Горловский Медиа Портал
16.11.10 16:36

В конце октября в Виннице состоялся чемпионат Украины по бодибилдингу, фитнесу, бодифитнесу и классическому бодибилдингу. В чемпионате приняло рекордное число участников. 175 спортсменов из 19 регионов Украины боролись за 19 комплектов наград. Были там и наши люди. С радостью сообщаем: пожарный ПГСО ОАО "Концерн "Стирол" Илья Белоусов, стал чемпионом Украины среди юниоров в весовой категории свыше 80 кг! Корреспондент «Азотчика» встретился со спортсменом и задал несколько вопросов.

Илья, сколько вам лет и как долго вы занимаетесь бодибилдингом?

- Впервые начал интересоваться этим видом спорта ещё в детстве, когда мне было 12 лет. Тогда перед глазами был пример папы. Хоть он и не достиг больших успехов, но… Последние три с половиной года я регулярно провожу тренировки. Принимаю участие в юношеских соревнованиях, - мне сейчас 19, - несколько лет ещё можно в этом классе выступать. А начиналось всё так... Дед как-то позвал на турники, позаниматься. Как сейчас помню, было это 11 июня. Мне понравилось. Стал ходить каждый день, брусья, турник, начал расти. Смотрю, и вес прибавил, появились первые результаты. Если раньше отжаться мог 6 раз, то после месяца тренировок все 20. Когда закончилось лето, в сентябре пошел заниматься в тренажерный зал.

Двор у нас был спортивный, в футбол играли. Конечно, иногда попадались и компании, можно сказать, неблагополучные, но я как-то быстро уходил оттуда, возвращался к спорту и старым друзьям.

Для увеличения нажмите на изображение

А где вы тренируетесь?

- В клубе «Викинг», который находится на 245 квартале. Тренер - Артём Брадов, чемпион Европы 2009 года, работает в Донецке и активно помогает мне.

Я знаю, для того чтобы достичь больших результатов в вашем виде спорта одних тренировок мало, приходится идти на большие жертвы, соблюдать строжайшую диету. Как выдерживаете, близкие от этого страдают?

- Да, определенная раздраженность есть, это правда. Особенно когда идут безуглеводные дни, то есть, когда можно есть только один белок. Можно курицу вареную в простой воде или запеченную, конечно, без соли, так как соль держит воду. Рыба на пару, два яблочка, творожок, яичный белок. Подготовку к соревнованиям начал 15 сентября. А вообще готовиться к серьезным соревнованиям тяжело, особенно когда в день проводишь две тренировки. Ночью не спишь, ощущается напряжение не только физическое, но и моральное. Но все проходит.

Илья, как вы завоевали право принять участие в чемпионате Украины?

- 16 октября в Киеве проходили областные соревнования. У меня был выбор: остаться дома, где я, вероятнее всего, завоевал бы первое место, или отправиться в столицу. Мы с тренером выбрали второй вариант, так как престижней занять призовое место в Киеве, чем первое в Донецке. Так и получилось. В Винницу я ехал в ранге бронзового призера чемпионата Киева и Киевской области. Готов был уже на все 100.

С кем пришлось соперничать?

- С Виталием Вершинным из Харькова, - он второе место занял. Также с Александром Кожомой из Донецка. Накануне соревнований Саша моему тренеру обещал, что обыграет и не допустит новичка к призовому месту, но… завоевал только бронзу.

В Горловке чемпионы по бодибилдингу были?

- Нет, я первый.

Я знаю, бодибилдеры выступают под музыку…

- Моя произвольная программа проходила под песню «Queen of the Rain» группы Roxette. В этом мне, наверное, помогают гены – мама когда-то занималась художественной гимнастикой. Есть врожденное чувство ритма. Я сам придумываю программу, так сказать, сам себе хореограф…

Кто помогал с поездками на соревнования?

- Отдельное спасибо, конечно, папе - Андрею Анатольевичу Белоусову, Сергею Николаевичу Павлючуку.

Илья, в своём виде спорта вы вышли на высочайший уровень, наверное, теперь придется искать спонсоров?

- Да, чемпионство ко многому обязывает. Уже звонил Виталий Талавера, президент федерации бодибилдинга и фитнеса Украины, спрашивал, поеду ли я на чемпионат мира среди юниоров, проводимый в Турции, который состоится в декабре текущего года. Но по настоянию тренера и ввиду жесткого графика проводимых соревнований было принято решение о моей подготовке к чемпионату Европы, который состоится в июне 2011 года.

Для увеличения нажмите на изображение

А где он пройдет?

- Пока неизвестно, федерация сообщит за несколько месяцев, чтобы я начал полноценную подготовку. Отстаивать честь страны - это совершенно новый уровень подготовки. Коллегиально членами федерации бодибилдинга Украины и моим личным тренером разрабатывается система тренировок и питания.

Удачного вам выступления, стироловцы будут болеть за вас!

- *Спасибо.*

Беседовал Павел Брыков, корреспондент газеты "Азотчик"