

ГОЛЖИ ПО ВЕРТИКАЛИ

ЕМУ ТОЛЬКО 17,
А ОН УЖЕ ЧЕМПИОН,
РЕКОРДСМЕН СТРАНЫ
СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ
И МЕЧТАЕТ
ОБ ОЛИМПИАДЕ-2032
В АВСТРАЛИИ.
**САМЫЙ БЫСТРЫЙ
СКАЛОЛАЗ БЕЛАРУСИ —
ИГНАТИЙ МАКСИМОВЦОВ.**





Умный в гору не пойдет — это не про них, ведь покорять горные вершины и лазить по скалам — любимое занятие этих людей. Но и к тем, кто плохо соображает, их никак не отнесешь. Альпинистам и скалолазам нужно четко и мгновенно просчитывать все свои движения, чтобы быстро двигаться вперед и не сорваться вниз. А еще это спорт, стремительно набирающий популярность во всем мире, в том числе в нашей стране. Спросите, с какой стати? Ведь наивысшая точка Беларуси — гора Дзержинская в 39 км от столицы, ее высота — 345 м. Ни альпинистов, ни скалолазов там днем с огнем не найдешь. Взбираться на эту и подобные ей вершины совсем не нужно, достаточно вразвалочку прогуляться пешком. Умение покорять высоты в наших палестинах применяется разве что в городах при развешивании кондиционеров и мойке окон в высотных зданиях. Александр Годлевский, председатель Белорусской федерации альпинизма и скалолазания, отвечая сомневающимся, часто упоминает о многом говорящий девиз БФАиС: гор нет, а альпинизм есть. Для этого необязательно

Для отбора на Олимпийские игры необходимо показывать результат меньше 5 секунд. Конкуренция в мире очень большая, не протолкнуться, поэтому нужно качественно и ответственно делать свою работу. Успех приходит не сразу, но труд всегда, рано или поздно, окупается.

наличие у себя в стране громадных вершин и отвесных скал — их в мире предостаточно. К тому же основа развития альпинизма — скалолазание, вид спорта, которым у нас можно заниматься в любое время года, в любую погоду, было бы желание. Для этого строятся специальные тренажеры, в первую очередь под крышей, не только на открытом воздухе. Таких в Беларуси более 40. Там работают квалифицированные специалисты, которые научат всем премудростям скалолазания. В Минске около десятка скалодромов. В одном из самых известных, на стадионе «Динамо», мы встречаемся с чемпионом и рекордсменом Беларуси по скалолазанию на скорость Игнатием Максимовцовым. А ведь парню всего 17, и он еще учится в школе, правда, как выясняется,

стаж в этом виде спорта у Игнатия весьма серьезный. К тому же, прежде чем обуть скальники, натереть руки магнезией и надеть страховочное устройство, он успел попробовать себя и в других спортивных дисциплинах.

— Скалолазанием занимаюсь с 8 лет, — рассказывает Игнатий. — Но до того перепробовал множество других занятий. Ведь как получилось. Когда мне было 6,5, с отцом мы начали искать спортивную секцию. Обошли весь Минск, и я чего только не перепробовал! От футбола и хоккея до единоборств. Ничего не приглянулось. А если что-то нравилось, то относилось к командным видам спорта, а там либо команда не устраивала, либо партнеры были эгоистами, либо еще что-то.



ТОНКОСТИ ВЫБОРА

Детали касательно спортивных секций Игнатия мы выяснили у его отца, человека со спортивным прошлым — кандидата в мастера спорта по вольной борьбе. Дмитрий Иванович, на наш взгляд, очень правильно считает, что дети должны иметь увлечение, способствующее их физическому росту, укреплению здоровья и развитию нравственных качеств.

— Почему Игнат не пошел по моим стопам? Не понравилась ему вольная борьба. Мы отправились на единоборства — асака-до. И представляете, потом мне стали писать в чатах, что он детей начал бить в классе. Я каждую неделю ходил в школу разбираться. Это были 1–2 классы. А он уже почувствовал силу и вместо того, чтобы разговаривать, выяснял отношения кулаками. Я понял, что нужно эту энергию подкорректировать. Случайно узнал о скалолазании, хотя ранее о таком виде спорта даже не подозревал. Да, Игнат с детства лазил по деревьям, но я на это не обращал внимания. Привел его в секцию на Максима Танка, а тренер говорит: «Пускай познается». Сын посмотрел и выдал: «Все, папа, уходи, я остаюсь». В скалолазании ребенок влюбился. Ему борцовский ковер не нравился, было неинтересно, а скалолазание — наоборот. Здесь весь процесс очень увлекательный. За этим занятием можно целый день провести. А в футбол поиграл 2 часа и дальше не знаешь, что делать. Здесь же, осо-

бенно летом, красивая природа, река течет, отвесные скалы. Мы шашлык брали с собой, перекус. Полазили 2 часа, затем отдохнули, повалялись на берегу, еще 2 часа на скалах провели. Это выезд на природу с тренировками и отдыхом.

ВРЕМЯ СКОРОСТИ

— Игнат, получается скалолазанием ты занимаешься большую часть своей жизни?

— Да, 9 лет. И мне это не надоело. В скалолазании 3 дисциплины: трудность, скорость и боулдеринг. Каждая имеет свои особенности и нюансы. Я занимался всеми, но сейчас сосредоточился на скорости. Хотя выступаю и в других дисциплинах. Что примечательно, ранее у меня скорость никогда не получалась. За все время только раз был призером соревнований, занял 3-е место. И все. Следует отметить, что мне не нравится, когда что-то зависит не от меня. В трудности и боулдеринге каждые соревнования — разные трассы. На одной я могу показать результат, на другой — нет, она мне не подходит. А в скорости я соревнуюсь на одной определенной трассе, и она не может быть другой нигде в мире. Здесь все зависит только от меня, а не от тех, кто придумывает трассы.

Впрочем, как поясняет Дмитрий Иванович, для окончательного выбора дисциплины были и другие веские причины. На определенном возрастном этапе у Игната перестали расти результаты.

Такое сплошь и рядом случается с подростками. Причем многие в этой ситуации бросают спорт, перестают заниматься. Игнат к тому же сильно вырос, а в лазании на трудность и боулдеринге высокий рост не дает преимуществ спортсмену, скорее наоборот. Тогда и пришла мюль попробовать скорость. В феврале 2024-го начали тренироваться. На тот момент Игнат, по словам отца, бежал по стенке, как черепаха — за 13 секунд. Но уже к маю 2025-го результат был 6,5. Впечатляет, не правда ли!

— Когда смотришь соревнования скалолазов на скорость, кажется, что они бегут по стене. Как вам это удается, Игнат?

— Да, это так. Но для того, чтобы так бежать, нужны сильные ноги, умная голова и координация. Скалолазы проходят дистанцию на автомате, а для формирования этого автоматизма нужно заставить мозг быстро напрягать мышцы, отпускать их и снова напрягать. У меня за трассу 15 толчков ногами, правой и левой: туп-туп... И все за 6,5 секунды. То есть в голове нужно «сложить» сильные толчки за максимально короткое время. Не всегда это получается.

Игнату очень помогают в средней школе № 47, особенно замдиректора Екатерина Валерьевна Томашевская. Большой вклад в его спортивное становление внесли Инна Юрьевна Граменицкая и Елена Леонидовна Зюзина.

— А как удастся пробежать трассу за 4,64 секунды?

— Да, это мировой рекорд 19-летнего американца Сэма Уотсона. Никто на планете не лазит так быстро, как он. Ближайшие конкуренты — 4,7–4,8 секунды.

— Скалолазание для тебя с детства ассоциировалось с поездками в горы. Что это дает?

— Очень большой прирост в результатах и технике, потому что на скалодроме я вижу зацепы, а в горах — нет. Просто на ощупь лезешь. Повышается сила, выносливость, мозг начинает думать. Какие горы запомнились? Все они одинаково сложные, ведь трассы разрабатывают квалифицированные скалолазы. Запомнились скалы в Турции. Там много маршрутов, они трудные и, что важно, трассы честно оценивают. Ведь бывает, что пролез маршрут сложности 7a, а в другой

стране такую же трассу оценят в 6а. Чтобы вы понимали, самая простая — 5а, самая сложная, вроде бы уже есть, 9с+. Это ровная стена с выемками даже не под целый палец, а под половину фаланги. Просто жуть. Я могу повисеть на одном пальце. Но это все... То, что некоторые творят на скалах, даже трудно себе представить.

— **Когда для тебя начались соревнования?**

— Буквально сразу, в тот же год. Соревнования очень важны, они ускоряют рост результатов спортсмена. Не сразу все получалось. Занимал 30-е, 20-е места, постепенно приближаясь к пьедесталу. В тот момент никто меня не ругал за результаты, а наоборот, морально поддерживали. Я же не филонил, нормально работал.

— **Скалолазание не самый простой вид спорта. Тебе не страшно на высоте?**

— Раньше боялся. На первых тренировках нельзя было смотреть вниз, а потом стало все равно, да и страховка помогает обрести уверенность. Но на скале нет права на ошибку. Неправильное движение, и тебя по стенке носит вправо и влево. Можно и поцарапаться, особенно если наколенники забыл. Когда спускаешься, таких проблем нет, ногами от скалы отталкиваешься. Неприятная ситуация при срыве, когда тебя в стенку несет. Приходится испытывать и свободное падение. Правда, ты всегда на 100% уверен, что тебя словят.

— **Какие физические качества, навыки нужны скалолазу?**

— Крепкие ноги, взрывная сила, мощный хват руками, частота движений, координация. Я не смотрю вниз, а только вверх и понимаю, куда ставлю ногу. С закрытыми глазами пока по трассе не бегаю. Но все равно

руками ты целишься, а ноги должны попасть в нужное место автоматически. На руки допускается погрешность, на ноги — нет.

— **Сколько длится тренировка?**

— Часа 1,5–2,5. Все это время — на стенке, 6 секунд нагрузок, 5–6 минут отдыха и по новой. То есть тренировка недолгая: за эти 2 часа я лишь 1,5 минуты под нагрузкой. Но уйду с тренировки полностью вымотанный.

— **Для скалолаза очень важна физическая форма...**

— Да, нужно ее постоянно поддерживать, желательно находиться в одном весе — для меня это 67–69 кг. Что касается питания, то пока я ем что хочу и при этом не полнею. Дальше посмотрим.

— **Ты чемпион и рекордсмен Беларуси. А какие цели ставишь перед собой в будущем?**

— Попасть на Олимпийские игры и в дальнейшем стать чемпионом. Но для начала как минимум быть лучшим в России. У нас, к сожалению, конкуренция в моем виде практически отсутствует, поэтому нужно выезжать в соседнюю страну, там тренироваться и соревноваться. В России очень сильные соперники, есть ребята международного класса. 4,923 секунды — российский рекорд в лазании на скорость. Отсюда, чтобы отобраться на Олимпийские игры, нужно показывать результат меньше 5 секунд. Конкуренция в мире очень большая, не протолкнуться. О чем говорить, если даже ничьи случаются на соревнованиях. Поэтому нужно качественно и ответственно делать свою работу. Успех приходит не сразу, но труд всегда, рано или поздно, окупается.





— И все же в Беларуси есть сильные скалолазы?

— Да, но их немного, человек 20–25. На соревнованиях мы соперники, а вне их все друг другу рады, с удовольствием общаемся, поддерживаем отношения.

— Какие старты наиболее запомнились?

— Вообще, соревнований у меня было не так много, а самые запоминающиеся состоялись, пожалуй, в Москве в прошлом году. Там соревновались взрослые, поэтому квалификацию я не прошел. Все-таки я бегаю за 6,400 секунды, а они — за 5,100. Разница в результатах очень большая, а расстояние в 1 секунду между спортсменами — это 1–2 года тренировок и выступлений. Но я постараюсь его сократить. Очень на это надеюсь.

— Наверняка смотришь видео лучших скалолазов. Кто из них пример для тебя?

— Россиянин Данил Максимов. У него примерно такой же расклад, как у меня. И я хочу бегать, как Данил. Он очень сильный спортсмен.

— Что тебе дает скалолазание?

— Спортивный стимул, настрой, дисциплину, закаляет физически и мо-

рально. А еще это увлечение на всю жизнь. Спорт закончится, но скалолазание останется. Можно ездить с друзьями в горы, можно здесь спокойно лазить.

— Где ты учишься?

— В столичной средней школе № 47, в 11-м классе. Очень хорошая школа. Дальше планирую поступать в БГУФК: там как раз есть специализация «Спортивное скалолазание», а для чемпиона страны еще и льготы предусмотрены.

Чтобы быстро бежать по вертикальной стене, нужны сильные ноги, умная голова и координация.

Скалолазы проходят дистанцию на автомате, а для формирования этого автоматизма нужно заставить мозг быстро напрягать мышцы, отпускать их и снова напрягать.

ОТЦЫ И ДЕТИ

Родителей, озабоченных спортивным будущим своих детей, пруд пруди. Дошло до того, что во многих белорусских футбольных клубах ввели запрет на посещение папами и мамами тренировок юных футболистов, ибо они пытаются давать установки не только своим детям, но и их тренерам. При этом нельзя отрицать, что в мире спорта достаточно и положительных примеров. Разве узнали бы все о Лионеле Месси, если бы не настойчивость его отца? У мальчика в тринадцатилетнем возрасте обнаружили дефицит гормона роста. Чтобы не превратиться в карлика, требовалось на протяжении 3 лет каждый день делать дорогостоящие уколы. Семья таких денег не имела. Отец писал письма во все аргентинские клубы, просил помочь. Большинство не отвечало. Те, кто откликнулся, отказывались брать на себя расходы на лечение. Спасение пришло из-за океана, когда не сдавшийся и верящий в сына Хорхе Месси нашел подход к «Барселоне».

Известно, что почти всех чемпионов мира по шахматам этой игре научили их отцы. Множество подобных примеров в теннисе, особенно женском. Дмитрий Максимовцов также полностью курирует подготовку своего сына.

— Чтобы было понятно, я плотно занимаюсь с ним с полутора лет. Зарядка, 3 раза в неделю бассейн. Причем сразу отправил его во взрослый. Детский — ни в коем случае. Сначала под холодный душ, затем в бассейн. Ему там уже тепло, он выдерживает. Если наоборот — испытает шок. Когда он определился со спортивной секцией, а я на него в процессе выбора никак не влиял. Мне пришлось отучиться на скалолаза, я получил все допуски и все корочки, чтобы вместе с сыном ездить в горы. Мы исколесили всю Украину, когда можно было, ползали по скалам в Европе, Азии. Как советовала и его первый тренер Инна Юрьевна Граменицкая. В месяц получалось съездить 2 раза. Когда граница была открыта, до Житомира, 550 км, доезжали за 7 часов. Там река и скалистый обрыв, метров 15–20 с разными выпадами и камнями. Здесь — такие, в Каменце-Подольском — другие, в Чехии — третьи. Скалы отличаются по цвету, структуре. Есть холодные, есть теплые. Случается, у скалолаза пальцы немеют — солнце с утра еще не нагрело камни. На скалах пробиты маршруты, шлямбурь стоят, только без зацепов, просто кольца висят.

— Дмитрий Иванович, но такие поездки, тренировки и соревнования за границей — дорогое удовольствие.

— Да, я все финансирую, но это накопления и инвестиции в своего ребенка. Можно купить машину, ездить на ней отдыхать, гулять, жить для себя, но я живу для сына.

Недавние соревнования в Перми, к примеру, стоили около 1 000 долларов. К сожалению, никто нас не спонсирует. Никому не нужны чужие дети. Но обиды никакой нет. Важно понимать: соревнования в составе сборной страны есть, но их недостаточно, лишь 2 раза в год. Наша федерация в средствах ограничена. А чтобы побеждать, необходимо как можно чаще выходить на старт. Сейчас спортсменов с белорусским паспортом куда не приглашают. Только 1,5 года назад разрешили соревноваться в России, а до этого — вне конкурса. Сейчас нам очень важно состязаться с россиянами, чтобы соответствовать их уровню, ведь соревнование заменяет 2 месяца тренировок.

Наша главная задача в этом году — попасть на сборы, тренироваться вместе с россиянами. У них сильные спортсмены, тренеры, они имеют больше опыта. Лазание на скорость в Беларуси только развивается.

Игнат добился такого результата благодаря соревнованиям в России, их тренерской методике, картам подготовки к стартам. Ему помогают действующие чемпионы, советуют, подсказывают, над чем работать. Чтобы прогрессировать, Игнату уже нужно соревноваться со взрослыми, детей он перерос. Как я говорю, до 14 лет ребенок не должен побеждать, потому что может забросить этот спорт.

А сейчас настает его время выигрывать, поэтому ставим амбициозные цели. Как, к примеру, в 10-м классе выполнить норматив мастера спорта? Казалось, этого невозможно достичь, если он бежит за 13 секунд, но мы смогли. На сегодня мы с Игнатом говорим об Олимпиаде-2032 в Австралии. До нее — 7 лет. Игнату тогда будет 24 — оптимальный возраст. Нужно ставить перед собой большие цели, потому что, когда они достигаются, становится неинтересно жить.

