

Спортзал

Всегда воспитывать себя

Здоровье так же заразительно, как и болезнь

Не забуду, как, награждая после очередных состязаний по бодибилдингу победителей, она хлестко сказала: «Сегодня здесь все победители: потому что когда-то сумели оторвать себя от дивана и прийти в спортзал». В этом – вся Лариса Денисова: искренняя, порой прямолинейная, при этом доброжелательная и очень застенчивая – хотя, уж казалось бы, при таких достигнутых ею высотах...

Президент Магнитогорской федерации бодибилдинга и фитнеса, активные тренировки по «телостроительству» она пока прекратила – сказывается травма, полученная три года назад. Но любовь к спорту, с которым она всегда, пустоты не терпит – Денисова вернулась в плавание, которым занималась в детстве, и начала завоевывать медали в классе «Мастерс» – спортсмены категории «25 плюс» или, как шутит Лариса Витальевна, те, кто плавал всю жизнь.

Многие годы она верна спортивному клубу «Самсон», в который пришла в далёкие девятые: привела четырёхлетнего сына в плавание, а чтобы не терять времени, пока он тренируется, заглянула в «Самсон» – и осталась на всю жизнь, за что благодарит своего первого тренера Игоря Куркова. Впрочем, «баццлла» спорта – ещё из детства: папа занимался греблей, обожал лыжи, и зимние лыжные прогулки с отцом она помнит по сей день.

В «Самсоне» Лариса занималась, участвовала и побеждала в соревнованиях, завоевав медали почти всех престижных турниров и чемпионатов, а с 2002-го начала тренировать сама. Денисову в городе знают как супертренера для профессиональных бодибилдеров и тех, кто приходит из других видов спорта – набрать мышечную массу или, согласно внутренней терминологии, «подкачать физуху». Указывает жестом на миниатюрную девушку, приседающую на тренажёре под солидным весом: занимается лёгкой атлетикой, при росте 168 весит 47 – пришла за мышечной массой и рельефом фигуры, которую может дать только фитнес. Нередкие гости Денисовой во Дворце спорта имени Ивана Ромазана – баскетболисты, хоккеисты, боксёры, гребцы и прочие представители спортивной элиты.

Почему во Дворце Ромазана? Полгода назад клуб «Самсон» переехал сюда. Более просторное помещение позволило соорудить просторный тренажёрный зал для силовых упражнений, отдельную кардиозону для аэробных нагрузок и зал для стрейчинга – упражнений на растяжку. Перед Ларисой Денисовой поставили задачу: к профессиональным занятиям довести занятия с группами здоровья. Квалификация позволяет – за спиной физкультурный колледж, оконченный с отличием по специальности «Физвоспитание», факультет социальной педагогики МаГУ и Санкт-Петербургский колледж бодибилдинга имени Бена Вейдера. Был и внушительный практический опыт.

– Большой стаж работы по лечебной физкультуре в третьей городской больнице – ортопедическое, терапевтическое отделения, – после экскурсии по клубу начинаю интервью с Ларисой Денисовой. – Была группа ЛФК со «сложными» детками – ДЦП, восстановление после тяжёлых травм. А три года назад

через восстановление провела и себя саму. Как говорит олимпийский чемпион, бегун Джеф Гэллоуэй: самое большое достижение в спорте – избежать травмы. Мне не удалось: защемление со смещением в поясничном отделе. За три дня до поездки в Будапешт на соревнования в приседе со штангой с собственным весом – 60 килограммов – услышала хруст. Подводить не стала – поехала, заняла 13 место из 17, потому что травма дала отёк, «закрывший» рельефность. Это был мой худший результат на международных соревнованиях, но я принесла очки команде. Лечилась, теперь восстанавливаюсь, а пока не могу заниматься профессиональным бодибилдингом, плаваю: привезла медали из Казани, Петербурга, сейчас планирую ехать на чемпионат мира в Будапешт. Плавание спасает, давая возможность оставаться в спорте. Да и начинала я плавания. Мечтала даже поехать на Олимпиаду – но подвели уши, слабые для плавания, из которого пришлось уйти. Подавала надежды в музыке – преподаватель по виолончели настоятельно рекомендовала отправить меня в Новосибирск для дальнейшей учёбы. Но я выбрала спорт и, окончив музыкалку, пришла в лыжи и биатлон, занималась вместе с Еленой Беловой, ныне Кальяновой. Потом замужество и декретный отпуск. И начался бодибилдинг.

– Знаю, была в вашей биографии и работа в милиции.

– (Улыбается). Я лейтенант инспекции по делам несовершеннолетних. Три года, разбирая дела малолетних хулиганов, думала: их бы исправил спорт. В милиции не отпускали на соревнования. Помню, Ян Токарев спонсировал моё участие в чемпионате России, а его отец, мой начальник Виктор Токарев, хлопал кулаком по столу: «Определяйся на берегу, кто ты – спортсмен или милиционер?» – правда, на чемпионат всё-таки отпустил (смеётся). Ради милиции бросать спорт не хотелось – и спорт стал профессией.

– Лариса Денисова – инструктор профессиональных спортсменов – это понятно: человек сам добился результатов и теперь даёт стимул честолюбивой, заточенной на результат молодёжи. Но объяснять в группе здоровья тёнькам, наевшим пышные бока, что такое физкультура – это как в библейской притче про метание бисера...

– Вот как раз с такими работать и интересно! Заразить энергией, заставить двигаться, указать на первые результаты – и наслаждаться тем, как загорелся у человека глаза, как рождается стимул к совершенствованию. Желание – самый главный фактор результата. Но, вы правы, первый шаг – прийти в тренажёрный зал – должен быть осознанным и желаемым. Когда из-под палки – это сразу видно. Но и такие втягиваются – модно стало быть здоровыми. Жизнь динамичная, интересная, так много возможностей, так хочется всё успеть, надолго остаться молодым, чтобы на равных бегать и прыгать с внуками, а не выгуливать их, сидя на лавочке. В группу здоровья ходят, в основном, действительно, люди среднего и старшего возраста. Есть и бабушки – но они не бабушки, я называю их фитнес-девушками. Они, отзанимавшись всего три месяца, уже растягиваются так, что спокойно садятся в «складочку» – сгибаются пополам, ложась верхней частью тела на нижнюю. В возрасте «за пятьдесят» это – достижение, потому что гибкость – признак

молодости. Они активны: ходят на фитнес, в остальные дни «скандинавят» в парках. А бабушки для меня – это те, кто приводит детей в секцию и тоскуют, ожидая их в холле, таким может быть и 30. Ну поднимись в тренажёрный зал, посвяти этот час себе любимой, стань гордостью для своего ребёнка!

– Может, не у всех есть возможность заниматься в зале с инструктором, да ещё с самой Ларисой Денисовой?

– Разовое посещение клуба стоит 130 рублей. Занятие в группе здоровья – 50 рублей. Не спорю, есть «нарядные» центры, где всё дорого-богато, но инструкторы преподают одно и то же. Даже разрекламированный метод Бубновского – это старая добрая атлетическая гимнастика, которой полвека назад начали заниматься в Америке, а потом переняли в Европе и России: блочные системы, верхние тяги, горизонтальные тяги, сгибание и разгибание – всё это есть в любом тренажёрном зале, в нашем в том числе. Персональные занятия с инструктором стоят дороже, но базовые упражнения можно найти в Интернете самим.

– Кстати, о «нарядных» центрах: почему им предпочитаете «Самсон»?

– (Смеётся). Потому что сама такая – простая и верная. Много раз меня спрашивали об этом. Деньги – не самая большая ценность, мне важна работа, будь то педагогическая деятельность. В «Самсон» приходят многие известные состоятельные магнитогорцы, но они не гламурны по сути: занимаются и не строят из себя царей и цариц. С гламуrom же работать не могу – да и они со мной не смогут, требовательная я слишком. Как у Градского: «Быть таким, какой ты есть, в этом мужество и честь».

– Не помню, кто из великих дал определение зрелости: это когда человек дорастает до приятия джаза, дорогого сухого вина и здорового образа жизни. Как прийти к этой зрелости?

– Только поняв: здоровье – единственная настоящая ценность. К сожалению, иногда понимание приходит поздно. В нашем зале занимался солидный бизнесмен, весельчак, балагур, однажды он пришёл в трауре: похоронил друга – тоже предпринимателя. Тот много ел, много пил, спорт не любил – цирроз печени. Искал врачей по всему свету, сулил любые деньги – но деньги не спасли. Так что не обязательно ждать зрелости – всё из семьи должно идти. И родители должны понимать: рожая ребенка, ты берёшь ответственность за то, каким он станет. Мудра английская поговорка: «Не воспитывайте детей, они всё равно будут похожи на вас – воспитывайте себя». Лень вам дойти до тренажёрного зала – просто гуляйте с детьми: зимой – снежки, лыжи, горки, летом – велосипеды, ролики. Потом вам самим захочется большего.

– Так это правда, что спорт приносит удовольствие?

– Как бы вы от этого ни отбивались. Я ведь тоже хочу порой и полежать, и отоспаться – но ставлю себя идти на тренировку. Заходишь в зал с отвратительным настроением, а выходишь другим человеком. В ходе тренировки мозг в ответ на физическую нагрузку усиленно синтезирует эндорфины. Так что хорошее настроение на весь день после спорта – обычная физиология.

Рита Давлетшина



Лариса Денисова (на фото справа) готова инструктировать и новичков, и профессионалов



Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru

Евгений Рухмалёв