

В наше такое стремительное и непростое время быть здоровым наконец-то модно! Да, модно, потому что здоровье – это красота, сила и успешность. И один из основных способов стать здоровым – регулярно заниматься спортом. Все мы знаем о футболе и плавании, о велосипедном спорте и беге. Но знаете ли вы, что такое пауэрлифтинг?

Стань сильнее – стань лучше!



Игорь РУСЕЦКИЙ (слева).

Пауэрлифтинг – это развитие максимальной физической силы в определённых движениях (при дословном переводе, пауэрлифтинг – это силовой подъём). Появился он в 30-е годы 20-го века в США. Мужчины, стремившиеся развить свою силу и одновременно иметь красивую фигуру, начали усиленно заниматься тренировками. Но оказалось, что некоторые группы мышц, выглядящих очень эффектно, совсем не способствуют росту физической силы. Например, бицепс, выгодно подчёркивает мужественность и спортивное телосложение, но в подъёме тяжести почти не оказывает ощутимого влияния. В моде был культуризм (бодибилдинг) – гипертрофия мышц, для формирования тела с идеальными пропорциями и симметрией. Но для достижения определённого уровня спортивных результатов бодибилдеры занимались пауэрлифтингом. И здесь произошло разделение на культуристов (которых в интернете называют «позерами») и силовиков (пауэрлифтеров). В СССР пауэрлифтинг (как и восточные единоборства) сначала был признан «идеологически вредным». Но предприимчивые энтузиасты оборудовали залы, а пауэрлифтинг переименовали в атлетическую гимнастику. И в 1979 году при федерации тяжелой атлетики СССР была создана Всесоюзная комиссия атлетической гимнастики. Стали проводиться всесоюзные турниры по силовым упражнениям.

В БГАТУ многие из студентов увлекаются пауэрлифтингом, и один из них – Игорь Русецкий, студент группы 7 млт АМФ. Мы попросили Игоря рассказать, как давно он занимается пауэрлифтингом?

– Тренируюсь с 16 лет, – отвечает Игорь, – и, конечно, пока я не профессионал. У профессионала должны быть постоянные физические нагрузки и идеально правильное питание.

– Естественно, никакого курения?

– Курить вредно всем, но, как ни странно, прямого запрета на курение нет. Зато есть строжайший запрет на спиртное, потому что алкоголь плохо влияет на рост мышечной массы.

– А почему тренироваться надо три раза в неделю? Это личный опыт или так надо?

– Правильно подмечено – так надо. Один день – это упражнения на грудь (приседания со штангой, жим лёжа, армейский жим), второй день – упражнения для спины и третий – упражнения для развития силы ног.

– А что означает понятие безэкипировочный пауэрлифтинг?

– Мы используем только пояс штангиста и тяжелоатлетические напульсники, а при экипировочном пауэрлифтинге используются эластичные бинты, майки и комбинезоны для жима, приседаний и тяги. Тогда при выполнении упражнения экипировка помогает вытолкнуть вес за счёт накопленной в ней энергии сжатия. Поэтому результаты спортсмена в экипировке процентов на пятнадцать выше, чем без экипировки. Но если кто-то тренируется в экипировке, то он не будет выступать без экипировки – не тот стиль. Кроме того, разные федерации допускают различную экипировку, а безэкипировочный пауэрлифтинг, на мой взгляд, яснее и честнее.

– Как измеряются спортивные достижения в пауэрлифтинге?

– Есть три основных упражнения: жим штанги лёжа, приседания со штангой и становая тяга штанги. Победитель определяется сложением максимального поднятого веса в каждом движении. Если сумма у двух силачей совпадает, победа присуждается тому, кто имеет меньший вес тела.

– Можно ли спросить про твои личные результаты?

– Разумеется. При весе 80 кг жим от груди – 110 кг, становая тяга – 180 кг, присед – 140 кг.

– Потрясающе!

– К сожалению, нет. Становая тяга у чемпиона моего веса – 240 кг. Потрясающие результаты приводятся на сайтах.

– Ты сказал о весе. Вероятно, вы разделяетесь на весовые категории?

– Разделяются весовые и возрастные категории, для каждой – свои рекорды. Весовые начинаются от 40 кг

(это для девушек), 50 кг, 60 кг и так далее. Возрастные начинаются от юниора и заканчиваются ветераном.

– И во сколько же лет становятся ветераном?

– От 60 до 70 лет. Есть даже белорусский чемпионат для ветеранов – «Кубок имени М.П. Вербицкого». Если профессионально занимаешься пауэрлифтингом, то это на всю жизнь.

– Игорь, у нас нет слов выразить своё восхищение. Ты занимаешься невозможно трудным видом спорта.

– Я сын и внук военного и всегда считал, что дело настоящего мужчины – быть лучшим и совершать невозможное.

7–8 ноября будет проводиться 5-й Открытый кубок Республики Беларусь по безэкипировочному пауэрлифтингу. Наша команда примет в нём участие. Давайте придём на соревнования поболеть за Игоря!

Отметим, что Игорь награждён Грамотой за значительный личный вклад в развитие пауэрлифтинга в Беларуси и Белорусской федерации безэкипировочного пауэрлифтинга.

Современному человеку нужна сила, и прежде всего – сила воли, а такой вид спорта позволяет поднимать эту силу на большую высоту.

Наталья СЕРЕБРЯКОВА,
Елена ПОДАШЕВСКАЯ

В БГАТУ существует секция по тяжёлой атлетике, пауэрлифтингу, армрестлингу. Секция по тяжелой атлетике имеет славные традиции. В своё время Белорусский институт механизации сельского хозяйства по специальности инженер окончил Леонид Аркадьевич Тараненко – советский и белорусский тяжелоатлет. Олимпийский чемпион 1980 года, многократный чемпион мира, Европы и СССР. Обладатель 19 мировых рекордов, причём два из них – 266 кг в толчке и 475 кг в двоеборье – занесены в Книгу рекордов Гиннеса, а первый остаётся непревзойдённым и сегодня (из-за изменения весовых категорий данные рекорды не являются официальными). Заслуженный мастер спорта СССР (1980). Награждён орденами Дружбы народов и Трудового Красного Знамени.

В настоящее время секцию по тяжёлой атлетике возглавляет тренер-преподаватель Свиридов Ю.В. Под его руководством наши студенты достигли прекрасных результатов. Лаптев Григорий и Зезюлин Эдуард в 2018 и 2019 годах стали чемпионами Европы. Призёрами чемпионата Республики Беларусь в 2020 году и Республиканской универсиады в 2019 году по тяжёлой атлетике стали Балакин Роман, Кот Егор, Бородько Евгений.

Набор в секцию по тяжёлой атлетике, пауэрлифтингу, армрестлингу ведётся круглый год. Приглашаем всех желающих.

Поздравляем с юбилеем!

МУЧИНСКОГО Александра Владимировича, доцента кафедры экономики и организации предприятий АПК, 03.09

ШУМСКУЮ Аллу Альбертовну, буфетчика столовой, 09.09

БАРТОШ Ирину Михайловну, дежурного по общежитию №7, 12.09

РОМАНЦОВА Анатолия Савельевича, мастера производственного обучения 1 категории кафедры технологии металлов, 19.09

МИСЬКО Владимира Григорьевича, старшего преподавателя кафедры технологий и организации технического сервиса, 27.09



Учредитель: БГАТУ.

Периодичность выхода – 1 раз в месяц.

Редактор

Вячеслав Владимирович ЕРМАКОВ

АГРОИНЖЕНЕР

Адрес редакции: 220023, Минск, пр-т Независимости, 99, к. 2, 122а.

Тел.: 325-02-21, e-mail: agroinzhener@yandex.ru

Подписано в печать 16.09.2020 г.

Отпечатано с оригинал-макета заказчика в типографии ИПЦ БГАТУ.

СР (Лицензия) № 02330/316 от 30.01.2015 г.

Формат 60x84/4. Тираж 80. Заказ № 626