

**Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

В.Н. МИШУСТИН

НАЧАЛЬНАЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волгоград - 2012

В. Н. Мишустин

**Начальная тяжелоатлетическая
подготовка**

«БИБКОМ»

2012

УДК 796.88/.89
ББК 75.712

Мишустин В. Н.

Начальная тяжелоатлетическая подготовка / В. Н. Мишустин —
«БИБКОМ», 2012

Подготовка тяжелоатлета представлена сложной, нацеленной на результат системой тяжелоатлет-штанга, представленной по функциональному критерию двумя подсистемами: детерминированной, действующей по жесткому алгоритму приспособления тяжелоатлета к штанге, и недетерминированной, имеющей вероятностный характер адаптивных реакций организма тяжелоатлета на действие нагрузки. В пособии рассматривается начальная тяжелоатлетическая подготовка тяжелоатлетов с позиции действий, необходимых для создания функциональной системы тяжелоатлет-штанга.

УДК 796.88/.89
ББК 75.712

© Мишустин В. Н., 2012
© БИБКОМ, 2012

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКОГО СПОРТА	7
I. ЧАСТЬ. ПОДГОТОВКА ТЯЖЕЛОАТЛЕТА	12
1.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	13
1.1.1. Ведущие специалисты, спортсмены и их труды по тяжелой атлетике конца XIX и начала XX века	13
Конец ознакомительного фрагмента.	48

В. Мишустин

Начальная тяжелоатлетическая подготовка

ВВЕДЕНИЕ

В конце прошлого столетия возникли некоторые противоречия между положениями общей теории физической культуры и физического воспитания, а так же прикладными теориями различных видов спорта, в том числе и тяжелоатлетического.

Основным недостатком общей теории физической культуры считалось её несоответствие спортивной практике. А если это так, то, по выражению Менделеева, «... теория не подтверждённая практикой – отменяется». Теорию не отмени как минимум по двум причинам: во-первых многочисленные научные публикации как отечественных авторов, так и зарубежных подтверждают на практике справедливость общей теории физического воспитания и если не всей, но большинства положений, и если не во всех видах спорта, то по крайней мере в большинстве; во-вторых, в 1978 году она была официально введена в отечественную **систему** высшего профессионального физкультурного образования в качестве общепрофилирующей научно-образовательной дисциплины.

Чтобы понять целое, рассматривают его в историческом процессе. Так, если рассматривать развитие науки в историческом процессе, то в нём действуют и взаимодействуют две диалектически противоположные тенденции: дифференциация и интеграция научных знаний. Дифференциация выражается в выделении количества и нарастании качества прикладных дисциплин, каждая из которых профилирована в одном реальном объекте исследования. Интегративная тенденция характеризуется развитием обобщающих научных дисциплин, отображающих их целостность, показывающей объединяющие их связи. Обе тенденции действовали и взаимодействовали на протяжении всей истории науки, и продолжают действовать и ныне, но их соотношения в различные времена не одинаковы. Если в начале новой истории преобладала тенденция дифференциации, то в XX в., особенно во второй его половине, особо мощно начала действовать интегративная тенденция.

Её усиление связывают с нарастанием информационного потока в результате накопления массы знаний об элементах целого, избирательно рассматриваемых прикладными отраслями науки. Для детализации процесса, чем больше информации тем лучше, но она сама по себе не может вскрыть системо-образующих факторов и их взаимосвязей. Это прежде всего связано с тем, что новое целое приобретает и новое качество, которое не сводится к простой сумме его частей. Целое – это нечто другое, и вновь приобретенные качества будут не характерны другим, его образующим частям («парадокс целостности»).

Интегративная тенденция оказалась конструктивной в становлении новых познавательных подходов, к которым можно отнести системный, системно-модельный, кибернетический, структурно-функциональный и др., внесших большой вклад во взаимопроникновение традиционных отраслей науки и появлении новых дисциплин: биофизики, биохимии, психофизиологии, биомеханики и т.д.

По мере развития физической культуры интегративная тенденция привела к созданию различных видов спорта, которая положительно сказалась на динамике научных знаний и приобретении особых форм и содержания, отличающихся от традиционного-физкультурного, которым стал спорт.

Спорт, как отдельный компонент физической культуры, потребовал целостного осмысления и рационального использования закономерностей, его **структурирования**. Можно уже с уверенностью утверждать, что в последней четверти XX-го века состоялось перерастание

прикладных теорий (в том числе и тяжелоатлетического) в теорию спорта и современный опыт её разработки как в нашей стране, так и за рубежом позволяет говорить о ней как относительно самостоятельной теории.

В настоящем пособии сделана попытка объединения богатейшего опыта построения тренировок юных тяжелоатлетов в единую систему подготовки тяжелоатлета высокой квалификации. В этой системе начальная тяжелоатлетическая подготовка рассматривается только как взаимные действия тяжелоатлета и штанги под управлением тренера. Но эти действия уже представляют технологию построения системы взаимодействия тяжелоатлет-штанга. Юный тяжелоатлет ещё не приспособлен поднимать штангу и является биологической системой, а штанга не проявляет заложенные в ней свойства спортивного снаряда.

Цель подготовки будет достигнута, когда будет построена логическая система взаимодействия двух подсистем: механической и биологической. Результатом их взаимодействия будут реакции, отраженные в результате.

Материал представлен в объёме, необходимом для практической работы тренера в системе детско-юношеских школ с группами начальной тяжелоатлетической подготовки для проведения всех видов подготовки.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКОГО СПОРТА

Основной отличительной особенностью спорта является его нацеленность на максимальный результат, показанный спортсменом непосредственно в ходе соревновательной деятельности, в то время как физическая культура имеет широкое, преимущественно прикладное значение.

Принцип состязательности, в обязательном порядке присущий спорту, требует выявления наилучшего (сильнейшего). Чем популярнее вид спорта, тем больше претендентов на первенство. Становится очевидным, что каждый с каждым выяснить отношение не может. Для этого предназначена система отборочных соревнований, которая принимает вид пирамиды, на вершине которой оказывается саамы сильный. Одним из основных условий допуска тяжелоатлета к соревнованиям на вершину пирамиды, является выполнение квалификационного норматива. Чем выше «пирамида», тем большую подготовительную (тренировочную) работу необходимо проделать тяжелоатлету. Выявляется простая зависимость, в которой – чем выше ранг соревнований, тем выше требования к результату спортсмена и тем длительнее необходима подготовка. На современном этапе подготовка тяжелоатлета характеризуется ростом спортивного мастерства, ведущую роль в которой отводится тренировке.

Юноша, приходя в зал тяжёлой атлетики, имеет конкретную цель стать олимпийским чемпионом, мастером спорта или просто не быть слабым. С другой стороны тренер преследует системную цель – подготовить олимпийского чемпиона, мастера спорта и т.д. Но первый видит это через призму тренировки, а второй – систему подготовки.

Следует уточнить, что термин подготовка используется нами в прямом смысле значения данного термина, т.е. обозначает действия по глаголу подготавливать, подготовлено. Например, когда мы говорим, что перед тренировкой необходимо подготовить зал, то каждый тренер точно знает какие действия для этого необходимо ему совершить. Таким же образом должно быть точно обозначены действия тренера при подготовке разрядника, мастера спорта и т.д.

Подготовка тяжелоатлета представляет собой сложную, нацеленную на результат систему действий, включающие системные понятия – **спорт, результат, тяжелоатлет, штанга. Тяжелоатлетический спорт представляет собой систему взаимодействия тяжелоатлета и штанги характеристикой которой является результат поднятой над головой штанги.** Результат является **количественной** и качественной **величиной** вполне определённой функции системы – поднимания штанги.

Если такую систему взаимодействия представить моноэргатической, то по функциональному критерию в ней можно выделить две подсистемы: **детерминированную**, действующую по жесткому алгоритму приспособления тяжелоатлета к штанге; **недетерминированную**, имеющую вероятностный характер адаптивных реакций тяжелоатлета на противодействие штанги.

Возникновение тяжелоатлетического спорта, как части физической культуры, обусловлено экономическими условиями и социальнополитическими потребностями общества. Врач В.Ф. Краевский взял в руки отягощения «... будучи сорока четырёх лет отроду для поправки здоровья и достиг больших успехов в смысле его укрепления...». Однако на этом он (и не только он) не остановился, а активно стал пропагандировать здоровый образ жизни и средство его достижения – тяжелую атлетику. В.Ф. Краевский становится организатором тяжелой атлетики в России, а дата 15 августа 1885 года признана днём её рождения. Но тяжёлая атлетика ещё не была спортом, а видом физической культуры. Состязания служили наглядным средством пропаганды здорового образа жизни, которые предполагали демонстрацию ловкости (подъём и

жанглирование гири, борьба, фехтование, бокс), силы (поднятие тяжестей), телесной красоты (атлетические конкурсы красоты).

Таким образом, две структуры- физическая культура и спорт были изначально взаимосвязаны и взаимообусловлены общей социальной потребностью большей части общества. И эта потребность проявлялась в формировании здорового поколения, которое не возможно представить без всестороннего физического развития. Но с другой стороны о здоровье Нации уже судят, пусть и косвенно, по уровню спортивного мастерства и достижениям представителей того или иного региона, страны, продемонстрированных в ходе соревновательной деятельности.

Физическая культура и спорт становятся не только показателями но и основным средством решения задач физической подготовки общества, с той лишь разницей, что физическая культура несет в себе преимущественно оздоровительную направленность, основой которой является прикладная всесторонность, а спорт ориентирован на максимальный результат, основой которого постепенно становится специализация.

Однако, и это становится очевидным, нацеленность на результат не исключает всесторонность, и привести массу примеров когда высокая спортивная подготовка позволяла в критические мгновения жизни принять спортсмену единственно верное решение, спасая людей. Но с другой стороны всесторонность не исключает нацеленности на результат. Так, большой астмой юноша «мало пригодный для жизни», не говоря о спорте, через физическую культуру поднимается на вершину спортивной пирамиды, становясь не только самым сильным тяжелоатлетом (двукратным олимпийским чемпионом, 7-кратным чемпионом Мира, установившем 7 олимпийских и 26 мировых рекордов), но и человеком с совершенным телосложением, позволившее ему трижды выиграть бодибилдерский титул «Мистер Универсал». Речь идёт о Томи Коно.

Оптимальным для спорта и физической культуры является их прикладная всесторонность, умелое использование которой позволяет без противоречий удовлетворить потребности в физической подготовленности общества широким внедрением апробированных и доступных средств и методов различных видов спорта, а умело организованная разносторонняя физическая подготовка юношей становится базой будущего спортивного результата взрослого спортсмена.

И уже соревновательный результат (спортивные достижения) имеет не только спортивную, но и достиженческую, прежде всего нравственную ценность, которая является не только средством самоопределения личности спортсмена, но и важным стимулом для роста спортивных достижений других членов коллектива, общества. Поэтому подготовка спортсмена это прежде всего педагогический процесс, когда перед спортсменом весьма остро стоит нравственная проблема отказа от применения фармакологических стимуляторов, часто «рекомендованных по медицинским показаниям».

Прикладность в теории физической культуры и спорта, отмечает Л.С. Дворкин, «... это прежде всего потребность и желание постоянно искать ответ на вопрос: как и что надо делать? Только в процессе поиска ответа возникают альтернативные традиционным и часто консервативным схемам физического воспитания, физической культуры и спорта». В то же время существующая прикладная направленность в теории спорта должна быть в значительной степени дополнена медико-биологическими исследованиями, поскольку тяжелоатлет как сложное социально-педагогическое явление, не перестает быть биологическим.

Таким образом определив конкретную педагогическую цель определяют направление подготовки: предварительной (посмотреть, а вдруг получится обучить), начальной тяжелоатлетической (получилось и надо отобрать лучших), спортивного совершенствования (наметить уровень подготовки и её реализовать), высшего спортивного мастерства (выйти на предельный уровень и удержаться на нём). Определив направление определяют её содержание, где тяже-

лоатлет (как биологическая основа) в процессе механического взаимодействия со спортивным снарядом-штангой (механическая основа) приобретает новое качество **логической системы тяжелоатлет-штанга**.

И.П. Жеков, представляя взаимодействие тяжелоатлета со штангой в виде кибернетической саморазвивающейся системы тяжелоатлет-штанга, детально показал биомеханическую подсистему, в которой тяжелоатлет является источником перемещения штанги. С другой стороны процесс подготовки тяжелоатлета рассматривается А.Н. Воробьёвым как «... изменение собственной природы», в котором основным внешним специфическим фактором влияния является отягощение, возникающее в процессе преодоления земной гравитации штангой и спортсменом.

Штанга и тяжелоатлет, как две подсистемы, образуют виртуальную функциональную систему взаимодействия спортсмена и спортивного снаряда «тяжелоатлет-штанга-тяжелоатлет», в которой механическая подсистема находится в прямой связи с биологической, а биологическая **вероятностной** обратной связью, системная реакция которой обуславливает морфо-функциональные изменения организма, обеспечивающих рост спортивного мастерства.

Так, говоря о функциональной зависимости, мы точно знаем, что штанга может быть зафиксирована на прямых руках, если она поднимается со скоростью, например, атлетом средней весовой категории, 1,6 м/с. Реакция организма на нагрузку и отражение её в результате тяжелоатлета носит вероятностный характер, при котором запланированное событие может произойти, а может и нет.

Рост результата обеспечивается изменением силы (способностью проявлять максимальный уровень усилия), являющейся производной от адаптивной реакция на тренировочную нагрузку, если последняя не превышает физиологической нормы для конкретного тяжелоатлета. Физиологическая норма является величиной относительной, которую наиболее точно характеризует такое понятие как мастерство.

Принято считать, что только подготовка спортсменов высокого класса организуется на уровне предельных физических и психических напряжений организма, где цена ошибок – здоровье человека. Однако системное представление подготовки, позволяет утверждать, что и в юношеском возрасте тяжелоатлет тренируется на пределе физических и психических напряжений организма, а цена ошибкам та же -здоровье. Разница лишь в том, что юные тяжелоатлеты и квалифицированные тяжелоатлеты находятся на разных уровнях мастерства (или качества) одной системы тяжелоатлетштанга, и для первых системные нарушения могут приводить к сбою в работе системы, а для вторых – её разрушению.

Сравнительный анализ многочисленных исследований, направленных на решение проблемы многолетней подготовки спортсменов в различных видах спорта, показывает, что методика тренировки в большинстве случаев ориентирована либо исходя из общих закономерностей обучения и воспитания, либо из сложившейся биологической целостности организма. Если за основу берутся биологические приоритеты, то в рекомендациях они учитывают педагогические закономерности роста спортивного мастерства и наоборот.

Однако системный подход предполагает, что вновь организованная система приобретает новые свойства и качества присущие только этой системе и вопрос о биологическом или биомеханическом приоритете в её развитии отпадает сам собой.

Любая сложная саморазвивающаяся система в своем развитии ограничена нижней границей её начала и верхней границей разрушения. Нижняя граница формируется моментом начала функционирования системы, а верхняя – прекращением функционирования. Многолетняя подготовка квалифицированного тяжелоатлета, исходя из современного представления о законах взаимодействия, представляется нами как процесс формирования системы тяжелоатлет-штанга, её совершенствования и функционирования на верхнем пределе, не выходя за него.

Закономерности функционирования систем взаимодействия, открытых в смежных науках (физике, экономике, медицине) может быть представлен аналогичными закономерностями многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов. Системный подход позволяет устранить многие противоречия, в том числе и периодизации спортивной тренировки, которые, как будет показано ниже, не являются противоречиями.

Таким образом, в структуре многолетней подготовки тяжелоатлетов целесообразно выделить этапы, но они обусловлены необходимостью подготовки к формированию первого уровня системы (этап предварительной подготовки), формирование первого уровня качества системы (этап становления спортивного мастерства), совершенствование многоуровневой системы (этап совершенствования спортивного мастерства), функционирование системы на предельном уровне качества (этап высшего спортивного мастерства).

Система подготовки, как любая система взаимодействия, должна иметь многоуровневую структуру- уровни качества. Чтобы было понятно, о чем идёт речь, приведём пример. Сейчас всем известны лазерные указки, питание которых осуществляется от малоомощной батареи 3-6 в. Но мало кто знает, что такие же лазерные приборы тридцать лет назад потребляли напряжение 20 000 вольт и не были такими мобильными. Что же произошло? Качество прибора осталось прежним (лазер) изменился уровень качества. Так же формирование системы означает формирование её первого уровня качества, который впрочем знаменуется наибольшей прибавкой в результате, «скачке» роста и весе тела. Совершенствование системы предполагает последовательное повышение уровня качества. Количество уровней ограничено, и по мнению многих ученых это связано с адаптационной энергией. Повышение уровня качества системы происходит дискретно (скачком), показателями которого могут служить две характеристики системы – чувствительность и устойчивость к внешней нагрузке.

Периодизация спортивной подготовки проявляется в периодическом восстановлении исходного соотношения чувствительности и устойчивости системы к нагрузке на каждом последующем, более высоком уровне качества, после их рассогласования за границей предыдущего уровня. Переход на более высокий уровень происходит дискретно, предположительно с трёхлетней периодичностью у мужчин и двух летней у женщин.

Уровни качества разделяются парадоксальной стадией подготовки.

На каждом уровне качества система находится в одной из трёх стадий подготовки: одной пассивной- тренировке, двух активных- активации и повышенной активации. Стадии подготовки разделены порогом реагирования.

Для перевода системы на следующий уровень качества, необходимо стадию подготовки перевести в суперактивную с последующим выводом из парадоксальной.

При неуправляемой тренировке каждый уровень качества может заканчиваться стрессом, жёсткость которого возрастает с ростом уровня качества, вплоть до разрушения системы (стресс по Селье).

Это означает, что степень разрушения системы различается уровнем качества, по всей вероятности этим можно объяснить наличие «мягкого стресса» и чем он выше, тем стресс жёстче, который всегда связан в той или иной степени с патологией. Таким образом, юный тяжелоатлет, находясь на первом уровне качества многолетней системы подготовки может быть подвержен «мягкому» стрессу, который так же способен нанести вред здоровью.

С переходом на уровень качества система меняет две свои характеристики, которые ранее не рассматривались в тяжёлой атлетике – устойчивость (резистентность) и чувствительность (реактивность). В рамках уровня качества чувствительность и устойчивость системы к объёмным и интенсивным нагрузкам меняется диаметрально противоположено. В начале уровня чувствительность системы высокая, а устойчивость низкая, но постепенно устойчивость становится максимальной, а чувствительность -минимальной. В таком случае можно констатировать, что система подошла к верхней границе уровня качества и её дальнейшее развитие

прекращается на данном уровне. Следующим шагом является перевод системы на следующий уровень качества, когда система вновь становится чувствительной к нагрузке и в то же время недостаточно устойчива к ней. Тренировка заключается в систематическом и последовательном повышении устойчивости системы, где потеря чувствительности является необходимым отрицательным фактором снижения тренировочного эффекта. Известно, что мастер спорта так же реагирует развитием на нагрузку, как и перворазрядник, у них обоих отмечаются стадии максимального прироста результата, спада и застоя, только это все происходит с различными весами отягощения, соответствующим их уровням спортивного мастерства (качества).

Адаптивные изменения в пределах одного уровня качества обратимы, однако с переходом на следующий уровень становятся необратимыми. Каким долгим не был бы перерыв в подготовке мастера спорта, прежнего результата спортсмен достигнет относительно быстро. Однако достижение прежнего результата в пределах уровня качества, на котором показатели тренированности обратимы, потребует столько же энергии для выхода на прежний результат снова, как и ранее.

Подготовка тяжелоатлета на каждой стадии (активной или пассивной), подчиняется календарю соревнований и законам реакции системы. Как было установлено, развитие биологической составляющей подсистемы, происходит по аналогичным законам. Педагогической задачей управления подготовкой тяжелоатлета является получение максимально возможного результата исходя из стадии состояния системы. Мы сознательно не говорим о приобретении спортивной формы, поскольку результат на различных стадиях подготовки может быть показан как при максимальной готовности всех систем организма в стадии активации (спортивной формы), так и за счет их временного угнетения (стадия переактивации).

Таким образом, применение системного подхода позволяет определить закономерности спортивной подготовки тяжелоатлета, одним из существенных моментов которых является связь между управляющими воздействиями нагрузки и её специфическими эффектами, протекающих в полном согласии или же нет с общими реакциями системы.

Но для этого прежде необходимо, чтобы система тяжелоатлетштанга была подготовлена.

I. ЧАСТЬ. ПОДГОТОВКА ТЯЖЕЛОАТЛЕТА

В связи с тенденцией к омоложению тяжелоатлетического спорта, когда стали возможным занятия с 10 летнего возраста, этапы предварительной и начальной тяжелоатлетической подготовки становятся обязательным условием организации учебно-тренировочного процесса работы с юными спортсменами.

Практика показывает, что сила спортсмена не ограничивается физиологией мышечного сокращения, не менее важна и сила духа. Поэтому в подготовке юного спортсмена наряду с практической тренировкой предусматривается и теоретическая подготовка.

1.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тяжелоатлету на теоретическую подготовку на этапе предварительной и начальной тяжелоатлетической подготовки отводится 60-80 часов.

1.1.1. Ведущие специалисты, спортсмены и их труды по тяжелой атлетике конца XIX и начала XX века

Выдающиеся достижения отечественных тяжелоатлетов не могли произойти без огромной творческой и исследовательской работы сотен специалистов-тренеров, ученых и энтузиастов.



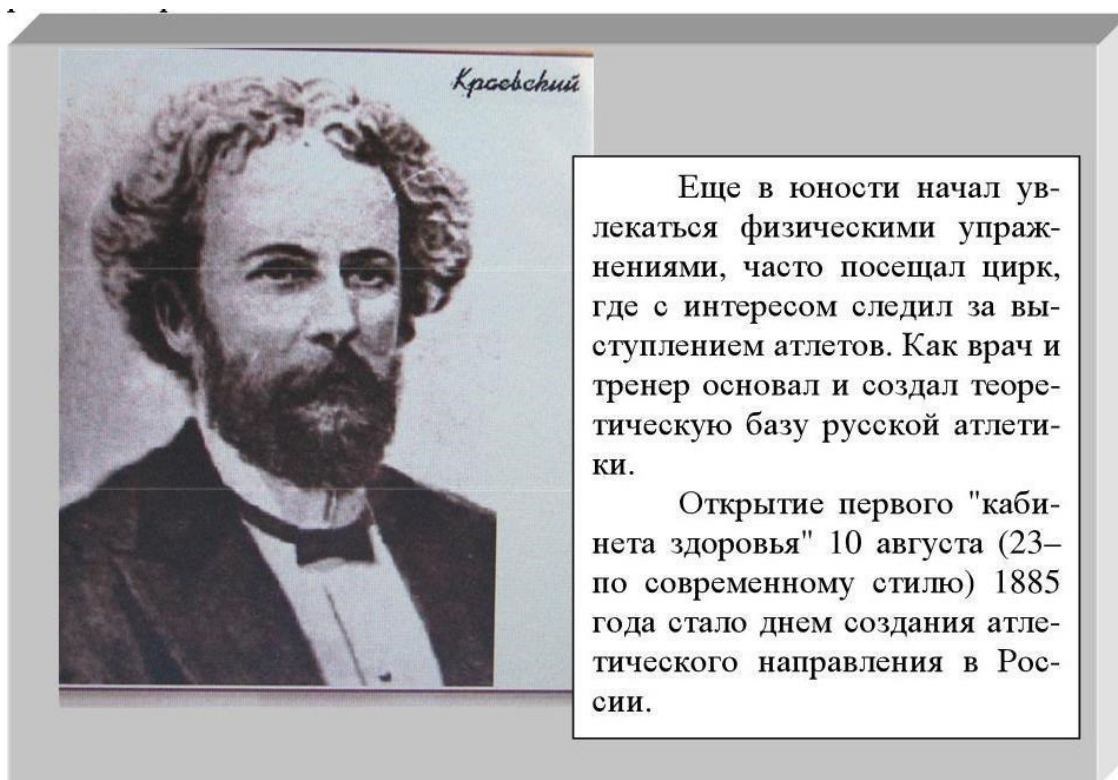
Иван Владимирович Лебедев (дядя Ваня)- атлет, журналист, общественный деятель, спортивный организатор

Первые методически хорошо обоснованные труды по тяжелой атлетике появились в конце XIX века.

В своей книге "Тяжелая атлетика" И.В. Лебедев пишет: "Если доктор В.Ф. Краевский – был "отцом русской атлетики", то граф Г. И. Рибопьер был ее "кормильцем".

Краевский Владислав Францевич (1841 – 1901гг)

Родился в Варшаве в 1841 году. Окончил медицинский факультет в Варшавском и Берлинском университетах. Переезжает в Петербург, где работает врачом.



Еще в юности начал увлекаться физическими упражнениями, часто посещал цирк, где с интересом следил за выступлением атлетов. Как врач и тренер основал и создал теоретическую базу русской атлетики.

Открытие первого "кабинета здоровья" 10 августа (23- по современному стилю) 1885 года стало днем создания атлетического направления в России.

В период 1896–1899 гг. В.Ф. Краевский пишет две работы "Катехизис здоровья. Правила для занимающихся спортом" и "Развитие физической силы без гирь и при помощи гирь". Первая сохранилась в виде рукописи, вторая издана в 1900 г. и трижды переиздавалась после смерти автора в 1902, 1909, 1916 гг.

В 1897 году опубликовал в Петербурге статью «О влиянии тяжестей на человеческий организм». В ней раскрывалась, разработанная им для своих учеников, методика развития силы. Она не устарела и по сей день.

В.Ф. Краевский был первым человеком, который назвал поднятие тяжестей «**тяжелой атлетикой**». Он это аргументировал: «Физические упражнения с тяжестями составляют одну из самых трудных и важных отраслей спорта, так как они больше остальных развивают мышцы всего тела. Это объясняется степенью большого мышечного напряжения, всегда пропорционального весу тяжести, с которой упражняемся. Вес тяжести подчас бывает очень значителен. По этим двум причинам поднятие тяжестей – в буквальном и в переносном смысле слова – составляет «тяжелую атлетику».

Много полезного и доброго на благо своей родины, русского спорта мог сделать этот человек. Но ... трагическая случайность оборвала его жизнь. В октябре 1900г В.Ф. Краевский, переходя Аничков мост, упал, сломал ногу и, переболев осень и зиму, 1 марта 1901 г. скончался от апоплексического удара.

Его ученик – Г. Гаккеншмидт в своей книге "Путь к силе и здоровью" посвящает своему учителю специальную главу, где характеризует его как благородного человека, выдающегося врача и педагога.

Граф Георгий Иванович Рибопьер



Этот энтузиаст атлетического спорта выбросил из своего кармана более 100.000 рублей. Благодаря меценатству графа Георгия Ивановича Рибопьера русский атлетический спорт миновал свое тяжелое время, окреп и встал на ноги."

Родился в Царском Селе в 1854 году. Детские годы прошли в Италии. С двенадцати лет начал заниматься в Флорентийском Гимнастическом Обществе, а с четырнадцати лет увлекся цирком и продолжал тренировки в цирке "Гелием". Вскоре, вместе с другими молодыми энтузиастами цирка, организует собственный любительский цирк и выступает на манеже. Он освоил многие цирковые жанры: был партерным гимнастом, воздушным гимнастом, наездником, акробатом-прыгуном. На трамплине освоил двойное сальто. В цирке выступал зимой, а летом уходил с отцом в горы.

В 1870 году вместе с родителями он вернулся в Россию и начал учёбу в частном пансионе Соколова, попутно снискав известность одного из лучших конькобежцев Петербурга. В 1873-м Рибопьер поступил рядовым на правах вольноопределяющегося в Кавалергардский полк, а затем в лейб-гвардии Гусарский Его Величества полк. В чине поручика он принимал участие в Русско-турецкой войне 1877 – 1878 годов и проявил многочисленные «примеры дерзкой храбрости». Так, однажды, когда под графом ранили лошадь, турки хотели взять живым. Чтобы избежать плена, граф поднес к губам перстень с ядом, но в это время один из подбежавших сзади турок ударил его. Получить удар и не отдать его невозможно, – заговорила душа спортсмена и вместо самоубийства, граф ответил противнику ударом нагайки. Началась схватка, и в эту минуту лошадь поднялась на ноги, граф вскочил в седло и ускакал.

Во время падения с лошади граф получил серьезную травму и вернувшись в Петербург, уже не смог заниматься гимнастикой, но бросить спорт вообще не мог.



И вот, в 1879 году он основал свой конно-рысистый завод и открыл свою беговую конюшню. Начал ездить сам, и вскоре сделался одним из лучших ездоков России.

Собираясь воплотить в жизнь свою мечту об открытии атлетического общества, узнает о существовании в Петрограде Кружка доктора Краевского.

Он знакомится с Краевским и его знаменитым кабинетом и временно отказывается от мысли основать задуманное им общество, не желая огорчать этим доброго «старика».

Граф стал посещать кружок Краевского и показывал хорошие результаты. Так, например, он брал с пола на ладони двухпудовую гирию, вытягивал перед собой руку и фиксировал горизонтальное положение руки с гирей. И так три раза подряд. Сдружись со всеми членам Кружка, он принимал деятельное участие во всех спортивных мероприятиях.

В 1896 году открылось Петроградское Атлетическое Общество, президентом которого был избран граф Георгий Иванович Рибопьер.

Граф Рибопьер устраивал ежегодные всероссийские чемпионаты.

Первый чемпионат открылся в 1897 году. На свои деньги он приглашал знаменитых профессиональных атлетов. Граф лично во многом помог Гаккеншмидту, Поддубному, Пытлясинскому и ряду других атлетов.

Аристократические связи Г.И. Рибопьера и его тесное знакомство с европейской системой физического воспитания предопределили его деятельное участие в международном олимпийском движении. Основатель современных олимпиад барон Пьер де Кубертен в 1900 году сделал русскому графу предложение войти в состав МОК. Рибопьер сменил в олимпийском комитете генерала Алексея Бутовского, первого русского энтузиаста Олимпиад.



Кружок любителей атлетики, В.Ф. Краевский и Г.И. Рибопьер (в центре)

Георгий Иванович состоял в МОК 13 лет, и именно он на свои средства организовал первую в истории поездку российских спортсменов на игры. В 1908 году в Лондоне борцы Николай Орлов и Александр Петров получили серебряные медали.



Граф всегда носил гусарский костюм

Когда в 1912-м на следующую Олимпиаду в Стокгольм отправилось уже более 200 российских спортсменов, официальное покровительство олимпийцам уже оказывали высшие власти империи. К тому времени при участии Г.И.Рибопьера было организовано более десяти всероссийских союзов по различным видам спорта, причём в большинстве из них он был или председателем, или почётным членом.

Все 13 лет своего членства в МОК Георгий Иванович активно переписывался с Кубертенем, пытаясь включить борьбу и тяжёлую атлетику в список постоянных олимпийских дис-

циплин. Он обсуждал с бароном проблемы необъективного судейства и протестовал против политического решения олимпийского комитета разрешить Финляндии, бывшей тогда частью Российской империи, выступать на олимпиадах самостоятельной командой. Ушёл Рибопьер из МОК как подобает аристократу: в 1913 году он попросил у Кубертена отставку, сославшись на собственное желание заняться горячо любимым коневодством.

Отойдя от спортивных дел в 1913-м, граф уединённо прожил ещё три года. Его смерть стала для его знакомых полнейшей неожиданностью. По словам Бутовича, «граф сильно простудился и к вечеру того же дня слёг в кровать. Его домашний доктор, человек ограниченный и даже тупой, не пригласил никого из знаменитых профессоров и лечил графа лёгкими домашними средствами. К концу второго дня Рибопьер стал задыхаться, сердце почти перестало биться, и растерявшийся доктор сам помчался за профессором Поповым. Тот приехал, поглядел на графа, а затем, уйдя в кабинет, сказал, что лечение бесполезно, время упущено и больному осталось жить несколько часов. Под утро граф Георгий Иванович Рибопьер тихо скончался, оплакиваемый женой и единственной дочерью...».

В современном Олимпийском комитете России решается вопрос об установке достойного надгробия на его могиле. Во Франции живёт его внучка Тамара Арчиловна Вачнадзе. После десятилетий незаслуженного забвения имя этого яркого человека возвращается к нам.

Иван Владимирович Лебедев

В кружке Лебедев проявлял незаурядные педагогические и организаторские способности, стал помощником Краевского.

Кружок в ту пору посещали многие тогдашние выдающиеся атлеты: Г.Гаккеншмидт, С.Е.Лисеев, Г.Лурих, Г.Мейер. Тренируясь с ними, Лебедев изучал их данные, метод работы, образ жизни. Все это пригодилось ему в дальнейшей педагогической работе.

Во время учебы на юридическом факультете Петербургского университета (1901-1905 гг.) он организовал спортивные курсы, затем открыл школу физического развития, в программу которой входили атлетика, борьба, бокс и фехтование. В школу принимались все желающие, независимо от сословия и физического развития.



Некоторые ученики Лебедева в дальнейшем открывали свои атлетические кабинеты. В этот период Лебедев увлекся и театром, стал драматическим актером.

Летом 1905 года Петербург украсили броские цветные афиши: "25 июня 1905 года в саду 'Фарс' член атлетического кружка студент Лебедев организовывает международный чемпионат французской борьбы на звание чемпиона мира. Победители получают большие и малые золотые и серебряные медали..." Этот турнир произвел фурор среди публики. В 1912 году в Петербурге неутомимый Лебедев стал издавать двухнедельный иллюстрированный спортивный журнал "Геркулес", девиз которого был: "Каждый человек может и должен быть сильным".



***Книга И.В. Лебедева
«Самооборона и арест»***

Из подсчетов, проведенных в 1912 году, выяснилось, что за пятнадцать лет у Лебедева перебивало. десять тысяч учеников! Из одних ему удалось сделать подлинных атлетов, другим он только помог нарастить мускулатуру. Но частицу своей души он вложил в каждого. В последние годы "дядя Ваня" Лебедев жил за Уралом, в Свердловске. До преклонных лет работал – тренером, читал лекции по физическому развитию. Умер Иван Владимирович в 1950 году.

Лебедеву принадлежит и несколько книг по атлетизму: система физического развития "Сила и здоровье" (1912 г.), "Тяжелая атлетика" (1916 г.), сборник рассказов "Гладиаторы наших дней" (1915 г.), "Французская борьба" (1925 г.), издал одно из первых в России учебных пособий по гиревому спорту «Руководство, как развивать свою силу, упражняясь тяжелыми гирями», "История профессиональной борьбы" (1928 г.), в 1930 г. опубликовал книгу «Гантельная гимнастика».

Георг Гаккеншмидт

Невероятно одаренный от природы, Гаккеншмидт выделялся среди своих соратников потрясающим воображение телосложением, феноменальными силовыми рекордами и мастер-

ским владением приемами французской борьбы. Однако это не все: как это ни удивительно, Георг Гаккеншмидт был довольно известным...философом.



Величайший российский атлет, неоднократно рекордсмен мира по тяжелой атлетике и чемпион мира по французской борьбе.

Вот как вспоминает о первом появлении Гаккеншмидта в Петербурге И. Лебедев: " В один из зимних вечеров 1898 года занималось нас несколько человек: братья Прохоровы, Цехановский, Гвидо Мейер, я и др. в атлетическом кабинете Краевского.

Вдруг отворяется дверь из гостиной и "старик-доктор" вводит за руку какого-то широкоплечего юношу в сером потрепанном пиджаке со словами: "Господа, рекомендую: Гаккеншмидт из Юрьева, так сказать, Звезда Эстляндии!" Надо признаться, что встретили мы гостя не особенно дружелюбно: уж очень ревниво тогда относились к иногородним атлетам. К тому же, мы слышали, что Гаккеншмидт выжимает одной рукой 6 пудов, а в других движениях слаб. Когда он стал раздеваться, мы втайне рассчитывали, что вот-вот "высыпем" юрьевскому атлету. Но только Гаккеншмидт снял пиджак и рубашку, мы так и ахнули: такой мускулатуры ни у одного атлета нам не приходилось видеть! Совершенно без жира, весь рельефный, с бицепсами 44-45 см, с феноменально широкой спиной, покрытой комками мышц "новичок" еще не подходя к штанге одной своей фигурой побил нас всех в пух и прах. Он начал выжимание одной рукой с 200 фунтов (1 фунт составлял примерно 400 граммов) – штанги пошли вверх как легкие тросточки... 220, 240 и 260 -то же самое! Это был всероссийский рекорд! Трудно описать, что творилось в кружке: Гаккеншмидту кричали "браво", "ура", его качали и т.д. Мы уже не завидовали, прямо осознав, что "новичок" головой выше нас всех. В один из следующих дней Гаккеншмидт выжал одной рукой 282 фунта, побив на 2 фунта рекорд Е.Сандова, считавшийся тогда всемирным..."



Таким был "Русский Лев"
Георг Гаккеншмидт

Оставив большой спорт, Г. Гаккеншмидт не на шутку увлекся философией и одна из газет того времени задавалась вопросом: "Не затмит ли Гаккеншмидт- философ славу Гаккеншмидта-атлета. Еще в 1908 году вышла первая работа Гаккеншмидта "Как жить", а в 1909 году увидела свет книга "Полное учение о борьбе" (в немецком варианте – "Путь к силе"), позднее изданная на русском языке. В 1911 году опубликовал книгу «Путь к силе и здовью».

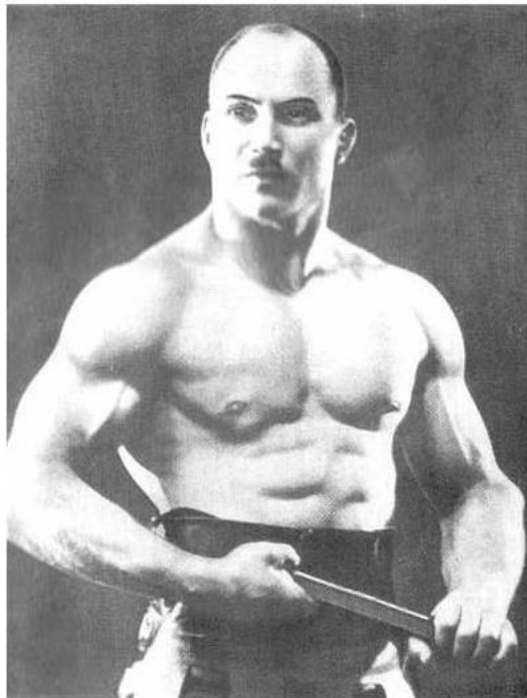


Годы спустя
Г. Гаккентшмидт и А.Воробьев

В 1929 году в английской печати появляется сенсационное сообщение о том, что Гаккентшмидт бросает вызов знаменитому писателю и драматургу Б. Шоу встретиться на арене... философии. О самом матче ничего не известно, а вот то, что соперники стали добрыми друзьями – да. В середине 30-х годов Гаккентшмидт публикует: "Сознание и характер", "Три вида памяти и забывчивость" и выступает со своими лекциями в университетах Англии, Америки, Германии.

Георг Гаккентшмидт прожил долгую жизнь – девяносто лет, и до самой смерти сохранял как ясность ума, так и физическую бодрость. Известно, что в возрасте 82 лет он мог перепрыгнуть через веревку на высоте спинок стульев. О нем писали: "Его физические способности для мужчины, который перевалил за 80 лет, в известном смысле достойны такого же восхищения, как и его невероятная сила, развитие и достижения в бытность чемпионом мира среди атлетов."

Александр Иванович Засс



Несколько десятилетий с цирковых афиш многих стран не сходило имя русского атлета Александра Засса, выступавшего под псевдонимом Самсон.

Конечно, у Александра Засса была огромная природная сила, чем вообще отличались его предки. Однажды он в родном Саранске побывал с отцом в цирке. Мальчику особенно понравился могучий силач, разрывавший цепи, гнувший подковы, который в конце своего выступления, как было принято, обратился к публике, приглашая повторить его трюки.

Отец Александра, Иван Петрович Засс, поднялся со своего места и вышел на арену. Силач протянул отцу подкову.



Удивителен был репертуар его силовых номеров: он носил по арене лошадь или пианино с пианисткой и танцовщицей, располагавшейся на крышке; ловил руками 9-килограммовое ядро, вылетавшее из цирковой пушки с восьмиметрового расстояния; отрывал от пола и удерживал в зубах металлическую балку с сидящими на ее концах ассистентами; продев голень одной ноги в петлю каната, зафиксированного под куполом, держал в зубах платформу с пианино и пианисткой;

лежа голый спиной на доске, утыканной гвоздями, держал на груди камень весом в 500 килограммов, по которому желающие из публики били кувалдами; в знаменитом аттракционе «Человек-снаряд» ловил руками ассистентку, вылетавшую из цирковой пушки и описывавшую над ареной 12-метровую траекторию; разрывал пальцами звенья цепей; забивал незащищенной ладонью гвозди в 3-х дюймовые доски, а затем вытаскивал их, обхватив шляпку указательным пальцем.



К удивлению публики, подкова в руках Засса-старшего стала разгибаться. Затем Иван Петрович оторвал от помоста огромную штангу и поднял ее выше колен. Публика аплодировала как сумасшедшая. Цирковой силач был смущен, но подозвал к себе униформиста, который принес серебряный рубль. Артист поднял руку с рублем и произнес: «А вот это тебе за подвиг и на выпивку!». Отец взял рубль, затем пошарил в кармане, вытащил трешку, и вместе с рублем протянул атлету, сказав: «Я не пью! А вот ты возьми, но пей только чай!».

С тех пор его сын жил только цирком. Он убедил отца выписать из Москвы книги по физическому развитию. И вскоре пришла книга знаменитого в то время атлета Евгения Сандова «Сила и как сделаться сильным».

И он начинал заниматься по системе Сандова – своего кумира. Но вскоре почувствовал, что одни упражнения с гантелями не могут развить силу, которая необходима профессиональному силачу. Он обращается за помощью к знаменитым атлетам Петру Крылову и Дмитриеву-Морро, которые не оставили без внимания просьбу юноши, и вскоре Засс получил методические рекомендации от этих атлетов. Крылов рекомендовал упражнения с гирями, а Дмитриев – со штангой.

В 1914 году грянула мировая война. Александра Засса призвали в 180-й Виндавский кавалерийский полк. Однажды произошел случай, поразивший даже тех, кто хорошо знал о необычайной силе Александра. Возвращался как-то он из очередной разведки, и вдруг, уже вблизи от русских позиций, его заметили и открыли огонь. Пуля прострелила ногу лошади. Австрийские солдаты, увидев, что лошадь и всадник упали, не стали преследовать кавалериста и повернули назад. Засс, убедившись, что опасность миновала, не пожелал оставлять раненую лошадь. До его полка оставалось еще полкилометра, но это его не смутило. Взяв на плечи лошадь, Засс так и принес ее в свой лагерь. Пройдет время, он вспомнит этот эпизод и будет включать в репертуар ношение лошади на плечах.

В одном из боев Засс был тяжело ранен в обе ноги и попал в плен. Австрийский хирург начал было ампутацию, но Засс взмолился не делать этого, поскольку верил в свой могучий организм и лечебную гимнастику, которую разработал для себя. И он выздоровел!

Затем он совершил несколько неудачных побегов, был наказан, но сила его и воля не были сломлены. Он совершил очередной побег, разорвав цепь, соединяющую наручники, и выломав решетку. В дальнейшем вся жизнь его была связана с цирком.

Александр Иванович Засс (Самсон) оставил нам в наследство свою оригинальную систему статических упражнений с цепями, эпиграфом к которой были слова автора: «Мускулы сами по себе не удержат тянущих в разные стороны лошадей, а сухожилия удержат, но их нужно тренировать, их нужно развивать, и способ их укрепления существует».

Он считал, что для развития атлетической силы, необходимой профессиональному силачу, поднимать пуды железа вовсе недостаточно. Нужно добавить и нечто другое. Если, например, попытаться согнуть толстый металлический прут или порвать цепь, то эти попытки при многократных повторениях окажутся очень эффективными для развития крепости сухожилий и силы мышц.



«Это и есть пример изометрических упражнений, при которых мышцы хотя и напряжены, но длина их не меняется, и движений в суставах нет».

Продолжительность изометрических упражнений зависит от степени мышечного напряжения и тренированности. Максимальное мышечное усилие должно длиться 2-3 секунды. По мере тренированности его можно доводить до 6-8 секунд. Каждое упражнение следует повторять 2-5 раз.

Тренировка не должна превышать 15 минут.

Среди разработок А.Засса можно выделить:

1. *Дыхание.* Засс подобно йогам и бойцам восточных школ уделял огромное внимание постановке дыхания и даже выработал собственный комплекс дыхательных упражнений. Не случайно англичане, очень щепетильные и измеряющие все до миллиметра отметили, что экскурсия грудной клетки (разница окружности в состоянии вдоха и выдоха) равна 23 сантиметрам. Владение собственным дыханием позволяло ему выполнять трюки, которые мастерам восточных единоборств даже не снились. Например, во время выступлений в Англии он предлагал 25 фунтов стерлингов (огромные деньги) любому желающему, кто ударом кулака в живот сумеет сдвинуть его с места. В дальнейшем Засс даже усовершенствовал трюк – предлагал бить желающим уже ногой.

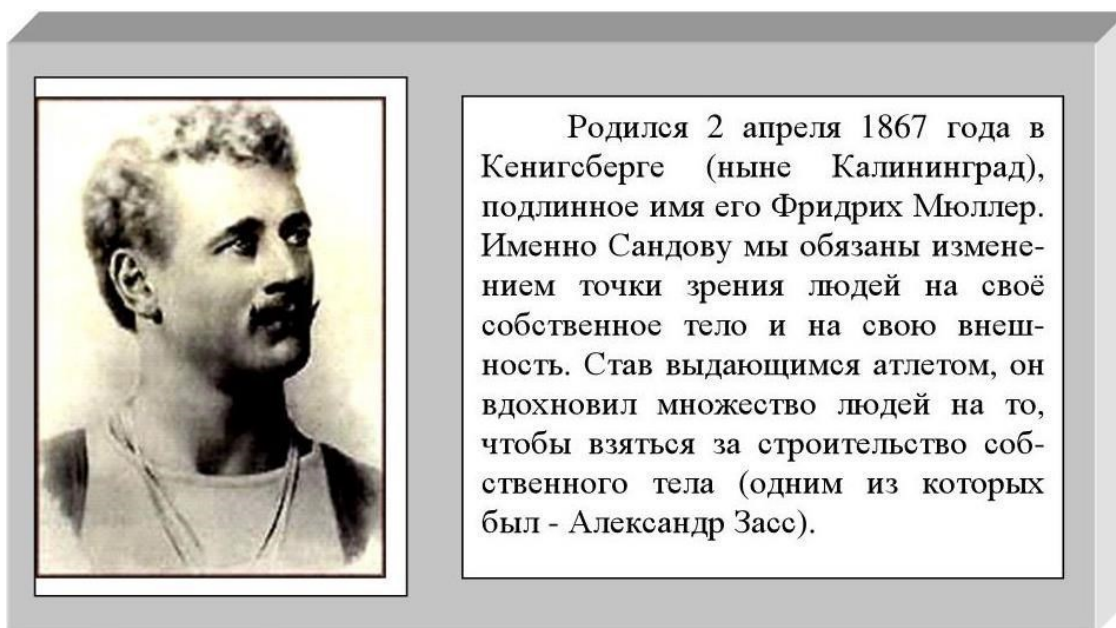
2. *Изометрические упражнения.* Засс одним из первых ввел в силовой тренинг, так называемые изометрические упражнения, при которых сила прикладывается либо к неподвижному, либо почти к неподвижному предмету. В построении силы он первостепенным считал развитие сухожилий, при помощи которых мышцы прикрепляются к костям: «Я не верю в большие мускулы, если рядом с ними нет настоящей большой силы сухожилий. Можно видеть энтузиастов физической культуры, обладающих довольно большими мускулами. Но какой от них прок, если отсутствует мощная основа – развитые сухожилия». К примеру, бицепс у самого Засса по меркам нынешних культуристов и штангистов был весьма скромным – всего 41 сантиметр.

3. *Комплексный подход.* Развивая силу, Засс вместе с тем, гораздо больше, чем его современники и нынешние спортсмены работал головой. За годы тренировок он великолепно изучил

строение человеческого организма, биомеханику и физиологию, что позволило ему выработать комплексный подход, обеспечивающий максимальные результаты. Сочетание дыхательных, изометрических и динамических упражнений, режим питания, сна и отдыха позволяют организму восстанавливаться в короткие сроки. Благодаря этому Засс тренировался с полной отдачей, загружая все группы мышц, минимум два раза в день, что до сих пор поражает спортсменов, поскольку считается, что человеку для полного восстановления необходимо от 24 до 48 часов.

За свою жизнь Александр Засс опубликовал несколько работ по развитию человеческого организма и изобрёл кистевой динамометр.

Евгений Сандов



В юности Сандова поразили ловкие и мускулистые тела цирковых гимнастов, что частенько проезжали через его родной город. К негодованию родных, видевших в мальчике будущего юриста, Сандов однажды ушел из дома с цирком, гастролировавшим в Кенигсберге. Он стал акробатом, исполнителем треков. В Брюсселе цирк внезапно обанкротился и Сандов оказался на улице. Но ему повезло: его выступление увидел профессиональный силач и один из первых пропагандистов физической культуры Луис Аттила.



Пропагандист физической культуры Луис Аттила.

Он разглядел в Евгении великого, перспективного атлета и взял молодого человека к себе» продолжив его силовую подготовку и обучая основам шоу-бизнеса. Два силача разъезжали из города в город, демонстрируя трюки и зарабатывая на жизнь выступлениями в мюзик-холлах. В 1888 г. их пути разошлись. Луис осел в Лондоне, а его молодой протеже метался по Европе. Но связь поддерживали в письмах. В одном из писем Аттила просил Сандова приехать в Лондон. В то время в Англии выступали два атлета-профессионала, Сэмпсон и Циклоп, не особенно сильные, но с эффектной программой. Лидер этой пары постоянно «заводил» публику, обещая 500 фунтов стерлингов каждому, кто повторит любой из их трюков. И Аттила решил наказать их за бравату. На одном из представлений молодой атлет выпрыгнул на сцену

на вызов Сэмпсона и превзошел этого атлета в одном из его троков. Это и стало началом его головокружительной карьеры.

Юджин продемонстрировал, что можно быть сильным, оставаясь поджарым и имея великолепные пропорции. Англичане были очарованы привлекательным молодым немцем, что определило его особый успех, особенно у женской половины зрителей.

За четыре года выступлений на Британских островах Сандов выработал свой собственный стиль, многое в котором напоминало современное культуристическое позирование – демонстрацию качества развития мускулатуры.

В 1893 году Сандов попытал счастья за океаном. Но первоначально он встретил довольно вялый приём у американского зрителя. Однажды в театр пришел молодой человек по имени Флоренц Зигфельд. Сандов произвел на него неизгладимое впечатление. Решено было вместе отправиться в Чикаго, где открывалась Всемирная выставка. Зигфельд решил, что именно там Сандов должен выступать в одном из временных театров «трокадеро».



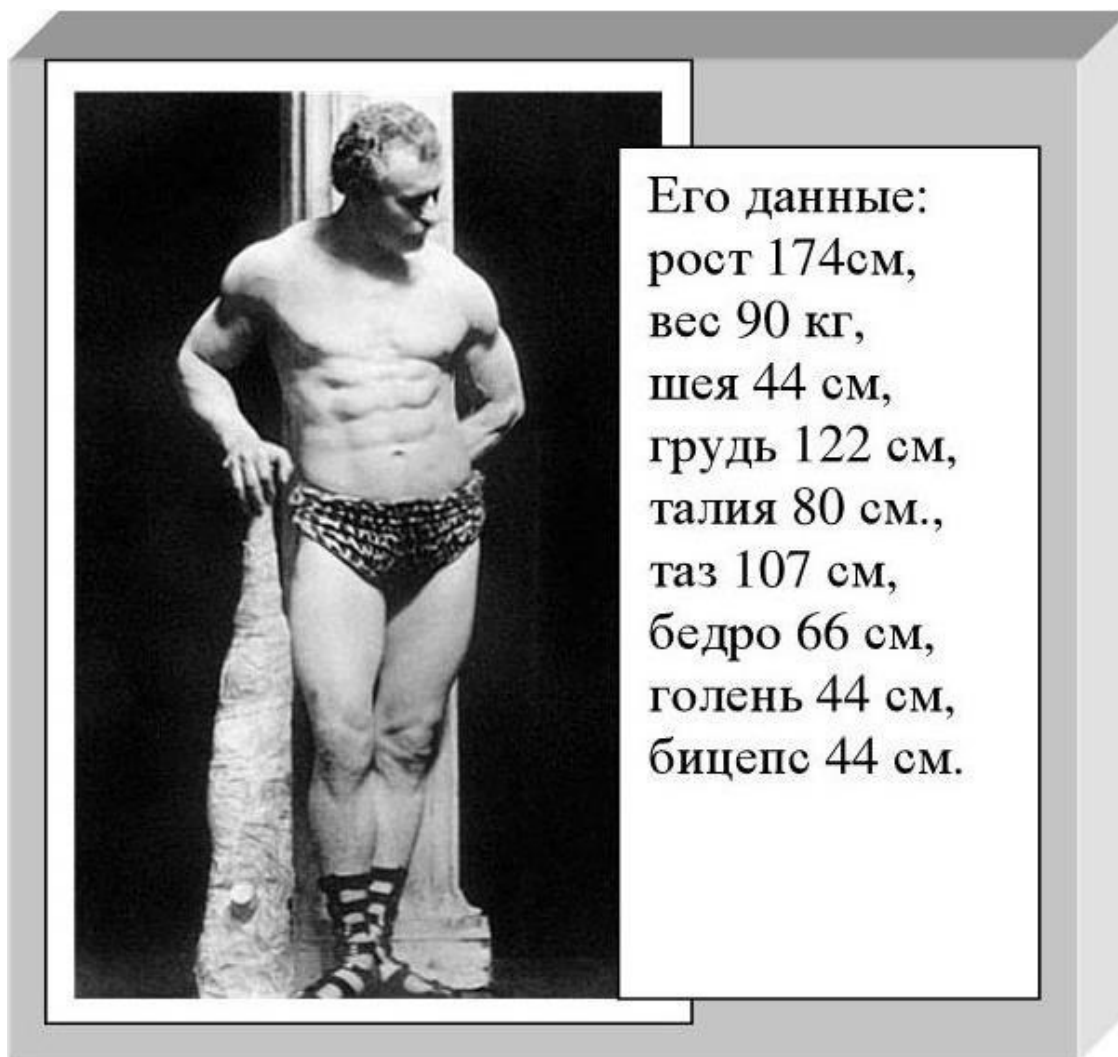
До выступления Сандова на лондонской сцене публика была искренне убеждена в том, что между подъемным краном и гориллой, силач должен выглядеть чем-то средним.

Публика привыкла здесь к полным и неуклюжим силачам: выполнявшим простенькие трюки и сомнительные силовые номера. Когда же на сцену вышел Сандов, зрители вместо груды мяса, задрапированного в метры леопардовой кожи, увидели отлично сложенного мускулистого атлета в скромном костюме. Сандов имел ошеломляющий успех, а Зигфельд – деньги. Сандов и его импресарио основали передвижной атлетический театр "Трокадеро Водевиль", с которым объездили весь континент. И все же карьера артиста не очень устраивала Сандова. Ему хотелось большой настоящей работы. Идея такой работы давно зрела в голове атлета, но для реализации её пришлось вернуться в Лондон. Здесь он открывает институт физической культуры, где знакомит желающих с секретами приобретения силы и строительства тела. Залы института сразу стали популярными и изменили воззрения широких масс на здоровье и способы его получения – тренировку. Сандов открыл школы во многих городах всего Английского королевства. Он заложил фундамент «империи» здоровья, показал людям, чего можно достичь при регулярных занятиях. Начался настоящий бум культуризма.

В 1897 году Сандов выпустил книгу "Сила и как её добиться". А год спустя вышел первый номер спортивного журнала. Это издание дало толчок появлению множества других подобных журналов, в том числе и в России.

А в 1904 году появилась ещё одна книга, давшая название новому виду спорта – "Бодибилдинг или мужчина в развитии". Все издания Сандова пользовались бешеным успехом. Их читали целые поколения атлетов и тех, кто желал исправить собственное сложение и укрепить здоровье. Со временем Сандова больше стала интересовать профилактическая сторона физической культуры. Казалось, у него есть идеи по любому спектру здоровья и тренировки. Он был одним из первых пропагандистов обязательного физического воспитания в общественных школах, ибо, понимая, что слабый или больной ребенок просто не может как следует учиться. Он усовершенствовал упражнения для беременных женщин. Сандов настаивал также на том, чтобы работодатели отводили время для ежедневных упражнений своих подчиненных. Сандов упорно работал и над совершенствованием оборудования для тренировок.

Огромным успехом пользовались у покупателей приставные аппараты с рукоятками и резиновыми лентами – прообраз современных эспандерных устройств. Состоящие из двух половинок с пружинами гантелями – тоже его изобретение. Сандов заложил и основы современного бизнеса в области здоровья.



Так еще в 1899 году он рассылал по почте курсы упражнений для физического развития. В 1911 году ему было поручено разработать специальные инструкции по физической культуре для короля Англии. И в том же году король Англии Георг V присвоил ему звание профессора физического развития.

Систематическими, а главное продуманными занятиями с тяжестями Сандов сумел достичь физического совершенства. Наряду с рекордными достижениями он стал обладателем античной фигуры, которая до сих пор служит образцом красоты и гармонии.

Вершиной славы Сандов в служении физической культуры стал 1901 год, когда он организовал большое соревнование культуристов в Лондонском королевском «Альберт-холле». Интерес к ним был столь велик, что многие довольствовались стоячими местами в проходах, а тысячи других вовсе не сумели войти в зал. Выступало 156 атлетов из 52-х графств. Судейство соревнований осуществлялось тремя знаменитыми людьми той эпохи: сером Чарзлом Лоузом – выдающимся скульптором, известным писателем Артуром Конан-Долем и самим Евгением Сандовым. Победителю – Вильяму Миррею, была вручена золотая статуэтка Е. Сандова, за 2-3 места статуэтки из серебра и бронзы.

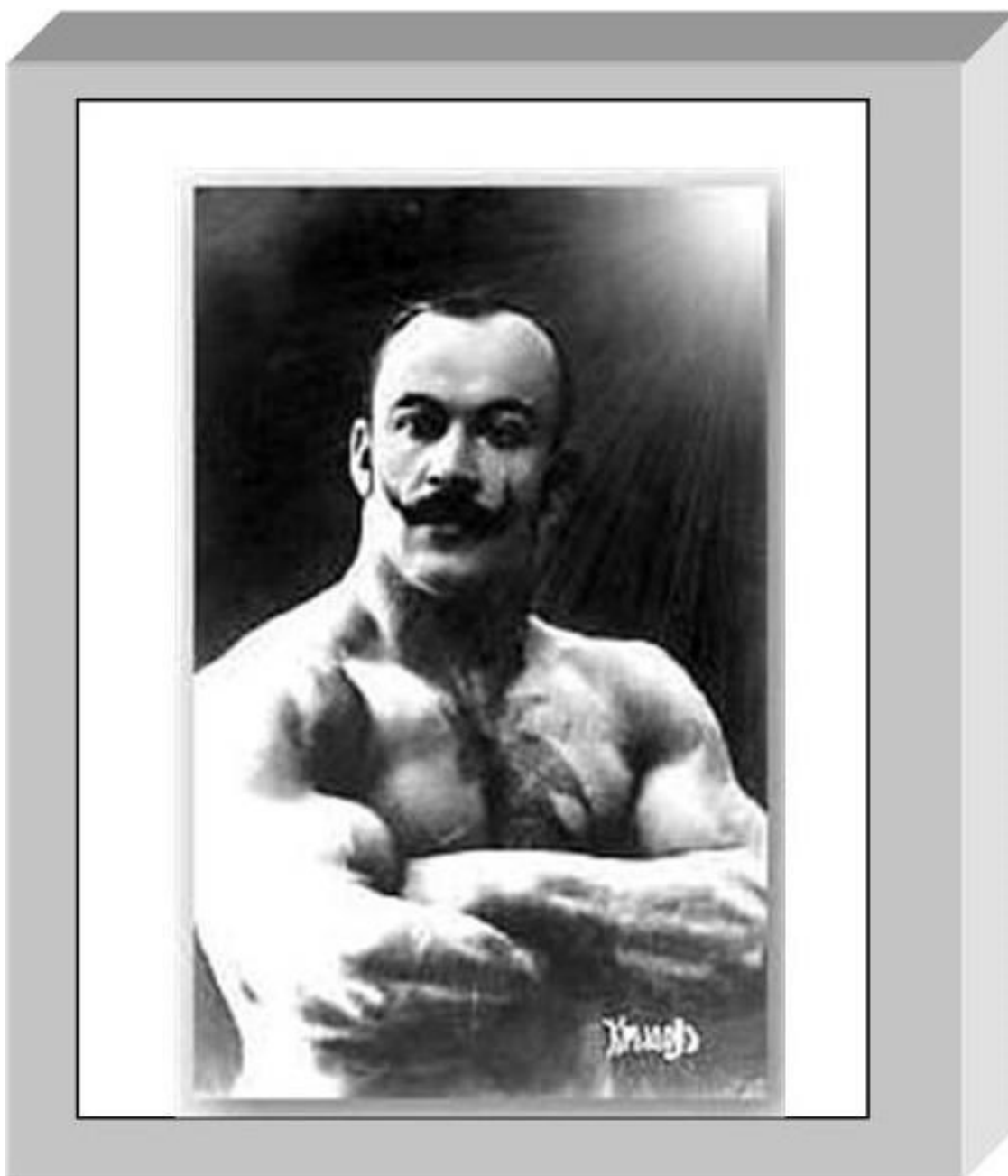


Джо Вейдер, избрал символом высшей чести, который может быть удостоен культурист, образ своего предшественника: победителю соревнований "Мистер Олимпия" вручается кубок и медаль со скульптурным изображением Евгения Сандова (Юджина Сендоу).

Сандов погиб в автомобильной катастрофе в 1925 году. По прихоти судьбы могила его осталась неизвестной. Однако наследие, которое оставил Евгений Сандов, не суждено было кануть в забвение. Не случайно.

Петр Федотович Крылов

Крылов родился в Москве в 1871 году в семье служащего. Отец его был большим поклонником спорта. В детской висели кольца, на которых Федот Крылов выполнял довольно сложные упражнения. Маленький Петр старался во всем подражать отцу, а тот всячески поощрял увлечение сына спортом. Как и все его сверстники, Петр любил играть в подвижные игры, лазал по деревьям, запускал змея, боролся, с упоением читал Фенимора Купера, Майна Рида, Жюль Верна. Мечтал стать путешественником. Учась в гимназии, все вечера проводил в цирке, где с восторгом следил за выступлением силачей и борцов.



Петр попадает в Петербург, где заканчивает мореходное училище, и потом в качестве штурмана совершает путешествие в Индию, Китай, Японию, Англию. Все это время он упорно тренировался с гирями, которые возил с собой. Во всех портах, куда заходил корабль, Крылов посещал атлетические клубы, где боролся с местными борцами. Часто на палубе устраивал представления: жал двойники (двухпудовые гири), разводил их в стороны, жонглировал ими, крестился двухпудовкой. После трехлетнего плавания он едет в Москву за новым назначением. Но любовь к цирку взяла верх, и Крылов решает стать профессиональным атлетом. Первое время тренируется в атлетическом кабинете Сергея Ивановича Дмитриева–Морро.

Вскоре и Крылов соорудил спортзал у себя в подвале. Купил штангу, гири и продолжал тренировки уже самостоятельно. Почувствовав себя подготовленным, Петр отправился устраиваться на работу. Вот как он писал об этом периоде: Колебался я недолго, и 25 апреля 1895 года уже стоял в балагане Лихачева на Девичьем поле и показывал директору мои бицепсы объемом в 41 сантиметр. Пощупал меня со всех сторон Лихачев и произнес, почесывая в затылке: 65 целковых в месяц, мусью, и чтобы ежеден несколько раз работать. Пожал я руку этому

моему Барнуму в сером пиджаке, лакированных сапогах и красном галстуке бабочкой, – и наше соглашение состоялось. Поехали мы с ним в провинцию – по мелким ярмаркам и по садам.

Вскоре имя Крылова становится известным, и его начинают приглашать многие владельцы балаганов. Два года проработал в балаганах Петр Крылов. За это время он освоил много трюков, которые пользовались большой популярностью у зрителей: рвал цепи, из полового железа завязывал галстуки и браслеты, поднимал лошадь со всадником, стоявших на платформе, выжимал штангу, в полых шарах которой помещалось по человеку, ломал подковы, гнул монеты, делал растяжку с четырьмя лошадьми.

Особенно хорошо Крылов управлялся с гирями, ни один атлет того времени не мог сравниться с ним в демонстрации трюков с этим классическим спортивным инвентарем русских силачей.

Тренировался по собственной системе.

В журнале Геркулес за 1914 год опубликована статья Крылова с описанием его тренировок:



«Я приведу описание моего тренировочного дня. Проснувшись, я беру воздушную ванну в течение 10 минут, затем тяну резину (короткая растяжка из шести резин), тяну перед собой, над головой, из-за спины, каждой рукой отдельно и т.д. Делаю отжимания в упоре лежа на полу на всей ладони или на пальцах до 100 раз. Бегаю минут 15 – 18. Прыгаю лягушкой: короткие прыжки на носках, с глубоким приседанием. Беру душ или обтираюсь холодной водой. Через полчаса завтракаю: яйца, два стакана молока и один стакан жидкого, очень сладкого чая. Гуляю.

Обед в 5 часов. Через два часа после обеда тренируюсь с тяжелыми гирями: выжимаю или толкаю (через день) штангу в 5 пудов, стоя и лежа по 50 раз (пять по десять выжиманий). Выжимаю двойники 50 раз (та же пропорция). Приседаю с пятипудовой штангой на всей стопе 100 раз, а затем хожу с тяжелым человеком на шее взад и вперед по лестнице. Кончаю тренировку упражнениями с гантелями весом в 20 фунтов (8 кг), для бицепсов складываю две гантели вместе. После тренировки принимаю душ и иду гулять. Когда я тренировался на рекорды, то брал всегда на разы очень небольшой вес: двумя руками 4,5 пуда, одной – 3 пуда. Тяжелый же вес брал только один раз в неделю. Что касается моего пищевого рациона, то прежде я ел много мяса, а теперь налегаю главным образом на овощи и фрукты и считаю это полезнее. Особенно люблю печеный (по-пастушески) картофель. Абсолютно не курю».

П. Крылов обладал редкой по рельефу и объему мускулатурой.

Он установил несколько мировых рекордов по тяжелой атлетике. Личные рекорды Петра Крылова: жим левой рукой – 114,6 кг, жим левой рукой двухпудовой гири в солдатской стойке – 86 раз, стоя на борцовском мосту, выжимал двумя руками восьмипудовую штангу, разводил прямые руки в стороны, держа в каждой гирю весом в 41 кг.



Антропометрические данные Петра Крылова :

рост 170 см

вес 88 кг

грудь 121 см

шея 47 см

бицепсы 46 см

бедро 67 см

предплечье 35 см

талия 72 см

голень 41 см

Последние выступления его были в возрасте 60 лет.

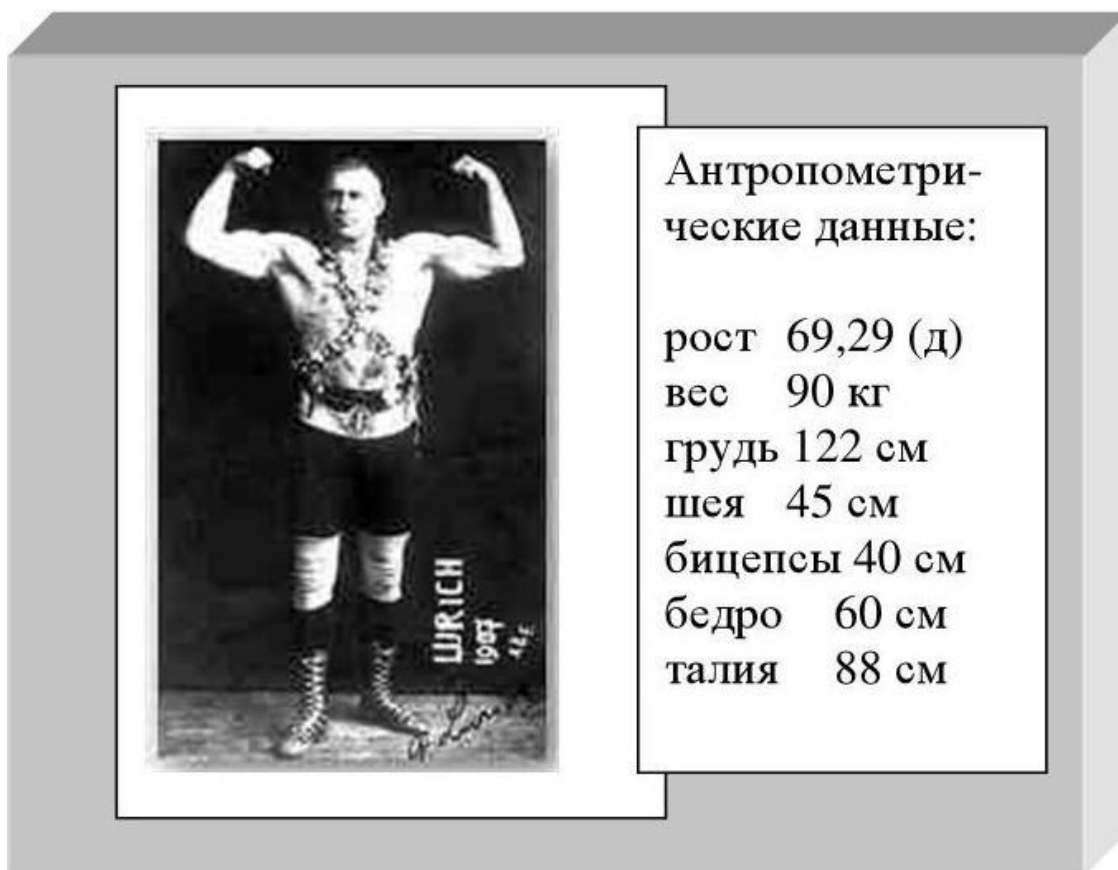
Юрий Лурих



Ю.Лурих родился в 1876 году в селе Вяйке – Маарья Вирусского уезда Эстляндской губернии.

Природа не наделила Юри (так его звали земляки) богатырским телосложением, но сила воли у юноши была исключительная. Стать сильным он решил, учась в реальном училище. Упорно занимается с гириями и добивается хороших результатов.

Пятнадцатилетний Лурих спорил, что взяв в каждую руку по двухфунтовой гантели, поднимая их синхронно, выжмет без остановок не менее 3000 раз. Раскраснелся паренек, волосы потемнели от пота, зато и выжал гантели 4000 раз! По окончании реального училища Лурих выбирает профессию атлета и борца, для того времени это не было чем-то особенным.



С мыслью стать первым он едет к В.Ф. Краевскому в Петербург. У Краевского занимались многие выдающиеся атлеты того времени: Г. Гаккеншмидт, А.Аберг, В.Пытлясинский и многие другие. Лурих в течение года добивается превосходных результатов. Некоторые достижения Луриха в тяжелоатлетических упражнениях превышали мировые рекорды. Вскоре он становится профессиональным атлетом и борцом. Выигрывает звание чемпиона по французской борьбе, устанавливает несколько мировых рекордов по поднятию тяжестей. 1896 – 1897 гг. принесли ему сначала звание "первый борец России", "Атлет – чемпион России", затем и "Чемпион мира по поднятию тяжестей одной рукой". Рост его за 10 лет со 150 см увеличился до 177см, вес с 50 кг до 90 килограммов.



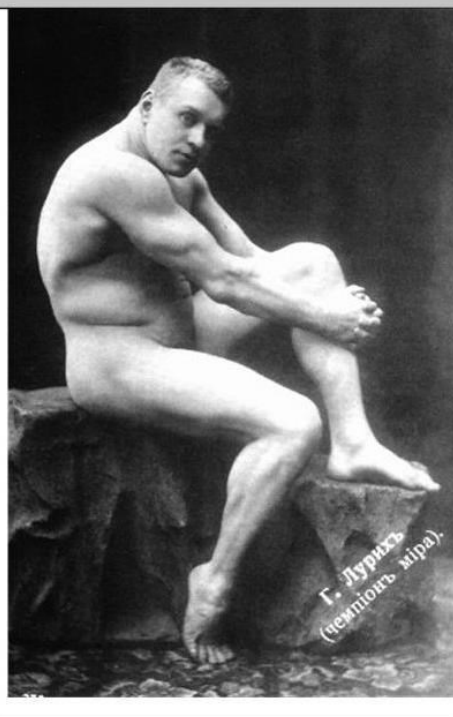
В 1910 году у Луриха было 20 рекордов. Наиболее любопытен рекорд в "доношении": Лурих поднимал правой рукой штангу весом 105 кг и, удерживая ее сверху, брал с пола гирию в 34 кг и тоже поднимал вверх. Из цирковых трюков наиболее известные – растяжка с двумя верблюдами и удерживание на поднятой вверх руке пяти человек. Во многих странах демон-

стрировал свое мастерство Георг Лурих и везде пользовался огромной популярностью. В некоторых городах Европы были основаны атлетические клубы имени Луриха.

В 1901 году в Гамбурге, на соревнованиях сильнейших борцов (62 участника) Лурих получил первый приз в 12 000 марок и звание чемпиона мира. В 1902 году в Риге – 1-й приз и звание чемпиона мира. В 1912 году в Гамбурге на международном турнире завоевывает 1-й приз. Осенью 1912 года едет на гастроли в Америку, знакомится с вольноамериканской борьбой и одерживает победы над известными борцами Роджерсом и Збышко–Цыганевичем. В Лондоне в 1904 году был заснят на киноленту показательный матч Луриха с немцем Зигфридом. В 1908 году в Петербурге был заснят матч Луриха с турком Кара Мустафой.

Лурих – один из сильнейших в мире борцов и атлетов подтверждал важность гармонической подготовки своим примером. Он в те времена был классным гимнастом, катался на коньках, любил плавать, занимался бегом, уделял много внимания акробатике, ездил на велосипеде. В *своих статьях и лекциях* Лурих предстает перед нами не только, как великий спортсмен и пропагандист спорта, но и как большой патриот, вдумчивый мыслитель. Он пишет: "Атлетом способен сделаться любой – еще тогда, когда человек лежит в колыбели, природа вручает ему удостоверение в том, что он может стать таким же сильным, как например, я".

"Подлинный спортсмен – борец является своего рода пионером, способствующим искоренению бытующего у нас глупого предрассудка, будто бы физический труд унизителен для человека, а физическая сила никому не нужна."



"Смысл атлетики не в том, что тот или иной атлет нечто для себя завоеует, скажем славу и деньги, и не в том, кто кого положен на лопатки – Аберг Поддубного или Поддубный Аберга, ибо в любом случае человечество в целом вряд ли что-нибудь выиграет или проиграет. Главнейшее назначение спортивного соревнования в том, чтобы мы, атлеты, почувствовали себя авангардом и обратились бы с серьезным предупреждением к физически слабому роду человеческому. Наш призыв таков: "Человек, сойди со своего безумного пути, посмотри на нас: разве мы не состоим из той же плоти и крови, что и ты?"

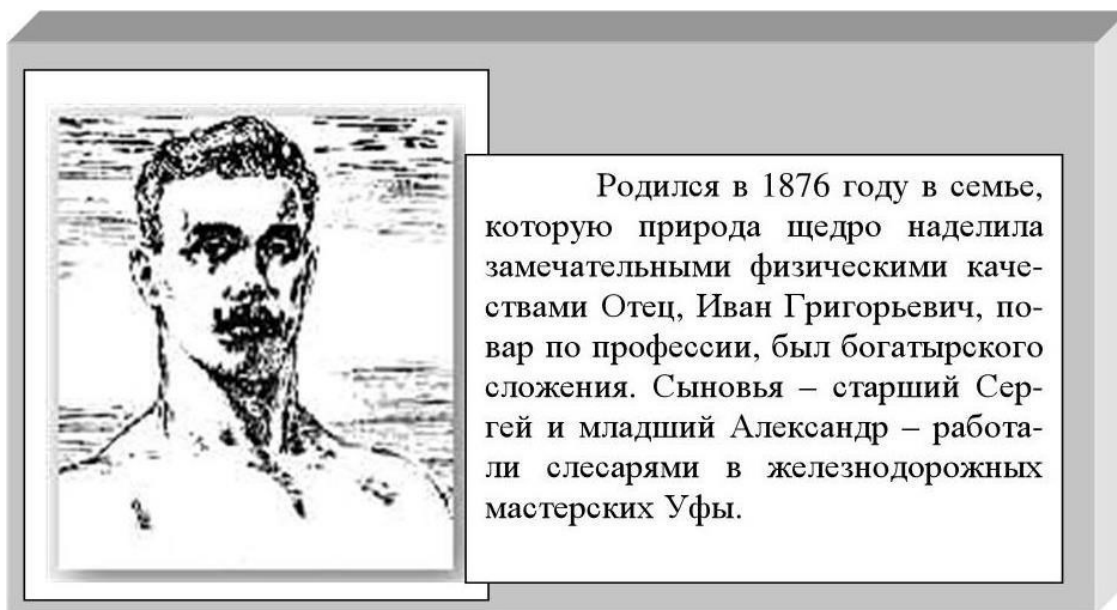
"Напрасно иные родители расстраиваются по поводу того, что их сын, занявшись вопреки их запрету спортом, слишком быстро вырастает из своей одежды, которую отец и мать приобрели с таким большим трудом, – ибо должны же мы признать, что одежду можно приобрести новую, а здоровье и силу не купишь ни за какие деньги".

Наверно еще неимоверно много полезного и важного мог сделать этот неординарный атлет, человек и мыслитель для чести и славы России. Однако 22 января 1920 года он скоро-

постижно скончался в Армавире от сыпного тифа... похоронен на кладбище в Вяйке-Маарья, Эстония.

Пусть всегда и везде, для того, кто соприкасается с атлетизмом (да и не только), как память, звучат слова Георга Луриха: "Долг каждого человека – всячески заботиться о том, чтобы не стать бессильным, немощным и слабовольным, следить за тем, чтобы *его тело было достойно его духа!*"

Сергей Иванович Елисеев



Родился в 1876 году в семье, которую природа щедро наделила замечательными физическими качествами Отец, Иван Григорьевич, повар по профессии, был богатырского сложения. Сыновья – старший Сергей и младший Александр – работали слесарями в железнодорожных мастерских Уфы.

Шутя, на удивление товарищам по работе, усердно крестились братья двухпудовыми гириями, разводили с ними руки в стороны, лихо и искусно жонглировали. Сергей к тому же очень любил борьбу. И однажды волею случая приобрел более широкую известность.

Ежегодно в окрестностях Уфы проводился национальный праздник сабантуй. На него собирались сильнейшие батыры города, ближних и дальних аулов померяться силой, ловкостью, лихой скачкой на коне. Особой популярностью пользовалась башкирская народная борьба на поясах – курэш.

Несколько лет подряд победителем уфимского сабантуя по курэшу становился Габдрахман Салихов. Он с поразительной легкостью, как бы играя, делал несколько мягких переступающих шагов, примеряясь к очередному сопернику, внезапно, словно железными тисками сдавливал ему ребра и, резко откинувшись назад, молниеносным броском переворачивал в воздухе и бросал на землю. Расправившись с шестым по счету противником, Габдрахман без малейшего признака усталости стоял в кругу зрителей. И столько силы и уверенности было в его фигуре, что он казался непобедимым. Казалось, не будет больше смельчаков, способных решиться на поединок с прославленным батыром, когда, раздвинув тесный круг зрителей, к Габдрахману подошел среднего роста юноша и протянул соединенные кушаком руки для обхвата соперника. Снисходительно улыбнувшись намерению очередного претендента, прославленный батыр принял вызов, не сомневаясь в исходе поединка. И тут произошло неожиданное.

Так Сергей Елисеев одержал свою первую большую победу. На другой день к дому Елисеевых привезли трех баранов от Габдрахмана Салихова и его поклонников. Это был великодушный акт признания превосходства Сергея, уважения его как сильнейшего борца.

В апреле 1898 года предстоял чемпионат России в Петербурге. Сергей волей случая получил приглашение на него. Это известие очень обрадовало его. В упорном труде, постоянных, порой изнурительных, на пределе человеческих возможностей, тренировках проходили дни и месяцы до назначенного чемпионата.

Для развития мышц ног он набил на подошвы ботинок свинцовые пластины, в которых набегал не один десяток километров по прилегающим к дому холмам. Выполнял несчетное количество разнообразных упражнений с самодельной штангой, гирями, гантелями. ***С точки зрения современных методов тренировки, он самостоятельно без научного руководства сумел предугадать ключевые моменты тренировки ведущих атлетов современности.*** В равной степени это можно отнести к режиму питания, быта, личной дисциплинированности примером которой он всегда служил для представителей спортивного мира того времени.

Появление Сергея Елисеева в Петербурге у доктора Краевского не прошло незамеченным. – Господа! Представляю вам новое пополнение в нашу богатырскую. Сергей Иванович Елисеев из Уфы. Прошу любить и жаловать. Первым подошел к Сергею Гаккеншмидт. За ним подошли и остальные атлеты, составлявшие атлетическую элиту России того времени.

На прошедшем в апреле 1898 года в Петербурге чемпионате России по атлетике Сергей Елисеев был в центре внимания знатоков и публики. Стройный, с прекрасно развитой мускулатурой, он являл собой идеал человеческого телосложения. Сергей нервничал, и это, естественно, сказалось на результатах. Ему пришлось довольствоваться вторым местом и большой серебряной медалью. Первенство завоевал Георг Гаккеншмидт. Несколько успокоившись, он выполнил ряд уникальных трюков, за которые получил две золотые медали. Об одном из них, особо выдающемся, писали "Петербургские новости": "Как выдающееся достижение с гирями, Сергей Елисеев показал следующее: он взял гирю в виде шара с ручкой весом 152,5 фунта (62,45 кг), поднял ее правой рукой за головой и на вытянутой руке медленно опустил сбоку, причем подержал некоторое время руку в горизонтальном положении. Рекорд этот считается мировым. Даже из атлетов–профессионалов никто не делал этого более чем с 120 фунтами (49,1 кг)".

В феврале 1899 года Елисеев едет в Милан.

Итальянский город живет напряженным ожиданием небывалого в стране спортивного события. Уже несколько недель красочные афиши извещают: вскоре здесь соберутся самые сильные люди земного шара, чтобы поспорить, кто же достоин звания сильнейшего. Помост установлен на сцене всемирно известного оперного театра "Ла Скала". Интерес к этому событию возрастал по мере того, как в Милан прибывали участники турнира.



Своеобразные одежды, гигантский рост многих участников, вес которых доходил до 140 – 150 кг – все это разжигало любопытство. В Сергее Елисееве, напротив, ничего необычного не было. Рост – 172 см, вес – 83 кг.

Претенденты на титул чемпиона мира и не думали, что этот русский парень может оказаться серьезным конкурентом, поскольку в мировой "табели о рангах" прошлого чемпионата в Вене он не значился. Там фигурировал, конечно, представитель России, но это был знаменитый Георг Гаккеншмидт, или, как его называли, "русский лев". Во время парада участников публика, заполнившая театр до предела, с искренним сочувствием, даже недоумением смотрела на белокурого россиянина, терявшегося среди рослых массивных атлетов.

Молодой российский атлет был самым легким из участников. Совсем немного, если учесть, что весовых категорий тогда не существовало, и, по общепринятому мнению, тем, кто "тянул" меньше 100 килограммов, в атлетике вообще делать было нечего. Но, как известно, победу тяжелоатлетам приносит не собственный вес, а тот, что они поднимают. Уже в первом упражнении – рывке одной рукой – русский силач поднял больше, чем кто-либо. Стало ясно, что русский атлет обладает феноменальной силой и *блестящей техникой*. Он побеждал именитых соперников одного за другим, превзойдя их как в отдельных упражнениях, так и в сумме поднятого веса. Первый приз – большую золотую медаль – за победу в чемпионате по праву

присудили Елисееву. Кроме того, за установление в ходе турнира мирового рекорда в выжимании одной рукой его наградили еще и специальным призом – малой золотой медалью.

В 23 года Сергей Елисеев, простой рабочий парень из далекой захолустной Уфы стал чемпионом и рекордсменом мира. В России известие о блестящем выступлении Елисеева вызвало широкий общественный резонанс. Сам главнонаблюдающий за физическим развитием населения (существовала такая должность в царском кабинете) сочинил на имя царя реляцию о награде жителя города Уфы С. Елисеева за примерное служение царю и Отечеству. Дважды в 1899 и 1900 годах он завоевывал титул чемпиона России, показав поразительные результаты по тому времени. В жиме двумя руками он поднял 145 кг и толкнул 160,2кг. В 1903 году Сергей Елисеев выехал в Париж для участия в чемпионате мира. И вновь он прославил Россию.

Это были последние соревнования на атлетических помостах России и мира, где ему всегда сопутствовали блестящий успех и мировая слава.

В России назревали революционные события 1905 года. Сергей Елисеев был активным революционером, о чем знала царская охранка. Он проходил под кличкой "Атлет". В июне 1905 года он вез листовки. Толпа черносотенцев кинулась к нему, Елисееву пробили голову и пятьдесят дней он находился между жизнью и смертью. Когда он выздоровел был отправлен в тюрьму, а затем сослан в Якутию.

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.