический бум в России начался еще в конце прошлого столетия. Атлетизмом тогда занималось больше людей, чем футболом.

У нас в России было много атлетов, на которых можно равняться, и можно гордиться.

Это такие атлеты как Иван Максимович Поддубный, известен всему миру, его имя овеяно красивыми легендами. Сын хлебороба, простой черноморский грузчик, он со временем стал "королем цирковой арены", боролся на крупнейших манежах Европы, Азии, Африки и Америки.

Георг Гаккеншмидт ему не было равных, когда скрещенными на спине руками он поднимал из глубокого приседа 86 кг, а со штангой 50 кг, он делал это 50 раз. В положении "по стойке смирно" он поднимал на бицепсы 90 кг.

Иван Заикин из толстого полосового железа завязывал

"браслеты" и "галстуки", рвал цепи, выполнял упражнение «живая карусель», поднимал якорь весом 400кг.

Петр Крылов поднимал громадные гири и выполнял с ними разные силовые номера.

Иван Ледебев был первоклассным атлетом, но широкую известность получил как организатор чемпионатов французской борьбы и главный редактор спортивного журнала "Геркулес", автор популярных книг по атлетике "Сила и здоровье", "Тяжелая атлетика", "История профессиональной французской борьбы".

Александр Засс выполнял поистине выдающиеся силовые трюки и был сильным борцом.

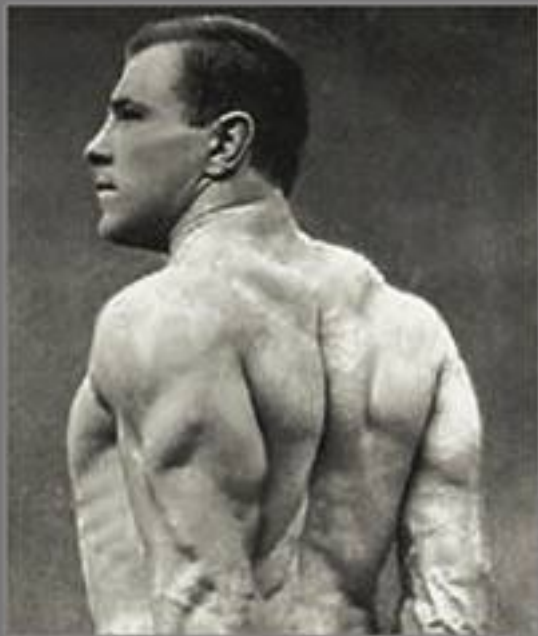
Клеменс Буль работал с гантелями, гириями, поднимал тяжелые колесные пары вагонеток, бегал многокилометровые кроссы и – стал сильнейшим в поясной борьбе.

Якуба Чеховской продемонстрировал сенсационный силовой трюк, он пронес по кругу на одной руке шесть солдат гвардейского полка (не меньше 400-420 кг), за что был награжден почетным золотым поясом. Делая "мост", он держал на себе 10 человек(600-700 кг). На его грудь устанавливали специальный помост, на котором размещался духовой оркестр из 30 музыкантов. На плечи ему клали двутавровую металлическую балку, и 40 человек, надавливая на нее, сгибали концы балки до земли. По помосту, лежащему на груди у Чеховского, проезжали три грузовых автомобиля с публикой.

Позже в советское время их славу продолжили штангисты Власов, Жаботинский, Андрей Чемеркин и другие.

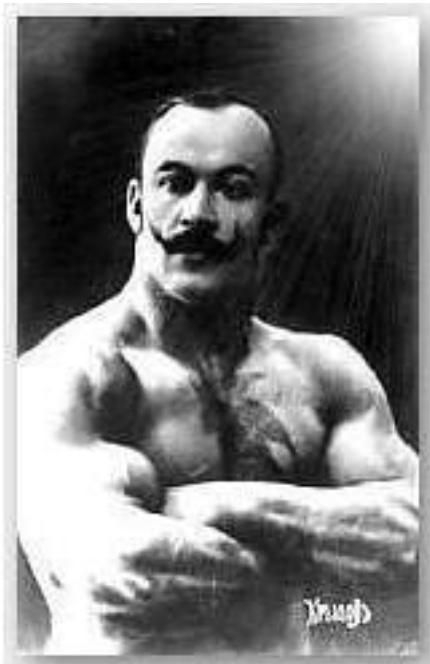


















## Глава1

Из прошлого в настоящее.

Начиналось все в конце 80-х годов, когда слово «бодибилдинг» знали только избранные, а у остальных штанга ассоциировалась только с тяжелой атлетикой. Люди начинали заниматься в подвальных помещениях на самодельных тренажерах, а не на таких навороченных тренажерах как сейчас и выглядели атлеты тех лет не хуже, чем те, кто занимается сейчас, конечно питаться спортсмены стали лучше, появилось разнообразное спортивное питание, стали более рациональными подходы к тренировочным процессам, поэтому спортсмены стали более проработанными и массивными.

Но надо отдать этим людям должное, что, несмотря на запреты, они пронесли через года любовь к бодибилдингу (штанге), и то, что мы имеем сейчас было заложено на протяжении многих лет.

Сейчас эти спортсмены, возможно, ушли с соревновательного подиума, уступив место молодым дарованиям, помогая им в подготовке к соревнованиям, но и они сами также тренируются в полную силу, что помогает быть им постоянно в отличной физической форме. А также бодибилдинг, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и другие силовые виды спорта первым делом формируют не только тело, но и характер, волю и стрессоустойчивость к нашей не легкой сегодняшней жизни. Ритм сегодняшней жизни очень велик, поэтому молодые юноши и девушки слабые и безвольные стараются расслабиться с помощью других средств (алкоголь, курение, нар-



котики, секс и.т.д.), думая, что они станут взрослее и сильнее, но это заблуждение. В итоге получается вырождение популяции человека, так как здоровья у них нет, и потомство они уже рожают с отклонениями не только физическими, умственными, но и психологическими.

Поэтому ведите активный образ жизни, занимаясь общей физической подготовкой и общаясь с людьми, которые ведут активный образ жизни тем самым, совершенствуя свой дух и свое тело.

**21**

ноября  
1987 г.

Областное управление кинофикации облисполком  
Областная контора по прокату фильмов  
Кинотеатр «Дружба»  
Областная федерация атлетической гимнастики

# ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР

## РУКОВОДИТЕЛЕЙ КЛУБОВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

ПРОГРАММА:  
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ЧАСТЬ  
ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ АТЛЕТОВ —  
ПРИЗЕРОВ ПЕРВЕНСТВА УКРАИНЫ  
ПРОСМОТР СПОРТИВНЫХ  
ХРОНИКАЛЬНО-ДОКУМЕНТАЛЬНЫХ ФИЛЬМОВ

Начало в 10.40





Надлининский гормон ВЛКОМ  
Атлетически клубы "РАДУГА" и "ТИТАН"



# АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

**ОТКРЫТОЕ ЛИЧНОЕ ПЕРВЕНСТВО АТЛЕТИЧЕСКИХ  
КЛУБОВ ГОРОДА НАДЛИНИНА С УЧАСТИЕМ  
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КЛУБОВ ГОРОДОВ:**

*Москвы, Риги, Вильнюса, Киева, Калининграда, Запорожья, Красногорска и др.*

*Программа:*

**31 января 17.00 часов — СМ "ПЛАНЕТА"**

**-СИЛОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ**

**1 февраля 10 часов — ДН "МЕТАЛЛИСТ"**

**-ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**



ГОСКОМСПОРТ УССР  
ВОРОШИЛОВГРАДСКИЙ КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ВОРОШИЛОВГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОМИТЕТ ДЕСМ УКРАИНЫ  
ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ АТЛЕТИЗМА



# ПЕРВЕНСТВО УССР ПО АТЛЕТИЗМУ

12 • 13  
МАЯ



**ВОРОШИЛОВГРАД • 89**  
**ДК ИМ. ЛЕНИНА**

12.05.89 - 16.30 - ОБРАТНЫЕ ПРИКАЛЫ /ЖЕНЩИНЫ/  
19.00 - ПОДЪЕМЫ /УПРАВЛЕНИЕ /ЖЕНЩИНЫ/  
13.05.89 - 11.00 - ТЯЖЕЛАЯ И СРЕДНЯЯ АТЛЕТИКА /МУЖЧИНЫ/  
13.00 - ПОДЪЕМЫ /УПРАВЛЕНИЕ /МУЖЧИНЫ/  
17.00 и 19.00 - ЛОСУ-ВОРОШИЛОВА

Билеты продаются в кассе ДК им. Ленина и в  
областном молодежном культурном центре "Юношак"  
с 10.00 до 19.00. Билеты по телефону 33-12-00

«СЛОБОД»  
«КОМПАНИ»  
«Молодежь»

«СЛОБОД»  
«КОМПАНИ»  
«Молодежь»



ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ

**31**  
МАРТА

**1**  
АПРЕЛЯ

# СТУПИНО-90

**1-я КУБОК МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ  
МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ ПОЗИРОВАНИЕ**

## В ПРОГРАММЕ:

**31 марта** Соревнование атлетов в обязательной и произвольной программах

*Начало в 10 часов*

**1 апреля** Шоу-программа с участием лучших атлетов Московской области и РСФСР

*Начало в 11 часов*

**БИЛЕТЫ ПРОДАЮТСЯ В НАСЕ ДН. ЦЕНА БИЛЕТОВ 1 руб.**

Оплата по телефону: 4-14-00, 4-02-00

II ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ И ДРУГИМ ВИДАМ СЛАДКОСТЕЙ









**О жизни и учебе.**













Родился я в Московской области, в городе Балашиха 14 июня 1980 года, в простой рабочей семье. Сначала мы жили на Балашиха 8 (Южный) по улице Фучика 2/4. Недалеко был детский сад, в который ходил до 7 лет. В 7 лет занимался дзюдо, но позанимавшись немного, бросил секцию. Потом стал учиться в школе №23, первый и второй класс. С третьего класса меня перевели в школу №1, когда мы переехали на Балашиха 1 на проспект Ленина 30. Когда окончил 9 классов, поступил в колледж Гидрометеорологический, который находился в Кучино, проучился с 1995 по 1998 год. По окончании получил диплом и специальность «техник-метеоролог».

В 1999 году поступил в Московскую Государственную Академию приборостроения и информатики, по окончании в 2004 году получил диплом инженера и специальность «техник-физик низких температур». Дипломная работа была защищена, ее название « Система хранения жидкого водорода 250 метров кубических». Пока учился, подрабатывал дворником, грузчиком, охранником в компании «РОСНО».

Работал в 2004 году в тренажерном зале имени Агеева (тренировать людей начал с 2003 года и набирался опыта в сфере фитнеса). В 2004 году поступил в аспирантуру на «технологии машиностроения» в этом же высшем учреждении. Устроился в 2004 году работать по специальности в

ОАО «Криогенмаш», инженером конструктором, проработал год. После перешел на ОАО «345 механический завод», где проработал с 2005 по 2008 год. За эти четыре года занимался разработками оборудования для захоронения ядерных отходов, хранилищами для Росатом, оборудования для очистки сточных вод от нефтепродуктов, оборудования для изготовления пеноблоков и другие разработки. Аспирантуру не закончил, понял, что занимаю чужое место и мне это неинтересно, хотя сдал кандидатские минимумы. Мой руководитель говорил, что защитишь кандидатскую, осветив немного тему, а потом и докторскую.

В 2010 году прошел курс в «институте профессионального массажа» и по окончании получил диплом «массажиста».

В 2016 году прошел обучение на «персонального тренера по бодибилдингу и фитнесу», получил диплом. Прослушал курс в «ученом фитнесе» по нутрициологии. В 2019 году прошел переквалификацию и получил диплом «Тренер-воспитатель по физической культуре».

В 2008 году ушел из инженеров и устроился тренером в Москву на м. Павелецкая в СК «СПОРТЛАЙН», отработал там несколько месяцев, потом устроился тренером опять спортклуб имени Агеева, проработал там год. В конце 2009 устроился в Москве на м. Бауманская в СК «РЕСТАРТ», проработал там с открытия клуба год, потом в 2011 устроился в Балашихе в СК «ПЛАНЕТА ФИТНЕС» и проработал пять лет, после чего опять перебрался в Москву на м. Пре-

ображенская в СК «ЛАЙТФИТ», там тренером проработал три года. После не мог найти место и устроиться на работу год, но работал год неофициально.

В 2019 году устроился работать в Московский метрополитен в отдел социальных программ, который занимается развитием спорта в метрополитене. В московском метрополитене занимаюсь развитием силовых видов спорта, таких как бодибилдинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, армлифтинг. А также пытаюсь привлекать работников метрополитена к здоровому образу жизни.

Подрабатываю тренером и также тренирую ребят и готовлю их к соревнованиям по различным силовым видам спорта.

Такова моя трудовая деятельность параллельно спортивной карьере.

## **О питании.**

Не буду умничать по поводу питания и рассказывать, то о чем говорят и пишут во всех умных журналах. Скажу лишь только, то, что питание должно быть сбалансированным, в нем должны присутствовать все нутриенты для нормальной жизнедеятельности организма. Можно конечно следить и за БЖУ, а также стараться избавиться от пищевого мусора (чипсы, газировка и т д).

Если вы не спортсмен, то не стоит организм изнурять

жесткими схемами диет и лишениями нужных организму нутриентов. Можно нарушить работу ЖКТ, гормональный фон и т.д.

Также не стоит переедать, старайтесь найти баланс во всем, и тогда вы будете здоровы и красивы.

## **Глава2**

### **Спортивные истории. Начало.**

Начиная свой рассказ о своей жизни в мире бодибилдинга (и что мне дал бодибилдинг). Первое впечатление я получил, когда лет в 13 поехал с отцом на чемпионат Москвы по бодибилдингу в ДК «Прожектор». Тогда еще бодибилдинг не был, скажем так раскручен как сейчас, а про слово фитнес вообще знали не многие. Когда я занимался дзюдо, мое внимание привлекли здоровенные ребята, занимаясь в соседнем зале, которые выжимали большие штанги со звоном блинов, но тогда я не знал слово гриф, блин, и.т.д. После этих соревнований я через некоторое время узнал про Шварценеггера и увидел первые фильмы с его участием, это были фильмы «Хищник», «Рыжая Соня», «Командо». Я был довольно спортивным мальчиком, играл в футбол, баскетбол, но при этом был сутулым и весил порядка 56кг при росте 180см. А также у меня были некоторые проблемы общением с ребятами, они подшучивали надо мной в школе, у меня были две

гантели по 1,5кг, и я решил как-то провести первую тренировку дома. После этой тренировки у меня очень все сильно болело, особенно руки, но моя жизнь круто изменилась после этого, я почувствовал, что у меня есть сила, и я начал заниматься дома, даже папа решил мне помочь и разрешил забрать у него с работы самодельную штангу весом где-то под 40кг, я был счастлив, а главное я увидел в зеркало, что у меня немножко выросли мышцы на руках. Следующий этап моей спортивной жизни, это переход в спортивный зал который для меня случайно обнаружила мама, на Первомайке, в городе Балашиха. И вот он момент истины, в который решилась моя спортивная судьба. Я пришел в спортзал вечером и встретился с хорошим человеком, а тогда и моим тренером, наставником, которым стал Крыгин Сергей Васильевич. Он встретил меня с улыбкой на лице. Мы с ним поговорили, он сказал, во сколько приходить заниматься, и что мне сейчас нужно в ближайшие 2-3 года делать и как совершенствовать свое тело (т.е. укреплять внутренние органы, кости, суставы). Научится правильно выполнять движение в упражнениях со штангой и не спешить поднимать большие веса, я очень внимательно его слушал, когда я пришел в зал мой жим лежа составлял 20кг на 10-12 повторов в 3 подходах.

Я чувствовал, что предстоит перестроить весь свой организм возможно даже на генетическом уровне, но я решил, что это мой путь. Начал заниматься в 1998 году по общеукрепляющим программам.

По этим курсам занимался, когда пришел в тренажерный зал.





Также записывал с 2000 года тренировки в дневники.

[illegible]



MECC (acoustic) / weighing

10

--	--

15222 P.

16736

2027

**注意**

	0	1
0	0	1
1	1	0

200 400

30

[illegible]

2000 руб. Общит.

бизнес: 37 см

сидро при входе: 108 см

при выходе: 108 см

общий бедер: 50,5 см

шор: 36,5 см

талия: 75 см

30 апреля (носа и бедер)  
в. прорези

вес: 70 кг  
= 155 фунтов

Вес 72 кг

25.06.00

Занесено: 17 см

сидро: 106 см

талия: 77 см

бедер: 53 см

шор: 36 см

бизнес: 37 см

талия: 37 см

предплечья: 27 см

31 мая

Вес 72 кг =

= 160 фунтов

28.09.00 при входе 73 кг

талия: 75 см

бедер: 54 см

шор: 37 см

предплечья: 29 см

бизнес: 38 см

шор: 36 см

сидро: 106 см

24.10.00 сидро: 107 см

талия: 80 см

бизнес (шор): 38 см

предплечья: 29 см

бедер: 55,5 см шор:

талия: 38 см 39 см

## Комплекс (1 день)

	сеты	повтор.
1. Жим лежа на прямой (2-3)	4-5	12-6
2. Разводка лежа на прямой 2	3-4	12-10
3. Жим лок. ушами 45°	4-5	12-6
4. Разводка лок. ушами 45°	3-4	12-10
5. Пуловер или тили узко	3-4	12-6
6. Бицепс стоя 2	3	12-6
7. Бицепс сидя с гантелями	23	12-6
8. Бицепс со штангой через ступни	13	12-6
9. Пресс + Предплечья	1 2-4 (до отказа)	

## Комплекс (2 день) сеты повтор.

1. Жим стоячее или жим в наклоне	13-4	10-6
2. Жим блока сверху	1 4	12-8
3. Жим горизонтального блока к груди	1 4	12-8
4. Трицепс лежа	1	3 12-6
5. Трицепс стоя	2	3 12-6
6. Трицепс на блоке вкл. хват обратн.	23	12-6
7. Пресс + Предплечья	2-4 (до отказа)	

# Комплекс (3 день) сета повтор.

- 1 Приседание со штангой или тити каани 3-4-5 12-6
- 2 Приседание в ринге или выпады со штангой 2-4-5 12-6
- 3 Сгибание ног  
Разгибание ног 1 3-4 12-10
- 4 Жим стоя со штангой 1 3-4 12-6
- 5 Жена до подбородка 1 3-4 12-6
- 6 Развод в стороны стоя  
Развод в стороны в наклоне 1 3-4 12-10
- 7 Подъем на носки  
Наклоны через опору 2-4/до отгул



Вскоре мой вес тела начал расти, что давало мне дополнительный стимул для занятий. Когда мой вес тела составлял 70кг, это был 2000 год, у меня пробежала мысль, а почему бы не попробовать выступить на соревнованиях, но все оказалось не так просто.







Но я принял решение во, чтобы не стало пробиться на сцену и познакомиться с качками города Москвы. Узнал когда и где будет проходить очередной чемпионат города Москвы, поехал на него. Приехав в театр Красной Армии, где проходили соревнования я, не задумываясь не на секунду спросил у охранника где я могу поговорить о соревнованиях, но, к сожалению, он ничего полезного сообщить не мог и тут открывается дверь и появляются здоровенные ребята которые тащили подиум для соревнований, я пристроившись к ним прошел в зал, где увидел в живую первый раз Юрия Мельникова и Владимира Турчинского (Динамита), подошел к ним поздоровался с ними, они поздоровались со мной, потом я



спросил, что нужно, чтобы можно было выступать по бодибилдингу, Мельников сказал, что ему сейчас некогда нужно решить много организационных вопросов и дал мне телефон Федерации Московской области по бодибилдингу и фитнесу, и сказал, чтобы я ему позвонил. Узнал позже, что Мельников являлся Президентом Федерации Московской области по бодибилдингу и фитнесу. Так все начиналось.

К тому времени я уже сменил программу тренировок, они стали отдельные.

После того как я позвонил в Федерацию, так как у меня не было клуба, от которого я бы мог выступать меня познакомили с Валерием Ворожейкиным, и он предложил выступить на соревнованиях по жиму лежа в городе Краснознаменске в 2000 году, я согласился. Приехав на соревнования, все было как обычно, взвешивание, заполнение анкет и подготовка к соревнованиям, там я первый раз увидел Макшанцева, Тумашевича, Емельянова, Шамина Сергея и Виктора, который очень классно выступил с гостевым произвольным позированием, несмотря на свои 15 лет.

Эти соревнования и были моим первым опытом хоть и не в бодибилдинге, и выступил я за чужой клуб «Исток» и результат мой в жиме лежа в трех попытках был нулевой (хотя я пожал все три попытки 75кг), но в душе я все равно был настроен на победу в будущем.



## ОБЪЯВЛЕНИЕ

В октябре с.г. планируется проведение семинара по вопросам бодибилдинга, пауэрлифтинга и фитнеса для военнослужащих войсковой части 74129 и членов их семей.

На семинаре будут освещены вопросы по следующим направлениям:

- здоровый образ жизни
- планирование и организация тренировочных процессов
- послетренировочное восстановление
- питание
- организация и проведение соревнований
- цель и задачи Федерации бодибилдинга и фитнеса.

*На семинаре планируется участие спортсменов:*

1. **Юрия МЕЛЬНИКОВА** ("Супербитон"), мастера спорта международного класса, Президента Московской областной федерации ББФ, призера чемпиона Европы, чемпиона России, абсолютного чемпиона г. Москвы.
2. **Сергея ШЕЛЕСТОВА**, мастера спорта международного класса, чемпиона Мира и Европы.
3. **Владимира ТУРЧИНСКОГО** ("Динамит"), мастера спорта международного класса, пресс-атташе Федерации, постоянного участника соревнований "Самые сильные люди планеты".
4. **Любовилы ТУБОЛЬЦЕВОЙ**, мастера спорта международного класса, чемпионки России по бодибилдингу.

- вход на семинар свободный, приглашаются все желающие из структурных подразделений, дислоцированных на объекте "Рокот";
- дата проведения семинара будет сообщена дополнительно;
- справки и заявки для участия в семинаре по телефонам:  
333-85-00, 330-90-17 (вл. 4-17) – Валерий Васильевич  
333-83-67 (вл. 3-07) – Виталий Борисович
- место проведения семинара – объект "Рокот"

*Представительство Московской  
областной федерации ББФ*





## **Московская областная федерация бодибилдинга и фитнеса**

### **Спортивный клуб "Исток" (г. Краснознаменск)**

18 ноября 2000 года в 12.00 в большом зале Дома офицеров (г. Краснознаменск) состоится

### **ОТКРЫТОЕ ПЕРВЕНСТВО ГОРОДА ПО ЖИМУ ШТАНГИ ЛЕЖА**

#### ***Порядок проведения соревнований:***

- 10.00 – 11.00 - прибытие и регистрация участников, судей, взвешивание;
- 11.00 – 11.30 - мандатная комиссия, регистрация участников и судей соревнований;
- 12.00 - приветствие Президента Московской областной федерации ББФФ;
- 12.15 – 17.00 - соревнования юношей, юниоров, девушек, мужчин и женщин;
- 17.00 – 17.30 - показательные выступления в классе "бодибилдинг" и "фитнес" ведущих спортсменов Российской Федерации;
- 17.30 – 18.00 - награждения призеров, закрытие соревнований.

#### ***Почетные гости соревнований:***

- **Ю. Мельников** - Президент Московской областной Федерации бодибилдинга и фитнеса, абсолютный чемпион г. Москвы, России; призер Чемпионата Европы по бодибилдингу ("Супербиом");
- **В. Турчинский** - пресс-атташе Федерации ("Динамит");
- **И. Шелестова** - вице-чемпионка мира по фитнесу;
- **Л.Осип** - абсолютная чемпионка России по фитнесу

*Предварительные заявки на участие в соревнованиях принимаются по телефону: 333-85-00, 330-90-17, 041-70-85, факс 330-91-18.*

*Заявки, заверенные врачом, предоставляются на заседание мандатной комиссии. Действительны справки не более месячной давности.*

*Принимаются заявки от спонсоров на поддержку турнира и спонсорство.*  
**Вход для зрителей бесплатный**

Организационный комитет соревнований.







И это случилось в 2002 году, когда я решил позвонить в федерацию, но у меня была уже задумка другая. Я хотел создать федерацию бодибилдинга Балашихи.

Когда я позвонил в федерацию, трубку подняла девушка. Она уже меня соединила с Вячеславом Каменским, который был рад, что я объявился, мы с ним поговорили о создании федерации, он сказал, чтобы я приехал написать заявление о вступлении Балашихинской федерации в Московскую федерацию. И если мне интересно может дать мне положение о соревнованиях в Щелково, где проходил чемпионат Московской области по жиму штанги лежа. Я сказал что мне, конечно же, интересно и что даже хотел бы посоревноваться, хотя на тот момент жим лежа у меня составлял на один раз 110кг при собственном весе 75кг.

Прошло несколько недель наступило утро 13 апреля 2002 года, я приехал в город Щелково ДК «Славия», где уже при входе собирается небольшое количество спортивных вида ребят. Дальше было как всегда взвешивание, заполнение карточки. Когда пришло время, мне выходить на сцену и жать штангу я уже не волновался. Уже имея опыт и чтобы не забаранится заказал первый вес 90 кг который я жму более чем уверенно, во второй попытке я заказал 105 кг, который я тоже пожал, а в третьем подходе зная, что я борюсь за золотую медаль заказал 125 кг, решив, что могу пожалть и этот вес, но подход был неудачен, и я занял 2 место среди мужчин в категории до 80кг. Награждение производил Анатолий



Кузьмич Шамин, а первое место в моей категории занял Валерий Ворожейкин, который пожал 125 кг, да тот самый Валерий Ворожейкин из клуба «Исток», за который я выступал в Краснознаменске 2000 году.

Началась подготовка к весне 2002, первый раз попробовал витамины, первый курс состоял из 10 ампул ретаболила.

Первой опыт, знаний немного. Сначала надо было все изучить. Пришлось изучать этот вопрос тщательно, после этого приступить к практике.

Так как особо питания не придерживался и ел, что было дома, прибавил около 5кг.

Целая история была с покупкой и приобретением спортивного питания. А также знакомство и употребление протеина. Был разговор с родителями, мама считала, что протеины вредны, папа против ничего не высказывал. И было решено, что куплю себе попробовать. Но не знал какой? Сколько его надо? Чем отличаются?

До применения протеина пробовал пить пивные дрожжи, гадость еще та.

Говорили, что протеин в аптеке продается, я искал, но так и не нашел. В итоге нашел и купил на рынке «Сопта» в Балашихе. Но первый свой протеин не забуду никогда, особенно этикетку, это была банка белая с фиолетовой этикеткой, на ней желтыми буквами написано по-русски «СОЕВЫЙ ПРОТЕИН», а ниже мелко «для увеличения мышечной массы после физических нагрузок у спортсменов и откормки скота

(свиней, коров)». Его покупал где-то год, потом покупал там же протеин фирмы «IRONMAN», ТУРБО-ПРОТЕИН 3 кг, он мне больше всего нравился по соотношению белка и углеводов. Его мне хватало на 1-1,5 месяца. Потом уже нашел магазины «МЕДВЕДЬ» и «FLEX GYM», и на протяжении нескольких лет перепробовал очень много фирм, начиная от самых дешевых до дорогих (дорогие покупал реже, так как денег особо не было).

На протяжении 20 лет пробовал и использовал спортивное питание таких фирм как «АТЛАНТ», «SUPER SET», «BE KRAFT», «GASPARI», «XX POWER», «UNIVERSAL», «IRONMAN», «ALL STARS», «TWINLAB», «WEIDER», «OPTIMUM NUTRINION».

Возвращаясь к теме стероидов, в мае 2002 года первый раз попробовал метандростенолон (СССР), поел несколько дней по одной таблетки 5мг, на третий день стало плохо, начало тошнить, как при отравлении и я его выбросил. Чуть позже в журнале «Культура Тела», прочитал статью про «анабол», аналог метана, он чище, фирмы «БРИТИШ ДРАГОН». Поехал в магазин, не буду афишировать какой, и купил 200 таблеток по 5мг. Начал хорошо кушать в течении дня и принимать анабол, с того времени и приучил себя есть кашу овсяную на завтрак без добавок, на воде. За месяц и полтора прибавил с 78кг до 95кг, из добавок спортивных, тогда принимал «IRONMAN» (турбо масс 3кг, amino 3000, G-FACTOR).

Расскажу небольшую пред историю как организовалась Федерация Балашихинского района по бодибилдингу и силовым видам спорта.

У ее истоков стоял я с огромным энтузиазмом, мне хотелось создать федерацию и проводить соревнования в городе для спортсменов, поговорив с Каменским, он дал добро, и познакомил меня на соревнованиях по жиму лежа в Щелково с Сычевым Евгением Вячеславовичем. После соревнований Евгений подвез меня и моего папу до города Балашиха и пригласил пообщаться и отметить мое второе место в кафе, тогда еще работающем на улице Советской «Просто Бар». Мы поговорили и решили, что Евгений возьмёт на себя организационные моменты и проведение соревнований и будет президентом, а я буду выступающим спортсменом и лицом федерации, так как совмещать организационные вопросы и быть соревнующимся спортсменом почти невозможно.

Но у меня были планы соревноваться и готовиться к чемпионатам по бодибилдингу, и я узнаю, что 28 апреля 2002 года в городе Лыткарино будет проходить Открытый Чемпионат Московской области по бодибилдингу и фитнесу, который начнется уже через две недели.

Прошло две недели, которые я тренировался особенно интенсивно, но на тот момент я ничего не знал про диету и что при выступлении по бодибилдингу надо производить эпиляцию ног и т.д. С гримом вообще была история я также не знал «Какой грим нужен? Где его взять? Как его приме-

нять?». Приехал в магазин «Медведь», купил грим немецкой фирмы в плоской баночке (но опять же не знал, что его надо было брать в комплекте с жидкостью для тела и стоило все вместе это удовольствие 1500 рублей). Но я жидкость для тела не купил, но взял с собой подсолнечное масло по совету старых атлетов, которые тренировались у нас в зале. Приехав в город Лыткарино с моим отцом, который мне помогал во всем и которому я благодарен за помощь. Мы нашли Дом культуры, в котором должны были проходить соревнования, зашли через служебный вход, прошли в гримерку. Там собирались спортсмены со всей Московской области и ближнего зарубежья, потом все взвесились, зарегистрировались по категориям и после открытия соревнований все и началось. Начинались соревнования с категории юношей. Потом юниоры, фитнес и женский бодибилдинг, после была как раз первая мужская категория до 80кг (эта была объединенная категория 70 кг, 80 кг и мужчины категории ветераны) в которой выступал и я. Когда готовилась наша категория к выходу, где-то минут за 40 все начали накладывать на тело грим, век живи век учись, тут я узнал что есть другие названия гримов. Первое название «Дримтан», а второе «Протан». Значит, начал я накладывать на себя грим, который без специальной жидкости ложился очень плохо, хорошо у меня было подсолнечное масло, без него я бы не загримировался вообще. Плюс ноги небриты, чувствовал себя неудобно, но я решил, выступлю, так как есть, а в следующий раз учту все нюансы.

После небольшой подкачки мышц и выступления какой-то Лыткаринской музыкальной группы объявили нашу категорию. Мы все вышли на сцену и, посмотрев в зал, я увидел, что зал полон народу. Вспышки фотоаппаратов и телевидение. В жюри сидят такие известные бодибилдеры как Макшанцев, Шелестов, Мельников, Шамин и другие не менее известные атлеты. Оценив соперников, понял, что в призовую тройку мне не войти. Я решил неважно, какое место займу, и что участие это уже победа над собой. Мы отработали семь обязательных поз, потом были произвольные программы, и здесь когда я вышел с залом один на один, меня охватило волнение. Мой организм выделил адреналин, но это были непередаваемые ощущения. После первой позы двойной бицепс спереди я забыл свою произволку напрочь и пришлось, как говорится действительно импровизировать. После полученного опыта я действительно стал более собранным перед произволкой. И конечно тогда получил большой опыт, стал отрабатывать позирование и произвольную программу в зале и дома. Позже когда выступал, меня больше охватывало волнение в ожидании турнира, чем выступление на турнире, потому что чего волноваться, как выступают другие там я не в силах что-то изменить, а вот совершенствовать себя это в моих силах, я могу экспериментировать с тренировочным процессом, диетой, добавками.

# 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.