**Диана Девичинская, студентка СКГУ**

**Есть у девушки мечта - высота**

**Алёна Курдюкова - кандидат в мастера спорта по скалолаза­нию, тренер-преподаватель, призер чемпионата Казахстана по скалолазанию на естествен­ном рельефе в 2016 году и на искусственном рельефе в 2015 году. «Добрый вечер» решил выяснить, почему экстремаль­ный вид спорта манит девушек.**

**-** **Алена, скалолазание кажет­ся тяжелым, совсем не жен­ским занятием. Расскажи, пожа­луйста, как ты пришла в этот спорт?**

- Заниматься скалолазанием я начала в 11 лет. В средней школе №7 была и существует до сих пор детско-юношеская секция под руководством старшего тренера-ин­структора альпинизма 2 катего­рии Василия Григорьевича Шунько. После года тренировок начала участвовать в городских и облас­тных соревнованиях, а потом и в республиканских. После побед на чемпионате Казахстана в 15 лет я стала кандидатом в мастера спор­та, а в 16 выиграла золото на мо­лодежном чемпионате Казахста­на.

Когда наступило время выби­рать учебное заведение, я реши­ла поступать в Северо-Казахстанский профессионально-педагоги­ческий колледж, чтобы стать учи­телем физической культуры и тре­нером.

- **Сейчас ты уже профессио­нал, а когда только пришла, что было для тебя самым страш­ным?**

- Высота, страх падения... Каза­лось, что упаду, разобьюсь. Как сейчас помню свой первый раз: не долезаю даже до потолка. И мысли, что ты провисишь' здесь вечность, и это пугает ужасно. По­том все-таки понимаешь, что надо находить какой-то выход, срыва­ешься, глаза закрываешь, опуска­ешься на пол: неужели все закон­чилось? А потом опять почему-то лезешь. Это, наверное, потреб­ность в адреналине.

**-В итоге эта потребность при­вела тебя к тренерству.**..

- Да, еще в 17 лет мне доверили группу от 8 до 17 лет. Именно с детьми работать ответственно, потому что тренер для них - авто­ритет, они впитывают каждое сло­во. Я не устаю повторять, что ска­лолазание - опасный вид спорта, экстремальный, и в первую оче­редь это должны знать и пони­мать родители! Я давно поняла, что бояться высоты - это нор­мально. Даже правильно. Страх -уникальное чувство, которое и спасает, и оберегает нас.

- **Насколько хорошо, по твое­му мнению, развито скалолаза­ние в Петропавловске?**

- Слабо развито. Мало педаго­гов с физкультурным образовани­ем. По сравнению с остальным Казахстаном уровень низкий. Тем не менее наши спортсмены часто входят в тройку лидеров респуб­ликанских соревнований.

- **Что ты можешь посовето­вать тем, кто пришел занимать­ся первый** раз?

- В любом спорте ничего не полу­чается с первого раза. Когда начи­наешь новое дело, всегда сталки­ваешься с трудностями. Но если ты применяешь свои волевые ка­чества, заставляешь себя, рабо­таешь над собой, потом даже не успеешь оглянуться, как пой­мешь, что что-то можешь. Месяц назад не мог ничего, а сейчас мо­жешь. В нашей секции все под­бадривают новичков, помогают.

- **Алёна, какая у тебя мечта?**

- Я хочу стать мастером спорта. В моем случае для этого нужно полностью менять режим сна, пи­тания, тренировок. Нужно все вре­мя посвятить тренировкам. Пос­вятить себя спорту. Еще есть меч­та - чтобы в городе был большой скальный центр. Чтобы было не­сколько залов для лазания со все­ми удобствами.

 **// Добрый вечер.- 2019.- 13 июня**