

ICON

LIFE ■ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

НЕДАВНО ПРОШЕЛ НАЦИОНАЛЬНЫЙ КУБОК БЕЛАРУСИ ПО БОДИБИЛДИНГУ И ФИТНЕСУ — 2014, И ВПЕРВЫЕ В ПРОГРАММУ ТУРНИРА БЫЛ ВКЛЮЧЕН ПЛЯЖНЫЙ БОДИБИЛДИНГ. ГЕРОЕМ РУБРИКИ «ЛИЧНЫЙ ОПЫТ» НА ЭТОТ РАЗ СТАЛ ИВАН ШАРПИЛОВ, ПОБЕДИТЕЛЬ В ДАННОЙ ДИСЦИПЛИНЕ, КОТОРОМУ ЕСТЬ ЧТО РАССКАЗАТЬ О СПОРТЕ, ПИТАНИИ И ПРАВИЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ.

ПЛЯЖНЫЙ БОДИБИЛДИНГ В БЕЛОРУССКОМ ИСПОЛНЕНИИ

ФОТО: DENIS ARGER, АЛЕКСЕЙ ВОЛКОВ

МАКИЯЖ: ЕЛЕНА МАКАРЧИК

МОДЕЛИ: ИВАН ШАРПИЛОВ, ЕКАТЕРИНА ТАТУР, ОЛЬГА ТРУСИЛО

ОДЕЖДА ПРЕДОСТАВЛЕНА ДИЗАЙН СТУДИЕЙ PARUS JEANS.

НАЧАЛО

Так сложилось, что спортом я занимаюсь с самого детства — любовь к нему мне привили родители, отдав меня в самом юном возрасте на карате. Тяга к совершенствованию своего тела, к его улучшению и работа над этим началась чуть попозже, когда я начал взрослеть, понимать, что это важная часть жизни, которая делает меня лучше и, что скрывать, привлекает внимание прекрасной половины человечества. А начав заниматься, видеть результат и прогрессировать, я просто влюбился в это дело. С 14 лет, непрерывно, систематически и по сей день я активно занимаюсь улучшением себя и своего тела, его развитием и, соответственно, здоровьем. В 2008 году началась моя модельная карьера. Сначала это было хобби, но потом переросло в важную часть жизни. Я принимал участие во многих рекламных кампаниях, и происходило это благодаря моему внешнему виду и физической форме. Категория, в которой я выступаю, как раз и включает в себя два этих критерия.

рельефный торс спортсмена, соотношение плеч и бедер, не перекачанные ноги, здоровый вид кожи. Слишком пересушенным быть не рекомендуется, так как это не производит впечатления здорового человека. Когда зрители видят пересушенного спортсмена, у которого каждая жилка видна, они не хотят такими быть. А когда выходит в меру рельефный, красивый молодой человек с правильными пропорциями, это совсем другое дело. Именно это и хотят видеть, такое физическое состояние привлекает и, самое главное, не пугает простого человека. Наверное, основное отличие пляжного бодибилдинга от классического — это количество одежды на спортсмене и позирование. Выступающий в данной категории атлет выходит на сцену в пляжных шортах по середину колена, в отличие от классического бодибилдинга, где выступают в коротких плавках. Кроме того, у «классиков» отличается позирование, а также совершенно другая система подготовки к соревнованиям. В Men's Physique всего четыре позы и они практически не отличаются друг от друга, только



КАРЬЕРА

В этом году я получил высшее физкультурно-педагогическое образование, закончив БГПУ им. Максима Танка по специальности «Физическая культура. Менеджмент спорта и туризма». Некоторое время работал главным менеджером в компании, занимающейся фотоуслугами. С декабря началась моя профессиональная деятельность в спорте, я готовлюсь к новым стартам и хочу представлять нашу страну на международных соревнованиях, начал тренировать и делиться своим опытом с начинающими спортсменами и просто с людьми, желающими улучшить свое физическое состояние и здоровье в целом. Мне бы очень хотелось развивать данное спортивное направление в нашей стране и привлекать в него как можно больше молодежи.

MEN'S PHYSIQUE

Men's Physique (или пляжный бодибилдинг) — это достаточно новая категория в бодибилдинге и фитнесе, которая появилась в 2012 году. Ее основной целью является популяризация здорового образа жизни, бодибилдинга и фитнеса в целом. Особенность этой категории в том, что необязательно обладать экстремальными размерами тела, какими-то немислимыми объемами. Главное — эстетика, пропорции и красота спортсмена, то есть здесь сочетаются несколько критериев, которым должен соответствовать выступающий. Важным компонентом являются харизма и умение преподнести себя зрителю. Что касается фигуры, то здесь все должно быть в меру: прокачанный

повороты к судьям: сначала мы выходим лицом к ним, поворачиваемся направо — это одна поза; поворачиваемся еще раз направо — демонстрируем спину, икроножные мышцы, и так до полного поворота. Может показаться, что все очень просто, но уверяю вас, красиво повернуться и продемонстрировать свое тело может далеко не каждый.

ТРЕНИРОВКИ

Для выступлений на соревнованиях процесс подготовки спортсмена отличается от просто улучшения своего тела. У меня 5 тренировок в неделю, как будет дальше — посмотрим. Мы с моим тренером Ченцовым Виктором постоянно экспериментируем и пытаемся подобрать для меня оптимальный график тренировок и максимально эффективные упражнения. Виктор вносит огромный вклад в мое развитие. Мы хотим показать всем, что в Беларуси есть достойные атлеты в данной категории и в таком непростом виде спорта, как бодибилдинг.

РАЦИОН ПИТАНИЯ

Диета — это большая тема, как для девушек, так и для мужчин. Диета в моем случае — это 70 % успеха. Когда я начал соблюдать определенный режим питания и следить за сном, результаты сразу же пошли вверх. Я отказываю себе немного в сладком, немного в мучном, мясо кушаю только отварное, хотя признаюсь, пару раз сорвался на вкусном шашлычке. Главное — грамотно



«СКАЖУ ТАК:
НАСТОЯЩЕЕ
УДОВОЛЬСТВИЕ
Я ПОЛУЧАЮ
ТОГДА, КОГДА
ОДЕРЖИВАЮ
ПОБЕДУ НАД
СВОИМИ
СЛАБОСТЯМИ»

Info

MEN'S PHYSIQUE

В 2012 году IFBB (Международная федерация бодибилдинга) ввела в программу соревнований новую мужскую номинацию «пляжный бодибилдинг» или Men's Physique, которая моментально стала очень популярной среди женской части зрителей. В этой категории выступают мужчины, которые поддерживают себя в форме, регулярно тренируются, соблюдают сбалансированную диету, но при этом предпочитают развивать меньше мышечных объемов, чем представители классического бодибилдинга. Они имеют спортивное, но при этом более эстетическое телосложение. В отличие от классических бодибилдеров, представители Men's Physique не похожи на перекачанных посетителей тренажерного зала. Они выглядят как «нормальные люди», ведущих активный образ жизни. Однако за этой простотой скрывается огромная работа над собой.

На соревнованиях по Men's Physique судьи оценивают конкурсантов по следующим параметрам:

1. мускулатура и общее состояние организма. Кроме того, они обращают внимание на форму тела и симметрию в сочетании с мускулистостью, однако излишние объемы тут не нужны.
2. поведение на сцене и личные качества. Конкурсанты выходят на сцену в шортах чуть выше колена (что уже отличается от стандартных норм бодибилдинга, где все спортсмены выходят исключительно в плавках) без какой-либо одежды и босиком.

Сам конкурс проходит в два этапа: представление и сравнение. Судьи сравнивают атлетов по отдельности и на фоне других участников на каждой

позиции в четверть оборота: спереди, с левой и правой стороны и сзади. Тем, кто хочет соревноваться в данной категории, важно следить за результатами соревнований в других странах, просматривать фотографии участников и победителей, обращая внимание на мелочи, например, популярные расцветки шорт — порой даже такая мелочь может стать решающей. Кроме того, необходимо использовать такой режим тренировок и питания, который помогает строить телосложение именно того класса, который необходим. В Men's Physique питание — это 80% успеха. На начальных этапах спортсмену даже стоит задуматься о том, чтобы нанять хорошего диетолога. Специалисты рекомендуют худеть со скоростью 0,5-1 кг в неделю, чтобы избежать негативных последствий для организма.

Тем спортсменам, которые решили выступать в пляжном бодибилдинге, нужно избавиться от менталитета классического бодибилдера, поскольку основная цель в Men's Physique — тщательно проработанная, рельефная и симметричная верхняя часть тела (как спереди, так и сзади), а также хорошо развитые икроножные мышцы. Участники подобных соревнований должны практиковаться в позировании, чтобы продемонстрировать свою фигуру в наиболее выгодном свете. Есть и еще один секрет — правильно нанесенный загар, который помогает подчеркнуть главные достоинства фигуры под светом софитов.

В Беларуси пляжный бодибилдинг был впервые включен в программу Национального кубка Беларуси по бодибилдингу и фитнесу в 2014 году. Победителем в данной дисциплине стал Иван Шарпилов.



ИВАН ШАРПИЛОВ

23 ГОДА
РОСТ 187 CM
ВЕС 93,5 KG

В 2014 ГОДУ ПОЛУЧИЛ ВЫСШЕЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. ОКОНЧИЛ БГПУ ИМ. МАКСИМА ТАНКА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МЕНЕДЖМЕНТ СПОРТА И ТУРИЗМА».

В ШКОЛЕ БЫЛ ПОБЕДИТЕЛЕМ ГОРОДСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО МНОГОБОРЬЮ. СЕРЕБРЯНЫЙ И БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЕ. ОБЛАДАТЕЛЬ СИНЕГО ПОЯСА. ПОБЕДИТЕЛЬ МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА ПО САЛЬСЕ СРЕДИ НАЧИНАЮЩИХ В КИЕВЕ В 2012 ГОДУ.

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ЯВЛЯЕТСЯ АБСОЛЮТНЫМ ЧЕМПИОНОМ ГОРОДА МИНСКА И РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО БОДИБИЛДИНГУ И ФИТНЕСУ 2014 ГОДА В КАТЕГОРИИ MEN'S PHYSIQUE.



распределить приемы пищи, и тогда можно будет практически ни в чем себе не отказывать. Мой день в среднем состоит из пяти приемов пищи. Первый и самый насыщенный — это завтрак около 8 утра (овсяная каша, сухофрукты, вареные яйца и немного сладкого с кофе). В кофе себе не отказываю, но пью его без сахара и максимум две чашки в день — не вижу, чтобы он оказывал какое-то негативное воздействие на мой организм. Конечно, хочется порой нарушить диету, особенно перед соревнованиями, когда тебе практически ничего нельзя. Но скажу так: настоящее удовольствие я получаю тогда, когда одерживаю победу над своими слабостями. Именно это осознание доставляет мне больше радости, нежели нарушение каких-то правил.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Если речь идет об алкоголе, то я полностью себе в нем не отказываю. Приятная компания, бокал красного вина — это для меня абсолютно нормальные вещи. Да и для здоровья это полезно, просто во всем должна быть мера. Курение я не приемлю, категорически против этого и не понимаю, какое удовольствие оно приносит людям и как они наслаждаются этим процессом. Кальян сюда не приписываю, хотя тут тоже надо аккуратно и с умом.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭТО...

Для меня это уже давно стиль жизни. Я считаю, что чем больше людей, которые будут придерживаться ЗОЖ и правильного мышления, тем лучше будет мир вокруг нас. Это очень здорово, когда ты чувствуешь себя прекрасно, когда у тебя хорошее настроение, а болезни обходят стороной, то есть все зависит только от тебя. Когда придерживаешься правильного направления, результаты появляются очень быстро не только в плане здоровья, но и в целом.

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

Подходить ко всему с умом. Это очень важный момент, который поможет вам правильно начать и настроиться на нужную волну. Найти хорошего тренера, так как самостоятельностью можно не поправить себе тело и улучшить здоровье, а, наоборот, навредить. Никогда не слушать тех, кто говорит вам о том, что у вас ничего не выйдет, ничего не получится, тех, кто внушает вам сомнения и неуверенность в себе и своих силах. Ставить цели и до последнего стремиться к ним, ведь побеждает не тот, кто сильнее, а тот, кто готов идти до конца.

