



Нашим читателям, без сомнения, хорошо знакомо имя спортсмена-тяжелоатлета из Лямбиря Рафаэля Батршина, призера Всероссийских сельских игр по силовому троеборью. Его личный рекорд — 180 килограммов в жиме лежа. В 2016 году в Рузаевке на сельских играх он установил рекорд Мордовии, бросив гирю на высоту 4,9 метра. Мы уже не раз рассказывали о его высоких достижениях, о полезных и нужных для сельчан делах, зачинателем которых он становился. И вот сегодня мы предоставим слово самому герою наших публикаций, чтобы он смог поделиться наболевшим. И к его мнению, на наш взгляд, следовало бы прислушаться, особенно тем ребятам, которые стремятся достичь высоких рекордов в спорте, но не за счет упорных, ежедневных тренировок, а путем применения различных анаболических препаратов. Иными словами, всего и сразу. Но вот чем может это обернуться для спортсмена? Задумываемся ли мы над этим? Итак, слово нашему гостю.

— Я считаю, что «чистые» супер-рекорды, будоражащие болельщиков, остались в далеких тридцатых годах. Сегодня многие из этих достижений кажутся не такими уж значимыми на фоне показателей ряда рекордсменов двадцать первого века. Но давайте попробуем вникнуть в суть вещей... Во-первых, у каждого человека свой физиологический порог, свой предел возможностей, данный природой. Свой

гормональный уровень. И выше этого предела не подняться, если только не «подсесть» на соответствующие препараты. А не боитесь при этом превратиться в стероидного мутанта, как их называют некоторые сведущие люди? Да, им под силу многое, на что не способны простые смертные. Но вот только какую цену придется заплатить за шквал оаций? Эти препараты можно применять только под строгим контролем врача, расписавшего в деталях весь курс. И даже, тогда вы не застрахованы от серьезнейших проблем со здоровьем. Что же говорить о подростках или парнях, черпающих информацию из Интернета? Для них, рвущихся к высшим ступеням пьедестала славы, бесконтрольное применение анаболиков и тому подобного – приговор, который они сами себе подписывают. Пробьетесь вы на Олимп или нет, еще бабушка надвое сказала, а вот угробите себя – это точно. Поверьте, есть реальные рекорды, а есть супер-рекорды и стремиться к последним очень опасно. Почему я считаю, что «чистые» рекорды остались в прошлом, в тридцатых-сороковых годах? Да потому, что тогда не было такой «химии», а иже с ними всемогущих фармацевтических компаний, делающих бешеные деньги на «стероидных мутантах». В начале двадцатого века гремело имя богатыря Георга Гаккеншмидта или, как его называли, русского льва, выжимавшего от груди штангу весом в 164 килограмма при собственном весе тела 99 кг. Или же Ивана Поддубного («Чемпиона Чемпионов»). Их слава вполне заслуженна, ибо всего добивались упорным трудом, ежедневными занятиями. Думаю, те, кто увлекается тяжелой атлетикой, назовут еще десяток имен прославленных спортсменов, использовавших полностью свой генетический потенциал. Но когда слышишь о том, как тяжелоатлет при весе 172 килограмма, выжал лежа, без экипировки, 335 килограммов, становится страшно потому, что понимаешь, что стоит за такими сверх-рекордами, и какая индустрия «стрижет купоны».

Я одно хочу сказать. Всего и сразу не бывает. Но если вы поставили перед собой цель, готовьтесь к тому, что путь к спортивной славе будет нелегким и длинным. Какими бы способностями ни одарила вас природа. Придется пожертвовать многим: отказ от курения и алкоголя, упорные, ежедневные тренировки в любую погоду, занятия в секциях и не месяц-другой, а лет семь-восемь. Вот тогда вы действительно сможете достичь многого, не подвергая себя страшному риску. При желании можно даже добиться звания кандидата в мастера спорта, а в исключительных случаях - звания мастера спорта.

Когда я выжал от груди штангу весом 180 килограммов при собственном весе тела 108 килограммов, прошел слух что он, мол, сидит на стероидах. Неправда. Даже обидно такое слышать. Всего добился сам. На это ушло 8 лет тренировок. Но я знаю свой предел, и никогда не рвался к «супер-рекордам». Повторяю еще раз: эта планка трудно достижима. Пусть хотя бы пример всемирно известного восьмикратного «Мистера Олимпия» Ронни Колемана станет наукой. Самый мощный спортсмен бодибилдинга превратился в «изломанного» инвалида. Кубок спортивной славы пьянит, но недолго, а вот похмелье потом длится всю оставшуюся жизнь.

Каких показателей может добиться генетически одаренный парень без применения «чудо-препаратов», занимаясь в течение 7-10 лет? В весовой категории до 100 килограммов жим штанги лежа 180-185 кг. В весовой категории до 110 килограммов жим штанги лежа от 190 до 195 кг. В весовой категории от 130 до 150 кг вес штанги 220-230 кг в жиме лежа. Это предел. Кирилл Сарычев при весе 172 кг и росте 197 см в жиме лежа без экипировки осилил 335 кг. Он – абсолютный рекордсмен, но таких единицы. И

чем потом обернутся подобные рекорды, лучше не думать.

ЕЛЕНА СЕВАСТЬЯНОВА.