

БОДИБИЛДИНГ | Нынешние соревнования заставили понервничать даже титулованных силачей



ПЕТР ТАРАСЮК



АЛЕКСАНДР ПЕЛЕВИН



МИХАИЛ БЕССОНОВ

Железная воля – красивое тело

ДАРЬЯ ДОЛИНИНА

На прошлой неделе во Дворце культуры имени С. Орджоникидзе состоялся закрытый чемпионат ОАО «ММК» по бодибилдингу. За медали боролись 18 участников в десяти номинациях. В этом году организаторы решили сделать акцент на зрелищности соревнований и уже второй раз пригласили в качестве ведущего известного шоумена Олега Садкеева.

Зрителей собралось достаточно: в основном друзья, родные и однокурсники соревнующихся. Но были и те, кто занимается фитнесом для себя и на соревнованиях пришел за порцией вдохновения и мотивации. А поводов для мотивации на протяжении трех часов было предостаточно.

— Когда смотришь соревнования на экране, это выглядит несколько иначе, — делится впечатлениями зрительница Наталья Вырабова. — Результат кажется недостижимым и нереальным. А когда сидишь в зале, всего в нескольких метрах от сцены, по которой уверенно прогуливаются девушки и ребята с телами, как у античных скульптур, понимаешь, что возможно все. Заряжаешься невероятной энергией. Появляется желание идти вперед, работать усерднее, выдержать сушку и тоже выйти на сцену.

Как говорят организаторы, фитнес сегодня считается наиболее доступным видом спорта для горожан. Во-первых, возрастных ограничений практически нет. В залы идут и субтильные подростки, желающие окрепнуть и возмужать, и люди постарше. Тренажерные залы и фитнес-клубы в шаговой доступности, цены на занятия довольно приемлемые. И все, что требуется начинающему спортсмену, — это майка, трико и желание. Правда, нужно еще побороть нашу извечную спутницу — лень. Но по себе скажу — эта дама ретируется при первых же положительных изменениях в теле. Так что главное — начать! А там и до подиума рукой подать.

Что же до участников соревнований, то большинство из них пришли в бодибилдинг из других видов спорта — плавания, гимнастики, легкой атлетики, танцев, бокса. Как поясняют тренеры, такое случается довольно часто, потому что спортсмен идет в тренажерный зал с желанием улучшить физическую форму. Но этот процесс затягивает и завораживает. Когда после тренировок видишь, как крепнут твои мышцы, как постепенно исчезает ненавистный животик, это ни с чем несравнимо. И хочется продолжать совершенствоваться дальше.

В день чемпионата на сцену вышли участники, за плечами которых годы усиленной работы в спортзале. Особенно труден предсоревновательный период набора массы и последующей сушки. Что такое сушка? Рядовому человеку это слово не совсем понятно.

— Сушка — это еще более экстремальный процесс, нежели диета, — поясняет председатель ФБФ Магнитогорска Лариса Денисова. — Это не значит, что спортсмены голодают. Наоборот — едят часто и понемногу. В день прием пищи может достигать и девяти раз. Причем, даже ночью — настолько у спортсменов активный метаболизм в организме в результате регулярных тренировок. Но понемногу — порция пищи обычно помещается в ладони. Едят правильную здоровую пищу. В рационе — рис, овсянка, гречка, рыба, курица, сухофрукты, зеленый чай, натуральный кофе, горький шоколад, кислые фрукты. То есть набор продуктов немалый.

В судейской бригаде работали главный судья, мастер спорта, управляющий сетью фитнес-клубов Super Class Виктор Евменкин, судья I категории Алла Евменкина, судья I категории Андрей Хазиев, судья I категории Сергей Бабарыкин, мастер спорта, серебряный призер чемпионата Европы 2012 года, член областного совета ФБФ, председатель ФБФ Магнитогорска Лариса Денисова. Судьей при участниках работал Андрей Смагин — тренер фитнес-центра «Форум М-фитнес».

После прозвучавшего гимна России нача-

лись соревнования. Первую категорию «Бодибилдинг. Юноши» представили студенты Вадим Кравченко и Максим Мурзин. Оба тренируются в школе № 40.

Следом за ними на подиум вышли участники категорий «Бодибилдинг. Юниоры абсолютная», «Бодибилдинг. Юниоры», «Классический бодибилдинг. Мужчины абсолютная». Но самой зрелищной всегда была категория «Бодибилдинг», в которой участвуют мужчины свыше 80 килограммов. Как говорят болельщики — «самое мясо!» Мужчины во всей красе продемонстрировали свои мышцы, показали произвольную программу. После долгого совещания жюри распределило места, пятое из которых занял Тимур Фазульянов, четвертое — Никита Толмачев, третье — Михаил Бессонов, второе — Сергей Кучеров. Победителем в этой категории был признан Александр Пелевин, который получил Кубок прогресса.

— Соперники подготовились выше всяких похвал, — говорит Александр. — Это, наверное, мои лучшие соревнования за четыре года. И подготовка давалась трудно. Нетяжело приходиться в зал и тренироваться, пока питаешься нормально. Но если в шесть раз урезать потребление углеводов, то тренировки, да и просто обычные дела даются с трудом. Самое

тяжелое не физическая работа, а ограничение в еде. Рацион такой: с утра — 50 граммов овсянки, два яйца. Через два часа — 50 граммов белого риса и в течение дня шесть порций куриной грудки, приготовленной на пару без соли.

В этом году в чемпионате участвовало особенно много девушек, которые представили в двух номинациях. Женщинам тяжелее готовиться — не всегда есть возможность хотя бы на короткий период оставить заботы о семье.

В «Бодифитнесе» участвовали Рената Юсупова и Ольга Гавей. Ренате жюри присудило серебро, Ольге — золото.

И вот, наконец, на подиум вышли девушки «Фитнес-бикини». Надо сказать, этой части соревнований с трепетом ждали все муж-

чины в зале, самые горячие из них криками даже разогнали фотографов, мешающих зрелищу. Изящные, как статуэтки, девушки дефилировали по сцене в ярких купальниках и на шпильках. Можно себе представить, как сложно было жюри выбрать лучшую из них. Ни грамма жира — только тонкое тело и аккуратные мышцы. Пожалуй, это и есть идеал античной красоты. Ну и, конечно, результат упорной работы над собой. Как шутят спортсменки, предсоревновательный период проходит под девизом «Умри, но будь красивой!». Кстати, некоторые обыватели часто думают, что этот вид спорта доступен только тем, кто юн и бездетен. Девушки же опровергают это заблуждение — занятия спортом помогают быстрее прийти в форму после родов. Например, у серебряной призерки Евгении Шаль есть маленький сыночек, а ее фигура может позавидовать любая семнадцатилетняя девушка.

Не обошлось и без изюминки — показательных выступлений. Зрителей порадовало юное дарование — восьмилетняя Екатерина Зарипова. Девочка занимается художественной гимнастикой, акробатикой, фитнесом и, несмотря на стаж занятий всего в один год, уже занимала пятое место на Кубке Восточной Европы.

Михаил Бессонов, совмещающий тренировки с работой тренером по плаванию, выступил с номером «Человек-паук». Многие девушки в зале зашептались, что ради такого красавца можно хоть на край света.

Но какими бы замечательными ни были все участники, соревнования есть соревнования. А значит, есть победители и проигравшие. Как признался главный судья Виктор Евменкин, в этом году упор был сделан не на количество, а на качество. Абсолютным чемпионом признан Петр Тарасюк, бывший сотрудник телекомпании «ТВ-ИН», ныне проживающий в Санкт-Петербурге. Титулованный спортсмен пять лет регулярно выступает на различных соревнованиях, отставая в том числе и честь родной Магнитки.

Для меня главное — приехать на родину, поглядеть родных и поучаствовать в чемпионате. Уровень участников в этот раз заставил понервничать, — делится впечатлениями

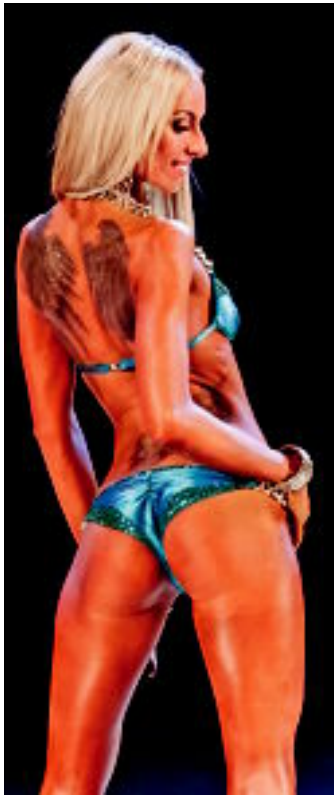
Петр. — Иногда бывают такие соревнования, где нет конкуренции и побеждать неинтересно. Сегодня же ребята очень сильные. Спасибо организаторам — хорошее шоу, красивые кубки.

По итогам соревнований места распределились следующим образом. «Бодибилдинг. Юноши абсолютная»: 1 место — Вадим Кравченко, 2 место Максим Мурзин. «Бодибилдинг. Юниоры абсолютная»: 1 место — Михаил Бессонов, 2 место — Никита Толмачев, 3 место — Алексей Ельцов. «Бодибилдинг. Мужчины до 80 кг»: 1 место — Петр Тарасюк, 2 место — Алексей Ельцов. «Классический бодибилдинг. Мужчины абсолютная»: 1 место — Никита Толмачев, 2 место — Михаил Бессонов. «Бодибилдинг. Мужчины свыше 80 кг»: 1 место — Александр Пелевин, 2 место — Сергей Кучеров, 3 место — Михаил Бессонов, 4 место — Никита Толмачев, 5 место — Тимур Фазульянов. «Женщины. Бодифитнес абсолютная»: 1 место — Ольга Гавей, 2 место — Рената Юсупова. «Женщины. Фитнес-бикини абсолютная»: 1 место — Анна Шнипова, 2 место — Евгения Шаль, 3 место — Светлана Насырова, 4 место — Екатерина Иванцова, 5 место — Кристина Морару, 6 место — Валерия Ширяева.

Призы вручал олимпийский чемпион Игорь Кравцов. Кроме того, кубки и дипломы получили СМИ: телекомпания «ТВ-ИН», МГТРК, газета «Магнитогорский металл» и ДКМ имени С. Орджоникидзе, на протяжении нескольких лет поддерживающие соревнования. Большую помощь в подготовке и проведении чемпионата оказали отдел социальных программ ММК, профком ММК и управление по физической культуре, спорту и туризму городской администрации.

Через неделю победители поедут на открытый чемпионат и первенство Челябинской области в Чебаркуль, еще через неделю — в Екатеринбург! Потом их ждет всероссийский турнир в Перми. А дальше — первенство Европы и чемпионаты мира.

Так что хоть расслабиться надолго не получится, все же отдохнуть нужно. И первое желание бодибилдеров после городских соревнований — отоспаться и поесть 🍷



АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ:
455038, г. Магнитогорск,
пр. Ленина, 124/1,
тел. (3519) 39-60-74,
отдел рекламы: (3519) 39-60-79,
e-mail: inbox@magmetall.ru

Учредитель — открытое акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат» (455000, г. Магнитогорск, ул. Кирова, 93).
Газета зарегистрирована в управлении Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Челябинской области. ПИ № ТУ 74-00052 от 29 августа 2008 г.

Главный редактор
Фролов Олег Валерьевич

Выпускающий редактор
Рухмалев Станислав Александрович

При воспроизведении материалов «ММ» в печатном, электронном или ином виде ссылка на «Магнитогорский металл» обязательна.
Ответственность за программу телевидения, прогноз погоды редакция не несет.
За достоверности фактов и сведений ответственность несут авторы публикаций и рекламодатели.
Авторы публикаций выражают исключительно собственную точку зрения, которая может не совпадать с мнением редакции, издателя и учредителя.
Письма и рукописи не возвращаются и не рецензируются.



Подписано в печать 7.10.2013 по графику в 19.00, фактически в 18.40. Заказ № 4803. Тираж 77298. Объем 4 печатных листа. Печать офсетная. Подписной индекс 24106. Отпечатано ЗАО «Магнитогорский Дом печати» (455000, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69).
Тираж сертифицирован Национальной тиражной службой.