

ВЫЖАТЬ МАКСИМУМ



**ЗДЕСЬ ЕСТЬ
ТОЛЬКО ТЫ,
ШТАНГА
И ТВОЯ СИЛА**

ЮРИЙ ПРОНОВИЧ,
МАСТЕР СПОРТА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ,
СУДЬЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ КАТЕГОРИИ
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ, СУДЬЯ ПЕРВОЙ
КАТЕГОРИИ ПО АРМРЕСТЛИНГУ.
ПОДГОТОВИЛ ПОБЕДИТЕЛЯ КУБКА
ЕВРОПЫ — 2019 ПО КЛАССИЧЕСКОМУ
ПАУЭРЛИФТИНГУ, РЯД РЕКОРДСМЕНОВ
БЕЛАРУСИ, А ТАКЖЕ 35 МАСТЕРОВ
СПОРТА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ,
АРМРЕСТЛИНГУ, БОДИБИЛДИНГУ,
ГИРЕВОМУ СПОРТУ.
АВТОР 15 НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ.
ТРЕНЕР СБОРНЫХ КОМАНД БНТУ
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ, АРМРЕСТЛИНГУ,
БОДИБИЛДИНГУ, ГИРЕВОМУ СПОРТУ.
ПОД ЕГО РУКОВОДСТВОМ СБОРНЫЕ
УНИВЕРСИТЕТА НЕ РАЗ СТАНОВИЛИСЬ
ПОБЕДИТЕЛЯМИ И ПРИЗЕРАМИ
РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ.

ТРЕНЕР **ЮРИЙ ПРОНОВИЧ**

ТОЧНО ЗНАЕТ,
В ЧЕМ СИЛА.
ОН ГОТОВИТ
СПОРТСМЕНОВ
В ВИДАХ СПОРТА
СИЛОВОГО
НАПРАВЛЕНИЯ
И СЧИТАЕТ,
ЧТО ИСТОЧНИК
СИЛЫ — ЭТО НАУКА
И ЗНАНИЯ. ИМЕННО
ТАКОЙ ПОДХОД
ДАЕТ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Его воспитанники добиваются высот в пауэрлифтинге, армрестлинге, бодибилдинге, гиревом спорте. В 2019 году Дмитрий Манкевич, которого готовил Юрий Пронович, победил на Кубке Европы, в этом году стал абсолютным чемпионом Беларуси по классическому пауэрлифтингу. Особенно впечатляет тот факт, что тренеру удается готовить спортсменов довольно быстро. Юрий Владимирович работает в БНТУ, а значит, тренирует уже довольно взрослых ребят. Причем большинство из них ранее не занимались спортом профессионально и, по сути, начинают все с нуля. Как Юрий Пронович помогает им от этой отметки продвигаться к большим победам, спросим у него самого.

Юрий Владимирович, практически у каждого тренера за плечами собственная спортивная карьера. Интересно, что ваша — весьма разнообразна. Но пауэрлифтинга в ней нет, хотя именно в этом виде спорта ваши воспитанники особенно успешны. Расскажите про ваш путь в тренерство.

В юности я занимался бодибилдингом, был финалистом юношеского первенства 1989 года. Но в институте



физкультуры специализированно стал заниматься легкой атлетикой, выполнил норматив мастера спорта в спринте 100 м. Вот и получается, что как спортсмен я реализовался в первую очередь в олимпийской дисциплине — легкой атлетике, но как тренеру мне были интересны виды спорта силового характера. После университета пришел работать тренером в БНТУ и по сей день здесь. Первые значимые достижения появились примерно через 3 года работы. Мои первые воспитанники с серьезными результатами — мастер спорта по пауэрлифтингу и бодибилдингу, победитель чемпионата республики по бодибилдингу Дмитрий Степаненко и Евгений Ракита, также мастер спорта по пауэрлифтингу и бодибилдингу.

Чем вам нравится пауэрлифтинг?

Для начала отмечу, что этот вид спорта делится на экипировочный и классический. И в одном, и в другом я готовил мастеров спорта. Но больше удалось реализоваться именно в классическом, безэкипировочном пауэрлифтинге. Этот вид наиболее полно и объективно отражает максимальные силовые способности спортсмена. Здесь нет никаких ухищрений и сложностей, есть только ты, штанга и твоя сила. Все честно и объективно.

Еще мне нравится пауэрлифтинг за то, что он позволяет многого достигнуть большому количеству спортсменов. В тяжелой атлетике, к примеру, если 10 человек начнут серьезную подготовку, то мастера могут добиться 2–3 из них. В пауэрлифтинге, по моему опыту, стать мастером спорта, чемпионом республики могут 8–9 человек из 10. Конечно, при условии ответственного подхода к делу и правильной методике тренировок. Человек, который стал кандидатом в мастера спорта, в 80 процентах случаев станет мастером спорта.

А сколько времени нужно на то, чтобы у пауэрлифтера появились первые серьезные достижения?

Подготовка до уровня кандидата в мастера спорта занимает примерно 3 года, мастера спорта — 4–5 лет.

Это весьма немного по спортивным меркам...

Да, немного. Но, конечно, нужно понимать, что я называю минимальные сроки. Такое возможно только при правильно выстроенной тренировочной работе и при наличии у человека определенных физических качеств в отправной точке. Наивысшего мастерства добьется тот, кто наиболее генетически предрасположен к пауэрлифтингу — определенное строение имеют костная система, суставы, есть силовой потенциал. Все это в большей степени дается от рождения. Но даже если изначально всего этого нет, то можно стать успешным в пауэрлифтинге — просто нужно больше времени.

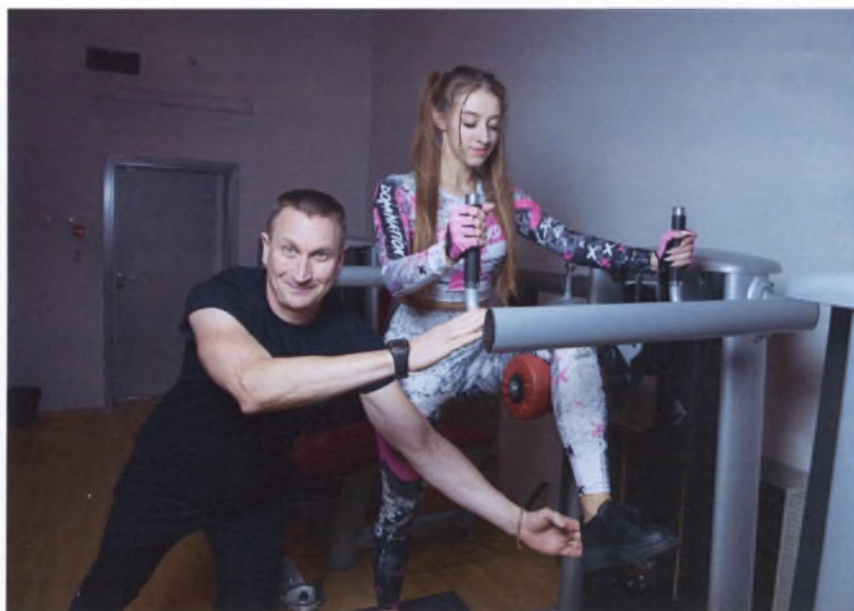
Как вы определяете способных к этому виду спорта ребят? Сразу видите потенциал?

Это одна из главных задач тренера — увидеть способного человека. Конечно, после стольких лет работы глаз уже наметан. Также у меня есть определенная система тестирования. На первых тренировках смотрю на параметры техники выполнения упражнений, в первую очередь соревновательных. Если тут все хорошо — смотрю, как спортсмен справляется с силовой нагрузкой. И через 2–3 недели я уже точно знаю: будет толк или нет.

Пауэрлифтинг — тяжелый в прямом смысле вид спорта. В каком возрасте уже можно пробовать себя в нем?

Учитывая, что идет большая нагрузка на суставы, связки, костный аппарат, начинать тренировки можно с 14–16 лет. Но только при правильно поставленной технике тренировочных упражнений и правильно подобранной методике с умеренными весами. Специализированные тренировки на субмаксимальный и максимальный результат рекомендовал бы начинать с 17–18 лет. Пауэрлифтинг — это спорт, в котором не важен ранний старт. Рост максимальных силовых возможностей происходит позже, чем скорости, выносливости. Поэтому, кстати, возраст юниоров в соревнованиях по пауэрлифтингу сдвинут до 23 лет.

В силовых видах спорта люди нередко пробуют заниматься самостоятельно: сами «тягают железо» в тренажерках. В интернете много видео, где силачи-самоучки поднимают приличные веса. Есть ли у них шансы в большом спорте?



Самоучки есть. Но обычно все для них заканчивается непродолжительной карьерой и травмами. Человек зачастую думает, что почитает что-то в интернете и все у него получится, но это в лучшем случае просто не даст результата, в худшем — приведет к травме. Конечно, не все методики, которые человек самостоятельно использует, неправильные, возможно, в некоторых есть рациональное зерно. Но и значимых результатов в таких случаях ждать не стоит. Сейчас установлены очень высокие нормативы для получения звания мастера спорта, мастера спорта международного класса и так далее. Без методически выстроенной правильной техники тренировок выполнить эти показатели практически невозможно. И, кстати, поэтому в последнее время все чаще ко мне стали обращаться люди, которые ранее занимались самостоятельно, чтобы я скорректировал их тренировочный процесс.

В чем вы видите залог успешной работы тренера?

Я считаю, что самое главное — быть экспертом в своей области, на этом строится авторитет тренера, без которого — никак. Даже когда я начинал работать, в тренировочном зале были ребята с опытом выступлений, которые давно тренировались, мы были почти одного возраста, некоторые спортсмены были старше меня. Но у меня было больше знаний, и их реализация на практике помогла завоевать авторитет. В итоге через 2–3 года работы уже были подготовлены мастера спорта. Авторитет нарастал. А теперь уже мой авторитет и репутация работают на меня. Студенты–спортсмены чаще всего уже до записи в секцию осведомлены, к кому идут в секцию, и понимают, какая ответственность на них ляжет в процессе тренировок и на соревнованиях.

Ваша экспертность определяется не только довольно большим опытом, но и научной базой. Вы окончили аспирантуру БГУФК, написали более 15 научных публикаций, работаете над диссертацией. Откуда такой интерес к науке?

Я уверен, что чем лучше ты знаешь тело человека, понимаешь биомеханику движений, тем эффективнее и безопаснее сможешь готовить спортсменов. Я каждый свой шаг в тренировочном процессе обосновываю достоверными данными из спортивной науки, биомеханики, физиологии.

Кроме того, если брать, к примеру, олимпийские виды спорта, то по всем есть несколько учебников, над которыми работал ряд ученых. На этой основе легче готовить спортсменов. По пауэрлифтингу такого учебника нет. Есть лишь несколько пособий. Пришлось во многом разбираться самому. Готовя диссертацию, я перелопатил все самое передовое, что есть в мире. Тема моей работы «Построение спе-



ЕСЛИ НЕТ НОРМАЛЬНОГО ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ, ТО СОВМЕСТНАЯ РАБОТА — ЭТО КАТОРГА И ДЛЯ СПОРТСМЕНА, И ДЛЯ ТРЕНЕРА

циальной силовой подготовки квалифицированных пауэрлифтеров в годичном цикле тренировки». Пока работал над диссертацией, изучил изменение состава тела (мышечная, жировая, костная ткани) под воздействием пауэрлифтинга, разработал модельные характеристики пауэрлифтеров, исследовал биомеханику соревновательных упражнений пауэрлифтинга. И в итоге разработал методику подготовки пауэрлифтеров в годичном цикле. Хочу сделать универсальное по-

собие для подготовки пауэрлифтеров, чтобы можно было открыть его и начать тренировку. И на данных этих исследований я строю свою работу.

Правда ли, что у вас есть секретный авторский прием, который позволяет на определенных этапах спортсмену сделать прорыв?

Да, прием есть, но это вовсе не секрет. Начиная с уровня мастера спорта на определенных этапах тренировочного процесса начинаем работать на максимальных и сверхмаксимальных весах в соревновательных упражнениях методом негативных повторений. То есть на штанге устанавливается заведомо больший вес, с которым спортсмен не может совершать работу в преодолевающем режиме и работает на сопротивление весу только в уступающем режиме. К примеру, если это присед, то встать с этим весом человек не может (это и есть преодолевающий режим), но с этим весом он опускается вниз (это уступающий режим). Естественно, все выполняется только под контролем тренера и со страховкой. Это дает колоссальный эффект. Мышцы чувствуют новый, запредельный вес, он перестает быть недостижимым.



Это нетравматично и мягко подводит человека к максимальным весам, к пику результатов.

Есть еще один интересный факт, на который невозможно не обратить внимание: практически нулевая травматичность у ваших спортсменов.

Главный принцип, от которого не отступлю никогда, — забота о здоровье спортсмена. Поэтому всегда сначала работаем над техникой, доводя ее до совершенства, и только потом нагружаем весами. Достичь результата любой ценой — не мой метод. Всегда ставлю здоровье во главу угла. И как результат — у моих спортсменов практически не было спортивных травм. И опять же, травм избежать помогают фундаментальные знания.

А какой вы тренер, какой выбрали для себя стиль работы?

Я шутя говорю, что я душевно-требовательный тренер. Я считаю важным наладить контакт со спортсменом, интересоваться человеком, не влезая, конечно, в его личную жизнь. Стараюсь быть с ним на одной волне. Если нет нормального человеческого общения, то совместная работа — это каторга и для спортсмена, и для тренера. Но в то же время я требую жесткой спортивной дисциплины, спортсмен должен четко выполнять тренировочный план.

Я не авторитарный тренер. Считаю, что спортсмен должен мне доверять, а не подчиняться. При общении, при построении тренировок у спортсмена всегда есть возможность задать вопрос: «А почему я так делаю?» Я объясняю все, методически и научно обосновывая. Если техника упражнения такая, то она объясняется биомеханикой, тем, что только при определенных параметрах движения ты штангу поднимешь с максимальным весом. Если надо тренироваться 4 раза в неделю, я обосновываю, почему именно столько, рассказываю, что так тело будет успевать восстанавливаться и работать эффективнее.

В пауэрлифтинге не раз устанавливались рекорды. В 1972 году спортсмены преодолели планку в 1000 кг в сумме троеборья, не прошло и 10 лет, как планка поднялась на 100 кг, а в 2010-м пауэрлифтеры уже показывали результат в 1200 кг. Как считаете, где граница человеческих возможностей? Или ее нет?

Предел, конечно, есть, это обусловлено физиологией. Но повышать планку человек будет еще долго. Рождаются люди с особой генетикой, специалисты находят что-то новое в методике и психологии подготовки. Удачные сочетания этих факторов еще будут выстреливать и давать новые рекорды.

Следите ли за соревнованиями по пауэрлифтингу? За кого болеете? Есть ли любимый спортсмен?

Слежу в первую очередь за динамикой выступлений соперников моих подопечных. Болею, конечно, за своих учеников, а также за спортсменов с идеальной техникой и высокими результатами. Любимых спортсменов нет — я просто люблю их готовить.

Вы готовите не только спортсменов, но и тренеров, инструкторов: ведете курсы по бодибилдингу в БГУФК. Расскажите об этом направлении вашей работы.

Сегодня много невежества в тренировках по бодибилдингу и вообще в силовых тренировках. В тренировочных залах много некомпетентных людей. Большая проблема в том, что многие называют себя тренерами и инструкторами, не имея на это оснований. Чтобы работать тренером, нужно высшее образование. Чтобы быть инструктором, мало быть именитым спортсменом, мало просто подкачаться и посмотреть видео на YouTube. Необходимы настоящие, системные, профессиональные знания, только тогда возможно эффективно работать и не нанести вреда человеку. Кстати, это зачастую осознают и те, кто приходит в зал тренироваться — многие разочаровываются в таких инструкторах и сами приходят учиться на курсы. Да, сегодня много полезного можно найти интернете, у блогеров. Но не меньше и вредной чуши. Моя позиция о том, что в основе тренировочного процесса должны лежать глубокие знания, однозначна и в этой ситуации.

А в преподавательской работе у вас какой подход?

Тот же самый — главное быть экспертом. У меня здесь тоже есть своя авторская методика, основанная на



разборе техники упражнений и методических приемов. Освоить эти знания может даже абсолютный новичок. И эти знания достоверны, за каждое свое слово я отвечаю, могу ответить на каждый вопрос и подтвердить свой ответ научными источниками.

Что для вас главное в работе?

Для меня главное — желание помочь человеку реализовать себя. Лично я от этого испытываю радость.

В ОСНОВЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДОЛЖНЫ ЛЕЖАТЬ ГЛУБОКИЕ ЗНАНИЯ

