



Дошёл до высшей точки

Чемпион России по скалолазанию рассказывает о том, как покорить любую вершину

В Интернете я случайно наткнулась на безумно интересное видео. Юноша, как человек-паук, с невероятной скоростью полз по скале к её вершине. Это был чемпион России по скалолазанию Арсений Шевченко. Специально для читателей «Новой эры» он рассказал, как обычному человеку достичь такого же мастерства.



Арсений Шевченко, мастер спорта по скалолазанию, чемпион России

Если ты решил заняться скалолазанием, то главное — это желание быть на вершине. Я увлёкся скалолазанием случайно: пришёл с братом на скалодром поддержать друга. Меня поразила высота, на которую поднимаются спортсмены — просто дух захватывает. После я точно решил, что двигаться вверх, быть впереди — это всё, что мне нужно. Первая моя высота была 12 метров. Сразу захотелось подняться ещё выше.

Страх высоты — не повод отказываться от восхождения. Со временем ты привыкнешь. Я знаю много спортсменов, которые до сих пор не смогли преодолеть страх высоты, но они участвуют в соревнованиях, успешно проходят маршруты, и многим из них нет равных. И у меня бывают сбои. Как-то раз мы выступали в Италии, трасса была сделана на плотине. Её высота составляла 36 метров. Когда я начал взбираться, то моё сердце застучало очень сильно. На какие-то секунды я потерял ориентацию в пространстве, но, собравшись, вновь начал двигаться вверх. Сейчас я совсем привык к высоте.

Если ты хочешь иметь отличную физическую форму, то тебе прямая дорога в скалолазание. Тело развивается гармонично, так как во время движения задействованы все мышцы. Начинающим стоит помнить, что в занятиях главное — постепенность, систематичность и контроль результатов. Я занимаюсь по пять часов каждый день. В моей программе — подтягивание по 70 раз, бег на длинные и короткие дистанции, приседания, прыжки. На манеже я выполняю несколько основных упражнений. Поднимаюсь в жилете весом 25 килограммов. Когда снимаю его, то увереннее чувствую себя на скале. Лазаю наверх через сопротивление, когда меня тянут вниз резинкой. А когда тянут наверх, ты становишься более быстрым. Я предпочитаю проходить маршруты на скорость. Здесь больше динамики, азарта, ничто не отвлекает, даже подумать о сопернике некогда, потому что стандартная



Арсений во время международных соревнований обгоняет соперника по скалодрому

Архив Арсения Шевченко

трасса — 15 метров, а её я пробегаю за шесть секунд.

Основные травмы в скалолазании — ушибы и растяжения. Многие новички во время занятий делают акцент на руки, забыв при этом про ноги. Для собственной безопасности необходимо, чтобы при подъёме было задействовано всё тело. Нельзя упускать из виду и страховку. Однажды я забыл закрепить страховку, но, к счастью, всё обошлось, я смог удержаться. Вообще, многие новички боятся сорваться. Это совсем не страшно, ты просто повиснешь на верёвке, главное, чтобы страховщик был одинаковой массой с тобой. Ещё у меня было растяжение пальцев. Я вышел из строя на месяц. Было ужасно сидеть на месте, ничего не делать, а так хотелось вновь и вновь взбираться наверх и наслаждаться полученным результатом!

Если ты хочешь внимания, бурных аплодисментов, чтобы тебя все знали, то нужно участвовать в соревнованиях за рубежом. Когда я еду на соревнования по России, то подмечаю следующее. Каждый поддерживает только того, с кем он приехал. Никакой помощи противникам. За рубежом всё иначе. Я ездил на чемпионат мира в Париж, и атмосфера дружеской поддержки меня поразила. Комплекс Берси собрал более 20 тысяч болельщиков — это было невероятно. В состязаниях принимали участие 70 спортсменов. Выступали по двое, и каждому

« Во время тренировок я поднимаюсь на скалу в жилете весом 25 килограммов »

аудитория аплодировала, несмотря на результат. Это очень приятно, ведь каждый спортсмен старается и выкладывается на все 100 процентов. Я занял седьмое место, но меня это не огорчило, ведь я знаю, что поражение — это хороший старт в будущее.

Если у тебя не получается достичь более высокой цели, не отчаивайся, выбери другую цель, иди к ней, и у тебя всё обязательно получится. Я безумно мечтал попасть на Кубок мира в Японии, каждый день тренировался до седьмого пота. Но случилось так, что наш рейс задержали. Когда мы приехали в Москву, то оказалось, что авиакомпания отказалась нас ждать, поэтому наш самолёт был уже далеко в небе. Мы вернулись домой расстроенными, а впереди был чемпионат России. Я вспомнил всю прелесть подъёма, собрался с силами и отправился в Пермь на соревнования. Поддержать меня приехали и родители. Я был очень рад. И, когда стоял на старте, чувствовал, что у меня непременно всё получится. Так и случилось: с невероятной скоростью я ринулся наверх. И вот высота покорилась — первое место на России моё!

Екатерина Онучина



Арсений советует начинающим скалолазам заниматься не менее трёх раз в неделю



Крупнейший скалодром в Свердловской области работает при Уральском государственном экономическом университете. Его высота 10 метров, а площадь — 396 квадратных метров

