



Есть у части нашей молодежи стремление сделать тело здоровым, а дух твердым. Это поколение отторгает от себя соблазны цивилизации и настойчиво идет по пути самосовершенствования к благородной цели – быть максимально полезными обществу и себе, конечно. Здоровый образ жизни для этих людей стал естественным мерилom поведения и мышления. Каждый их день насыщен любимыми занятиями, а потому интересен.

Такие люди есть и в Лямбире. В первую очередь к ним надо отнести братьев Рафаэля и Руслана Батршиных. Юристы с высшим образованием, они всецело преданы работе над духовно-физической стороной своей личности.

Шесть лет назад братьям Батршиным пришла в голову эта идея. Гены подтолкнули на путь физического и духовного совершенствования. В своей родословной Рафаэль докопался до глубинных истоков: прапрапрадеда Алима, жившего на рубеже 18 века, чтит его, как родоначальника богатырской династии.

— В каждом роду мужчины отличались мощным телосложением и твердым духом, - говорит Рафаэль, - добрым, трудолюбивым характером. Дед Анвяр обладал феноменальной физической силой. Мог, взяв за угол, поднять сруб дома и подсунуть туда шапку вздорного мужика, который насмешкой пытался обидеть богатыря. Или запросто перебросить двухпудовую гиру через дом.

Братья Батршины с детства росли крепышами. А отец Марат им с дальним прицелом книги подсовывал про Александра Засса (железного Самсона), Ивана Поддубного, Заикина. Культ силы позвал братьев к строительству собственного тела. В 10 лет Руслан подтягивался на самодельном турнике 55 раз.

Неуемную энергию сыновей отец направил на доброе дело – строительство дома, который вскоре стал импровизированной спортивной площадкой.

Руслан в 14 лет при весе 55 килограммов одной рукой толкал самодельную штангу в 75 килограммов. Все это были детские забавы, в которые органично вписались сваренная

отцом стойка для тренировки жима лежа, стол для армрестлинга.

Одаренные от природы недюжинной силой, братья задались целью ваять свое тело так, чтоб оно выглядело не хуже, чем у Шварцнеггера. Рафаэля заметил преподаватель ПТУ № 14 и тренер Наиль Нугаев, и пригласил выступить на республиканских сельских спортивных играх по гилям. Не занимаясь этим видом спорта, шестнадцатилетний подросток занял третье место, показав в рывке лучший результат.

А в броске пудовой гири в высоту установил рекорд Мордовии – 4,6 метра в 2014 году. В это время пришло осознание того, что спортом надо заниматься на серьезной основе. «В здоровом теле – здоровый дух» - девиз древних греков стал определять действия молодых людей.

А тут еще Юрий Асымович Танеев – учитель физкультуры и истории подливал масла в огонь своими рассказами.

— Он 130 килограммов жал лежа, толкал одной рукой от груди 90 килограммов, - вспоминает Рафаэль. – Мне казалось, что это так много. И я приставал к нему с расспросами, каким буду, когда вырасту? Он говорил, мол, окружность бицепса будет 50 сантиметров, а жать лежа смогу 200 килограммов. Сейчас я стою на пороге этих результатов.

Это серьезное достижение. Особенно, если учесть, что тренировки проходят без тренера, не используются стероиды. На 10-х Всероссийских сельских спортивных играх, проходивших в Нововоронеже, занял четвертое место. А это норматив мастера спорта.

— Но не это главное в моем деле. Цель – вовлечь молодежь в эту прекрасную страну под названием спорт, научить преодолевать себя ради здоровья, благих помыслов и поступков, - горячо доказывает Рафаэль. - Как хорошо, когда молодой человек бросает пить и курить и начинает совершенствовать себя физически и нравственно.

К братьям стали подтягиваться их друзья. Павел Кормилицин, Азат Халиков. Вчетвером в неотопляемом доме начали творить собственное тело и непоколебимый дух. Затем к ним присоединились Ренат и Равиль Янгибаевы, Эльдар Каников, Тимур Батршин, Артур и Артем Карклиновы и другие ребята.

— Но не все надолго задерживаются в нашем коллективе. Месяца через три начинают некоторые сознавать, что работа над собой не простое дело, - продолжает Рафаэль, - тут воля нужна, настрой, понимание – результат придет через много лет.

Заниматься стало намного комфортней после открытия ФОКа. Рафик Аббясович Янгляев близко к сердцу принял устремление ребят и поспособствовал переводу места их тренировок под крышу физкультурно-оздоровительного комплекса.

Рафаэль - натура пытливая и ищущая. По примеру трехкратного чемпиона мира по армрестлингу Алексея Воеводы, знаменитого бобслеиста, три месяца занимался сырьядением. Не пошло. Собственный рацион питания нащупал. К работе с тяжестями добавили ребята армрестлинг, бодибилдинг, гимнастические упражнения. Руслан пошел еще дальше – гимнастические навыки развил в брейк-дансе. Сняли первый клип в Мордовии, где Руслан демонстрирует свое незаурядное мастерство. (Кстати, можно посмотреть на нашем сайте [www.priziv-lyambir.ru](http://www.priziv-lyambir.ru)) На его искусное владение телом собирались толпы молодежи на школьных дискотеках, в клубах.

В настоящее время в группе энтузиастов около полутора десятков молодых людей.

Костяк группы. Пришло понимание, что необходимо переходить к массовости. У каждого молодого человека живет в душе призыв к самосовершенствованию. Одни следуют ему,

другие заглушают водкой, курением, другими соблазнами.

Братья вынашивают идею создания в парковой зоне Лямбиря спортивных площадок. И надо-то для этого турник, да брусья. И тогда отдыхающий не к сигарете и пиву потянется, а к спортивному снаряду.

Сейчас Рафаэль готовится к Всероссийским летним сельским спортивным играм.

Впервые целенаправленно. А значит и на результаты большие рассчитывать двадцатипятилетнему парню можно.

**НИКОЛАЙ СКОБЛИКОВ.**