

Как воспитать Геркулеса?

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ МАЛЬЧИК ПЛАНЕТЫ

ПАПА считает, что Антон - юный Аполлон. Мне же на ум идет другое сравнение: "Муравейка" - хочется назвать мне этого восьмилетнего мальчика. Зоологи считают муравья самым сильным животным на Земле. У него нет мускулатуры, тем не менее это насекомое - чемпион по поднятию тяжестей. Весь-то величиию с запятой, а способен утащить добычу, превышающую его собственный вес в десятки раз!

ТАК и второклассник Орлов из города Петрозаводска при росте 130 см и массе тела, равной 23 кг, отрывает от пола штангу весом в 75 килограммов!

Этот рекорд, многократно повторяемый мальчиком в присутствии зрителей и представителей Книги рекордов Гиннеса, позволяет говорить о нем как о самом сильном ребенке планеты.

Родился Антон обыкновенным, без каких-либо выдающихся физических данных. Вес 3500, рост 53 см. Уникумом его сделал папа - Сергей Орлов, начав заниматься с сыном силовой гимнастикой по собственной методике с шестимесячного возраста.

С папой Антону повезло: человек он неординарно мыслящий, спортивный. Сергей Орлов - ученый-астрофизик, изучающий строение Вселенной, а еще - ветеран спорта, продолжающий заниматься пауэрлифтингом (поднятие тяжестей).

Входа нет?

МНОГИЕ считают, что тяжелая атлетика - спорт, куда детям вход запрещен. Он травматичен, сопряжен с чрезмерными нагрузками на мышцы, позвоночник. Бытует мнение, что этот вид спорта может даже замедлить рост человека.

- Все это я слышал, и не раз, - го-

ворит отец Антона. - Если спорт, физические упражнения увеличивают, ускоряют процессы обмена веществ в организме, включая активное развитие мозга, то каким образом рост-то может замедлиться? Рост идет за счет деления клеток. А оно происходит оттого, что природой, генетикой уже заложено. Плюс качество питания, которое получает организм. Страх, порожденный этими предрассудками, и меня, признаться, долго точил. Я без конца измерял рост Антона. Сам я не великан (1м 70 см), поэтому и Антона дылдой в классе не называют. От сверстников Антон не отстает, растет в месяц по полсантиметра, как и положено в его возрасте. Лучший ученик в классе. Что такое простуды, ему неведомо.

Сергей считает, что только занятия спортом в раннем возрасте могут сделать человека чемпионом. У ребенка огромные резервы. Если

Вес Антона - 23 кг, а штангу отрывает от пола в 75!

их не использовать вовремя, потом уже будет поздно.

В четыре года Антон поднимал 5 кг в жиме лежа и 8 кг в приседании. За четыре последующих года он увеличил собственные показатели в 9 раз. Кому из взрослых по силам такие темпы?

Мыло - вредно

СЕРГЕЙ тренирует Антона три раза в неделю по 1 часу. Никаких изнуряющих занятий. Ничего не делается вопреки желанию ребенка. Каждый подход к штанге они делают вместе. Папа всегда готов подхватить "железо", если оно, не дай бог, захочет вырваться из рук мальчика.

Особое отношение к питанию. Оно должно быть калорийным, разнообразным, много фруктов, овощей. Исключаются желтки - как продукт, тяжело усваивающийся. Исключается мытье с мылом и после тренировок, и вообще. Мыло - вредно, считают в семье. Оно смывает защитную пленку с кожи - и люди болеют. Достаточно мытья водой.

- Ради чего вы тренируете Антона? - об этом спрашивают многие, подозревая родителей в тайной корысти. Спорт сегодня - это деньги. Чемпионы мира - миллионеры.

- Только пауэрлифтинг - это спорт, за победу в котором нигде в мире не платят. Заработать на этом невозможно в принципе. Вас поразит, но я не хочу, чтобы мой сын стал профессиональным спортсменом, штангистом, например. Это рискованно, тяжело, травматично. Я бы предпочел видеть его занимающимся интеллектуальным трудом, музыкой. Он сейчас музыкальный инструмент - домру осваивает, - говорит Орлов.

- Тогда ради чего вы делаете из него чемпиона, уника, уже сейчас?

- Ради того, чтоб доказать ценность раннего развития ребенка, показать его неограниченные возможности. Никаких гормональных препаратов, химии. Лишь использование того, что заложено природой, и особой техники (нужны знания по физике!) поднятия тяжестей. Я написал об этом небольшую популярную брошюру, где изложил опыт, который можно повторить с любым ребенком. Она еще не опубликована. Ищу издательство, которому это было бы интересно.

- А вам не будет обидно, если кто-то, воспользуясь вашими идеями, вырастит спортсмена круче,



чем ваш сын? Люди все время меряются силой. Один, привязав собственные волосы за раму грузовика, сдвигает его, второй толкает вагон, третий тянет по воде пароход...

- А это никак не говорит о силе этих людей, - утверждает Сергей Орлов. - Согласно закону механики, силу можно определить лишь в движении. Движение же корабля - это всего лишь преодоление сопротивления скольжению по воде. Если измерить его динамометром, он покажет смешные величины. Движение вагона и грузовика зависит от качества механизма колес. Любой грузчик с помощью лома сдвигает вагоны ежедневно. Жонглирующий гириями циркач тоже не силен, а выносив, держащий на спине автомобиль имеет крепкие кости скелета... Сильными можно назвать только тех, кто умеет тяжести поднимать. А чемпионы пусть растут!

Наталья БОЯРКИНА,
Петрозаводск