

НА ТРЕНИРОВКУ ЗАЯВИЛСЯ БЕЗ ПРИГЛАШЕНИЯ



В КОНЦЕ АВГУСТА В БЕЛАРУСИ ПРОЙДЕТ ІХ ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ. ПЛАНИРУЕТСЯ, ЧТО ОДНИМ ИЗ САМЫХ ОПЫТНЫХ УЧАСТНИКОВ В БЕЛОРУССКОЙ КОМАНДЕ СТАНЕТ ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, ТРЕХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ КАНОИСТ ГЛЕБ СОЛОДУХА. ГЛЕБ — СТУДЕНТ ВЫПУСКНОГО КУРСА БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ЗА ЕГО ПЛЕЧАМИ НЕМАЛО В ТОМ ЧИСЛЕ И СТУДЕНЧЕСКИХ ТУРНИРОВ. ПОКА НАШ ЧЕМПИОН ГОТОВИТСЯ К СЕЗОНУ, МЫ РЕШИЛИ УЗНАТЬ, ЛЕГКО ЛИ ПОЛУЧАТЬ ОБРАЗОВАНИЕ И ДЕЛАТЬ КАРЬЕРУ В СПОРТЕ ОДНОВРЕМЕННО. ПРЕДУПРЕЖДАЕМ: ПОВТОРЯТЬ НЕ ОПАСНО!

БЕЛАРУСЬ — ОДИН ИЗ ЕВРОПЕЙСКИХ ЛИДЕРОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ. МЫ ДЕРЖИМ ХОРОШИЙ УРОВЕНЬ И ДЕМОНИСТРИРУЕМ ЕГО КАЖДЫЙ ГОД

УНИВЕРСИТЕТ УЧИТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

В начале разговора Глеб Солодуха признается: с журналистами общается не слишком часто, но охотно. Интерес прессы растет, когда наступает соревновательный сезон и белорусские гребцы возвращаются после состязаний с медалями домой.

Чем больше о гребле пишут, тем лучше люди узнают наш вид спорта, его популярность становится выше, — **объясняет свою позицию спортсмен.**

Сейчас он учится на 5-м курсе заочной формы обучения БГУФК на спортивно-педагогическом факультете массовых видов спорта. Как отмечает Глеб, его специальность «тренер-преподаватель по гребле на байдарках и каноэ» стала классической для спортсменов.

Если ты выбираешь жизнь профессионального спортсмена, то выбор мест для учебы сужается. Объясню почему. На учебу остается не так уж и много времени. В таком случае лучше учиться там, где ты получишь знания, которые сразу же применишь в спорте. В моем случае учеба и спортивная карьера дополняют друг друга, — **рассказывает Глеб.**

По его словам, дисциплины, преподаваемые в университете, «участвуют» в подготовке спортсмена. Учиться и интереснее, и проще, помогает опыт тренировок и соревнований — практический опыт.

Думаю, что моя учеба почти ничем не отличается от учебы среднестатистического студента-заочника, — **уверяет каноист.** — Большую часть времени я провожу на соревнованиях и сборах за границей. Поэтому зачеты и экзамены иногда сдаю с опозданием по сравнению с остальными одногруппниками. Очевидно, что подстроить соревнования и сборы под сдачу сессии не всегда получается. Если нахожусь в Минске, то стараюсь посещать занятия, сдавать хвосты за период отсутствия и вовремя закрывать сессию.





Разумеется, учеба на заочной форме отличается от учебы на дневной. Но вместе с тем спортсмену все равно удается ощутить студенческую жизнь, хоть и не так полно, как хотелось бы. Глеба приглашают на университетские мероприятия, он участвует в общественной деятельности. Распорядок дня профессионального спортсмена предусматривает свободное время, и по мнению Глеба, нескольких часов в день с лихвой хватает, чтобы почитать какой-либо материал, приготовить конспекты, изучить тему. Если каждый день уделять 2 часа занятиям учебой, то проблем при сдаче экзаменов и зачетов не возникнет. Больше всего каноисту по душе дисциплины, которые тут же можно применить на практике. Мне нравится биомеханика. У нас гребля не уключная, а свободная. Поэтому результат зависит от идеального технического исполнения и приложения усилий. Также мне нравится биохимия, потому что она связана с моим родом деятельности. Организм устает, важно понимать, как он функционирует, регулировать его жизнедеятельность. Мне нравится осознавать, почему сегодня я должен отдохнуть, а завтра, наоборот, нагрузить себя на тренировке больше, — рассуждает собеседник.

Каноист подчеркивает: помимо того что учеба в университете приумножает знания и расширяет кругозор, она также заставляет быть более ответственным.

В школе можно было пропустить контрольную или заболеть. Найти причину чего-то не делать и знать, что тебе это сойдет с рук. В университете все иначе. Это уже взрослая жизнь. Ты осознанно делаешь свой выбор. Люди, которые ради учебы приезжают в Минск из других городов, становятся более самостоятельными. Они начинают решать свои вопросы без помощи родителей, — говорит спортсмен.



ЗРЕЛИЩНЫЙ И КРАСИВЫЙ СПОРТ

За годы учебы в университете Глеб Солодуха успел поучаствовать во многих студенческих соревнованиях. Например, ежегодно принимал участие в Республиканской универсиаде. Выступал и на международных соревнованиях. Например, в 2014 году — на чемпионате мира по гребле на байдарках и каноэ среди студентов, который проходил в нашей стране. В 2013 году удалось выступить на Всемирной универсиаде в Казани.

Универсиада — самые масштабные студенческие соревнования, в которых мне удалось принять участие. Все-таки это вторые по значимости после Олимпийских игр старты. Атмосфера и эмоции были незабываемыми, — **вспоминает гребец.** — Интересно еще и потому, что на Универсиадах представлены разные виды спорта. На чемпионате мира среди студентов — только гребля, но все же выступать в 2014 году было очень приятно, поскольку он же проходил дома, со своими родными и близкими болельщиками.

Сейчас я снова готовлюсь к турниру. Для меня этот старт имеет ценность еще и потому, что хочется показать наш вид тем людям, которые его никогда не видели. Гребля — это зрелищно и красиво, а все гребцы выглядят как атлеты. Я очень рад, что чемпионат примет наша страна.

Все желающие смогут увидеть греблю высокого уровня вживую. Спорт — это жизнь и движение, красиво и тяжело одновременно.

Сам спортсмен постоянно находится в движении и, выезжая на соревнования за рубеж, старается не упустить возможность увидеть достопримечательности города, в котором находится.

При этом я очень хорошо знаю и свою страну. Очень люблю наши Несвижский и Мирский замки. Однозначно спортсменам и гостям из других стран, которые приедут на студенческий чемпионат мира, будет что посмотреть в Беларуси. А лично мне еще нравится выезжать за город и находиться на природе. Те же Браславские озера или Нарочь очень помогают отдыхать от всей суматохи. Иногда хочется несколько дней тишины, ведь я веду достаточно активный образ жизни, — **делится Глеб неспортивной стороной своей жизни.**

Сейчас он планомерно готовится к сезону, отработывая все свои стандартные дистанции.

Само собой, на чемпионатах я выступаю на той дистанции, к которой лучше готов в данный момент. Распыляться на несколько не имеет смысла: за двумя зайцами погонишься — ни одного не поймаешь. Когда соревнования позволяют совмещать несколько видов, то, конечно, я использую возможность выступить, — **подчеркивает гребец.** — Любая тренировка индивидуальна и зависит от времени, в который она

УНИВЕРСИАДА — САМЫЕ МАСШТАБНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ, В КОТОРЫХ МНЕ УДАЛОСЬ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ



проходит. Зимой занятия более расслабленные и монотонные, мы «катаем» большие объемы и набираем километраж на сезон. В сезоне тренировки более короткие, но интенсивные: развиваются силовые качества, выносливость, скорость, стартовая реакция и так далее. Скучать гребцам не приходится. Если готовиться к короткому спринту, то необходимо максимально идеальное техническое исполнение. Должен быть хорошим и силовой компонент. Все-таки дистанция взрывная, а за 200 метров в течение 35–36 секунд спортсмен перелопачивает около 3 тонн воды. Работа над психологической устойчивостью — тоже не последний по важности аспект.

О том, что на тренировках нужно отработывать все от и до, чтобы потом быть готовым ко всему, каноист знает не понаслышке. На чемпионате мира по гребле на байдарках и каноэ в 2019 году, который проходил в Венгрии, у Глеба прямо во время гонки порвалась мышца на ноге. Экипаж смог



догresti до финиша и занял 4-е место, несмотря на то, что мышца была травмирована в самом начале дистанции. Правда, несколько месяцев пришлось потратить на восстановление от травмы.

Гребля популярна в Европе. С каждым годом секунды на дистанциях становятся все «быстрее». Сейчас победить могут представители чуть ли не любого европейского государства, поэтому мне тяжело выделять конкретную страну. Беларусь — один из европейских лидеров в этом виде спорта. Мы держим хороший уровень и демонстрируем его каждый год, — **подмечает спортсмен.**

А ведь могло случиться и такое, что мы никогда бы не узнали гребца Глеба Солодуху. Как и любой активный ребенок, до гребли он успел позаниматься всем, чем угодно: от легкой атлетики до футбола. Когда учился в 3-м классе, в школу пришел будущий первый тренер Глеба по гребле Виктор Давыдович. Для гребли требовались крепкие и высокие ребята, а будущий чемпион мира был худым. Да и ростом не очень вышел. Тренер пригласил на занятия почти всех одноклассников Глеба, не обратив внимания на щуплого парнишку. История должна была так и закончиться, но не тут-то было.

Меня эта ситуация задела, на тренировку я заявился без приглашения. Долгое время у меня ничего не получалось, хотя я усердно тренировался. Но в какой-то момент дело сдвинулось с мертвой точки, — **перебирает в памяти началь-**

ные шаги своей карьеры каноист. — Сначала побеждал на тренировках, а потом стал чемпионом Минска, страны. В 17 лет, поехав на свой первый чемпионат Европы среди юниоров, неожиданно выиграл его. Таким был мой путь до попадания в национальную команду по гребле. Хочу полностью реализоваться в спортивной карьере. А августовский чемпионат мира по гребле на байдарках и каноэ среди студентов станет одной из ступенек моей реализации.

СТРАНА СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

IX чемпионат мира среди студентов по гребле на байдарках и каноэ, который в августе примет Беларусь, организуется под эгидой Международной федерации студенческого спорта (FISU). Для нашей страны это не первый опыт проведения студенческих соревнований. В 2014 году в Заславле прошел VI чемпионат мира среди студентов по гребле на байдарках и каноэ, в 2018-м на ледовой арене МКСК «Минск-Арена» — IV чемпионат мира среди студентов по конькобежному спорту.

В нынешнем году чемпионат пройдет в городе Заславль с 21 по 23 августа. Базой для проведения турнира станет Республиканский центр олимпийской подготовки по греб-

ным видам спорта. Это ведущее в стране учреждение по подготовке национальных и сборных команд по гребле академической и гребле на байдарках и каноэ. Гребной канал имеет протяженность 2150 метров, а его ширина — 130 метров.

Здесь тренируются ведущие национальные команды, а также проводятся международные соревнования. В мае 2013-го тут прошел чемпионат Европы по академической гребле среди юниоров (U18), в 2016-м — чемпионат мира по гребле на байдарках и каноэ среди юниоров и молодежи (U23). В 2020-м гребной канал в ожидании гостей. На августовском «мире» будут разыгрываться 28 комплектов медалей. Ожидается, что в Беларусь съедутся более 400 представителей студенческого спорта из 24 стран: Беларуси, Австралии, Аргентины, Китая, Китайского Тайбэя, Хорватии, Чехии, Кипра, Испании, Эстонии, Финляндии, Франции, Великобритании, Северной Ирландии, Германии, Венгрии, Ирана, Италии, Японии, Польши, Португалии, ЮАР, Словакии, Украины и США. Будем надеяться, что, несмотря на пандемию и перенос многочисленных турниров, у атлетов всего мира сохранится мотивация и вера в победу!