

СПОРТ ПОД КРЫМСКОЙ ЗВЕЗДОЙ

ЕСТЬ ЗАЩЕПКА

Текст: Андрей Новохатко

Фото: Евгений Петов

Подняться на отвесную скалу, ухватиться за крошечный выступ и умело перенести вес тела с одной ноги на другую – рутинная работа каждого скалолаза. Четыре перспективных спортсмена Ялтинской федерации альпинизма и скалолазания рассказывают о том, ради чего стирают руки в кровь, занимаются пять раз в неделю и преодолевают страх высоты



ШАРЛОТ

АНТОН ПАРШУТИН

ГОД РОЖДЕНИЯ: 2006.

РОСТ: 178 см.

ВЕС: 65 кг.

СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ:
второй взрослый разряд
по скалолазанию.

В СПОРТЕ С 9 ЛЕТ.

ПРАВША.

**КРУПНЕЙШЕЕ
ДОСТИЖЕНИЕ:**
чемпион Крыма, финалист
всероссийских юношеских
соревнований.

У меня 13 братьев и сестёр – мы самая многодетная семья Ялты. Когда родители предложили записаться в спортивную секцию, то предоставили выбор – футбол или скалолазание. Решили пойти со старшим братом на скалолазание, но меня не приняли. Получилось записаться только на следующий год. Брат тоже хороший спортсмен, выиграл много соревнований. Сейчас нас в семье четверо, занимающихся этим видом спорта.

Скалолазание нравится тем, что развивает выносливость, моторику.

Соревнуемся в трёх дисциплинах: «трудность» – длинная трасса – метров 30, на которой кто выше залезет, тот и выиграл; «скорость» – соревнования на эталонной трассе длиной 15 метров под уклоном 5 градусов, кто быстрее залезет; «боулдеринг» – короткие трассы по 10-15 перехватов, кто больше трасс преодолел, тот и победил.

Могу запросто подтянуться 30 раз.

Спортсмен для участия в дисциплине «трудность» должен быть очень выносливым.

Тренировки проходят шесть раз в неделю по три часа. Занимаемся прокачкой ОФП, кроссовой подготовкой и развиваем координацию

движений. С апреля по сентябрь занимаемся на скалах. В остальное время или в непогоду – в зале.

Учусь на повара-кондитера в техникуме.

Потом пойду в армию, хочу устроиться на работу в МЧС.



ШАРФ ДОС

ОЛЕГ ЗАРЕЦКИЙ

ГОД РОЖДЕНИЯ: 2007.

РОСТ: 176 см.

ВЕС: 65 кг.

СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ:
первый взрослый разряд
по скалолазанию.

В СПОРТЕ С 7 ЛЕТ. ЛЕВША.

КРУПНЕЙШЕЕ ДОСТИЖЕНИЕ:
чемпион Крыма, финалист
всероссийских юношеских
соревнований.

Я с детства любил лазить по деревьям.

Мама, которая всё никак не могла подобрать вид спорта, который бы мне нравился, узнала, что в Ялте есть секция скалолазания. Пришёл попробовать, и так понравилось!

Скалолазание один из самых энергичных видов спорта. Все тренировки разнообразны: новые упражнения, развитие концентрации, ходьба по тросу, метание мячей... Также занимаемся другими видами спорта в качестве дополнения к основным тренировкам.

На наших скалах, в отличие от искусственных трасс, лучше отрабатывается техника.

Не полезешь выше, пока не поставишь ногу правильно. А на искусственном рельефе в некоторых случаях можно обойтись силой.

В следующем году меня ждёт ЕГЭ, планирую поступить учиться на химика-лаборанта. Поэтому придётся немного «подзабыть» на тренировки. Но есть желание связать жизнь с этим видом спорта, работать инструктором или тренером.

Иногда медсёстры впадают в панику, когда не могут взять кровь из пальца – кожу сложно пробить. Рубцы и травмы суставов сильно снижают чувствительность рук. Могут лазить по скалам до крови и не чувствовать этого.

Перенёс множество травм, после которых врачи говорили, что мне нельзя тренироваться. Первая была очень глупая: на скале поднял руку, подогнулись ноги, и я упал. Итог – перелом пяти позвонков. Однажды на соревнованиях случилось небольшое падение. Я ударился головой и потерял зрение. Оно восстановилось только через две недели. Были вывихи шейных позвонков, разрывы межпозвоночных дисков... Спорт – единственное, что меня поддерживает в тонусе, иначе с такими травмами я бы «загнулся».

Нас обеспечивают формой, снаряжением и оплачивают поездки на крупные соревнования. У спортсмена должны быть скальники – обувь, обтянутая резиной. Они отличаются формой, жёсткостью, толщиной резины в зависимости от того, для какого вида состязаний предназначены. Также нужна магнезия, без неё потеют руки; обвязочное устройство, мы называем его «беседкой», верёвки, оттяжки, страховки... Поэтому сумка получается внушительной и весит 8-10 кг.



Родителям надоело, что я постоянно лазила по деревьям, стенкам, и они отдали меня в секцию скалолазания. В первый день тренер попросила меня подтянуться, и я сделала сразу семь подтягиваний. Он был в шоке.

Каждый вечер после школы иду на тренировку. Возвращаюсь к девяти вечера и только тогда делаю уроки, готовлюсь к экзаменам. Хочу поступить в медицинский колледж. Если всё получится, стану реабилитологом, чтобы совмещать спорт и профессию.

Скалолазы тоже боятся высоты. Это инстинкт самосохранения. Когда понимаешь, что из-за одного неловкого движения можешь сорваться, и тогда спасёт только страховка... Просто со временем благодаря опыту появляется уверенность в том, что всё будет хорошо.

Когда срываюсь со скалы, не думаю о том, что упала. Просто обидно, что задуманное не удалось.

70% успеха заключается в ногах. Пока не поставишь ногу выше, дальше движение рукой не сделаешь.

Первые два года мама сильно за меня переживала. Бабушка же была уверена в том, что это мой вид спорта. В последнее время родители хотят, чтобы я больше времени уделяла школе. Но если придётся выбирать – учёба или поездка на соревнования, выберу второе.

ДАРЬЯ ГАВАЗИНА

ГОД РОЖДЕНИЯ: 2008.

РОСТ: 160 см.

ВЕС: 48 кг.

СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ:
первый взрослый разряд.

В СПОРТЕ 8 ЛЕТ. ПРАВША.

КРУПНЕЙШЕЕ ДОСТИЖЕНИЕ:
финалист всероссийских соревнований.



Скалолазание люблю за красивые пейзажи. До этого пробовал борьбу, смешанные единоборства, лёгкую атлетику.

Перед тем как приступить к подъёму, мысленно представляю расклад трассы. Потом появляется небольшой страх, но его быстро удаётся погасить. И я начинаю искать крюки, зацепки...

На соревнованиях в среднем на подъём по трассе уходит от четырёх до шести минут.

По силе кисти скалолазы заметно выделяются среди других спортсменов. Нет такого, что у нас правая сильная, а левая слабая. Обе руки должны быть одинаково развиты. После соревнований иногда болят пальцы, стирается кожа до крови.

Мы занимаемся в Ялте, на Никитской расщелине. Также тренируемся в Форосе, в Большой Ореанде, на Красном камне, горах Кошка и Крестовой.

Скалолазание – олимпийский вид спорта. И чтобы попасть на игры, нужно одержать победу в чемпионате мира.

Планирую в будущем поступить в медицинский институт и отучиться на травматолога. Уже сталкивался с их работой, тоже хочу помогать людям.

ШАРД

ДАВИД ХАРИТОНОВ

ГОД РОЖДЕНИЯ: 2010.

РОСТ: 165 см.

ВЕС: 52 кг.

СПОРТИВНОЕ ЗВАНИЕ:
второй взрослый разряд.

В СПОРТЕ С 8 ЛЕТ. ПРАВША.

КРУПНЕЙШЕЕ ДОСТИЖЕНИЕ:
чемпион Крыма.



Воспитанники спортшколы со своим наставником, заслуженным тренером России, мастером спорта международного класса Маргаритой Панфёровой



Справка «Крымского журнала».

В каждой разновидности скалолазания есть свои технические нюансы.

- На трудность. Обычно в таких состязаниях трасса высотой около 12 метров. Задача скалолаза – достижение верха и прикосновение к последнему зацепу. На подъём отводится 4-15 минут, у спортсмена только одна попытка.
- На скорость. В процессе соревнований два скалолаза одновременно пытаются добраться до вершин двух трасс, расположенных рядом. Задача состязаний состоит в том, чтобы спортсмен достиг верха за как можно более короткое время. Как правило, высота подъёма – от 10 до 15 метров.
- Боулдеринг. В этом виде состязаний небольшие трассы – 5 м. Они очень сложны для прохождения из-за нависания плоскостей и маленьких зацепов, однако максимально приближены к природным условиям.