

Тяжёлая атлетика

Десятки тренажёров, фитнес-зал – клуб «Самсон», все годы возглавляемый известным бодибилдером и пловчихой Ларисой Денисовой, начался в спортивном клубе «Металлург-Магнитогорск». Потом на несколько лет переезжал в один из залов Дворца спорта Ивана Ромазана, однако снова вернулся в родные пенаты.

Найдёшь зал «Самсон» не сразу – он не бросается в глаза и не злоупотребляет рекламой: в самом конце большого тренировочного зала легкоатлетического манежа СК «Металлург-Магнитогорск» дверь, украшенная совсем не пафосной вывеской. Но современные тренажёры на все группы мышц и виды нагрузки, грамотные профессионалы, а главное, спортивный настрой и по-настоящему уютная, домашняя атмосфера клуба, возглавляемого Ларисой Денисовой, – изюминка, которая навсегда привязывает к себе того, кто хоть раз переступил двери «Самсона». Когда-то это привязало и Сергея Попова.

Полковник милиции в отставке, ветеран службы внутренних дел, Сергей Викторович был известен не только в Магнитогорске, но и далеко за его пределами. Отдал служению в милиции больше 30 лет, начав работу в промышленном отделе УВД Магнитогорска, возглавлял Орджоникидзеvский РОВД, участвовал в пяти боевых командировках в Афганистане, на Северном Кавказе. Его обожали подчинённые, он был душой компании, собрав вокруг себя после отставки ветеранов милиции, с которыми занимался спортом. Страстно любил спорт и активный образ жизни во всех его проявлениях. Однажды пришёл потренироваться в «Самсон» – и оставался в нём до последних своих дней.

По достоинству оценив обстановку клуба, его непафосную атмосферу, настроенную на дружелюбие, успех и принципиально отмечающую гламур в любом его проявлении, Сергей Попов начал тренироваться здесь сам, привёл сюда сослуживцев-ветеранов, двоих своих сыновей, молодых бойцов ОМОНа, друзей. Помогал Ларисе Денисовой организовать соревнования, сводил её с нужными людьми, которые оказывали помощь в другой работе – словом, был добрым и верным другом «Самсону» долгие годы.

Утром 26 июля 2019 года, ровно

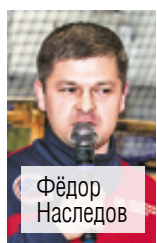
«Самсон» памяти Попова

Традиционный турнир на Кубок фитнес-клуба, прошедший двадцать седьмой раз, отныне носит имя полковника магнитогорской милиции

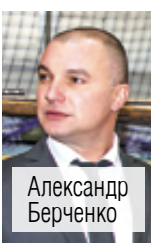
Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru (16+)



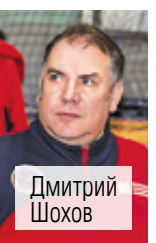
Евгений Румянов



Фёдор Наследов



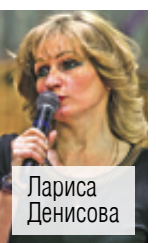
Александр Берченко



Дмитрий Шохов



Анатолий Иваншин



Лариса Денисова

за день до своего 58-летия, Сергей Викторович Попов погиб за рулём автомобиля на трассе Магнитогорск – Челябинск, направляясь на соревнования по практической стрельбе, которой Попов занимался профессионально, и, несмотря на то, что пришёл в этот вид спорта всего шесть лет назад, уже был бронзовым чемпионом России по практической стрельбе и входил в судейскую коллегию Челябинской области. Что это было – простое ДТП, коих на дорогах случаются тысячи, или сердечный приступ за рулём – какая теперь разница. Не стало хорошего человека, настоящего офицера, спортсмена и друга, бесконечно любившего жизнь.

С новым статусом турнира «Самсон» Ларису Денисову и участников мемориала Сергея Попова поздравили старший менеджер группы социальных программ ПАО «ММК» Фёдор Наследов, начальник управления физкультуры, спорта и туризма городской администрации Александр Берченко, директор ЧУ ДО «СК «Металлург-Магнитогорск»

Дмитрий Шохов, пожелавшие участникам – спортсменам и любителям – ставить высокие планки, достигать их и снова поднимать. Выступили друзья и боевые товарищи Сергея Попова: замначальника отдела по работе с личным составом УМВД по Магнитогорску Сергей Брыков отметил, что Сергей Попов был настоящим офицером, прошедшим жизненный путь красиво, в полную силу – чего пожелал и спортсменам. Легендарный ветеран магнитогорской милиции Анатолий Иваншин вручил Ларисе Денисову и клубу «Самсон» медаль «За патриотическое воспитание», подчеркнув его важность, особенно, среди молодёжи. Председатель совета ветеранов МВД Магнитогорска Александр Разумный, прошедший с Сергеем Поповым боевые командировки, рассказывал, что там у опытного и смелого Сергея Викторовича была клочка Бешеный – всегда быстр и отважен, всегда лидер, заводила молодёжи.

– Много младше его, всегда обращался к нему по имени-отчеству,

но считал себя большим его другом, – говорит командир Магнитогорского отряда милиции особого назначения Сергей Ковелин. – Сергей Викторович профессионально занимался пятью видами спорта: имел коричневый пояс по каратэ-киокушинкай, участвовал в соревнованиях по велоспорту, обожал лыжи, «точил» тело и дух в тренажёрном зале, а ещё был лидером России по практической стрельбе, заслужив звание главного судьи областных соревнований.

Турнир «Самсон» – фирменные соревнования фитнес-клуба СК «Металлург-Магнитогорск», они проходят дважды в год. Эти стали 27-ми по счёту и первыми – в качестве мемориала. В почётном углу стоит стол с фотографиями Сергея Попова: вот он на велосипеде, с пистолетом в руке, в милицмейской форме с орденами на груди, в кимоно... Есть и фото Попова – участника турнира «Самсон».

Как говорит Лариса Денисова: это максимально объективные соревнования – никакой бодибилдерской «красивости», кто больше «отжал», тот и победитель

Участники, в основном, постоянные – «самсоновцы» и представители других фитнес-клубов. Это удобно: есть возможность отслеживать прогресс участников, корректировать программу тренировок. Теперь, когда впервые турнир стал мемориалом Сергея Попова, участники больше полсотни – почтить память товарища пришли полицейские, омовцы. Лариса Денисова говорит, хотела для соблюдения равных условий выделить правоохранителям отдельную номинацию – всё-таки спортсмены «железо» почаще омовцев «кидают». Но командир Магнитогорского ОМОН Сергей Ковелин лишь рассмеялся: «Не вздумай, мои ребята ещё профес-

сиональным спортсменам задницу надерут своими результатами!»

Жим штанги лёжа, потом сразу подтягивание, затем брусья – отжимания в упоре на руки, тело на весу. Три номинации для мужчин: две весовых – до 80 килограммов, 80 и выше и возрастная категория «Мастер – 40 плюс». Есть среди участниц и женщины, они соревнуются в двух категориях: любители и спортсмены.

Штангу ребята тягают в первую очередь, потому дело идёт скоро: за секунду успевают отжать пару раз. Потом устают, поднимают всё медленнее, даже инструктор подставляет руки, контролируя ситуацию – подхватить снаряд, если он выпадет из рук участников. Уже изрядно устав, идут к турнику на подтягивание. Здесь усталость даёт о себе знать – больше 12 раз подтянуться удаётся мало кому. Ну и брусья – ещё тяжелее.

– Мышцы на каждом снаряде качаются разные, но всё равно руки «забиваются», устают, – объясняет не представившийся молодой человек, гость клуба «Самсон» и, тут же забыв обо мне, снова начал громко болеть за «своего». – Саня, давай! Ещё! Соberись! Не замедляйся: раз-два, раз-два, так легче!

Участницы женского пола в ожидании, пока соревнования закончатся для мужчин, принимают красивые позы и делают кокетливые селфи на фоне брутальных мужчин с накаченными мышцами. Мужчины снисходительно улыбаются, но потом им пришлось восхищённо прищипывать языками, видя результаты слабого пола.

По результатам турнира в категории «Юноши» лидером стал Кирилл Гончаренко. Среди мужчин в весовой категории до 80 кг победу одержал старший сержант полиции Дмитрий Емельянов, в категории «80 плюс» – лейтенант полиции Вячеслав Исмаилов, он же стал абсолютным победителем турнира «Самсон» памяти Сергея Попова. В возрастной категории «40 плюс» первым оказался Сергей Коровин. У женщин лучшими стали среди любителей – Надежда Крысанова, среди спортсменов – Мария Тараненко. В командном первенстве недостижимыми остался отряд милиции особого назначения, высокую физическую подготовку бойцов которого отметили и судьи, и сами участники, констатиовавшие: «С такой Росгвардией нам ничто не страшно!»

Рита Давлетшина

Огород



реклама

Яркое украшение любимого сада

Чуть показались первые, по-весеннему тёплые лучики солнца, и уже все мы в предвкушении долгожданной весны и изобильного лета. В своих мечтах представляем красивейшие цветочные клумбы, и ноги сами несут нас в садовые магазины. Да и причина на самом деле есть. Ведь в сети садовых магазинов «Виктория» колоссальное поступление посадочного материала луковичных и клубневых цветов! Широчайший ассортимент подобран в соответствии с последними тенденциями в цветоводстве и пожеланиями покупателей. От доступных широко известных сортов до элитных новейших гибридов.

Пышные и яркие георгины, играющие тёплыми красками лета до глубокой осени. Великолепные ирисы, которые отличаются изящной формой и богатой гаммой разнообразных оттенков. Королевские лилейники, чьё изящное благородство украсит любой уголок сада. Здесь же и калла – романтическое растение, символизирующее чистоту, нежность, женственность и красоту. Разве можно не соблазниться и не купить фрезии неповторимыми по своей красоте, богатству, чистоте и насыщенности красок великолепными махровыми цветками.

Ну и, конечно, главный герой любого сада, любимец всех женщин, рыцарь в обличье цветка – гладиолус. Не сыскать в России хотя бы один приусадебный участок, где бы не возвышался среди остроконечных листьев великолепный стройный колос из множества дивных

цветков, пленяющих очарованием форм, насыщенной цветовой гаммой и волшебной игрой изумительных оттенков. Выбор гладиолусов в «Виктории» просто непревзойдённый – на любой вкус!

От качества посадочного материала зависят не только приживаемость, но и устойчивость растений к заболеваниям и их декоративные свойства. Удобнее купить луковицы цветов в «Виктории», где дорожат своей репутацией, где всегда заботятся о качестве товара, цены доступные, выбор – большой. Особое внимание рекомендуем обратить на элитные сорта. Их поставляют из Голландии. Купить такие луковичные многолетники стоит хотя бы из-за того, что они станут эксклюзивным украшением ваших цветников.

Алексей Степанов

