

A muscular man with a beard and short dark hair is shown from the waist up, leaning forward. He is wearing a black t-shirt with a small logo on the chest and bright blue athletic shorts with white stripes on the side. He is dipping both hands into a large, shallow metal bowl filled with a white powdery substance, likely chalk. In the background, a woman in a dark vest over a white shirt is partially visible, and the setting appears to be a gym or sports hall with a wooden wall and a window with a grid pattern.

НЕФЕДОВ СЕРГЕЙ

**СО СПОРТОМ
НАВСЕГДА**

Сергей Сергеевич Нефедов

Со спортом навсегда. Часть 2

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69188374

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 приносить 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. 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 2

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".

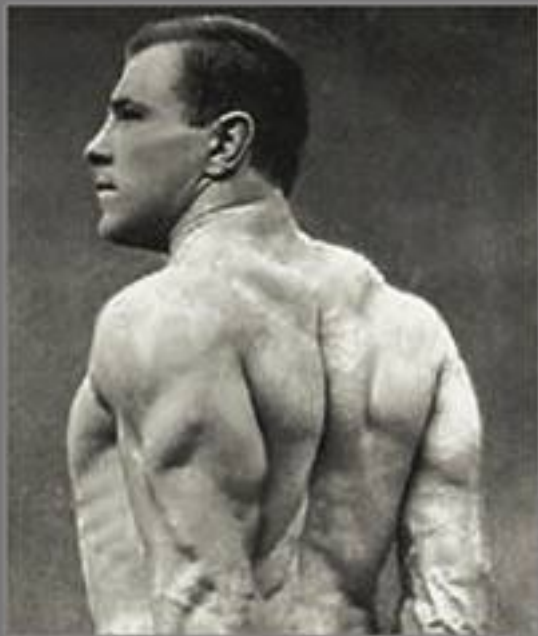
Александр Засс выполнял поистине выдающиеся силовые трюки и был сильным борцом.

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.

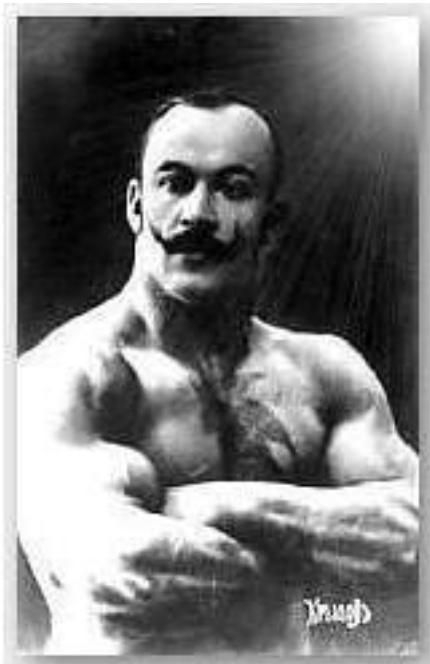
Позже в советское время их славу продолжили штангисты Власов, Жаботинский, Андрей Чемеркин и другие.

















Глава 11

31 января 2010 года Александр Лазарев президент Любе-

рецкой федерации и организатор турниров, пригласил меня на соревнования в Жулебино по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа, которые проходили в «Планета Фитнес». На соревнования приехали Каменский Вячеслав, Каракаш Дмитрий, Сербин Анатолий, Новиков Юрий и другие. Была теплая, дружественная обстановка, мы посоревновались, потом посидели всем коллективом на небольшом банкете. Было здорово.







22 февраля 2010 года в Красноармейске проходили соревнования по пауэрлифтингу, которые проводила федерация WPC/AWPC, под названием «Чемпионат Подмосковья», готовился к этим соревнованиям. При подготовке травмировал запястье, и оно долго не проходило до самых соревнований, и если на приседе и становой тяге это было не критично, то на жиме лежа запястье просто выламывало, и была боль. Обратился к врачу на соревнованиях, у него не оказалось заморозки, тогда сообразил выбежать на улицу в пакет наложить снега и прикладывать между подходами к запястью. В итоге занял второе место.

Федерация пауэрлифтинга Московской области WPC\WPO

МАСТЕРСКИЙ ТУРНИР ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ И ЖИМУ ШТАНГИ ЛЕЖА

ЧЕМПИОНАТ ПОДМОСКОВЬЯ



4-7 ФЕВРАЛЯ 2010

Московская обл, Красноармейск, ул. Академика Янгеля д.35
Дворец спорта "Красноармейск"

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР ТУРНИРА



КЛУБ РОЗОВЫЙ ФЛАМИНГО



27 февраля 2010 года в Балашихинском районе проходило награждение лучших спортсменов и тренеров «НИКА». Нас с Ольгой наградили как лучшего тренера и спортсменку.





17 апреля 2010 года проходил кубок Москвы по бодибилдингу, я планировал выступить в категории до 100 кг, на предварительном судействе выстроили категорию и Александр Тимошенко осматривая категорию с другими судьями,

сказал мне, что, к сожалению не прохожу. На этом для меня кубок Москвы закончился, опять неудача.

На следующий день 18 апреля 2010 года поехали в Рязань, там выступал в категории свыше 90 кг, занял четвертое место. Судьям и зрителям настолько понравилась моя произвольная программа, что вызывали на «БИС» и наградили кубком за «лучшую произвольную программу».





В конце апреля позвонил Сашка Лазарев и позвал Ольгу поучаствовать в съемках «CAMEDY CLUB», предварительные ласки Сержа Горелого. Ольга по сценарию должна была в тренажерном зале, что-то сказать и сделать. Но они что-то не успевали снять, все растянулось на всю ночь, в итоге Ольгу так и не задействовали и уже утром выдвинулись домой пешком, мимо Мосфильма, потом по набережной и в метро.





А я тем временем готовился принять участие 15 мая 2010 года в Чемпионате Европы по пауэрлифтингу, так называемый «Евролифтинг», который организовывали и проводили Дмитрий Касатов и Владимир Кравцов. Проходил турнир в центре Москвы на ВДНХ в доме культуры. Собралось много спортсменов, русских и зарубежных (Болгария, Австрия, Украина, Финляндия, Молдова, Армения, Беларусь, Герма-

ния, Азербайджан). Все спортсмены начали готовиться к выходу на помост каждая категория в свое время. Разогревались, разминались. Я не знал, сколько человек в категории, но был настроен на борьбу. После первого подхода, все более менее прояснилось, нас около пяти человек в категории. И тут началась моя тактическая борьба со спортсменами из Австрии (Юргеном и Клаусом), они смотрели на меня и в таблицу на мои результаты. Тренер австрийцев бегал перезаказывал веса на следующий подход. Я делал больше, их это не устраивало и они опять перезаказывали веса, так у нас завязалась борьба. После первого упражнения разместился на третьем месте, в жиме лежа у нас стало еще больше прослеживаться борьба, они то и дело перезаказывали веса и не жали штангу, а я спокойно шел по своему плану и выполнял подход за подходом. На третьем движении становая тяга, Юрген пошел ва-банк и на последнем подходе решил тянуть 270 кг, а я тянул по плану 240 кг и не собирался отклоняться от намеченного плана. В итоге первое место с большим отрывом Фесанюк Николай из Украины, второе место у Юргена Вильфмингседена из Австрии, третье место занял я, четвертым стал Клаус Стейнбок из Австрии. Это был мой первый международный опыт в пауэрлифтинге, и борьба была красочная.





POWERLIFTING & BENCH PRESS

RAW

EUROLIFTING

Global
Powerlifting
Alliance

оспонсоры:

ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР

ing.ru

Lru

1

m

Интернет-м

Для сообщ

nl-

турнир

область











На следующий день 16 мая 2010 года мы с Олей поехали выступить в Рязань по бодибилдингу, это был для Ольги первый турнир по бодибилдингу, после того как она решила похудеть и перейти из пауэрлифтинга в бодибилдинг, бодифитнес. Заряд был, тело менялось на глазах, но до жесткой

хорошей формы надо еще работать, но это была ее маленькая победа над собой, хотя она и стала четвертой. Я на тех соревнованиях решил сняться и не выступать, решил, что моя помощь за кулисами и в зале будет нужнее, чтобы она не таялась. Но поражения она всегда переносила тяжелее, чем я. Я всегда выступал до последнего и неважно какое место займу, конечно, хотелось быть в призовой тройке, но не всегда получалось, а Ольга переживала, и иногда из-за ее вспыльчивого характера, могла вспылить, плюнуть и уйти, терпения в этом плане у нее меньше. Тем не менее, для первого раза она выступила, считаю хорошо, ее зажигательная произвольная программа под группу «QUEEN» была супер, к тому же произвольную программу особо не отрабатывали, но позирование отрабатывали.



разных видов спорта
Сергей Михайлович прот.
: (4912) 99-42-43; 23-78-76



Дальше три месяца работы над собой в зале и снова в бой, на этот раз выбрал соревнования 22-24 августа 2010 года в Москве во дворце спорта «СОДРУЖЕСТВО», а турнир назывался Пятый чемпионат Евразии WPC/AWPC по пауэрлифтингу. Это было грандиозное событие в пауэрлифтинге, было много звезд пауэрлифтинга, участников около 600 человек. Проходило действие в зале на трех помостах.

Сидел, помню и смотрел, как многие из спортсменов, кто разминается, кто общается, кто выступает на помостах, кого готовят к выходу на помост. В зале стояла движуха, действо, которое мотивировало, всплеск адреналина, и это было круто. Выступил тогда в категории до 100 кг неплохо, занял пятое место, и даже не попав в призы, вспоминаю с гордостью эти соревнования.





PC/AWPC 2010





После чемпионата Евразии меня пригласили 4 сентября 2010 года на турнир «Золотой Дубль», где выступают командой из двух человек, один спортсмен жмет штангу лежа, второй из его команды выполняет становую тягу. Предложил знакомому спортсмену Хасанову Анатолию съездить на турнир, так как он единственный кто в «Планете Фитнес» на тот момент тянул 300 кг. Думаю, выступили неплохо. На турнир, как оказалось, приглашают хороших и сильных спортсменов, таких как Найденов, Грачев, Беляев, Гуцин, Маланичев, Ру-

мянцев, Ушаков, Юханов и т д.

В итоге я пожал 160 кг, а Анатолий потянул 270 кг, и заняли мы пятое место из шести команд.





10 сентября 2010 года Богданов Руслан пригласил меня выступить на турнире в городе Юбилейном по силовому экстриму, неожиданно для себя выступил ровно и хорошо. И по итогу набрал одинаковое количество баллов с Богдановым. В итоге он третий, я четвертый. А первым стал Игорь Арискин, вторым Сергей Гусев, всего выступало восемь спортсменов. Когда соревнования закончились, Богданов всех пригласил на банкет, который устроил в тренажерном зале «Apple», где работал тренером.



24 октября 2010 года в Хотьково опять проводился чемпионат Московской области WPC/AWPC «Продвижение» по пауэрлифтингу, тогда в пауэрлифтинге занял второе место в категории до 100кг, первое место занял Калугин Виктор.







27 ноября 2010 года в поселке Огуднево, Щелковского района проходил очередной чемпионат по бодибилдингу и жиму штанги лежа, проводил его как в 2009 году в поселке Литвиново, Роман Канищев, по его приглашению и приехал. Приехал, больше пропагандировать спорт среди молодежи в районе, чем соревноваться. Но если получится и посоревноваться тоже. Занял первое место. После соревнований, ко мне выстроилась очередь, чтобы сфотографироваться, чтож ради этого я сюда и приехал, пропаганда здорового образа

жизни среди молодежи. Вроде получилось.







Дальше к 12 декабря 2010 года готовилась Ольга, я тоже решил выступить вместе с ней. Ольга первый раз готовилась выйти в фитнесе, готовила произвольную программу с элементами гимнастики, шила костюм, подбирала музыку и готовились поехать на турнир «НОСОРОГ ПРО 4» в Курск. Поехали на поезде, приехали и заселились в гостиницу под названием «Курск». В день соревнований поехали на такси, в место, где должны были проводиться соревнования, это был торговый центр, на верхнем этаже был ночной клуб в нем и проводились соревнования. Все было немного необычно, но соревнования прошли хорошо. Правда Ольге немного не хватило формы, чтобы занять первое место, она стала второй. В моей категории было пять человек, тоже стал вторым, первым стал Тищенко Вадим из Воронежа, а третьим Степанов Игорь из Дубны. Узнал, что Игорь тоже остановился в гостинице «Курск», после соревнований вместе поехали в гостиницу, а на следующий день выехали в Москву.



S

ИНТЕРНЕТ-ЭКС
+7 495 214 3 124

Европа
PLUS

MATRIX
NIGHT CLUB

2009

SN

Fitness

HARDNESS
MIXED POWER SPORT

Журнал
ИЗВЕСТИЯ

ogpro.ru

0-314-2-314

Информация о событиях



Билайн

Мобильная связь



Тогда Игорь мне и сказал, что 17 декабря 2010 года будет проводить третий чемпионат Дубны по бодибилдингу. Мы готовились с Олей к Дубне. Ольга выступала первая и заняла

первое место в своей категории, она была счастлива. А я выступал в категории свыше 90 кг. В моей категории выступали Богданов Руслан, Петров Алексей, Ганзина Алексей, Сафин Сергей и я. Нашу категорию выиграл Богданов, он же выиграл абсолютную категорию, он тогда был в хорошей форме. Я же стал тогда четвертым.







По итогам 2010 года в Балашихе проходила ежегодная церемония чествования лучших спортсменов и тренеров. Меня наградили как лучшего спортсмена по пауэрлифтингу, а Ольгу как лучшего тренера по пауэрлифтингу.

Глава 12



27 марта 2011 года готовились к весеннему сезону и решили открыть сезон с Кубка Ярославской области. Приехали на Ярославский вокзал, сначала думали ехать на электричке, но увидели маршрутку до Ярославля и поехали на ней, заняли как раз, два последних места, пришлось сесть в конце маршрутки, перед нами сидела пара, которая явно ехала на соревнования, с ними мы познакомились позже, это были Денис Филиппов и Наташа Ковалева.

Доехали без приключений, в ДК «Нефтяник» зарегистрировались, Ольга в бодифитнес, я в категорию свыше 90 кг. Тогда в категории занял четвертое место, а первым стал Заец Валерий, вторым Водянов Иван, третьим Митюшин Юрий. Ольга заняла не призовое место, но участниц было около 15 спортсменок, но была счастлива, что попробовала себя в бодифитнесе. Конкуренция была сильная, первой стала Гамагина Екатерина. Потом по окончании соревнований не могли долго уехать домой, и наконец, поймали маршрутку. Маршрутка ехала в Москву, около 23 часов, по дороге домой остановились у какого-то придорожного кафе, где купил Ольге булку, которую она ела с таким наслаждением, как будто это сокровище или самое вкусное блюдо на земле. С нами в Москву ехали Денис Филиппов и Наташа Ковалева, после этой поездки стали регулярно с ними общаться. Домой приехали уже ночью.











Через неделю 2 апреля 2011 года мы решили поехать в Республику Татарстан, город Казань. Ольга бредила о «чак-чак» (национальная сладость), а я созванивался с организатором и договаривался, чтобы нам разрешили выступить на соревнованиях. Первый раз было такое, что приехали на соревнования и, предоставив билеты, организатор Тазетдинов Марат Шафикович возместил нам и другим спортсменам проезд. Было приятно. Приехали очень рано в СК «Ак-барс», где без проблем пустили, чтобы мы не стояли на улице. Прошли в гримерку и решили подремать, но поспать, особо не удалось. Зарегистрировались, получили номерки,

начали гримироваться. Оля выступала первая, в ее категории было пять спортсменок. Как Ольга выступала, не видел, но их долго сравнивали, в итоге Оля заняла третье место, она рада, я тоже рад за нее. Первой стала местная чемпионка Ольга Сидоршина. Следующими были выходы мужских категорий до 95 кг и свыше 95 кг. Выступал в категории свыше 95 кг, занял пятое место. В категории до 95 кг выступал Сергей Родин, он занял первое место в своей категории и выиграл абсолютное первенство. После соревнований был банкет, мы немного перекусили и поехали на вокзал, по дороге купили «чак-чак» Ольге, она его съела с удовольствием.











16 апреля 2011 года проходил кубок Москвы по бодибилдингу, за день до соревнований была регистрация проходила она в гостинице Измайлово, в спортклубе «Маркаврелий». Выступала Ольга в бодифитнесе до 163см, а я понимал, что моя форма далека от идеала и поэтому не стал выступать. Оля прошла предварительное судейство. На следующий день приехали в гостиницу «Космос», где в концертном зале проходили соревнования. Прошли за сцену, спустились вниз в гримерки, народу было много, нашли место, расположились. Рядом расположились Людмила Тубольцева с Михаилом Сидорычевым, Сергей Сафин с супругой и другие спортсме-

ны. Чуть дальше по коридору лежали Андрей Скоромный, Иван Кочетков, Игорь Иванов (Монгол). В Ольгиной категории выступали серьезные спортсменки Тубольцева Людмила (решившая перейти из бодибилдинга и попробовать себя в бодифитнесе), Печишина Елена, Ширяева Алена (выступавшая на Арнольд Классик в этом же году) и другие спортсменки. Ольга в итоге стала седьмой из двенадцати спортсменок в женщинах и в юниорках стала второй, а обошла ее спортсменка Александра Илбу, которая десятью минутами ранее проиграла Ольге в категории женщины. Как посудили судьи, загадка.













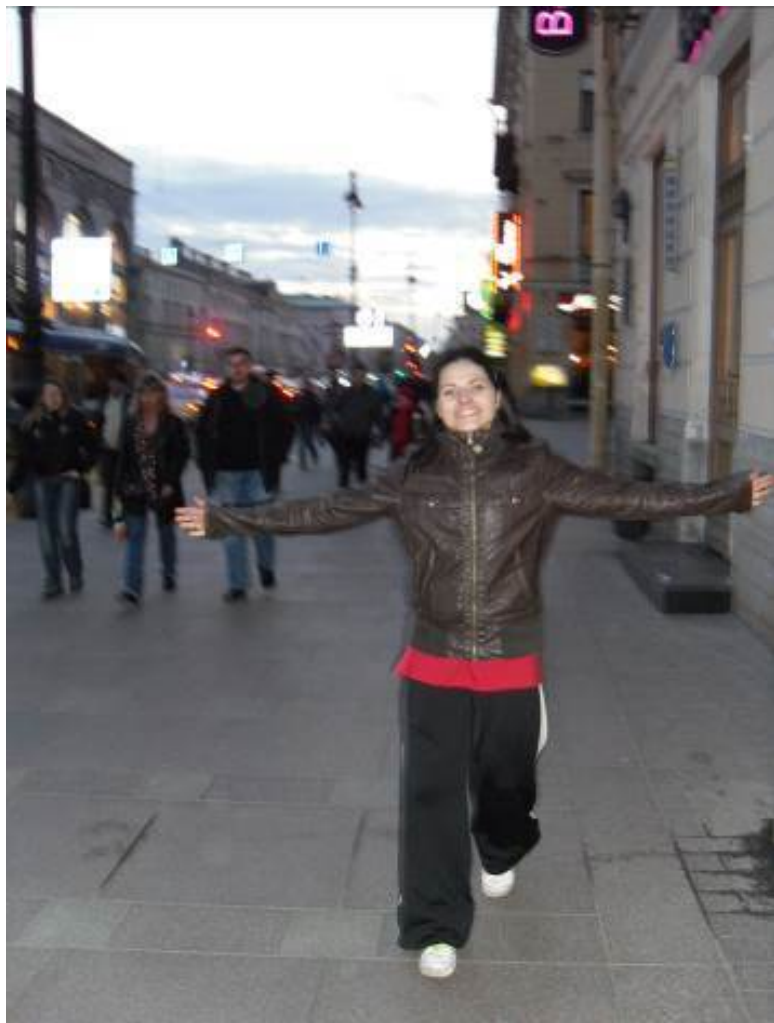
Так как чемпионка Александра Илбу отказалась от поездки на кубок России по бодибилдингу, то Ольга поехала вместо нее. Кубок России по бодибилдингу проходил 21 апреля 2011 года в Санкт-Петербурге, в ЛДМ (Ленинградском

дворце молодежи). Поселились в гостинице квартирному типу на Невском проспекте. Приехали в ЛДМ на регистрацию, все как обычно очередь, просмотр категорий. В назначенный день, когда выступали юниорки бодифитнес, мы приехали, прошли в гримерку, ждали, когда выступят дети, потом юниоры мужские категории. И после этого объявили юниорки бодифитнес на сцену. Когда категория пошла на сцену, я спустился в зал и фотографировал и смотрел, как выступает моя любимая спортсменка. В середине выступления Оле становится плохо, начало подташнивать, я резко рванул за сцену помочь и принести воды, в итоге после того как немного попила воды, ей стало лучше. Итог десятое место. После кубка России по бодибилдингу у нас было немного времени, и решили погулять по Санкт-Петербургу и отдохнуть от соревнований.

Спортивное питание
www.okfit.ru









14 мая 2011 года поехали в очередной раз в Рязань, где Оля ехала выступать по бодифитнесу, а в итоге организаторы решили сделать женский бодибилдинг. Ольга выступила в категории бодибилдинг, и выиграла без труда категорию, став чемпионкой Рязанской области по бодибилдингу. А я выступал тогда в категории свыше 90 кг. Первым же стал Каракаш Дмитрий, вторым стал Водянов Иван, третьим Петров Алексей, четвертым Степанов Игорь, пятым я, а шестым Хизриев Антон.





21 мая 2011 года принял решение попробовать выступить в другой федерации NAC. NAC проводила в городе Обнинске, Калужской области чемпионат России и Восточной Европы по культуризму. С Курского вокзала сел на электричку и поехал в город Обнинск, Оля со мной сразу не поехала, а приехала на следующий день. По приезду поселился в гостинице «Обнинск», там же была регистрация. На регистрации встретил знакомые лица Сергея Сафина, Игоря Степанова.

Соревнования проходили в Доме Культуры, до которого надо было ехать на автобусе. Выступал в категории культу-

ризм свыше 175см, нас было шесть спортсменов. Соревнования проходили также как в WFF, утренняя часть больше для судей полуфиналы, а вечером больше для зрителей финалы. Показал, тогда не плохую форму, так как немного подводился к этим соревнованиям. Когда утренняя часть закончилась, и было время до вечерней части начало немного сводить ноги. Решили с Ольгой сходить покушать в местный торговый центр. После вернулись в Дом Культуры, и там я лежал за кулисами, слушал музыку на плеере и пытался подремать. Пришло время вечерней части, прошли финальные сравнения, произвольные программы и вот награждение, объявляют места. В итоге пятое место. Первый Василенко Виталий, второй Бельтюков Михаил, третий Домкин Григорий, четвертый Степанов Игорь, пятый я, шестой Семенов Юрий. После окончания соревнований организатор Александр Хайкин (президент НАС России) всех спортсменов пригласил на банкет в ближайший забронированный им ресторан, там покушали немного, потусили и поехали в гостиницу. А утром на следующий день поехали домой.



При поддержке Администрации
города Обнинска

www.obninsk-ns.ru

ТЕД

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ

IRONM

АК РФ и НАК Восточной Европы

THESENETIN

USE

«ОБНИНСК-1»

1 ма

СНЕ

ФР

При поддержке Федерации тяжелой атлетики и пауэрлифтинга Обнинска







После своего дня рождения 14 июня, решили поехать на кубок Курской области по бодибилдингу, который проходил 19 июня 2011 года в Курске в рамках турнира «Антигравитация». Поехать решили на автобусе с Курского вокзала, ехали всю ночь, около 8 часов с остановкой ночью. Когда остановились и вышли на улицу, то увидели красивое звездное небо, звезды были очень низко, и их было очень много, потом снова двинулись в путь. Утром приехали в Курск, оттуда поехали по адресу, где проходили предыдущие соревнования, но организатор Умеренков Игорь поменял место проведения и мы быстро поехали по новому адресу. Приехали стали быстро гримироваться, потому что все уже были загримированы и готовы. В итоге Оля выступила и заняла третье место, а я выиграл свою категорию и абсолютную категорию.











Дальше лето мы тренировались, отдыхали и готовились к осеннему сезону.

24 сентября 2011 года в Калужской области, поселок Балабаново проходил турнир и назывался «Адреналин», занял

там первое место в категории до 100кг.





8 октября 2011 года выступала Оля на чемпионате Москвы по бодибилдингу. При подводке формы, была одна проблема, вода из под кожи у нее никак не хотела уходить, даже при применении диуретика, все равно не уходила. Готовилась к чемпионату Москвы под руководством Валентины Забияки, она ей расписала питание, тренировки. Даже постоянно к ней ездила на тренировки в Раменки, также с ней тренировалась в паре Эля Смирнова. Также ездила на позирирование. Я был не против, хотя говорил, что она уже знает свой организм и, что Валя нового особо ничего не привнесет, как в тренировочный процесс, а особенно в питании.

Тем не менее, какую форму подвели, с такой формой и выступала. Был за кулисами и поддерживал ее, сам не выступал. По итогу в женщинах бодифитнес до 163см заняла десятое место, а в юниорках заняла первое место и стала чемпионкой Москвы по бодибилдингу. Хотя сначала ее не хотели награждать, так как она была одна, но это не ее вина, что другие юниорки не стали выступать, но все же решили наградить, и я был очень горд за нее.







23 октября 2011 года поехали на чемпионат Московской области «Продвижение» по пауэрлифтингу WPC/AWPC. Проходили соревнования в Хотьково, в СК «Олимп». Выступал в категории до 100 кг. Оля мне помогала в выступлении, а также мне помогал Сапунков Константин в тактической борьбе и как выводящий, и еще он был судьей турнира. Его помощь заключалась, в том, что он посчитал у меня и моего соперника количество килограмм и сказал, что если в третьем подходе на становой тяге подниму 247,5 кг, то

становлюсь первым, если нет, то второй. Я рискнул, заказал 247,5 кг. И вот он момент истины, выхожу на помост, сосредоточен, все затаили дыхание и смотрят смогу или нет. Берусь за штангу и мощным движением поднимаю. Судьи единогласны в своем решении «GOOD LIFT». Я радуюсь, целую штангу. На награждении, когда мы стояли на пьедестале, парень спросил меня, сколько у нас разрыв между первым и вторым местом, я сказал ему, что всего 2,5 кг. Он очень расстроился, не ожидал такого. Так закончилось мое выступление на чемпионате Московской области по пауэрлифтингу.











Downloaded from <http://www.cambridge.org/core>. University of Cambridge, on 01 Jun 2018 at 10:00:00, subject to the Cambridge Core terms of use, available at <http://www.cambridge.org/core/terms>. <https://doi.org/10.1017/9781315326435.008>



Через месяц 20 ноября 2011 года поехал на чемпионат Дубны по бодибилдингу, проходивший в зале мэрии. Спортсменов было немного. Поэтому мужских категорий было две до 85 кг и свыше 85 кг. Выступал свыше 85 кг. Был не в супер кондициях, поэтому занял только пятое место.

Первым стал Дмитрий Пожарский, вторым стал Игорь Степанов, третьим Петров Алексей.

На следующие выходные 27 ноября 2011 года принял участие по приглашению от Романа Канищева, поучаствовать в чемпионате Щелковского района по бодибилдингу, проходившие в ДК «Медвежьи Озера». Состав участников был слабоват, поэтому без особого труда стал абсолютным чемпионом. Был награжден первым местом и награжден «Боевым братством» за пропаганду здорового образа жизни.







17 декабря 2011 года по приглашению Александра Лазарева съездили в Дивеево, в детский дом. У меня оставались от проведения турнира медали, кубки, грамоты, поэтому решили провести небольшие соревнования для детишек перед новым годом, так называемые веселые старты и силовые конкурсы по отжиманию, приседанию. Дети были очень рады и не хотели нас отпускать, это очень трогательно, мне хотелось их всех забрать домой и подарить им любовь и тепло. Остальные ребята из нашей команды с кем мы приехали, покатали детей на упряжках запряженных лайками и хасками, и сделали салют.

Было здорово, весело и тепло, несмотря на мороз в минус -25 градусов.





Еще через неделю 25 декабря 2011 года съездил в Старую Купавну на детский чемпионат по тяжелой атлетике, который проводил у себя в зале Владимир Сушак. Это было классно, эмоции победы и горечь поражения у детей это неподдельно и они это не скрывают. Конечно, те, кто постарше 14-17 лет уже ведут себя более сдержанно, а для детей от 4 до 5 лет и до 7 лет это эмоции более выраженные. Когда чемпионат закончился, поехал домой на позитиве.





По итогам 2011 года в Балашихе проходила все та же ежегодная церемония чествования лучших спортсменов и тренеров. Меня наградили как лучшего тренера по бодифитнесу и лучшего спортсмена по пауэрлифтингу, а Олю как лучшую спортсменку по бодифитнесу.

Глава 13

После нового года начал готовиться к весне 2012 года.

1 апреля 2012 года запланировал первый старт, это был кубок Тверской области по бодибилдингу. Набрал тогда мышечной массы около 105 кг. Выступал в категории свыше 90 кг, занял шестое место.





После этих соревнований долго обсуждали с Ольгой, в какой категории выступать, она говорила, что мне стоит попробовать себя в классическом бодибилдинге, а я все рвался в тяжелый бодибилдинг. В итоге решено было попробовать в короткие сроки, за две недели, подвестись к 14 апреля к кубку Московской области по бодибилдингу в категорию классического бодибилдинга. Это была жесть за 13 дней со 105 кг до 86 кг. Тренировки были каждый день на большое количество повторений, кардио, углеводы были урезаны по максимуму. Постоянный контроль воды. Первый раз решил попробовать трийодотиронин. К 14 апреля на кубке Московской области по бодибилдингу весы показали 86 кг, на фоне такой диеты у меня даже голос пропал. Это был глобальный эксперимент с сушкой, форма на тот момент хорошая была, но не идеальная, не хватало жесткости и глубины. На кубке Московской области по бодибилдингу после первого сравнения, отобрали десять лучших из двадцати пяти спортсменов, в десятку не попал став только двадцатым.



На следующий день 15 апреля поехали на кубок Рязанской области по бодибилдингу, с тем же весом 86 кг, думая, что пройду в классический бодибилдинг. Но на регистрации Митрофанов Сергей принципиально не пошел на встречу и не дал провес 1кг, хоть я и говорил, что вчера выступал на Кубке Московской области по бодибилдингу в классическом бодибилдинге. Пришлось выступать в категории до 90 кг, а там стал пятым из девяти спортсменов.

Решили идти до конца, и готовится к Кубку Москвы по бодибилдингу проходившего первый раз в ДК «Баумана» 21

апреля 2012 года. Регистрация и предварительное судейство проходило в здании мэрии, на следующий день приехали на соревнования в ДК «Баумана», пока ждали, как зарегистрируют спортсменов из регионов, я заснул. Меня разбудили и пошли за кулисы гримироваться. Потом за сценой вкачались и вот наш выход. Нас было в категории 12 спортсменов. Начались сравнения. Одно, второе сравнение и мне стало не очень хорошо, шум в ушах и в глазах стало темнеть. Ольга за кулисами кричит «не расслабляйся, работай», слышу ее отдаленно, а я думаю, как бы не рухнуть на сцене и сделать небольшой вдох и глоток воды. И вот сравнения закончились, мы уходим со сцены, готовится к произвольным программам, хорошо, что я не первый выхожу, иначе точно бы упал в обморок. А так глотнул воды, отдышался, стало легче. Отработал произволку. Последний выход награждение, начали с 12 места, называют 12 не я, 11 не я, 10, 9, 8, и наконец, 7 место мое. На тот момент особо ничего не понимал, но был рад, что не последний, но и расстроен, что не в призах. Первым в моей категории стал Иван Горшков, а тренировал его Сергей Коленчиков. Форма у него была хорошая. Еще кто-то мне мишку подарил, и я прицепил к нему свой номер 206.

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.