

Персона

С тех пор, как клуб «Самсон» во главе с Ларисой Денисовой переехал во Дворец спорта имени И.Х. Ромазана, желающих «покачаться» здесь стало в разы больше: ещё бы, если процессом управляет председатель Магнитогорской Федерации фитнеса и бодибилдинга.

Её кабинет впечатляет: стеклянный стенд на всю стену блестит кубками и медалями, главный из которых – трофей вице-чемпионки Европы. С недавних пор к достижениям бодибилдинга добавились награды на ниве плавания, которым теперь увлеклась Лариса Витальевна. Из последних – шесть золотых и одна серебряная медали в классе «мастерс». Последнее «плавательное» путешествие – в Будапешт. На соревнования в столицу Венгрии Денисова, тогда ещё бодибилдер, уже собиралась – но не сложилось.

– Это был декабрь 2012-го, готовясь, сильно повредила спину и выступила очень плохо для своего уровня, – начинает Лариса разговор. – До сих пор от той травмы не отошла, доктор сказал: возврата к чемпионству уже не будет. Так в тренажёрном зале осталась только на педагогической деятельности, перейдя в качестве действующего спортсмена в плаванию. То есть, плаванием шесть лет занималась в детстве, получила разряд, но потом увлекли другие виды спорта. Вернулась уже в категорию «мастерс». Движение, зародившись в середине прошлого века в Европе, к концу восьмидесятых «добралось» до России и с тех пор становится только популярнее. Профессиональные пловцы, ушедшие из спорта олимпийских достижений, не желают совсем отказываться от соревнований – для таких и была придумана категория «мастерс» – спортсмены возраста «25 плюс». В Будапеште чемпионат мира «мастерс» проходил сразу после «официального» чемпионата – это традиция, как Паралимпиада после Олимпиады. На него съехалось 15 тысяч участников из 69 стран, из которых 29 олимпийских чемпионов разных лет. Например, тренер из Петербурга Тимур Подмарев. Ему шестьдесят, из которых 52 года он «на воде». Сейчас тренирует детей, молодёжь и «плавает» в категории «мастерс», «взяв» на чемпионате пять золотых медалей и показав результат лучше, чем самые именитые его ученики. Турнир обслуживали 450 рефери и тысяча волонтеров. Конечно, это грандиозное зрелище: двенадцать бассейнов заполнены пловцами – ощущение, что плывёт весь мир. Остров Маргит – отдельная спортивно-пляжная зона, это рай для пловцов. Конечно, понимала, что на медали рассчитывать не приходится – думала, просто побуду в «массовке». Но удалось привезти медаль участницы финальных заплывов. Для моего уровня подговки это более чем достойный результат. Особенно, если учесть, что из-за большого количества участников судьи ужесточили условия на три-пять секунд на каждой дистанции. Конечно, спасибо за результаты тренеру Евгению Пьянзину, взявшемуся за меня.

– Лариса Витальевна, встречаясь даже не в десятый раз, впервые вижу вас такой воодушевленной.

– Вернулась к своей мечте, которую оставила когда-то. Конечно, была счастлива и в карьере бодибилдера, но сейчас чувствую себя пловчихой до корней волос. Вернулась с настоящего праздника спорта среди тех, для кого спорт, казалось бы, уже позади. Но они остались в своей профессии – и вышли на новые уровни. Очень много спортсменов приехали из Америки, Африки, Бразилии, увлечение спортом в

Жизнь – в движении

Лариса Денисова из тех, кто любит не себя в спорте, а спорт в себе



© Евгений Рухмалёв

которой очень «поднялось» после Олимпиады в Рио. Достоинство представлено все государства Европы. А вот Россия – небольшой минор. Двадцать человек из кемеровского клуба, полсотни из Казани, большие делегации из Москвы и Питера, а из Челябинской области всего двое – я и преподаватель ЮУрГУ Ирина Рыбанина.

– А где остальные?

– Моё мнение: обросли толстой кожей быта. В Магнитогорске есть спортсмены куда более высокого уровня, чем я, которые вполне могли побороться за медаль – но одни не хотят готовиться, другие «приросли» к хозяйству, третьи боятся больших затрат. Да, участие в соревнованиях категории «мастерс» некоммерческое, но лишать себя большого спортивного праздника из-за денег...

– Может, не все потянут расходы?

– Отнюдь! Вся поездка на чемпионат мира в Казань обошлась в пятнадцать тысяч рублей, в Будапешт – в пятьдесят. Не роскошествовали: всем клубом снимали квартиру, готовили сами – осталось и на экскурсии, и даже на поход в национальное кафе отведать гуляш.

Блюдо, конечно, бесподобное, но слишком калорийное, спортсменам увлекаться нельзя. Каждый ставит себе цели. Кто-то – каждый год менять машины, шубы. А я – ездить на соревнования и получать от этого двойное удовольствие: праздник спорта и впечатление от путешествий. Календарь мероприятий расписан на год вперёд – только плавай: в ноябре Казань принимает чемпионат России, в январе много «опен»-стартов в Питере и Москве, дальше Пенза, в мае «опен»-турнир в Тунисе, июнь – снова Питер, сентябрь – чемпионат Европы. Я представляю клуб «Алекс-фитнес» из Санкт-Петербурга. Знаю, многие обижаются, что не Магнитку – я бы с удовольствием, но с кем мне её представлять? Спортсмены ехать на соревнования не спешат, поездка в одиночку обойдётся дороже, да и в эстафете не поучаствовать. Потому в поисках клуба, начав заниматься плаванием, разослала запросы в пять клубов – первым откликнулся «Алекс-фитнес». Ребята знали меня ещё по бодибилдингу, потому с охотой взяли в свои ряды.

– Не коробило: вице-чемпионка Европы – и стучаться в клубы: «Возьмите меня!»?

– Нет, хотя понимаю ваш вопрос. Я из тех, кто любит не себя в спорте, а спорт в себе. Поэтому вот это: «Я? Проситься?!» вообще не проблема. Да, вновь начала с нуля – это прекрасно, снова доказывая всем, на что способна. Разве это не спорт? Проиграл? – погрузил вечер, забыл – пошёл дальше. Выиграл? – тем более, забыл, снял корону – с утра на беговую дорожку. Только так можно достичь чего-то по-настоящему важного. Магнитогорску очень не хватает 50-метровых бассейна, и это чувствуется. С 25-метровых тренировок переходить на «длинную» воду на соревнованиях – стресс, как и в лыжах: тренировались на круге в полтора километра, приехали в Финляндию – а там он 15 км, и конца-края не видно. Спорт развивается, люди приходят к здоровому образу жизни, думаю, вопрос строительства «длинного» бассейна ещё встанет перед городом.

– Ой, вред ли. Москва удивляется: у них месяц занятий в захламленном зале стоит дороже, чем у нас годовой абонемент в элитный фитнес-клуб.

– Да, город неспортивный, это правда. Что делать? Пахать с нулевого цикла. Родителям – самим вести

здоровый образ жизни и приучать к нему детей, а властям – строить спортивные объекты, помогать предпринимателям, которые их открывают, готовить квалифицированных тренеров, которым назначать достойную зарплату. Речь не о сотнях тысяч рублей – многие готовы отдаваться любимому делу за 25, 30 тысяч. Но и их нет. Начали создавать уличную инфраструктуру – и это уже вселяет оптимизм: реконструируют парки и скверы, в которых наконец-то появятся беговые дорожки, велосипедные треки, спортивные площадки. Будапешт в этом отношении, конечно, рай для спортсменов: постоянно кто-то бежит, едет на велосипеде, занимается гимнастикой, тренажёрные залы заполнены. Спорт в Европе – фетиш, и чем старше человек, тем больше следит за здоровьем. По велодорожкам ездят бабушки в модных сарафанчиках – так мило. Помню, приехали из Венгрии в Москву, утром пошла прогуляться по городу: огромный парк – и никого: за два часа один бегун и пара велосипедистов. Но войдут люди во вкус, поверьте мне.

– Кстати, о вас: находясь в идеальной форме, можете дать себе полениваться?

– Каждое утро начинаю с зарядки. Если будут ещё занятия, это просто растяжка, если нет – полноценная тренировка дома, или 60 километров на велосипеде по объездной трассе, или поход в горы. Делаю зарядку даже в тамбуре поезда в дороге. Спортсмены – другие люди: мы чувствуем каждую пропущенную разминку, каждый лишний грамм веса. Бегуны несут его на ногах, пловцы – на руках. И сразу сердце стучит чаще, и дыхания не хватает... Раз в неделю надо «разрядиться» и просто отдохнуть. Но мне в такие дни тяжело – мозг и мышцы привыкли к тренировкам.

– И питаетесь, наверное, скудно: грудка курицы, орехи, овсянка на пару...

– (Смеется). Во-первых, это очень вкусно – просто надо уметь это готовить. А вообще я не запрещаю ничего – лишь бы настроение было хорошим. Хочется бутерброд – ну съешьте его с утра, если это поднимет настроение. Полезное сладкое – сухофрукты, горький шоколад, могу и пирожное себе позволить – но редко. Избегаю кетчуп и майонез – в них много рафинированного сахара. Но домашние соусы ем с удовольствием.

– Как относятся в Европе к россиянам из-за санкций и допинговых скандалов?

– Очень доброжелательно. Плавали вместе – по шапочкам было видно, кто из какой страны – и никакой агрессии. Даже соблюли ритуал «чин-чин» – обмен шапочками и другими сувенирами. Европа вообще спокойна: нет нервных людей, автомобилисты не сигнализируют гневно, пропускают пешеходов, мамы не кричат на детей, а дети не капризничают.

– Возвращаясь к проблемам. Знаю, что многие спортсмены, музыканты любят наш город – но уезжают именно потому, что не развито в людях стремление заниматься спортом, творчеством... Вы будете биться до последнего?

– Проще всего уехать, хотя вопрос открыт – много куда приглашают. Но нас воспитывали по принципу: где родился – там и сойдись. Мне пока такой подход нравится, есть гармония внутри. Здесь у меня мама, родственники. И потом, всё познаётся в сравнении: я ведь была не только там, где лучше, но и где хуже. Магнитка – хороший город, даёт много возможностей. Будем ими пользоваться.

Рита Давлетшина