

Дебют славутчанки

19 мая в Киеве, в ДК «Дарница» прошел II-й Кубок Украины по бодибилдингу, фитнесу, бодифитнесу и бикини по версии UBPF. Настоящим украшением соревнований были выступления девушек в категориях «Физик-модель» и «Атлетик-физик». Радовали и выступления спортсменов, которые уже в июне поедут защищать честь Украины на Чемпионат Мира в Румынию.

Из рук президента Всеукраинской Федерации бодибилдинга и фитнеса UBPF В. Луцака получили награды и жители Славутича:

- золотую медаль и Диплом Федерации – за развитие бодибилдинга в Украине и серебряной медалью Федерации – за спортивные достижения в 2011 году – мастер спорта международного класса Украины, чемпионка Европы, чемпионка Мира Оксана Розмарица;

- золотую медаль и Диплом Федерации – мастер спорта международного класса Украины, двукратный чемпион Европы, абсолютный чемпион Мира Леонид Розмарица – за развитие бодибилдинга в Украине.

Но и это еще не всё! В соревнованиях впервые приняла участие наша землячка Галина Прядко. Это ее дебют. Для человека, который пришел в фитнес-центр для того, чтобы похудеть и поправить здоровье, занятое 4-е место в категории «Атлетик-физик» сродни первому месту! Это победа не только над своими килограммами, в первую очередь это победа над самим собой! Я встретился с Галиной после выступлений и попросил поделиться впечатлениями.

– Скажите, пожалуйста, что заставило вас принять подобное решение о выступлении на соревнованиях? Ведь, насколько я знаю, к спорту вы никакого отношения раньше не имели.

– Для начала пришло решение заняться спортом в принципе. После рождения второго ребенка состояние здоровья и лишний вес всерьез заставили задуматься о

том, что «надо что-то делать!» Пробовала ходить в Белгородский ФОК самостоятельно, не получилось. А тут как раз открылся фитнес-центр, где можно было выбрать и занятие себе по вкусу, и обратиться к квалифицированному тренеру как просто за советом, так и за помощью в тренировках. Вот так и начала, сначала был пилатес (у моего будущего тренера Оксаны Розмарицы), а потом плавно перешла в тренажерный зал на индивидуальные занятия. Думала, что это так, месяц-два позанимаюсь, форму подтяну и обратно, но куда там... (улыбается) Затянуло! Поэтому это, наверное, не я выбрала этот вид спорта, а он выбрал меня.

– Что тяжелее давалось: тренировки, диета или выступления?

– Очень сложно сказать, на разных этапах по-разному. Вначале, конечно, сложнее всего было с диетой (смеется), отказаться от многих вещей вообще казалось нереальным, но главное – мотивация! Со временем втянулась, а в конце подготовки стало казаться, что даже того, что мне можно, уже много! Когда вводишь ограничение в еде, совершенно по-другому начинаешь подходить не только к количеству, но и к качеству и выбору продуктов, порой открываешь для себя совершенно новые сочетания вкусов, о которых раньше даже бы и не подумала. Тренировки – это тоже тяжело, но опять повторюсь: главное – это мотивация и цель! Если я знала, к чему я приду путем этих тренировок, становилось легче, да и тренер у меня такой,

что тренироваться с ней – одно удовольствие! Бывает, придешь на тренировку, ну совсем нет ни желания, ни сил, а как увидишь Оксанину улыбку и в глазах у нее читается: «Даже и не думай плакаться!», сразу понимаешь: «косить» нельзя, надо работать! И работаешь, и все выходит на «ура!» Про само выступление как действие я старалась не думать, поскольку сразу начинала переживать и сильно волноваться, поэтому приняла для себя решение, что я сначала приобрету соревновательную форму, а потом уже буду нервничать по поводу выхода на сцену.

– А как отнеслась семья к вашему решению принять участие в соревнованиях?

– Абсолютно положительно! Все единогласно меня поддержали! Переживали, конечно, в процессе подготовки очень сильно. Больше всех переживала моя мама – как и всякой маме, ей очень хотелось меня накормить (смеется), но она мужественно терпела все это время и иногда даже «била по рукам», если я пыталась урвать кусочек нездоровых вкусняшек. Так что со стороны близких мне людей поддержка была на все 200% – и это очень помогало! Когда мне казалось, что уже всё, я не смогу, их неуколепительная вера в то, что я не сдамся и все-таки дойду до конца, была очень сильным стимулом.

– Галина, поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями, впечатлениями от соревнований. Ваши соперницы. Атмосфера соревнований.



– С того момента, как я зашла в зал регистрации, всё отошло на задний план, все диеты, тяжелые тренировки, усталость и сомнения, всё пропало! Все эти спортсмены, которые собрались там, атмосфера и дух соревнований, постоянное движение настолько захватывает! Ощущение драйва не покидало меня ни на минуту! Очень интересно было наблюдать за девушками, которые выступали в моей и других категориях, сравнивать в какой-то мере себя с ними, понять, в чем ты им уступаешь либо наоборот. Было, конечно, и чему у них поучиться. Многие из них так же, как и я, выступали в первый раз, и это как-то успокаивало (типа не я одна такая). Самым страшным был первый выход, в тот момент я ужасно боялась, что упаду, забуду, что делать, повернусь не туда и т. д., но потом как-то все само собой начало получаться. Так что второй мой выход был на порядок лучше. Там я держалась уже гораздо уверенней!

Конечно, моя победа – это победа над собой, что я все-таки дошла до конечной точки этого пути, несмотря ни на что!

И все же я думаю, что эта моя маленькая победа состоялась только благодаря поддержке близких мне людей. Я хочу искренне поблагодарить и выразить свою любовь моей маме – за ее терпение, понимание, безоговорочную веру в меня и любовь. Сказать спасибо моему мужу и детям, которые помогли (или просто не мешали). Поддерживали меня как могли, каждый в меру своих сил и возможностей, человеческое спасибо моим друзьям, которые прониклись моим стремлением и не подняли меня на смех, а также сказать огромное спасибо за вложенные в меня труды и веру моему Идейному Вдохновителю и Тренеру Оксане Розмарице и ее мужу Леониду! Без всех этих людей ничего этого бы не было!

Николай РАЗДОЛЬНЫЙ