

ФАКИ – один из сильнейших по пауэрлифтингу на Физтехе. В этом году наша команда показала лучший результат в первенстве МФТИ.

### Что такое пауэрлифтинг?

Об этом – статья тренера сборной МФТИ Андрея Черникова.

”Первое знакомство со штангой произошло в 9-м классе, когда меня как лучшего ученика по военной подготовке отправили на лето в 805-ю бригаду морской пехоты в Севастополь, где мы с учениками из других школ Саратовской области тренировались наравне с морскими пехотинцами. И вот именно там я впервые взял в руки штангу. Помню, какое сильное впечатление произвел на меня майор морпехы, которого я увидел в тренажерном зале. Он с легкостью выжал штангу весом 150 кг 6 раз (в то время я еле справлялся с 70 кг 1 раз). В тот момент я подумал, что благодаря таким людям, как этот майор, Россию не победить.

Поступив на Физтех, я сразу же решил пойти на атлетическую гимнастику. В первом же семестре удалось выполнить 3-й разряд по пауэрлифтингу. В принципе, результаты скромные, но все изменилось, когда я

# МЕДАЛЬ ЧЕМПИОНА И ДИПЛОМ МФТИ



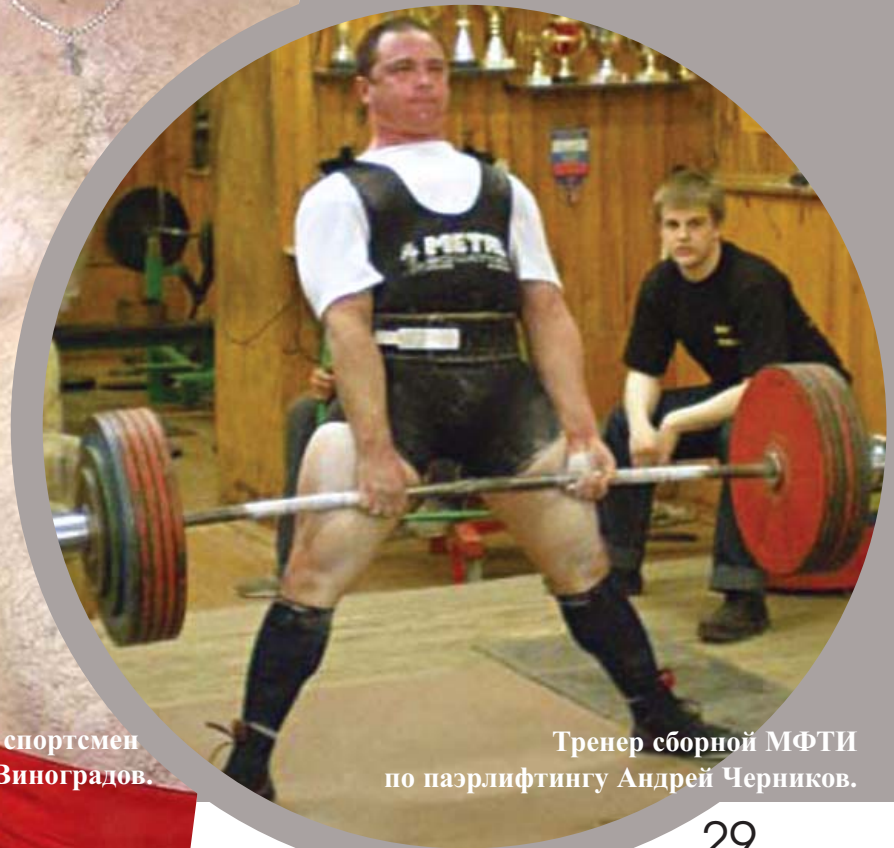
Любитель экстрима  
Арсений Шмелев

## СПЕЦВЫПУСК “ЗА НАУКУ”

познакомился с “отцами” пауэрлифтинга на Физтехе Маратом Зайдуллиным (выпускником 2005 г. ФРТК) и Андреем Логиновым (выпускником 2000 г. ФОПФ). Они открыли мне истину железа, научили понимать и чувствовать его (вот эти знания я передам новым поколениям пауэрлифтеров Физтеха). И уже осенью 2002 г. на чемпионате России среди студентов я выполнил норматив



Самый тяжелый спортсмен  
МФТИ Алексей Виноградов.



Тренер сборной МФТИ  
по пауэрлифтингу Андрей Черников.

кандидата в мастера спорта. В 2004-м стал мастером спорта, чемпионом Москвы среди юниоров в категории до 90 кг и впервые – чемпионом Москвы среди студентов.

В 2006-м и в 2007-м становился чемпионом Москвы среди студентов в категории до 100 кг. В 2007 г. на чемпионате Москвы по пауэрлифтингу я показал свой лучший результат – 840 кг по сумме троеборья в весовой категории до 100 кг: 335 кг в приседе, 200 кг в жиме лежа и 305 кг в становой тяге.

Когда малознакомые с МФТИ люди спрашивают, в каком институте я учусь, они почему-то сразу заключают, что МФТИ по профилю – физкультурный вуз. Я, улыбнувшись, отвечаю: “Конечно, занимаюсь только физкультурой, а чем же еще?”



## Наши люди

Наша команда сильна тяжеловесами. Особо следует отметить таких пауэрлифтеров, как **Арсений Шмелев** – очень талантливый спортсмен, в данный момент

выступает в весовой категории до 110 кг, серебряный призер чемпионата Москвы 2007 г. среди студентов в категории до 110 кг, кандидат в мастера спорта. Я думаю, что он уже в следующем году покажет норматив мастера спорта. Лучшие результаты Арсения на соревнованиях – 265 кг в приседе, 187,5 кг в жиме лежа, 285 кг в становой тяге. Также Арсений защищает честь нашего института в совсем новом виде спорта – силовом экстриме. На

## ФАКИ

– один из сильнейших по пауэрлифтингу на Физтехе. В этом году наша команда заняла 1-е место в командном первенстве МФТИ.

## СПЕЦВЫПУСК “ЗА НАУКУ”

прошедшем 24-го июня чемпионате Москвы–2007 по силовому экстриму он занял 3-е место.

**Алексей Виноградов** – самый тяжелый спортсмен в МФТИ, выступает в весовой категории до 125 кг, кандидат в мастера спорта, лучшие его результаты на соревнованиях – 270 кг в приседе, 187,5 кг в жиме, 270 кг в тяге. Но то ли еще будет: этот спортсмен учится только на 2-м курсе!

**Алексей Логинов** – выступает в весовой категории до 82,5 кг, кандидат в мастера спорта. Его лучшие спортивные результаты – 195 кг в приседе, 115 кг в жиме лежа, 230 кг в становой тяге.

Среди первокурсников сильнейшим спортсменом нашего факультета является **Андрей Царев**. Выступая в категории до 67,5 кг на чемпионате института, он показал следующие результаты: 130 кг в приседе, 90 кг – в жиме лежа и 150 кг в становой тяге.

Стоит отметить еще и самого универсального спортсмена ФАКИ – аспиранта **Сергея Копнина**.

Он постоянно выступает на чемпионате нашего института в категории до 75 кг и занимает призовые места.

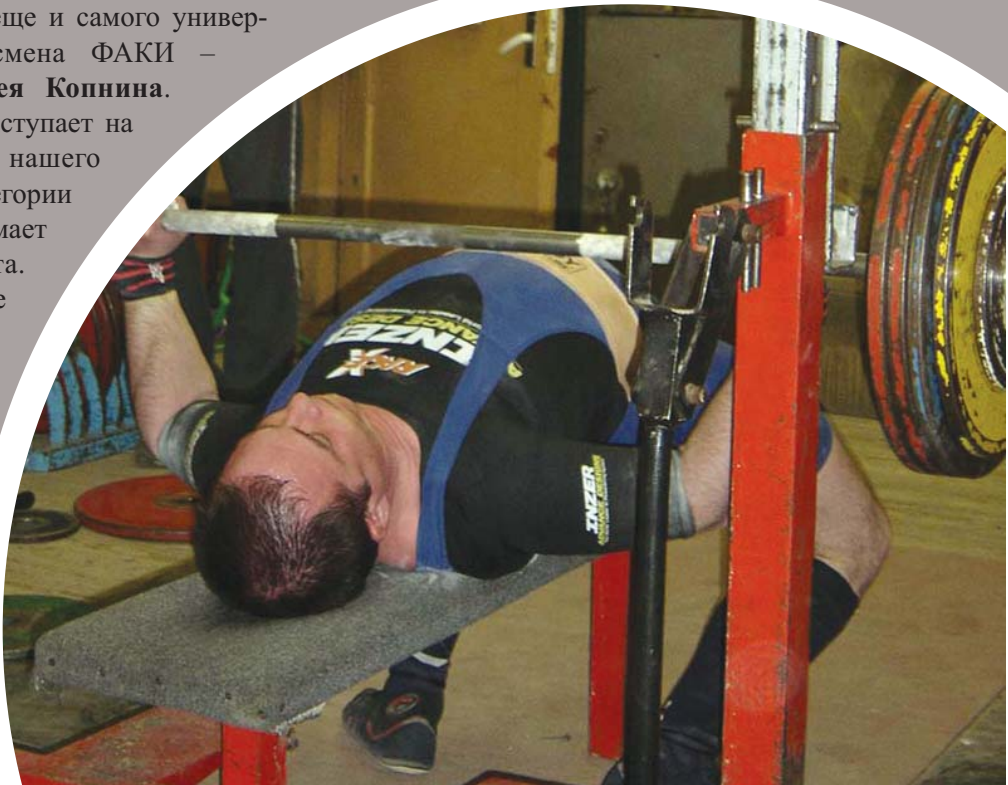
Его лучшие результаты – 140 кг в приседе, 120 кг в жиме, и 180 кг в становой тяге.

Арсений Шмелев,  
Алексей Виноградов  
и Алексей Логинов

являются членами сборной МФТИ по пауэрлифтингу и регулярно выступают на первенствах вузов Москвы.

### Тренировки

Я занимаюсь 3 раза в неделю по 2,5 часа, применяю метод чередования интенсивности, способствующий оптимальному развитию и восстановлению. Самым важным фактором, влияющим на дальнейшее развитие силы, является оптимальное усвоение техники упражнений.





Алексей Логинов,  
выпускник 2007 г.

Наблюдая за техникой более опытных “лифтеров”, можно многое для себя прояснить. Естественно, каждый человек индивидуален, и для каждого существует свой оптимальный путь спортивного развития, например, Алексей Виноградов занимается по 6 дней в неделю. Существует много методик тренировок и, естественно, каждую опробовать на себе очень сложно, потому что эффект от методики наступает минимум через 3 недели. Поэтому основной задачей тренера является определение типа спортсмена и оптимальной для него методики, а так же контроль за техникой выполнения упражнений.

## По жизни – со спортом!

Я заметил, что большинство молодых людей после окончания институтов настолько погружаются в работу, что не замечают, как теряют здоровье. Понятное дело – хочется зарабатывать больше денег, достичь высокого положения и т. д. Но поймите – здоровье вы не купите ни за какие деньги, это самое ценное, что у нас есть! Большинство людей сейчас ведет малоподвижный образ жизни, просиживая целый день в офисах, наедааясь дома на ночь. И вот через год видишь знакомого человека и не узнаешь его! А ведь и дома можно поддерживать себя в нормальной физической форме, уделяя физкультуре всего по 40 минут в день. Конечно, попить пивка и поесть плюшек после работы намного приятнее, чем из последних сил качать пресс или отжиматься от пола. Но подумайте, во что вы превратитесь через 10 лет с таким образом жизни? Будет ли вам приятно смотреть на себя в зеркало? Хорошо ли вы себя будете чувствовать? Поборите в себе лень и усталость. Бегайте, плавайте, гоняйте на велосипедах, научитесь получать удовольствие от спорта, а не от вредных привычек. И вы

совсем по-другому будете смотреть на мир – глазами здорового человека!

## Советы новичкам

Важно сразу понять, что вы поступили на Физтех не для того, чтобы бить мировые рекорды. Спорт – это хобби, не надо становиться фанатом “качалки”. Поначалу лучше не пропускайте занятия физкультуры. Они всего 2 раза в неделю и по часу. Важно понять специфику нашего спорта. Подружитесь с нами, и мы, спортсмены секции пауэрлифтинга, дадим вам профессиональные советы. Еще немаловажным фактором является соблюдение режима сна и отдыха, питания. Старайтесь хорошо выспаться, питаться минимум 3 раза в день, но не на ночь. Не злоупотребляйте спиртным и не курите, так как всё это препятствует вашему спортивному развитию. Держите марку Физтеха – лучшего вуза!

**Андрей ЧЕРНИКОВ,**  
выпускник ФАКИ 2007 г.,  
тренер сборной МФТИ  
по пауэрлифтингу



**Андрей Черников держит марку Физтеха и смотрит на мир глазами здорового человека**