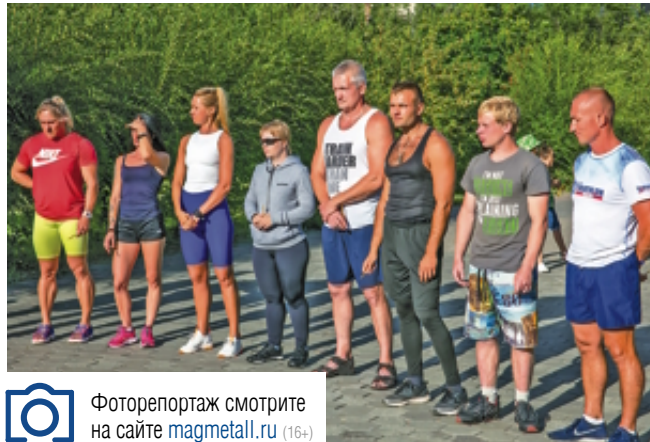


Турнир



Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru (16+)



© Евгений Румянов

В сквере имени И. Х. Ромазана состоялся III мемориал полковника милиции, ветерана боевых действий Сергея Попова. Турнир организован общественным объединением «Самсон» при поддержке совета ветеранов УМВД Магнитогорска, ПАО «ММК» и городских фитнес-центров. В связи с ограничениями, обусловленными мерами санитарно-эпидемиологической обстановки, на этот раз состязание состоялось на свежем воздухе и только в одной дисциплине – жим штанги лёжа.

На предыдущих мемориалах также отжимались на брусьях, подтягивались на турнике. Именно в этих трёх дисциплинах любил развивать силу и выносливость Сергей Попов, имя которого носит турнир. Сергей Викторович погиб в автомобильной аварии на трассе Магнитогорск–Челябинск 26 июля 2019 года, за день до своего 58-летия. Трагедия глубоко потрясла всех, кто знал этого мужественного человека.

Погода благоприятствовала горожанам, которые пришли почтить память ветерана боевых действий и принять участие в соревнованиях. Спортсмены начинают собираться задолго до начала – чтобы зарегистрироваться перед началом турнира, что предполагает и взвешивание, да и пообщаться. Моё внимание в первую очередь привлекают две совсем юные девочки – как выясняется, тёзки и подруги, обе тренируются у Александра Писарева. Карина Пестова – студентка педагогического колледжа, Карина Норгулова только собирается поступать. Сегодня они пришли испытать силы в жиме лёжа и вовсе не считают, что не женское это дело.

Если прийти заблаговременно, то можно примериться к снаряду. Это особенно важно для новичков, которые будут состязаться в этой дисциплине впервые. Правила нарушать нельзя, иначе жим могут не засчитать. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Подошва его обуви или часть подошвы должны полностью соприкасаться с поверхностью. У

Самые сильные и выносливые

Мемориал Сергея Попова призван популяризировать здоровый образ жизни среди молодёжи



Организаторы соревнований: Андрей Смагин, Александр Разумный, Лариса Денисова, Бафадар Таги-Оглы Самедов

двух Карин и всех, кто пришёл с запасом времени, есть возможность потренироваться в выборе удобного положения на скамье и оценить вес штанги, главное – не перестараться, ведь все силы понадобятся во время соревнований. За девочками с улыбкой наблюдает Ольга Норгулова.

– Мама приходит на все мои соревнования, – с гордостью говорит Карина. А мама Оля с не меньшей гордостью рассказывает о своей спортивной дочке. – Абитуриентка педколледжа, КМС по конькобежному спорту.

Семья у Норгуловых многодетная. Три старших и младший братья Карины – спортсмены, увлекающиеся хоккеем и конькобежным спортом. Они на каток – и сестра с ними. Двое старших сыновей Ольги уже женаты, один отслужил в ВДВ. Как Карина всё успевает? Для Ольги Норгуловой это загадка, остаётся только радоваться за целеустремлённую, трудолюбивую девочку, которая и учится хорошо, и спорту время уделяет.

Тем временем к штанге подходит красавица с точёной фигурой и так уверенно обращается со спортивным снарядом, что я невольно интересуюсь:

– Вы, наверное, тренер?

– Нет, но два года занимаюсь этим на профессиональном уровне, – скромно говорит Анастасия Ивано-

ва. На соревнованиях она показала класс, что не удивительно... Но обо всём по порядку.

Перед началом мемориала Сергея Попова участников приветствовали главный организатор – мастер спорта России, вице-чемпионка Европы по бодибилдингу, финалистка чемпионатов мира Лариса Денисова, главный судья соревнований Андрей Смагин, председатель совета ветеранов УМВД Магнитогорска полковник милиции в отставке Александр Разумный, председатель совета ветеранов отдела полиции Ленинского района, майор милиции в отставке Бафадар Таги-Оглы Самедов. Они тепло рассказывали о Сергее Попове, который был их другом и соратником. А затем состоялась очень трогательная церемония – собравшиеся зажгли свечи в память о Сергее Викторовиче. Главное в мемориале Попова – не кубки и медали, хотя, конечно же, каждого спортсмена радуют победы. Ключевой акцент на том, чтобы хранить благодарные воспоминания о достойном человеке – друге, наставнике, защитнике.

И вот дан старт турниру. Участники соревновались в трёх категориях. «Любители» обоёго пола выжимали 50 процентов собственного веса, «Профессионалы»-мужчины – груз, равный собственному весу. Вроде бы, что тут особо зрелищного – спортсмен ложится и поднимает штангу. Ан нет! Это ведь азарт,

который обурекает болельщиков, чувство восторга, когда видишь: спортсмен делает ещё одно усилие, преодолевая себя, ещё одно...

Восхищения и уважения заслуживал каждый участник, особенно – каждая участница

Пусть не будет обидно парням и девочкам, которым не досталось медалей. Они преодолели себя – каждый по-своему.

Среди представительниц прекрасного пола отличились девушки из «Другого измерения»: Елена Король 30 раз выжала 30 килограммов – бронза, Анастасия Иванова – 45 раз выжала 40 килограммов, завоевав серебро. Должна сказать, что на общем фоне резко выделялась блистательная Екатерина Зайцева, звезда не только магнитогорского, но российского спорта, чемпионка мира по жиму штанги лёжа. Сорокакилограммовую штангу Катя подняла ровно сто раз, после чего едва ли не снисходительно, без малейших признаков напряжения, опустила гриф в исходную позицию.

– Катя, признайтесь, могли бы ещё?

– Могла бы.

– Сколько раз?

– Не знаю, – задумывается девушка.

Екатерина тренируется не на количество подъёмов этой, лёгкой для неё, штанги – она бьёт мировые рекорды по жиму лёжа. Магнитогорской спортсменке покорялся вес в 220,5 килограмма. Самая сильная женщина мира поднимала 230, но она и сама весила 120 кило. Катин вес – 80, при этом никакого жира, только мышцы. Екатерина Зайцева женственна, обаятельна и симпатична, опровергая стереотипные представления о сильных леди. Она работает инженером-конструктором в Механоремонтном комплексе, в свободное время любит танцевать, общаться с друзьями и близкими, недавно записалась на курсы игры на ударных – интересно, а ещё отмечает, когда берёт в руки барабанные палочки, расслабляется группа мышц, которая обычно напряжена.

Жимом лёжа очаровательная блондинка Зайцева занимается с 2013 года. Когда у меня непроизвольно вырывается:

– Катя, мне кажется, вы могли бы здесь всех сделать, и парней тоже!

Её тренер Андрей Палей улыбается:

– Не надо унижать мужчин!

На самом деле у Кати есть достойный соперник среди представительниц сильного пола, поднимающих половину собственного веса. Сергей Коровин, тренирующийся в зале школы № 40, выжал 50 килограммов аж 101 раз! И тоже сложилось впечатление, что при желании мог бы ещё. Наверняка Сергей и Екатерина оба стремились показать другим участникам соревнований высший класс и дать стимул работать дальше, но не продемонстрировать непреодолимую пропасть в уровне. Повторю: в день памяти Сергея Попова важнее всего единение и дружба.

Серебро в этой категории завоевал Александр Григорьев из спортивного клуба «Металлург-Магнитогорск»: 37 килограммов – 79 раз. Обладатель бронзы Дмитрий Мурысёв, представлявший УМВД Магнитогорска, 66 раз выжал 40 килограммов.

Часть участников сильного пола состязались в двух категориях. Так, Дмитрий Мурысёв прекрасно выступил и в «жиме штанги своего веса» – 21 раз выжал 80 кило и благодаря этому завоевал ещё одну бронзу, серебро у Илья Новикова – 23 раза он выжал 87 килограммов, золото досталось Андрею Смагину – 30 раз он взял тот же вес. Илья и Андрей представляли фитнес-центр «Платформа».

А Гран-при состязаний в этот день мог бы получить его величество здоровый образ жизни. Сколько было увлечённых болельщиков! А среди них – подростки, семья с малышами. Все не обязательно кто-то из зрителей станет чемпионом мира, как Катя Зайцева, хотя как знать... Но наверняка ребята, которым посчастливилось побывать на мемориале ветерана боевых действий Сергея Попова, убедились: заниматься спортом, преодолевать себя, становиться сильнее физически и закалять характер – это круто!

Елена Лещинская