

Арнольд Черногоров

# **Золотая эра бодибилдинга в России**



**ЛитРес: Самиздат**  
Москва

УДК 61  
ББК 51.204.0  
Ч49

**Черногоров А. А.**

Золотая эра бодибилдинга в России / Черногоров А. А.; ред.  
Лаптева Н.; с участием Доронин А. С. — Москва: ЛитРес:  
Самиздат, 2020. — 109 с.

ISBN 978-5-532-03418-1

Культуризм в 1960-е годы развивался не только в Америке, но и в России, причём наши атлеты имели достойные силовые показатели и физическую форму, даже не используя "химию". Их программы основывались на практическом опыте, а не на теоретических исследованиях, чем объясняется их высокая эффективность. В книге раскрываются методики и секреты тренировок атлетов нашей "золотой эры". Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Введение

Здравствуй, уважаемый читатель! Для соблюдения норм приличия считаю правильным сначала познакомить Вас с автором книги, а именно со мной. Я обычный человек, который с самого детства в спорте, в настоящее время продолжаю заниматься в тренажёрном зале. Также активно участвую в тренерской деятельности, имею несколько специализаций и являюсь автором ряда статей на спортивную тематику. Думаю, этой информации для знакомства будет достаточно.

«Золотой эрой» бодибилдинга называются времена, когда в США тренировались и выступали Арнольд Шварценеггер, Френк Зейн, Франко Коломбо, Серджио Олива и пр. Однако культуризм в то время развивался не только в Америке, но и в России. Причём наши атлеты имели достойные силовые показатели и физическую форму, не имея доступа к фармакологии и даже к необходимой информации.

Все программы, по которым занимались спортсмены в России, основывались исключительно на практическом опыте, а не на научно-теоретических исследованиях. Этим объясняется их высокая эффективность, по сравнению с современными методиками, которые базируются сугубо на научном, а не на практическом подходе, или же являются аналогами тренировочных комплексов чемпионов, сидящих на «химии», чьи программы не дадут результатов спортсменам, тренирующимся без использования различных гормональных препаратов.

На мой взгляд, здесь кроется несправедливость. Люди год от года с большим энтузиазмом ходят в зал, соблюдая всевозможные рекомендации учёных, и почти не наблюдают прогресса в своих результатах! А ведь дело только в правильно подобранных планах тренировок. Полагаю, те методики, по которым «бомбили» отечественные билдеры, являются самыми рабочими из рабочих. Автор книги, имея проблемы с позвоночником и не очень удачную генетику, по этим программам достиг результата в жиме штанги лёжа в 130 кг, жиме ногами за 400 кг и тяги штанги к поясу в 120 кг рабочим весом без

использования продуктов фармакологии, и я верю, что это далеко не предел (атлеты «золотой эры» имели куда более серьёзные показатели).

Цель написания этой книги – показать и объяснить людям, что можно хорошо выглядеть и иметь внушительные для любителя силовые показатели, не используя гормональные препараты, наносящие вред здоровью. Конечно, самостоятельно написать такую книгу, не имея богатого опыта и обширных познаний в истории развития силового спорта, я бы не смог. За консультацией по всем этим вопросам я обратился к бывшему чемпиону России по бодибилдингу, судье ФБФР, врачу с многолетним опытом работы Александру Сергеевичу Доронину, фото которого изображено на обложке книги, и к бывшему вице-президенту ФБФР, заслуженному тренеру России – Костиву Зиновию Владимировичу. Они оба являются яркими представителями «золотой эры».

## Бодибилдинг в 1970-1990-е в России

В 1970-1980-е годы бодибилдинг только начинал зарождаться в нашей стране. Как раз тогда в советском союзе произошёл бум, вызванный появлением на телеэкранах голливудских боевиков с одноголосым переводом от Леонида Володарского. Многие молодые парни загорелись идеей «вылепить» себе такую же впечатляющую мускулатуру как у Рэмбо, Терминатора или Кикбоксёра. Мотивацию атлетов в то время значительно усиливал, конечно же, легендарный культурист и семикратный обладатель титула «Мистер Олимпия» Арнольд Шварценеггер вместе со своим другом Франко Коломбо.

К сожалению, в СССР бодибилдинг был под запретом, как каратэ и ещё некоторые спортивные дисциплины. Партия называла причину этого запрета – борьба с «веваниями запада». Бодибилдинг для них представлял собой ярко выраженный индивидуализм, что в условиях массовой коллективизации и развития социализма в нашей стране считалось антиобщественным. Тогда выпускались статьи, в которых культуристов описывали как «эгоистичных, заикленых только на своём теле нарциссов». Поэтому спортсменам приходилось заниматься подпольно в прямом смысле этого слова: все культуристы ушли в подвалы – с них всё и начиналось. Никаких тренажёрных залов и в помине не было, имелись лишь тяжелоатлетические залы и манежи. «Качки» именовали свой вид спорта «атлетическая гимнастика», и некоторые заведения имели честь называться «зал атлетической гимнастики» – они-то и стали прародителями современных фитнес-клубов.

В моём родном городе Смоленске один из первых залов носил название «Муромец». Для смоленских здоровяков он стал меккой культуризма, как для калифорнийцев Gold's Gym или как для «люберов» зал «Титан». Основан он был в 1973 году Костивым Зиновием Владимировичем. Он вспоминает, как после получения небольшого полуподвального помещения с низкими потолками ему пришлось собственноручно с ведром и лопатой выгребать фекалии оттуда, а после всё отмывать и чистить, ведь несколько лет в доме существо-

вала проблема протечки канализации. Это небольшое отступление сделано мною для того, чтобы показать, насколько в то время спортсмены хотели заниматься и помогать в физическом развитии другим ребятам, что готовы были, в прямом смысле этого слова, вычерпывать отходы своими руками.

Конечно же, окон в помещении не было, поэтому занимающиеся в свободные от работы дни приходили с кувалдами и пробивали стены, чтобы обеспечить хоть какую-то вентиляцию.

За порядком и чистотой в зале следили особенно тщательно: всегда составлялся график уборки и назначался староста, который был ответственен за то, чтобы подмести и вымыть пол, протереть железо. Если кто-то позволял себе профилонить и не убрать в назначенный день, то он отстранялся от занятий минимум на неделю, чтобы «подумать над своим поведением», – это для многих было пыткой и суровым наказанием. Во второй раз атлет подобной ошибки уже не совершал!

Тем не менее, попасть на тренировки в зал было чрезвычайно сложно. Приходили либо по каким-то особым рекомендациям, либо посредством оказания помощи. Главный вопрос желающим тренироваться звучал так: чем ты можешь помочь залу? Поэтому часто брали ребят с умелыми руками и с заводов, которые могли принести какой-то металл, инвентарь, что-то сварить или прикрутить. Бездельников тогда не держали, но при этом никто не обращал внимания ни на вероисповедание, ни на национальную принадлежность.

Оборудование, в основном, делалось либо на заказ, либо собственноручно. Обычно спортсмены собирались и сами определяли, какого размера должен быть тот или иной станок. Тщательно выверялись и разрабатывались чертежи. Именно поэтому те тренажёры, на мой взгляд, до сих пор одни из самых удобных, качественных и прочных. Само собой, оборудования было мало, особенно если сравнивать с оснащением спортивных центров в 2020 году с их современными профессиональными тренажёрами. Но точно имелись стойки для приседаний, скамья для жима лёжа, различные штанги, гири и, может быть, несколько гантелей. И тут есть несколько интересных моментов.

Первый – это то, что в «Муромце» была отдельная комната, в которой было постелено несколько ковров, на которых атлеты могли побороться после тренировки (ведь в «качалку» шли обычно бывшие штангисты, борцы и боксёры), правда со временем эта тенденция изменилась, и комнату переоборудовали под другие нужды, но факт остаётся фактом.

Второй – это неслучайное употребление слова «гири». В то время многие спортсмены занимались именно с ними, а не с гантелями, так как тогда гиревой спорт пользовался популярностью в России. Её жали стоя, толкали, делали рывок. Была даже силовая проверка: необходимо было гирю весом 24 кг поднять на прямой руке перед собой до параллели с полом и произнести своё имя, фамилию, отчество, дату и место рождения, свой адрес, а кто не мог этого сделать, тот априори считался ещё дохлячком для серьёзной работы. Кстати говоря, одним из украшений «Муромца» была гиря весом в 48 кг, которую посетители зала жали стоя одной рукой на 12-18 раз – и это всё без «химии» и прочих добавок. В зале даже проводились соревнования: кто большее число раз выжмет эту громадину. Я думаю, что, если спросить у ваших отцов о наличии дома гирь, то они точно смогут найти 1-2 пыльные гирьки в подвале или на даче. В те далекие времена они были почти в каждом доме.

Также из диковинок имелись блины весом в 50 кг, использовались они, в основном, для жима ногами лёжа, потому что собирать по всему залу 500 кг блинами по 25 кг – это довольно долгая история (думаю, что многие спортсмены меня поймут). В современных залах такого точно не увидишь.

Доступа к интернету, как вы понимаете, тогда не было. Да что там интернета!.. Специализированных книг для силовых занятий можно было по пальцам сосчитать – и то те были сугубо по тематикам тяжёлой атлетики и гиревого спорта. «Качковская» литература приходила только из польских и немецких журналов, поэтому сначала приходилось переводить отдельные статьи и потом уже передавать их от человека к человеку.

Тогда никто толком не знал, как правильно тренироваться, все методики испытывались на собственной шкуре. Например, Зино-

вий Владимирович бегал дистанцию в 3 км полностью обмотанный плёнкой, а потом ещё 45 минут качал пресс в зале, что у некоторых людей могло бы вызвать серьёзные проблемы с сердцем. Но в его защиту могу сказать, что пресс у него не могли пробить в то время даже каратисты и боксёры. Кстати говоря, кардионагрузка в те времена включала в основном бег и бокс. Атлеты пробовали и велосипеды, но конструкции с трудом выдерживали вес таких огромных парней: техника обычно быстро выходила из строя, поэтому про заезды на двухколесном транспорте довольно быстро забыли.

Но при наличии тех знаний, оборудования и условий для занятий, все атлеты имели объем руки свыше 40 см и выглядели по-настоящему эстетичными и здоровыми. Хочу упомянуть также, что жали все вес за 150 кг. В ходе беседы с Зиновием Костивым и Александром Дорониным о силовых тренировках у тогдашних спортсменов я спросил: «Все ли могли выжать штангу весом 120 кг?». Они просто рассмеялись и сказали: «Ну 120 кг – это просто смешно. Обычно с этим весом разминались». Часто ли вы в своём зале видите парней, которые разминаются со штангой, загруженной на 120 кг? Вот и я тоже. В современных залах редко есть люди, которые приседают с весом 100 кг. Лично у Александра Доронина жим на раз был 220 кг, а у Зиновия Владимировича – 187 кг. Даже по современным меркам это сумасшедшие результаты! И всего этого добивались без употребления анаболических стероидов, гормонов роста и без спортивного питания!

В то время врачи для оценки результатов у атлетов использовали силометр – прибор, который позволял измерить силу кисти. И знаете, они просто не верили показателям, думая, что прибор сломался! Можете не сомневаться – все именно так и было. По ходу книги я расскажу вам, как приблизиться к таким показателям. Это абсолютно реально.

Конечно, на тех парней, особенно в 1970-1980-е годы, смотрели с недоумением. Бодибилдер был необычным явлением для граждан СССР, и отношение к нему тогда было намного лучше. Как вспоминают культуристы, соревнования проходили достаточно редко, но они всегда собирали огромное количество зрителей, которым

было интересно увидеть таких огромных людей вживую. Проходили они обычно в домах культуры, театрах и кинотеатрах перед показом новых фильмов. Но когда они проводились, то мало того, что были заняты все сидячие места, но даже стоять было негде. Аншлаг! Настолько культуризм и приятная в эстетическом понимании фигура привлекали людей! Чего, к сожалению, не скажешь о современных шоу.

Тогда, на мой взгляд, фигура у атлетов была намного привлекательнее, чем у нового поколения бодибилдеров с их огромными животами и разбухшими ногами. Культуризм, в первую очередь, – это культура тела, строительство пропорциональных объёмов и развитие эстетики тела спортсмена, а не накачивание себя до нездорового состояния.

Но я немного отвлёкся от темы. Мне хотелось бы уже подобраться к программам тренировок. Сейчас, согласно данным последних исследований, основополагающими стали тренировки одной мышечной группы раз в неделю, включающие 2-3 упражнениями по 3-4 подхода не в отказ. При этом длительность занятия не должна составлять более 45 минут. Есть мнение, что подобные современные установки для спортсменов спонсируются фармацевтическими компаниями, потому что получать достойный прогресс от таких тренировок без поддержки определенными препаратами сложно.

Обычно люди, которые занимаются по таким программам, с трудом достигают условного жима штанги лёжа на одно повторение в 100-110 кг и при виде парня с более развитой мышечной массой, который жмёт 150 кг, убежденно называют его «химиком». Их точка зрения строится на простом рассуждении: если у них не получилось добиться внушительных результатов при максимальном приложении физических усилий, то значит, запредельные по их меркам показатели явно достигнуты с использованием «химии». Хотя, повторюсь, жимом в 140-150 кг в 1980-е годы было особо некого удивить!

В итоге, спустя 2-3 года занятий (здесь всё, конечно, зависит от степени мотивации), не достигнув желаемых результатов, они разочаровываются в этом виде спорта и, думая, что «накачаться»

можно только с использованием стероидов, начинают бесконтрольный приём гормональных препаратов. Либо затевают сложный процесс по подбору оптимальной схемы тренировок: насытившись различного рода информацией, составляют программу, заменяя ею прежнюю, с надеждой, что «вот эта точно сработает», занимаются по ней месяц или немного больше, затем находят новую и снова меняют...

Оба этих варианта, на мой взгляд, не имеют права на существование. Именно поэтому я решил написать книгу при содействии бодибилдеров прошлого, которая будет полезна любому начинающему и продолжающему занятия в этом виде спорта атлету, который хочет стать сильнее, стремится набрать мышечную массу и при этом сохранить своё здоровье.