



# Павел КИРИЛЕНКО

## Как работать чемпионом

Сегодня бодибилдинг и фитнес находятся на высочайшем уровне развития, и для большинства далеких от спорта людей нет разницы между этими дисциплинами. Те же, кто в курсе, понимают, что готовятся спортсмены по-разному, и именно на долю бодибилдеров выпадают самые тяжелые испытания.



Абсолютному триумфатору последнего чемпионата Европы в Баку Павлу Кириленко никогда не приходила в голову мысль менять свою категорию на "классику" или фитнес – без сомнения, этот спортсмен рожден для бодибилдинга. Он обладает необходимой генетикой и работоспособностью, устойчивой психикой, непреходящим умением мотивировать себя для достижения поставленной цели.

По признанию спортсмена, бодибилдинг дал ему в жизни все, и он относится к нему как к профессии. На встрече с Павлом мы получили ответ на вопрос, как работать чемпионом.

**SNR:** Паша, насколько я знаю, ты не один год готовился к чемпионату Европы в Баку. Как была построена твоя долгосрочная подготовка?

**Павел Кириленко (П.К.):** Моя подготовка началась за полтора года, и сначала я сделал необходимые операции: ушил грыжу на животе и исправил зрение. Свои тренировки я объединяю в микро- и макроциклы и обязательно расписываю. Обычно я пишу их "назад", то есть от дня предполагаемого турнира к настоящему моменту – так удобнее вносить коррективы. Планируется определенный вес, процесс его набора, желаемый прогресс в итоге. Так, на основании прошлогодних дневников я поставил цель набрать несколько килограммов мышц за полгода. Выступать нужно было в категории "свыше 100 кг", и на сцену я вышел с весом 103 кг. В этом полуторагодовом макроцикле у меня было две недели полного отдыха, когда я вообще не тренировался, и неделя отдыха от кардионагрузок после Нового года.

Все старты, а я выступал и осенью, стали для меня подготовительными этапами к Европе. Я считаю, что нет ничего сложного в том, чтобы выступать каждые 6 месяцев. Смысла в отдыхе для тела не вижу, может, только для головы, что-











бы разгрузиться психологически. Прихожу к выводу, что, если подход к подготовке правильный, устать от соревнований невозможно. Плановмерно "сушиться" я начинаю за 3 месяца, а кто-то делает все резко, сразу – за месяц. После такого надо действительно отдыхать. Но мне делать это некогда, потому что я хочу посоревноваться, заработать какие-то деньги и напомнить всем о себе. Это тоже важно, ведь все культуристы тщеславны, иначе не шли бы на сцену, а занимались для себя. Еще мне очень приятно видеть себя на обложках журналов, читать хорошие статьи. Плюс, конечно, всегда присутствует внутренняя боязнь, что твое место кто-то займет, и ты его уже не отвоюешь.

**SNR:** Будь откровенен: вряд ли сейчас в России ты видишь соперников?

**П.К.:** Пожалуй, да. Хотя всегда были рядом те, с кем соревноваться трудно, и я у них не выигрывал: Шелестов, Шабуня. Сейчас Саша Кодзоев очень "неудобный" для меня соперник, потому что он всегда в великолепной форме, когда я еще не на пике. И мне очень сложно, когда я делаю пик формы на Россию, выиграть у него чемпионат города. Ну, не могу я никак проиграть за две недели до чемпионата страны! Так что соревноваться с Кодзоевым мне невероятно трудно.

**SNR:** Вернемся к твоей подготовке. Обратный отсчет дает в итоге запланированный вес, а как предскажешь качество?

**П.К.:** Оно должно быть максимальным! В своих планах я всегда подразумеваю, что качество будет отличным. У меня есть записи каждой тренировки за все 10 лет, что я занимаюсь,



дуг делать всегда. Все микроциклы у меня тоже стандартные, меняется только процентовка в рабочих весах и количество повторений.

**SNR:** То есть твои тренировки и диета перед Европой в Баку никак не поменялись?

**П.К.:** Все было как обычно, но на этот раз я впервые вообще отказался от твора на "сушке". Он значительно держит воду, идет потеря качества, не-

и я научился на их основании делать оптимальную форму к нужному моменту. Я прибавляю приблизительно одинаковое количество килограммов в силе и в массе. В базовых движениях – по 15–20 кг в жиме, приседах и становой, которые я делаю в межсезонье и при подготовке. Вообще, к межсезонью у меня серьезное отношение.

**SNR:** Сейчас к межсезонью многие стали так относиться, считая его базой отличной формы.

**П.К.:** Это так и есть! Свой макроцикл я делю на три микроцикла (которые я тоже, бывает, дроблю) – работа на силу, потом на массу, когда максимально увеличивается количество повторений и поднимается калорийность питания, а заключительным этапом остается "сушка". Это, конечно, классика, но ничего придумывать не надо, так делали и бу-

смотря на малое количество в нем углеводов и отсутствие лактозы. Вообще, на "сушке" я ем отдельно белки и углеводы, а в обычной жизни никаких ограничений не придерживаюсь. Также при подготовке я использую травяные чаи, например, желчегонные, и сухую клетчатку.

**SNR:** Какое спортивное питание ты используешь в своей подготовке?

**П.К.:** Протеины пью редко, на молоке они плохо у меня усваиваются, а на воде я не люблю. Принимаю Probiotic-SR от MHP. Аминокислоты использую комплексные жидкие от Weider и таблетированные от Performance, которые пью горстями, не считая. В межсезонье принимаю аминокислоты 3–4 раза в день, с каждым приемом пищи, а на диете иногда заменяю ими несколько приемов пищи из девяти.





Перед тренировкой я пью жидкие аминокислоты Weider Mega-Forte по 20 мл, потому что от них появляется классная энергетика, идет отличный памп. На диете перед тренировкой принимаю Weider Speed Booster, после – капсулированные BCAA от Performance. Пью

Kre-Alkalyn от Weider. Глютамин предпочитаю порошковый, Performance, в течение всего года принимаю утром чайную ложку и столько же – после тренировки. Из жиросжигателей нравятся вейдеровский Speed Booster, в L-карнитин не очень верю и пью его только после соревнований, когда пропадает бодрость и начинается сонливость. Витамины также пью вейдеровские – все (антиоксиданты), либо аптечный "Теримакс" с женьшенем и элеутерококком. Для суставов принимаю вейдеровский глюкозамин и хондроитин, по капсуле в день. Для сердца ничего не пью, хотя надо, наверное. Вообще, у меня уже такой "компот" из добавок получается, что я порой даже что-то забываю принять. С питанием мне помогает Григорий Дуралев через компанию "Фитнес-групп". Как вы уже поняли, я предпочитаю Weider и Performance – продукты этих фирм работают, я это ощущаю.

**SNR:** Тебе удастся соблюдать режим сна и отдыха?

**П.К.:** Я стараюсь спать больше, но это не всегда получается. В идеале, конечно, хорошо спать часов восемь ночью и час-два днем, но это только теория. На "сушке" и за три часа можно выспаться, а после соревнований я могу и 12 часов подряд не открывать глаза. Сплю столько, сколько позволяет занятость, и хорошо, что это никак не влияет на мой прогресс.

Работаю я тоже много, но столько, чтобы нормально тренироваться, репетировать силовое шоу (о нем чуть позже!) и отдыхать в воскресенье. На весеннем Кубке города я тренировал с утра и до трех дня, потом приехал в ЛДМ и выиграл абсолютный титул. Единственный раз за последнее время я не работал неделю до Кубка России, потому что хотел как можно лучше собраться физически и морально и, в первую очередь, финансово мог себе позволить эту маленькую передышку.

**SNR:** Паша, ты переходил из категории в категорию, добавляя в соревновательном весе. Скажи, истина "чем больше мышц, тем меньше жира", работает? Было ли тебе легче избавляться от жира, добавляя в массу?

**П.К.:** С каждой "сушкой" качество и правда становится лучше. Сам процесс несколько легче не дается, а вид меняется. При оди-





наковых усилиях ты получаешь лучшее качество, мышцы становятся глубже, и это уже наработка, такой у нас вид спорта – с годами тренировок только совершенствуешься. В юниорском возрасте в своей лучшей форме я весил на 6-7 кг меньше, но качество было совершенно другое. Теперь становится действительно понятно, почему Флекс Уиллер, выходя с весом меньше 90 кг, потрясал всех. Я особенно хочу отметить: если ты хочешь выиграть, все должно быть направлено на достижение этой цели, спорт должен стоять на первом месте. Вообще, наверное, имеет смысл вести дневник, в котором четко обозначить свою цель и писать каждый шаг, который ведет тебя к ней или отодвигает, потому что мотивацию надо анализировать и постоянно поддерживать. Причем делать все это монотонно и постоянно, ничто не должно отвлекать. Многие мечтают выиграть, начинают готовиться, а сделать все по-хорошему не могут, поскольку постоянно на что-то переключаются. Часто побеждает не тот, кто лучше всех одарен, а тот, кто лучше всех готовится.

**SNR:** Ты затронул очень важный вопрос сохранения мотивации, для большинства за долгие годы в спорте он становится основным. Наш вид спорта подразумевает жесткие ограничения и в питании, и в распорядке дня. Как делать свое дело, не отвлекаясь ни на что вокруг?









# SPORTS NUTRITION REVIEW

**П.К.:** Не спору, мотивация с годами проходит. Подростками мы тренируемся просто потому, что это круто и интересно, только ради кайфа. С годами голый энтузиазм пропадает, потому что бодибилдинг уже незаметно стал работой. Понятно, что профессионалы мотивируют себя деньгами, но и любители высокого уровня тоже могут себя мотивировать ими. Сейчас неплохие призовые в мужском бодибилдинге (женщинам здесь явно не повезло), и спонсоры появляются, только их "появление" надо заработать своим трудом и репутацией. Искренне не понимаю, когда, например, мечтает о спонсоре спортсмен, занявший десятое место на Чемпионате Дальнего Востока. Об этом просто говорить глупо! Выиграй хотя бы Чемпионат Восточной Европы несколько раз! А если подумать, то сколько таких чемпионов? Сейчас 24 номинации, соревнования прохо-



дят два раза в год, итого 48 чемпионов, и на каждого – крутого спонсора? Да где их столько взять? Мало того, что мы не сравнимся по популярности с футболом и боксом, так помимо IFBB есть еще федерации со своими чемпионами, и большинство вряд ли заметит разницу между нашим и их уровнем.

**SNR:** А как мотивируешь себя ты?

**П.К.:** Мне повезло с характером – я всегда и себе, и окружающим должен что-то доказывать. Плюс деньгами, конечно!

**SNR:** Но что ты можешь доказать, по большому счету? Что ты стал еще больше и еще суше? А дальше-то что? Всегда одно и тоже! Почему бодибилдинг остается тебе по-прежнему интересен?

**П.К.:** Я научился получать от спорта удовольствие и умею ловить в ежедневном монотонном труде положительные моменты. Нужно относиться к своей работе нормально, понимать, что так должно быть и тебе это дано. Тогда все будет восприниматься легче.





**SNR:** А сколько ты еще планируешь оставаться в спорте?

**П.К.:** Лет десять, как минимум.

**SNR:** И у тебя хватит мотивации?

**П.К.:** Хватит. Все, что у меня есть, я получил благодаря бодибилдингу. Я не обладаю острейшим умом или каким-то еще даром. Мне дано именно это, и я должен хорошо делать свое дело.

**SNR:** В прошлом десятилетии только Александру Вишневному удалось заработать бодибилдингом все — легендарное имя, престижную работу и постоянный доход, репу-

тацию одного из лучших тренеров России. Теперь тем, кому все это дает наш вид спорта, являешься ты.

**П.К.:** Видимо, эстафету принял (улыбается). Но, возможно, недостаточно усилий для этого прилагается другими? Я ведь, кроме спорта, успеваю сделать еще много дел. Никто не даст соврать: на подготовке я достаточно много работал персональным тренером (проводил по 140-160 тренировок в месяц), и права получил, и регулярно выступал с Сергеем Зебальдом, Димой Климовым, Димой Крыловым и Андреем Ледовским. Мы придумали силовое шоу с позированием (но не в плавках, а в военных штанах) и удивительными трюками — разрываем телефонные справочники, гнем об голову рифленую стальную арматуру. Наша команда очень востребована на корпоративных вечеринках, общегородских праздниках. Людям нравится то, что мы делаем. Такой бодибилдинг очень интересен массам.

Я, безусловно, уверен, что спорт, если ты спортсмен, должен быть главным делом жизни и, конечно, надо есть, спать и тренироваться, но делать только это среди любителей могут себе позволить лишь футболисты и хоккеисты, которые находятся у своих клубов на полном пансионе. В бодибилдинге чемпион должен обязательно уметь что-то помимо собственно "кача". Взять того же Арнольда: он занимался спортом до обеда, а потом пробовал себя в тысяче различных дел. И все видят, к чему это привело. Настоящий чемпион, я думаю, тоже должен к этому стремиться, и тогда бодибилдинг превратится в спорт интересных личностей, приобретет массу поклонников, как это было раньше. А если просто есть, спать и качаться, то общественное мнение о бодибилдерах никогда не изменится. Культуристы вообще народ своеобразный: у нас, например, с моим тренером Борисом Васильевым даже есть своя теория, что углеводную загрузку придумали бодибилдеры, которые не выдерживают тягот последних нескольких дней и начинают срываться на все запрещенное — сладкое и мучное. Сейчас я от загрузки отказался, хотя раньше ее делал.

**SNR:** А как объяснить то, что на следующей день после соревнований ты выглядишь во многих случаях лучше, чем на сцене?

**П.К.:** Выглядишь лучше только в номере, а когда до сцены доходишь, то все не так. У меня есть опыт участия в нескольких турнирах подряд, и форма становилась после банкетов к следующему выходу на сцену только хуже.

**SNR:** Будем честными: на банкетах уже не думаешь о том, что через два дня снова выходить на сцену...

**П.К.:** Наверное, если поесть в пределах нормы, то все будет неплохо. Надо грузиться правильно — не кексами и пече-





нюшками, а рисом и хлебцами, чем-то сухим. Наверное, многим, в том числе и мне, просто трудно остановиться – съесть 3-4 хлебца, чуть-чуть воды попить и потом с полчаса вообще ничего не есть. Хотя, повторюсь, кому-то можно и нужно не грузиться вообще, в бодибилдинге все индивидуально, и я практику загрузки уже не использую.

**SNR:** Какой из весенних турниров был для тебя самым сложным?

**П.К.:** Тяжелее всего был самый последний старт – Гран-при в Одессе – там на меня очень давил титул Абсолютного чемпиона Европы, и проигрывать я не имел права... буквально чувствовал, как горел.

Выиграть Европу было трудно физически, во многом из-за дороги – в форме сборной России мы проехали через весь Кавказ на автобусе и устали, конечно, страшно. Но трудности быстро забылись, потому что организация была потрясающая: размещение, питание. На шведском столе не было ничего, что раздражало бы – только макароны, курица, говядина, рис, огурцы с помидорами и чай с сахарозаменителем.

**SNR:** Есть желание поехать на Чемпионат мира?

**П.К.:** Конечно, я бы этого хотел, да и давняя мечта высту-

пать в профи у меня не исчезла, но пришло понимание, что силы надо распределять правильно. Я сомневаюсь, что сегодняшние профи из России могут чего-то добиться. Не думаю, не в обиду будет сказано, что у Шелестова и Макшанцева прекрасные перспективы. В России можно заработать больше, и сегодня я стремлюсь к этому.

