

# ЕВГЕНИЙ ШАВЧЕНКО: «МОЙ СПОРТ – ЭТО ШОУ»



увлекся силовым экстримом и, как сам признается, буквально влюбился в него.

«Мой спорт – это шоу, – рассказывает молодой человек. – Тут важно не только быть сильным, но и уметь работать с публикой, чувствовать ее настроение и вести себя раскрепощенно. Для этого я, например, посещаю театральную студию нашего университета «Буклерон»».

И у Евгения неплохо получается: каждое его выступление (будь то показательное или в рамках каких-то соревнований) публика встречает с восторгом. За плечами молодого спортсмена больше двадцати соревнований. Например, не так давно Е. Шавченко принимал участие в Кубке Минска по силовому экстриму, в котором соревновались спортсмены из Беларуси и Латвии. Несмотря на то, что Женя был самым молодым участником, он занял почетное третье место.

Когда мы спросили у спортсмена, как ему удается достигать таких значимых результатов, парень ответил, что успех имеет три составляющих: правильное питание, сон и режим. Поэтому студент регулярно тренируется, в том числе и в Минске, рано ложится спать и усиленно питается, отдавая

предпочтение кашам, супам, мясу и рыбе. Женя также старается ежедневно пить как можно больше воды и не увлекаться десертами. Сладости спортсмен позволяет себе только по четвергам. А перед выступлением предпочитает хорошо поесть, выспаться, посмотреть мультики или фильм «13-й воин».

В этом году Евгения ждет насыщенный сезон: парень планирует принять участие в этапах Кубка Беларуси по силовому экстриму, в международных соревнованиях лиги «Strongman open challenge», в восточном чемпионате Европы, а также установить рекорд Беларуси в рамках показательных выступлений в конце апреля в Минске. И мы искренне верим, что у него все получится.

Сам Женя в будущее смотрит с уверенностью, думает и дальше заниматься любимым видом спорта. Верит он и в то, что сбудется его мечта – протянуть трамвай через центр города. И кто знает, может, когда-нибудь ему удастся это осуществить на радость витебским зрителям.

**Дмитрий КОЛПАКОВ,  
Вадим МИХАЙЛОВ,  
студенты 4 курса  
ФлФ.**

преодолевают за 18 секунд. Не верите, что так бывает? А мы знаем человека, который это сделал. Это студент пятого курса исторического факультета нашего университета Евгений Шавченко.

Женя с детства увлекался «тяжестями». Серьезно занимался штангой, следил за своим здоровьем и поддерживал физическую форму.

«Я всегда хотел и сейчас хочу личным примером показать, каким должен быть современный человек: сильным, здоровым, выносливым, без вредных привычек», – отмечает студент.

А два года назад Евгений

Силовой экстрим – спорт настоящих богатырей. Он требует от спортсменов не только хорошей физической подготовки, но и выносливости, аккуратности и даже артистичности. Участники должны не только поднять, протащить, подбросить определенный (как правило, очень тяжелый) предмет, но и выполнить перечисленные выше действия красиво. Только представьте себе: спортсмен поднимает платформу с шестью очаровательными девушками и бежит с этим «четырехсоткилограммовым грузом» на плечах 20 метров, которые