

Быстрее, выше, сильнее!

Учителю физкультуры и допризывной подготовки лицея Белорусско-Российского университета Андрею Безлепкину никогда не дашь 38 лет! Подтянутый, мускулистый, без грамма лишнего жира, он без проблем «утрет нос» молодым ребятам.

Обогнать себя

Удивляетесь? А нечему!

Если бы вы шесть дней в неделю продолжительное время бегали по 15 километров, преодолевая возникающие на пути преграды, в том числе и вглавь, а также выполняли целый комплекс силовых упражнений — результат, думается, тоже был бы налицо. А точнее, виден был бы по бицепсам, трицепсам, квадрицепсам... Плюс отсутствие вредных привычек и постоянное стремление к саморазвитию.

Совершаются эти «подвиги» не только и не столько из-за любви к красивому телу, а ради

хобби, нарисовавшегося в жизни Андрея полтора года тому назад. Зовется оно obstacle course racing (OCR), что означает экстремальные забеги с препятствиями. Подобный вид спорта пока не сильно известен массовой белорусской аудитории, однако распространен во многих европейских странах. Во время «экстрим-броска» соревнующиеся должны пройти установленный маршрут и преодолеть ряд трудностей за кратчайший временной отрезок: прыгать в ледяную воду, тянуть или поднимать вес, ползти по болотной грязи, перелезать стены, забираться вверх по канатам и так далее. Проверке подвергается сила и выносливость участников. Это

не гонка в традиционном ее понимании, где люди соревнуются друг с другом; здесь борьба идет прежде всего с самим собой.

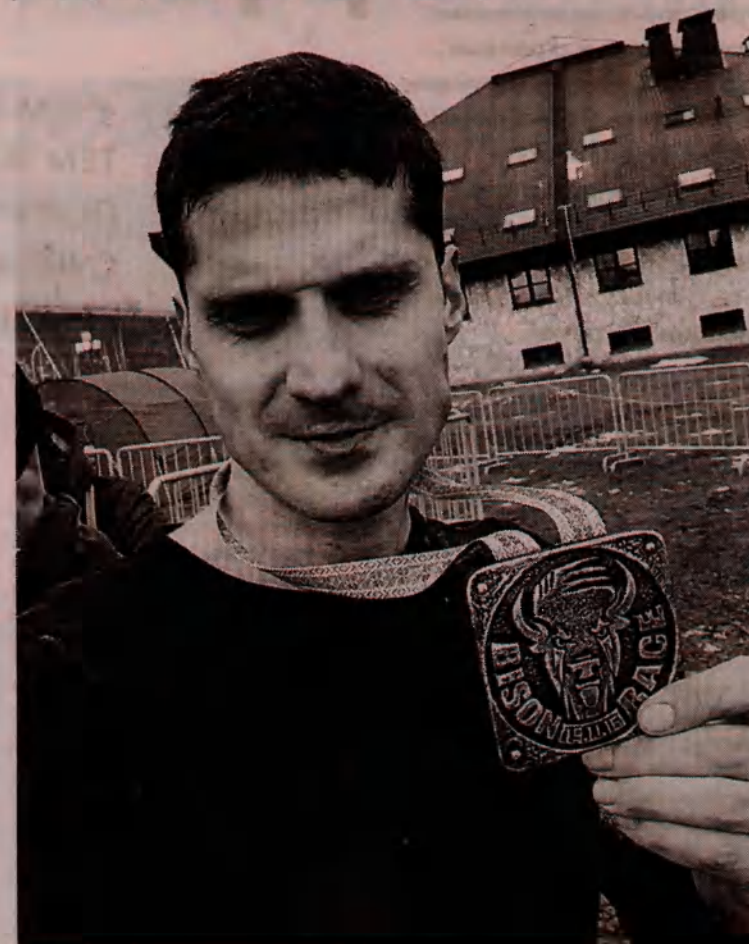
— Экстремальные забеги с препятствиями, на мой взгляд, одно из самых интересных и перспективных направлений, — считает педагог. — Ведь они включают в себя многие виды спорта: легкую атлетику, гимнастику, стрельбу... Поэтому уверен, что будущее у OCR в нашей стране есть! И очень хорошее!

Бизоны, ау!

Нельзя не признать, что позитивный прогноз Андрея Безлепкина имеет под собой твердую почву. В Беларуси уже появилась разновидность экстрим-забегов под говорящим названием «Гонка бизонов».

— Автор идеи и главный руководитель проекта — минчанин Александр Стасевич, — рассказывает Андрей. — Реализуется в основном в Логойске или Силичах, там замечательные трассы. Поучаствовать приезжает огромное количество россиян, что говорит само за себя — наша «Гонка бизонов» на сегодняшний день является лучшей на всем постсоветском пространстве.

Стандартная дистанция — 15 километров и 50 препятствий. Для большинства людей, по словам Андрея Безлепкина, победа заключается уже в том,



что они вышли на этот невероятно непростой старт. Для занимающихся профессионально атлетов, таких, как он, — это результат. Он уже дважды становился бронзовым призером в возрастной категории «35+».

Теперь вот бросил силы на покорение международных олимпиад.

Голландская реальность

Совсем недавно в составе белорусской сборной (между прочим, состоящей лишь из 6 мужчин и 2 женщин) могилевчанин принимал участие в чемпионате Европы по экстремальному забегу с препятствиями в Амстердаме. На турнир съехалось почти две тысячи человек из более чем 30 стран. Конкуренция, не поспоришь!

К слову, многие из участников заключают контракты с кроссфит-центрами, спортивными организациями, а те, в свою очередь, дают им возможность тренироваться бесплатно, оплачивают поездки на различные первенства, обеспечивают современным спортивным инвентарем. В то время как Андрей Безлепкин, простой учитель физкультуры, занимается на голом энтузиазме. Было бы здорово, если бы нашлись коммерческие партнеры, которые бы оказали поддержку нашему герою. Естественно, двусторонне — в обмен на указание их фирмы на одежде, спортивных принадлежностях.

— К сожалению, в Могилеве о необходимой спортбазе говорить не приходится, — обозначает еще один нюанс собеседник. — У нас нет ни одного уличного спортивного городка, где бы можно было провести тренировку (раньше существовал прекрасный при средней школе №23, однако он практически разрушен). Мне надо

выстраивать свои занятия таким образом через Дубровенку и Печерск, чтобы можно было воспользоваться турниками, оставшимися еще с советских времен. Однако все они либо ржавые, либо перекрашены по нескольку раз. Устанавливаются какие-то тренажерные комплексы, но, по моему убеждению, их КПД чрезвычайно низок. Я всю жизнь занимаюсь спортом (OCR, напомним, лишь в последнее время; до этого — прыжки в воду, до этого — прыжки в воду, до этого — прыжки в воду). Андрей был победителем городских соревнований по легкоатлетическому многоборью, чемпионом спецназа по служебному многоборью и др. — прим. авт.). К тому же много езжу. Есть опыт — и я готов им поделиться. Наш город — самый лучший, а спортивные победы могилевчан прославят его еще больше. Разве так сложно создать условия для этого?

Но вернемся к Амстердаму. В чемпионате Европы по экстремальному забегу с препятствиями Андрей Безлепкин в своей возрастной категории оказался в числе 15 лучших. Кроме того, стал 12-м в командном зачете в элите. Учитывая, что это первый опыт участия белорусов в соревнованиях подобного уровня, результат не просто достойный, а с наречием «очень». Педагог меж тем собой недоволен. Вот какие комментарии дает он в соцсетях:

— Уровень первенства невероятный. Противники в блестящей форме. Препятствия выжгли все внутренности. Мышцы забиты полностью. Это — потрясающий опыт, и те ошибки, которые были допущены, я обязательно исправлю в следующий раз...

Долго ждать не придется — в октябре у Андрея в планах отправиться на чемпионат мира по экстрим-бегу в Канаду, а уже в августе он попробует свои силы в «Морской гонке» в Одессе.

Что ж, движение продолжается.

Ольга СМОЛЯКОВА.

