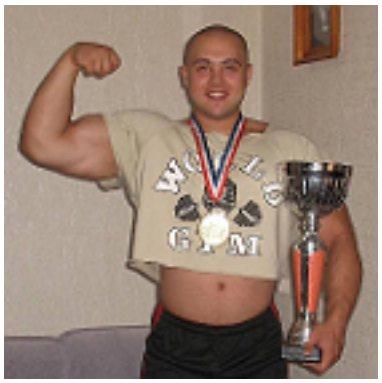
Горловский Медиа Портал
18.07.11 15:09



В конце июня в Мадриде прошел чемпионат Европы по бодибилдингу и фитнесу среди юниоров и мастеров IFBB. В соревнованиях приняли участие 112 спортсменов из 26 стран. В составе сборной Украины выступал боец пожарно-газоспасательного отряда ПАО «Концерн Стирол», житель Горловки Илья Белоусов.

Мы рады сообщить, что Илья в категории юниоры мужской бодибилдинг свыше 75 кг выиграл золотые медали и стал абсолютным чемпионом Европы!

На днях Илья вернулся в родной город и согласился ответить на несколько вопросов.

Илья, помнишь, какие были ощущения в момент объявления результатов судьями?

- Я просто с самого начала не поверил. Для осознания понадобилось время. Но в первые мгновения мурашки по телу пошли и часа три не отпускали (смеется). Вообще, ощущения были незабываемые.

Если брать по десятибалльной шкале счастья, то насколько потянет?

- Ну, один балл оставим на чемпионат мира… наверное, девять.

Вы достигли поставленной цели?

- Да. Я к этому титулу шел очень долго. Тяжелые тренировки, строгая дисциплина, самоограничение, диета… Все, что я запланировал сделать в этом году, все исполнено. Даже с запасом. В начале года участие в чемпионате Европы обсуждалось, но стать абсолютным чемпионом? Это, я считаю, большое достижение. Следующий год я пропускаю, буду спокойно тренироваться, расти, ведь организм еще не сформирован до конца.

Тебе накануне исполнилось 20 лет…

- Да, 14 июля. На юниорском уровне я могу выступать еще два года.

Перерыв между соревнованиями будет долгим?

- Планирую принять участие в чемпионате мира, который пройдет в декабре 2012 года. А пока можно и отдохнуть. Четыре месяца изматывающих тренировок, строгой диеты тяжело выдержать физически, сказывается и на психике. Особенно сложно, когда идут безуглеводные дни, то есть когда можно есть только один белок. Можно курицу вареную или запеченную, конечно, без соли, так как соль держит воду. Рыба на пару, два яблока, творог, яичный белок. Две тренировки в день, ночью не спишь, ощущается напряжение не только физическое, но и моральное. Но все проходит. Сейчас я до сих пор не могу наесться. За три недели набрал 17 килограммов.

Это нормально?

- Да. После соревнований организм требует питательные вещества. Плюс вода. Мы ведь перед турнирами обезвоживаем организм. Потом идет обратный процесс. Не всегда

приятный. У меня, например, был отек ног, но со временем все придет в норму, организм настроится. Сброшу еще пару килограммов, и это будет мой оптимальный вес.

Илья, помнишь, когда решился вопрос твоего участия в чемпионате Европы?

- Когда я стал чемпионом страны. Соревнования проходили почти рядом с домом, в Алчевске. Когда завоевал золотые медали, руководители федерации сказали, чтобы я притормозил, не ел, мол, у тебя еще Европа впереди. Пришлось продолжать диету. Стратегия тренировок была какая? Выйти на оптимальную форму на чемпионате Украины… там, кстати, и по мужикам я стал пятым. Так как до Испании было еще полтора месяца, я себе мог позволить несколько дней отдыха. Целых три дня ел все, что хотел и сколько хотел. Надо было психологически отдохнуть, а три дня - это оптимальный срок, за это время особо не разъешься. Когда же началась подготовка к Европе, я быстро вышел на свой нормальный уровень.

Какая была специфика тренировок?

- На Европу я отшлифовывал качество мышц. Специально поехал в Артемовск, где тренировался в зале спортивного клуба «Металлург». Там такие тренажеры, каких нет в Горловке.

Что значит - качество?

- Это проработка мышц, их рельефность. Надо было добиться такого состояния, чтобы вообще не было жировой прослойки.

Это был твой первый международный опыт?

- Да. В Испанию вылетел в составе нашей делегации. Кроме меня были еще три девушки. Соревнования проходили в пригороде Мадрида. Не скажу, что было там что-то уникальное, наоборот, ожидал большего.



Для увеличения нажмите на изображение

Ажиотаж болельщиков ощущался?

- В зале были в основном специалисты и участники делегаций. Прессы мало, только те, кто представлял специализированные издания и сайты. Чемпионат проходил два дня, я выступал в первый день, а потом болел за наших девчат.

Илья, объясни людям, не знающим специфики проведения соревнований по бодибилдингу, что значит абсолютный чемпион?

- Я выступал в категории свыше 75 кг. Вторая категория - меньше 75 кг. Два золотых призера выходят в финал, и судьи выбирают абсолютного чемпиона.

Как расценили твой успех руководители федерации?

- Надеялись. Они-то знали, в какой форме находятся мои соперники. Предполагали, что мне по силам бороться за призовые места, и я рад, что оправдал их доверие. Благодаря моему золоту, наша команда в общем зачете заняла 8 место из 26 стран.

Кого хотите поблагодарить за поддержку, за помощь?

- Огромное спасибо всем тем, кто рядом. Тренеру - Артему Брадову, он, кстати, чемпион Европы 2009 года. Отдельное спасибо, конечно, папе - Андрею Анатольевичу Белоусову. Спасибо руководителям Донецкого университета управления, где я заочно учусь на факультете «Финансы и кредит», ректору Александру Станиславовичу Поважному и моему преподавателю Сергею Францевичу Смеричевскому. Недавно узнал, что мой портрет с поздравлениями повесили в холле университета. Признаюсь, очень приятно. Я благодарен председателю правления ПАО «Концерн Стирол» Сергею Николаевичу Павлючуку, который финансово помог с поездкой, а участие в международных соревнованиях, сами понимаете, дело очень затратное.

Вопрос традиционный. Какие планы на ближайшее будущее? Есть предложения перебраться в столицу? Ты ведь чемпион Европы, мастер спорта международного класса.

- В Киев? Нет. Приглашают переехать в Донецк, но пока раздумываю.

Павел Брыков специально для "Горловского Медиа Портала"