

# ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС

**Г**ОР НЕТ, СКАЛОЛАЗАНИЕ ЕСТЬ! ИМЕННО ТАК МОЖНО ОПИСАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ЭТОГО ВИДА СПОРТА В БЕЛАРУСИ. МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО НА СТОЛИЧНОМ СТАДИОНЕ «ДИНАМО» СОВСЕМ СКОРО ОТКРОЕТСЯ СКАЛОДРОМ, КОТОРЫЙ СМОЖЕТ ПРИНИМАТЬ СОРЕВНОВАНИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ.

ПЕРСПЕКТИВ В ЭТОМ НАПРАВЛЕНИИ НЕМАЛО, ВЕДЬ ТЕПЕРЬ ВИД СПОРТА ВКЛЮЧЕН В ОЛИМПИЙСКУЮ ПРОГРАММУ. ВПЕРВЫЕ СКАЛОЛАЗЫ СМОГУТ РАЗЫГРАТЬ ЗАВЕТНЫЕ МЕДАЛИ НА БЛИЖАЙШИХ ИГРАХ В ТОКИО. СО ВСЕХ СТОРОН ИСТОРИЧЕСКИЙ МОМЕНТ!

КАК ДЕЛА У БЕЛОРУССКОГО СКАЛОЛАЗАНИЯ, ПОЧЕМУ ЭТО ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЙ ВИД АКТИВНОСТИ И КОГДА БЕЛОРУСЫ ПРИМУТ УЧАСТИЕ В ОЛИМПИАДЕ? «СПОРТTIME» ЗАГЛЯНУЛ В ГОСТИ К КАНДИДАТУ В МАСТЕРА СПОРТА И ТРЕНЕРУ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ **ИННЕ ГРАМЕНИЦКОЙ!**

Моя любовь к этому виду активности, как и у многих в то время, началась в университете. Обучаясь на биологическом факультете, по советам друзей начала посещать студенческую секцию «ЭХО». Там были собраны ребята, увлеченные байдарками, походами, горами. С тех пор и меня захватили экстремальные увлечения. Тогда хотелось рисковать, найти грани своих возможностей. Весной и осенью был Крым, зимой — горные лыжи, летом — Кавказ, Тянь-Шань. Так завертелось, что вот уже 27 лет скалолазание не отпускает! Это стало моим образом жизни, который унаследовала и семья: оба сына занимаются, участвуют в соревнованиях. Наверное, у них не было другого пути, да они и не особо сопротивлялись *(улыбается)*.

Самые сложные маршруты приходились на мою юношескую задорную практику: например, на Кавказе есть маршрут «Книга». Там половину пути пришлось идти на кончиках пальцев, потому что грани скалы расположены практически перпендикулярно друг другу. Очень часто вспоминаю этот поход. Это было как вызов, борьба с естественной природой — сможешь обойти или нет. На самом деле, если идти в горы с целью добраться, то лучше вообще не идти. Даже по самой простой тропе в самую солнечную погоду можно найти себе приключения. У меня в жизни были ситуации, когда по пути приходилось расставаться с друзьями.

Последним моим стартом в качестве спортсмена стали соревнования в Крыму в начале 2000-х. Хотелось уйти из серьезного спорта победителем. Поднапряглась — и выиграла. После этой победы вздохнула

полной грудью и сказала себе, что с большим спортом можно завязывать. Но в любом случае, соревновательная деятельность у меня еще в какой-то степени продолжается: пытаюсь участвовать в любительских стартах, чтобы поддерживать форму. Даже в мои 50 лет это интересный способ развлечения *(улыбается)*. На самом деле, каждая трасса, которая предлагается тебе на соревнованиях, — это проверка способа мышления других людей, это загадка, которую нужно разгадать.

## «НАША МОЛОДЕЖЬ — ЭТО ТРЕТЬЕ ПОКОЛЕНИЕ СКАЛОЛАЗОВ БЕЛАРУСИ»

Уже более 20 лет я обучаю всех желающих скалолазанию. С детьми работать гораздо сложнее. Им нужно себя реализовывать всеми невымыслимыми способами. В этом плане взрослый более обучаем. Большинство родителей, которые приводят ко мне деток, рассказывают, что больше с ними не справляются, мол, облазил дома все стенки, все деревья во дворе, забрался на крышу. Просят: «Сделайте с этим что-нибудь!» *(Улыбается)*. Основная часть, которая приходит, — это детишки двигательные одаренные. Также есть родители, которые приводят детей с отягощенной массой тела: «Он бегать не может, плавать не хочет, но, может, залезет куда-нибудь?» *(Улыбается)*. На самом деле, современные дети переплывают наше поколение в своих лазательных способностях: то, что для нас раньше казалось запредельным — лазание по потолкам, прыжки с зацепки на зацепку — они это очень просто выполняют. Наша молодежь — это третье поколение скалолазов Беларуси. Мы большие надежды на них возлагаем.

Да, страна абсолютно не горная, но скалолазание — это основа жизни. Если рассматривать способ движения, который выбирает ребенок, — это то же лазание, только не по вертикали, а по горизонтали. Мы же с рождения развиваем эти способности, умение воспринимать себя в пространстве. У детей, которые занимаются скалолазанием, лучше развивается интеллект, потому что зоны головного мозга, отвечающие за ум, находятся в непосредственной близости от центров, контролирующих работу пальчиков. «Раздражая» одну зону, мы автоматически задействуем другую.









**У МЕНЯ В ЖИЗНИ  
БЫЛИ СИТУАЦИИ,  
КОГДА ПО ПУТИ  
ПРИХОДИЛОСЬ  
РАССТАВАТЬСЯ  
С ДРУЗЬЯМИ**

Зная все это, уже давно предполагается развитие ручной умелости в виде захватов, перехватов, удерживания собственного веса, чтобы стимулировать мозговую активность ребенка. Что в нашей жизни самое главное? Успевать реагировать на быстро меняющиеся условия. Это одно из основных физических качеств, которые называются координацией. Развивая в детстве двигательную координацию, мы создаем предпосылки для развития координации жизненной. У нас же постоянно в жизни все меняется, а умение находить маршрут, выкручиваться, проявление мыслительных способностей — как поставить руку, перенести вес туловища — это все потом проявляется и в жизни. Скалолазание — это путь не только к движению, но и к самопознанию и реализации себя. Заметила, что большая часть ребят, которые у нас занимались, становится программистами высокого уровня. Потом эти же программисты, часами сидящие за работой, с огромнейшим удовольствием приходят на наши скалодромы — реализуют свои двигательные пассивы.

## **ПРОСТО БЫТЬ СКАЛОЛАЗОМ ТУТ НЕ ПОЛУЧИТСЯ**

**Инна Юрьевна признается: просто быть скалолазом в Беларуси не получится. На горы нужно зарабатывать. К слову, в стране на любительском уровне занимается около 5000 человек, профессионалов — в разы меньше: например, в последней «республике» участвовали 150 человек. Это прогресс, — рассказывает Граменицкая, — потому что еще 5 лет назад нормой было 20–30 человек.**

**К слову, о соревнованиях: самыми престижными считаются чемпионат Беларуси и этапы Кубка страны. В последнее время наши ребята достаточно часто выезжают на международные соревнования**



по боулдерингу — это такие импульсивные лазания (вид скалолазания на короткой стене. — **СТ.**). Пока до чемпионата мира не доросли немного, но на студенческих стартах участвуют успешно, этапах Кубка Европы... В основном ребята выезжают на соревнования за собственный счет, но на некоторых стартах порядка половины расходов оплачивает федерация и Министерство спорта. Постоянные страны соревнований — Германия, Польша, Литва, Латвия. Сейчас скалолазание нужно отделять от гор. Оно отпочковалось настолько далеко от понятия «естественный рельеф», что на некоторых стартах, которые проходят в горных странах, иногда просто к скалам щиты фанерные приставляют и на них соревнуются. Естественный рельеф никак не переделаешь, и приходится лезть по одним и тем же зацепкам. Условия неодинаковые: у местных участников большее преимущество. Вот, например, в соревнованиях на скорость все спортсмены знают, где и под каким углом зацепки. Это честно: участники имеют возможность тренироваться на одинаковых трассах и просто соревнуются, кто быстрее.

## НА ОЛИМПИАДЕ В ТОКИО НАШИХ НЕ УВИДИМ

В 2007 году была сформирована международная организация спортивного скалолазания. Ее главная цель заключалась во вхождении этого вида спорта в программу Олимпийских игр. В августе 2016-го стало известно, что в Токио среди прочих дебютирует и скалолазание. Если раньше классика включала в себя три дисциплины — соревнования на трудность, на скорость и боулдеринг, то специально для Игр в Токио было создано многоборье, ставшее олимпийским видом.



## СКАЛОЛАЗАНИЕ — ЭТО ПУТЬ НЕ ТОЛЬКО К ДВИЖЕНИЮ, НО И К САМОПОЗНАНИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ СЕБЯ

Конечно, мы очень рады! Правда, встает вопрос, как отбирать спортсменов: в России, Украине существуют рейтинговые соревнования и по их результатам проходят сборы. Составляются списки на учебно-тренировочные сборы, и, как следствие, формируется национальная команда. У нас так не получится: неоткуда брать спортсменов. Обычно детишки поступают в детско-юношеские спортивные школы, потом переходят в школы олимпийского резерва. А у нас всего этого нет, потому что у нас нет тренеров. Очень надеемся, что уже в этом году откроется в БГУФК специализация «тренер по спортивному скалолазанию». Уже есть ребята, которые хотят поступать. Планируется

дневное и заочное отделения (по 6 человек). Причем на последнем хотят учиться заслуженные мастера спорта Беларуси, которым нужно просто подтвердить квалификацию. Если все получится, это будет огромный шаг. Нам, в БГУФК, из областей уже поступают запросы дать им тренера по скалолазанию, а как мы дадим, если специализация еще не открыта. Скалодромы есть, но некому тренировать. А имея уже теоретическую подготовленную основу, можно будет создавать в стране школы для детишек и наращивать спортивный потенциал. Знаете, если бы каждый 10-й белорус попробовал скалолазание, то наш менталитет точно бы изменился.