

В 60 лет он виртуозно завоевал титул чемпиона Бельгии по бодибилдингу, до этого покорив не одну спортивную вершину. Сердце нашего героя отдано строительству красивого и здорового тела. А главным мотиватором в своей жизни он называет школьную учительницу физкультуры Ольгу Ивановну Пшонку, которая однажды высмеяла толстого неповоротливого мальчишку перед всем классом.

Безумно ей благодарен. Именно эта ситуация заставила меня познакомиться с собой настоящим. Я стал чемпионом БССР по тяжелой атлетике, чемпионом СССР по парусному спорту и многократным чемпионом БССР по бодибилдингу.

Накануне выхода книги «История развития культуризма, бодибилдинга в Беларуси» «Спортtime» встретился с одним из ее авторов, «легендой» этого вида спорта, тренером, обладающим энциклопедическими знаниями, преподавателем Белорусского государственного университета физической культуры ЭДУАРДОМ ЭДУАРДОВИЧЕМ БИЗЮКОМ.

ЛИДЕРЫ ПОДВАЛОВ

Вам не кажется странным, что книга увидит свет только в 2017-м? И это несмотря на то, что бодибилдингу в Беларуси более полувека.

Книга действительно могла появиться давно. Более того, сейчас будет издан только материал, касающийся истории развития. На ее страницах мы возвращаемся к 50–60-м, когда произошел раскол федерации тяжелой атлетики на непосредственно тяжелую атлетику и культуризм. Это явление — порождение все той же советской гонки: кто больше выплавит чугуна, кто вырастит большее поголовье свиней, кукурузы, пшеницы. В спорте было все то же самое, люди гнались за медалями.

Я начинал тяжелоатлетом. Был чемпионом и рекордсменом БССР в этом виде спорта. В 1964 году у нас впервые показывали фильм «Подвиги Геракла» со Стивом Ривзом в главной роли. Тогда внутри меня все оборвалось. Да и не только у меня. После этого низкобюджетного фильма люди во всем мире повалили в залы и клубы.

В тяжелой атлетике меня не поняли. Качешься? Вон из зала! Приходилось все делать втихаря.

Когда в 70-е годы начал развиваться подвальный бодибилдинг, я уже вернулся из армии. Мы переделали зал, натаскали грузов. На первые соревнования я попал в 1975-м, тогда в Литве и Эстонии проводились неофи-

ДО ПРЕДЕЛА





циальные чемпионаты Советского Союза. То, что я увидел, очень сильно отличалось от моего представления о культуризме. Прокач, форма, сепарация, произвольное позирование под музыку... Что у нас было до этого? Раз! Напряг спину. Поднял глаза в потолок и задумался: ага, дальше покажу руки. Два! Напряг бицепс! Все выглядело очень смешно и несколько не эстетично. Обучили нас всему чехи, они вообще большие молодцы. В 70-е у них была сильнейшая команда. Петер Стах, братья Датлингеры...

Ваша специальность называлась «тренер по гантельному спорту»...

В то время вышло постановление о создании физкультурно-оздоровительных комбинатов. Власти нужно было взять под контроль расплывающуюся, непонятно чем увлеченную массу людей. На заметку взяли атлетизм, оздоровительный бег, плавание, туризм, каратэ... Каратэ ведь было под запретом! Лидерам подвалов, коим был и я, действительно предлагали должности тренеров по гантельному спорту.

Мне в то время хотелось не просто открыть «качалку», нужно было как-то привлечь детей с улиц. Первым и последним советским чемпионом Европы стал Коля Шило, чуть позже Союз распался. Он был бедовым дворовым пацаном, которого начальник детской комнаты милиции в один прекрасный декабрьский день втолкнула в наш зал: «Теперь он ваш!»

ШКОТОВЫЙ

Кроме бодибилдинга в вашей жизни присутствовал парусный спорт. И весьма успешно. Что заставило так поменять направление деятельности?

Вы удивитесь, но в свое время я неплохо рисовал и мечтал стать архитектором. На экзаменах завалил черчение, в котором больше всего был уверен. Поскольку второй моей любовью был спорт, пошел в институт физкультуры. Экзамен по физподготовке был не то, что сейчас: подтягивание, прыжок через коня, упражнение на гибкость, плавание, бег на 2000 м, 100 м и прыжки в длину. Сейчас в этом учебном заведении все значительно проще. Студенты наклониться с ровной спиной не могут, первый курс уходит на то, чтобы укрепить их здоровье.

Так вот, на экзамене присутствовал старший тренер сборной команды БССР по парусному спорту Евгений Иванович Калина. Тогда входил в обиход новый звездный класс «Килевая яхта». Она тяжелая. Туда требовался сильный, подвижный и гибкий шкотовый. Я им подошел, сразу попал в национальную сборную. Мне много помогал

мой рулевой Леша Рощин. Мы стали чемпионами СССР по парусному спорту. Все было очень успешно вплоть до моей травмы. В сильный ветер яхту надо выравнять за счет собственного веса. Я зацепился ногами за ремень и вывалился за борт. В это время ремень рвется, я правой ногой цепляюсь за гик, левая улетает в сторону — разорваны мышцы, нервные окончания. С тех пор хромаю, но это не помешало мне активно тренироваться и выступать на соревнованиях по бодибилдингу. Причем соревновался я с сильными и молодыми атлетами, скажем, с известным Алексеем Шабуней. Ему 23, мне под полтинник, и мы в одной категории «Мужчины». Он стал первым, я вторым, остальные за нами. Последнее достижение — чемпион Бельгии, титул, который я завоевал уже после 60 лет.

ИНТЕРНЕТ — БОЛЬШАЯ МУСОРНАЯ ЯМА

Сейчас на базе БГУФК вы ведете курсы по подготовке инструкторов тренажерных залов. Сложно ли конкурировать с аналогичными рыночными предложениями?

Еще когда в Беларуси не было крупных фитнес-центров, таких как «Глобал», «Адреналин», «Мир фитнеса», я четко понимал, что рано или поздно «построение тела» станет бизнесом. Поэтому мною разработан богатый методический материал, на котором и основываю свою работу. Раньше как было? В роли тренеров выступали борцы, штангисты, лыжники и т.д. К сожалению, если заглянуть в тренажерные залы на периферии, то картина мало изменилась. Меня нередко приглашают выступить с мастер-классом в Пинске, Гродно, Бресте, недавно был в Вилейке. Должен признаться, порой безграмотность инструкторов, которые там работают, ужасает. Ну что сказать, если человек не может ответить на вопрос, что такое сила? У так называемых специалистов нет четкого представления и о женских категориях: «Вумен физик», «Бодифитнес», категории «Фитнес-бикини».

Преимущество курсов при БГУФК в том, что я учу на них ответственности за каждого клиента. Во время работы в США раз и навсегда понял: рекомендации тренера должны быть предельно взвешены. Ведь там, чтобы выплатить человеку медицинскую страховку, выяснят все обстоятельства, при которых была получена травма. Ошибка — и тебя засудят!

В Минске, кстати, была похожая ситуация. Одного из крупных бизнесменов тренировал инструктор, бывший волейболист. После занятий клиент попал в больницу. Горе-тренеру выставили счет за больницу, потерянную за время госпитализации прибыль и сорванную деловую встречу.



Вы высказались о непрофессионализме многих инструкторов. Неужели в век интернета, когда и теория, и методики доступны, люди не стремятся заниматься самообразованием?

Интернет забит ерундой! Мне в свое время, чтобы читать оригинальную литературу, пришлось выучить английский язык. Благодаря спорту я на нем свободно читаю и общаюсь. Сегодня профессиональных источников информации не так и много, а интернет по большей части — большая мусорная яма. Вот вам конкретный пример. Есть такая методика «до предела», которую придумал Майк Мензер, она была впервые опубликована в 1978 году.

Как трактуют методику «до предела» в интернете?! Берем вес и выполняем повторения, пока мышцы не откажут. На самом деле метод подразумевает: выполнение самостоятельное, выполнение с помощью партнера и выполнение только негативной части движения. Когда вес невозможно опустить подконтрольно, вот тогда наступает «предел». Почему этого в интернете нет? А такая методика, как стэнфордский сет? Инструкторы иногда впервые слышат это у нас на занятиях. В интернете же есть разве что название. Такая ситуация подталкивает меня к работе над следующей частью книги, которая будет посвящена теории и методике бодибилдинга.

ВАКАНСИИ В ЗАЛАХ ЗАНЯТЫ «БРАТАМИ И СВАТАМИ»

Все чаще при выборе тренера люди руководствуются их аккаунтами в социальных сетях. Как вы к этому относитесь?

Мне 63. Будучи в спорте больше половины жизни, я знаю, кто чего добился, у кого какие сказки. Искренне удивляет, что часто люди, которые в профессии никто, активно себя пиарят. И еще больше удивляет, что работа в социальных сетях привлекает клиентов больше, чем профессионализм тренера. Неужели люди рады обманываться?

Сегодня масса «специалистов», которые доводят клиентов до проблем со здоровьем, а спортсменов до состояния полного обезвоживания. И вот стоит такой тренер и орет в сторону сцены: «Держаться!» А кому держаться, если человек теряет сознание?! Они еще не получили Мюнцера или Беназизу? Первый умер от обезвоживания, а второй от внутреннего кровоизлияния...

Курсы при БГУФК существуют с 2000 года, по логике хотя бы столица должна уже быть укомплектована профессиональными тренерами.

По логике да. Но наших выпускников не всегда берут на работу, потому что вакансии в залах заняты «братами и сватами». Это индустрия, которая направлена не на результат, не на оздоровление, а на зарабатывание денег.

Есть еще одна сторона медали. Я категорически против фармакологии на пути к красивому телу. К сожалению, в залах нередко от самого инструктора можно услышать предложение: хочешь быть мужиком, давай уколем. Не секрет, что и представители фитнес-индустрии злоупотребляют «фармой». Наши выпускники в этом плане не очень удобны.

НЕДЕШЕВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Как вы относитесь к тому, что женщины, погружаясь в тему культуризма, нередко превращаются во фриков? Например, небезызвестная спортсменка, которую называют Барби с телом Халка.

Это проблема не только женщин, но и тех, кто поддерживает их на этом пути. Тренеры-пауэрлифтеры дают нагрузки, которые приводят к определенной мышечности. Пропагандируют такого рода красоту! Я за грамотно подобранную программу тренировок, которая будет подчеркивать женственность. И своих студентов готовлю к тому же. Все остальное — «фарма» и личностные проблемы, которые люди пытаются решить таким неординарным способом. Зачем девушки превращают себя во фриков? Понятия не имею.

К вам за дипломом может прийти человек с улицы?

Да, и для меня нет никакой разницы. С ними я работаю так же, как со студентами университета, как со спортсменами. Моя задача — довести выполнение многих упражнений до автоматизма, у многих только тогда появляется понимание двигательной единицы как технически правильной. Должен признаться, что иногда люди с улицы умнее и мотивированнее, чем наши студенты. Их уже не обманешь фитнес-программами от известных тренеров, которые якобы подойдут каждому. Все это очень похоже на магазин на диване. Помните, сколько в свое время рекламировалось тренажеров: АБ Джимник, хулахупы, Лег Мэджик... Он заменяет шесть тренажеров... Все это туфта! Не бывает одной таблетки от всех болезней.

Получается, что качественный фитнес — удовольствие не из дешевых.

Как показывает жизнь, ничего, кроме работы с хорошим тренером или осмысленной самостоятельной работы, не приносит результата. Мы были рождены как охотники, потом стали земледельцами. Сейчас тенденция идет к феминизации мужчин. Они стали более женственными — ноготочки, причесочки... Я нередко наблюдаю таких банковских клерков. Но спортсмены выходят из заводских ворот, из рабочих кварталов.

Хотя сейчас тоже все меняется, в теннисе бабули таскают за внуками сумки, в хоккее волочат за ними амуницию. А родители думают, вырастет шпендик, будет приносить деньги.

Если вы не хотите сидеть в аптеках и поликлиниках, любите свое тело уже сейчас. Вот слоны, например, очень умные животные. Они живут до 80 лет, а когда чувствуют близость смерти, уходят, чтобы не мешать другим слонам. А мы превращаемся в обузу для своих детей, своих внуков. Это все наш образ жизни. Поэтому помните: важно быть сильным, подвижным, чтобы глаза горели.