

Вечер пятницы. В фойе молодежного центра «Ак Барс» собралась очень необычная компания – подтянутые девчонки, легкостью походки напоминающие эльфиек Толкина, а осанкой – королев, и здоровенные парни, вынужденных входить в двери боком – иначе не пройдут плечи. Кто же все эти люди?

Это были участники и зрители очередного Открытого конкурса по культуризму «Мистер и мисс Казань – 2016», организованного [Федерацией бодибилдинга и фитнеса РТ](#) при поддержке мэрии Казани. В этот раз в нем приняли участие **24** спортсмена – **4** юниора (до 23 лет) и **7** взрослых атлетов в номинации «Культуризм», **3** – в номинации «Атлетический фитнес» и **10** – в номинации «Пляжный фитнес». Прекрасную половину человечества представили **9** спортсменок, выступивших в номинации «Бикини-шейп». **15** спортсменов и спортсменок представляли Татарстан, **10** из них – Казань. Категории во всех разрядах были абсолютные.

Оценивало выступления участников и участниц компетентное жюри, в составе которого были титулованные спортсмены: чемпион мира и абсолютный победитель турнира «Мистер Вселенная» по бодибилдингу, президент ФБФ РТ [Александр Хайкин](#) (председатель), 5-кратная абсолютная чемпионка мира и 3-кратная «Мисс Вселенная» по фитнесу [Наталья Быстрова](#) (Казань), победитель Кубка России по бодибилдингу **Николай Ференец** (Набережные Челны), вице-чемпионка мира по фитнесу **Ольга Пермина** (Первоуральск), победительница турнира «Мисс Вселенная» в категории «Бикини-шейп» **Любовь Олешкевич** (Самара) и ее земляк, серебряный призер турнира «Мистер Вселенная» по бодибилдингу **Алексей Шайкин**.



Слева направо: М.Кокляев, А.Хайкин, Н.Кузнецова-Трухина

Для этого турнира стало доброй традицией приглашать почетных гостей – российских и зарубежных именитых спортсменов. На этот раз к казанским обитателям «Железного мира» приехали: профессиональная спортсменка (пауэрлифтинг, армлифтинг и культуризм), мастер спорта международного класса, неоднократная рекордсменка в пауэрлифтинге и армлифтинге (6 рекордов мира, 12 – Европы и России), победительница многих турниров по культуризму, обладающая самой большой в мире мышечной массой среди женщин [Наталия Кузнецова-Трухина](#) (Москва), а также 8-кратный чемпион России по тяжелой атлетике в весе свыше 105 кг., бывший обладатель абсолютного рекорда России в становой тяге (417,5 кг.), мастер спорта международного класса по тяжелой атлетике и пауэрлифтингу (по версии WPC) [Михаил Кокляев](#) (Челябинск). Они приветствовали участников и гостей турнира, пожелав им крепкого здоровья и успехов во всех областях жизни. А еще до начала соревнований и

во время перерыва гости оказывались, буквально, в осаде – настолько велик был наплыв желающих сфотографироваться с ними и получить автографы.

Что же касается конкурса, то его победителями и призерами стали:

Юниоры: 1 место занял **Максим Буянкин** из Самары, 2 место у **Амира Разапова** (Альметьевск) и 3-е у уфимца **Эльмара Будагова**. В атлетическом фитнесе победу одержал тот же **Максим Буянкин** (по правилам соревнований победитель-юниор имеет право выступать в любой взрослой номинации на свой выбор), «серебро» у казанца **Максима Кимбара** и «бронза» у **Александра Жильцова**, тоже из Казани.



Максим Буянкин, победивший сразу в 2-х номинациях конкурса

В пляжном фитнесе уверенно победил **Алексей Коврижных** из Кирова, 2 и 3 места заняли казанцы **Артур Бакеев** и **Руслан Мифтахутдинов**. А в «великолепной семерке» огромных культуристов, от массы которых сцена явно прогибалась, лучшими стали **Яков Бриченко** из Перми (1 место), набережночелнинец **Дмитрий Агафонов** (2 место) и **Данил Морозов** из Самары (3

место).

Жюри пришлось изрядно потрудиться при определении лучших в разряде «Бикини-шейп» – настолько много там было хороших спортсменок. Прошло 7 или 8 раундов сравнения, прежде чем были определены победительница и призерки, а уж каково в это время было самим спортсменкам: постоянно стоять «в струнку», держа все мышцы в напряжении и при этом сохранять на лицах «голливудские улыбки» – скептики, попробуйте-ка продержаться так хотя бы пару минут... Но, в конце концов, места были распределены: победила **Ольга Светлова** из Казани, 2 место заняла **Дария Ружникова** (Самара) и 3-е – ее землячка **Венера Ягудина**. Кстати, жаль, что на конкурс не смогла приехать **Екатерина Бессингер** из Екатеринбурга – эта одаренная и обаятельная спортсменка сделала бы интригу женских соревнований еще острее.

Открывая конкурс, Александр Хайкин пообещал зрителям некий сюрприз. Он был – сразу же после перерыва с произвольной программой выступила Наталия Кузнецова-Трухина. Когда она вышла на сцену, раздался дружный вздох изумления, а затемненный зал осветился многочисленными фотовспышками. А как же иначе, ведь при росте **168** см. Наталия обладает совершенно фантастическими данными: **94** кг. качественной рельефной мускулатуры, обхват бицепса – **47** см., а грудной клетки – **122** см. И сила у нее подстать, например, ее максимальный результат в жиме штанги лежа – **170** кг., в приседаниях – **280** кг., а в тренажере Смита Наталия выполняет в приседаниях **12** повторений с весом **230** кг. Чахлые хипстеры, любящие порассуждать о веганстве, смакуя смузи, вам не стыдно?



По завершении конкурса мы побеседовали со знаменитой спортсменкой о культуризме и о том, какое значение он имеет для нормальной жизни.

– Наталия, как Вы оцениваете этот турнир – организацию, уровень участников?

– Все замечательно! Александр Хайкин ведь сам спортсмен – прекрасно знает, что и как надо делать, поэтому у ФБФ РТ все получилось, как надо, и с организацией, и со спортсменами – на сцене были действительно сильные ребята и девчонки.

– Для многих представительниц прекрасной половины человечества

культуризм – загадка космического масштаба и вообще, занятие не для женщин. Что Вы скажете по поводу этого мнения?

– Первое: культуризм – уникальная оздоровительная система, не имеющая аналогов. Здесь, правда, надо оговориться, что речь идет не о соревновательном спорте – там все совершенно по-другому. Если человек тренируется, как говорится, «для себя», от этого нет ничего, кроме пользы – укрепление здоровья и улучшение фигуры не заставят себя ждать. Разумеется, это все будет при условии правильного тренинга, питания и отдыха, но ведь в них нет ничего заумного, они доступны всем. При этом, неважно, какого пола и возраста занимающиеся (я, например, начала тренироваться в 14 лет): своих целей может достичь любой из них. Скажу больше – культуризм может помочь в улучшении здоровья тем, у кого с ним есть разные проблемы.

– Словом, все мифы, ходящие вокруг культуризма, особенно, женского, не имеют под собой основания?

– Конечно! И появляются они именно из-за того, что несведущие горе-эксперты отождествляют наш спорт исключительно с соревнованиями. А ведь они – только верхушка айсберга, в них участвуют очень и очень немногие.

– Значит, от штанги и гантелей женщины таковыми быть не перестанут...

– Ни в коем случае! Даже наоборот, они будут еще красивее и женственнее.

– В последнее время часто идут разговоры о возврате к так называемым традиционным семейным ценностям. Но женщина там: шматок студня, завернутый в пестрые ситцы и существующий по установке «Рожай борщ, готовь детей». Что Вы думаете о таком мнении?

– Да, по мнению таких людей, женщина должна безвылазно сидеть дома, занимаясь только детьми и хозяйством. И что в итоге из нее получится, причем, довольно быстро? Просто развалина. А

культуристка будет долгие годы обладать крепким здоровьем и завидной внешностью. Выводы делайте сами!

– А Вам приходится выслушивать что-либо подобное?

– Есть такое дело – в интернете, а точнее, в рунете бывают комментарии типа: «Женщина должна сидеть дома и варить борщ». Причем, это – именно российское явление... Я, например, дружу с массовыми иранскими пабликами, посвященными культуризму. Представьте себе – восточный менталитет, жизнь по шариату... Но комментарии там совершенно иные, ничего подобного иранцы не пишут. Наоборот, все очень доброжелательны!

– И что Вы отвечаете разным ценителям «Домостроя»?

– Я никогда не вступаю в полемику с ними – это неблагодарное дело. Каждому свое!

***Примечание автора:** в этом Наталия абсолютно права – незачем тратить время на таких индивидуумов, большинство из которых явно не обременено интеллектом. Станет ли сегодня по-настоящему образованный человек поддерживать социально-бытовые нормы Средневековья, замешанные, к тому же, на безнадежно устарелых и часто антигуманных религиозных догмах? Ой, вряд ли...*

– Одним словом, на семейной жизни занятия культуризмом никак не отражаются...

– Да, совершенно верно. Единственное – в предсоревновательный период становится немного сложнее со временем из-за того, что нужно проводить 2 тренировки в день. Еще диета становится более жесткой, но ведь других-то членов семьи это не касается. Словом, все это совсем не критично, особенно, если семья разделяет пристрастие к спорту.

– Наталия, и напоследок Ваши пожелания студенткам КФУ по поводу занятий спортом.

– Не бойтесь «железа»! Мышечная масса критических размеров,

характерная для профессиональных культуристок, недостижима для **99%** тренирующихся. А вот сделать себе спортивную фигуру и серьезно укрепить здоровье по силам абсолютно любой девушке. А иметь сильное и здоровое тело – это совершенно другое качество жизни, совершенно другие ощущения. Ну, а для тех, кто захочет посоревноваться и имеет подходящие для этого данные, культуризм (да и другие силовые виды спорта тоже) предоставляет широкий спектр различных номинаций, где все желающие смогут удовлетворить свои амбиции.



Ольга Светлова (слева) и Наталья Быстрова

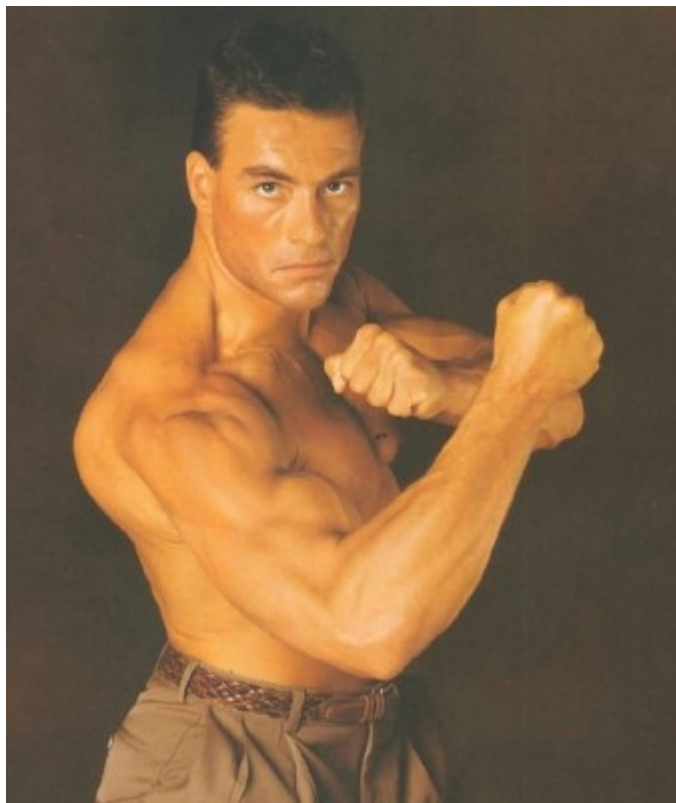
Турнир завершился, не оставив никого равнодушным – недовольных лиц вокруг не наблюдалось. Но вот высказать пару пожеланий его организаторам необходимо. Во-первых, о столь важных для

пропаганды здорового образа жизни событиях нужно оповещать не за 3-4 дня, а намного раньше. Да и масштаб оповещения должен быть гораздо шире – дело-то стоящее.

Второй момент связан с процедурой награждения победителей и призеров. Она была откровенно скомканной – дипломы и кубки вкладывались в руки спортсменов так торопливо, как будто организаторы боялись какого-то сглаза. Часто награждающие становились прямо перед спортсменами, спиной к залу, в котором были друзья и родственники отличившихся, желающие запечатлеть их триумф. А ведь это, кстати, хорошая мотивация для спортсменов. Зачем понадобилось заслонять спинами их счастливые лица и так торопиться с награждениями? Очень надеюсь, что эти недочеты будут учтены организаторами замечательного и по-настоящему нужного спортивного события.

Да, оно, как и все события такого рода, действительно важно, ведь культуризм – уникальный спорт. Он включает в себя все аспекты нормальной жизнедеятельности человека и пригоден абсолютно для всех, независимо от пола, возраста и расовой принадлежности. Укрепить и сохранить здоровье с помощью культуризма могут и инвалиды – за долгие годы своего существования он накопил массу действенных для них методик. Все это происходит потому, что культуризм основан на индивидуализации: тренировочные программы составляются с учетом физиологических особенностей каждого отдельно взятого занимающегося. Кроме того, в нем есть упражнения не только для мышечных групп или отдельных мышц, но и для разных участков одной и той же мышцы. Представьте себе, как можно преобразить свой облик, грамотно пользуясь таким богатым арсеналом?

Все это делает культуризм хорошим подспорьем для тех, кто занимается другими видами спорта. Яркий тому пример – знаменитый киноактер [Жан-Клод Ван Дамм](#). В 1978 г. он занял 3 место в своей весовой категории на любительском чемпионате Европы по культуризму, а годом позже – абсолютным чемпионом Бельгии. В те же годы он победил на чемпионатах Европы по каратэ и кикбоксингу.



В интернете и на полках книжных магазинов есть масса литературы, подробно рассказывающей о культуризме. Но, все же, стоит провести небольшой экскурс по его плюсам и здесь – для пущей наглядности. Начнем с главного – с его влияния на здоровье. Заранее оговоримся, что речь идет не о соревновательном спорте высших достижений, и условимся, что все описываемое характерно для правильных регулярных тренировок.

Сердечно-сосудистая система. Занятия культуризмом снижают частоту и стабилизируют ритм сердечных сокращений как в состоянии покоя, так и при любых физических нагрузках. Кроме того, они повышают [ударный объем крови](#), благодаря чему ССС гораздо легче справляется с возрастающими физическими нагрузками. Благодаря усиленному кровотоку во время тренировок, все сосуды, от широченной аорты и до мельчайших капилляров, обладают прочными и эластичными стенками, на которых нет никаких отложений.

Кроме того, культуризм нормализует систолическое и диастолическое [кровяное давление](#). Разумеется, если с ним есть

проблемы, то тренироваться нужно под контролем врача-кардиолога, но, если все делать правильно – давление обязательно придет в норму. Словом, занятия культуризмом значительно сокращают риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, а то и помогают вылечить уже имеющиеся.

Дыхательная система. В культуризме все упражнения выполняются без задержек дыхания – вдохи и выдохи ритмичны и концентрированы. Кроме того, обязательная составляющая культуризма – бег или другие аэробные нагрузки, о положительном влиянии которых на «дыхалку» всем прекрасно известно.



Кости и суставы. В упражнениях из арсенала культуризма задействованы практически все кости и суставы. Благодаря этому, в суставах не накапливаются соли, а правильное питание противостоит потере костями кальция. Поэтому такие серьезные заболевания как подагра и остеопороз культуристам не грозят. А обязательные упражнения «на растяжку» помогут значительно улучшить гибкость – посмотрите-ка на массивных культуристов, порой выполняющих на сцене акробатические трюки. При этом, стретчинг в культуризме мягкий, не такой травмоопасный, как в йоге, ушу или восточных единоборствах.

Отдельных слов заслуживает влияние культуризма на позвоночник. Сейчас из костей и суставов он – кандидат №1 на получение проблем, связанных с современным сидячим образом жизни, результат которого: многочисленные [сколиозы](#), [кифозы](#), [лордозы](#), [остеохондрозы](#) и [грыжи межпозвоночных дисков](#). Упражнения для разных групп мышц спины снижают риск их возникновения до нуля. Более того, люди, уже заполучившие кифоз или сколиоз, например, благополучно от них избавляются – вместо сходства со знаком интеграла их спины приобретают красивую прямую осанку.



Обмен веществ. Гиподинамия и неправильное питание приводят к замедлению обмена веществ, что способствует накоплению излишней жировой ткани. Плохая новость – жир накапливается не только под кожей, ухудшая внешность, но и вокруг внутренних органов, что чревато серьезными нарушениями их деятельности. Так вот, культуризм превосходно избавляет от этих зловердных излишков с помощью рационального питания и ускорения обмена веществ, вызываемого тренировками. Кроме того, чем больше развиты мышцы, тем больше энергии они потребляют, даже в состоянии покоя – все килокалории идут на их прокорм, не откладываясь в жир.

А теперь кое-что, могущее показаться фантастикой. Во-первых, культуризм имеет **омолаживающий эффект**. Человек начинает стареть примерно с **20** лет, а его зрение и слух начинают понемногу ухудшаться уже с **12-13** лет. После **35** лет возрастные изменения усиливаются – организм потребляет все меньше кислорода, обмен веществ замедляется, мышцы становятся слабыми и дряблыми от гиподинамии. Как с этим справляется культуризм, мы уже знаем. А теперь давайте посмотрим на фото внизу – это наша известная культуристка [Марина Никитина](#). Она начала заниматься, когда ей было изрядно за 30 – чтобы тело было в хорошей форме. Так вот, на этом снимке ей – держитесь крепче – **51** год. Нужны какие-то комментарии?



Благоприятен культуризм и для **психологического здоровья**, постоянно атакуемого стрессами, вызванными многими явлениями современной жизни (одни поездки на автомобиле в часы пик чего стоят...). Так вот, во время тренировок мозг активно выделяет [дофамин](#) – один из «гормонов удовольствия», недостаток которого приводит к депрессиям, а уж до чего они могут довести,

рассказывать не надо – и так все прекрасно знают. Улучшает культуризм и важную для психологического здоровья самооценку, ведь красивая спортивная фигура неотделима от образа здорового и успешного человека. Кто из нас не хочет стать таким? И ведь становимся – тренировки делают человека более уверенным в себе, что благоприятно сказывается на всех сферах его жизни.

Мало того, культуризм развивает и **мозг**! Во-первых, необходимость вести дневник, где записываются тренировки и рацион (это необходимо – оставим голову для решения задач по работе). Она учит раскладывать все по полочкам, отмечая что-нибудь особенно важное. Второе – в культуризме на первом плане не вес поднимаемого «железа», а правильная техника выполнения упражнений, вырабатывающая способность более внимательно относиться ко всему, что человек делает, да и делать это более аккуратно. Наконец, в «качалке» люди учатся лучше контактировать друг с другом, что сейчас очень важно – наше время вполне можно назвать «Эпохой уткнувшихся в гаджеты носов». Простейший пример: занят нужный тренажер. Как тут быть – дуться в углу, ожидая его освобождения, или предложить занимающемуся на нем делать подходы поочередно?



И, наконец, то, без чего в нашей стране, загнанной сверхкомпетентными «властями предержащими» в затяжной кризис, нельзя обойтись — о **финансовой стороне вопроса**. Оздоровительный культуризм — малобюджетный спорт. Правильный рацион вполне можно составить из самых обычных продуктов питания (есть даже плюс — не надо тратить на излишества в виде сладостей), нужные (не только культуристам, но и всем людям) витаминные и минеральные комплексы в бюджетных аптеках стоят недорого. Из экипировки понадобятся только тяжелоатлетический ремень, перчатки (это для женщин — мужикам бояться мозолей не пристало) и, позднее, — кистевые ремни. Все это также очень доступно. Спортивная обувь подойдет любая — лишь бы обеспечивала устойчивость и была комфортной.

«Ну, а как с ценами на абонементы в тренажерные залы?», — спросите вы. Да по-разному. В Казани «качалок» масса, одни — дешевле, другие — дороже, но, в целом, цены в них отнюдь не заоблачные. А уж сотрудникам и студентам [КФУ](#) вообще не о чем беспокоиться — в спортблоке [УНИКСа](#) есть 3 отличные «качалки» — просторные и оборудованные всем необходимым. Прогуляйтесь

туда, узнайте цены – будете приятно удивлены.

Вот так обстоят дела с культуризмом. Это, конечно, далеко не все, например, в тренировках и рационе мужчин и женщин есть кое-какие различия, о которых мы упоминать не будем – с ними можно ознакомиться на посвященных этому спорту сайтах. Остается только пожелать всем не становиться «обломовыми», которым нет дела до своего здоровья и внешности. Помните – когда «прозвенит звоночек», такое пренебрежение обернется кучей неприятностей, как физических и психологических, так и материальных. Оно вам надо?

Фото Юлии Юматовой и из архива автора.