

СКАЛОЛАЗАНИЕ – СПОРТ НЕ ДЛЯ СЛАБЫХ

Не первый год на базе МЧС проходят бесплатные тренировки по скалолазанию. Их посещают студенты различных факультетов нашего университета. Ребята занимаются по понедельникам и четвергам с пяти часов вечера. Присоединиться к ним может любой желающий.

Высота скалодрома составляет 12 метров. Чтобы подняться на него, многим требуются недели, а то и месяцы упорных тренировок.

Откуда появилось увлечение этим экстремальным видом спорта, какие качества необходимы, чтобы им заниматься, и что нужно знать начинающим скалолазам, рассказали сами ребята.

Никита Изидеров, студент 3 курса биологического факультета (тренер):

– Скалолазанием я начал заниматься в 2006 году, когда еще учился в школе. Этот вид спорта – постоянная работа над собой, своими слабостями и страхами. Не всегда все получается с первого раза, но я испытываю удовлетворение от самого процесса тренировок.

Неоднократно я принимал участие в различных соревнованиях по спортивному



скалолазанию как в Беларуси, так и за ее пределами и занимал призовые места.

Мария Головки, студентка 2 курса биологического факультета:

– Я человек всесторонне развитый, люблю пробовать все новое, но на тренировку по скалолазанию пришла не сразу. Глядя на скалодром, мне было одновременно и интересно, и страшно. Но с каждой тренировкой я продвигалась все выше и выше. Признаюсь,

были моменты, когда хотелось все бросить, но я смогла перебороть себя. Тем, кто хочет заниматься скалолазанием, могу посоветовать: приходите на занятия, учитесь преодолевать препятствия и не останавливаться на достигнутом, становитесь сильнее не только физически, но и духовно.

Лолита Шубко, студентка 4 курса биологического факультета:

– Когда мы с другом услы-



шали, что Никита Изидеров в общежитии № 3 приглашает всех желающих на тренировку по скалолазанию, то решили прийти и попробовать свои силы. Физически я не была подготовлена к таким нагрузкам. Столько мозолей на руках было первое время! Длинные ногти пришлось обрезать. Но это все мелочью, главное – результат.

Для меня тренировки – прекрасный способ отвлечься, взбодриться и доказать себе,

что я не такая уж слабая. Если я чего-то захочу, то непременно добьюсь этого.

Екатерина Булыгина, студентка 2 курса художественно-графического факультета:

– Придя в первый раз на тренировку, я волновалась, получится ли. Но для себя решила: спортивное скалолазание – это мое, поэтому долго и упорно тренировалась.

Сегодня каждое занятие приносит мне удовольствие и радость. Новичкам хочу посоветовать не бояться. Если вы записались на тренировку, то идите и не сомневайтесь. У вас все получится!

Вероника Бурлакова, студентка 3 курса биологического факультета:

– На тренировку меня позвал мой одноклассник Никита. Самое сложное для меня было перебороть страх высоты.

Сейчас я ощущаю всплеск

адреналина, испытываю только положительные эмоции. Здесь всегда царит дружеская атмосфера: все ребята общаются, делятся впечатлениями, помогают друг другу, дают советы. Вместе нам никогда не бывает скучно.

Анна Брюквина, студентка 3 курса биологического факультета:

– Когда Никита Изидеров пригласил меня на тренировку, я сразу согласилась. Преодолеть страх высоты было нелегко. От нагрузок болели руки, я не знала, как лучше поставить ноги, чтобы было легче подниматься вверх.

Здесь я отдыхаю от учебы, забываю о проблемах и просто получаю удовольствие. Выступать на соревнованиях пока не планирую, тренируюсь для себя. Благодаря скалолазанию, я стала более сильной и выносливой.

Ольга ВОЙТОВА, студентка 4 курса ФлФ.

На фото: (слева) Ольга Войтова (ФлФ), Никита Изидеров, Анна Брюквина, Вероника Бурлакова (БФ), Жанна Нитиевская, Александр Сабитов (ИФ); (справа) во время тренировки на скалодроме (база МЧС).

Фото из архива О. ВОЙТОВОЙ.