

# КАЛІ ЖАЛЕЗА СКАРАЕЦЦА ДУХУ

(Заканчэнне.

Пачатак на 1-й стар. «ЧЗ».)

— Дзіцячая траўма моцна паўпывала на жыццё?

— Яшчэ да яе я ведаў, што збіраюся прысвяціць сваю будучыню спорту. Таму гэтае здарэнне не адыграла вырашальнай ролі ў маім лёсе. Хіба што толькі ў падлеткавым узросце мне вельмі не хацелася, каб навакольнае ў першую чаргу бачылі ўва мне інваліда. Неўсвядомлена стараўся адцягнуць увагу іншых ад сваіх праблем са зрокам.

— Ты нарадзіўся і вырас у вёсцы, але даўно жывеш ў Гродне. Лічыш сябе гараджанінам?

— Не зусім. Ганаруся тым, што «выйшаў з вёскі» і ніколі не забываю дарогу дадому. Выдатна знаёмы з усімі бакамі нялёгкага сельскага жыцця. Яно шмат у чым загартавала мой характар, навучыла абыходзіцца малым і цаніць тое, што маеш.

Першыя крокі ў спорце я зрабіў у роднай вёсцы. Мы жылі даволі сцігла, лішніх грошай ніколі не было. Але мелася такое моцнае жаданне займацца спортам, што я сам майстраваў турнікі, брусы, просценкія трэнажоры. У школьную спортзалу бег хутчэй за ўсё і выходзіў з яе апошні.

— Каб дамагчыся сур'ёзных вынікаў, несумненна, патрэбная жалезная сіла волі. А што яшчэ трэба для перамогі?

— Усведамленне таго, што калі не даб'ешся мэты, потым усё жыццё будзеш дакараць сябе за гэта. Лічу, калі ёсць магчымасць чымсьці займацца, значыць трэба выкарыстоўваць яе на сто працэнтаў. І ніякіх адгаворак быць не можа. Я многім ахвяраваў дзеля спорту. Укладваў у трэніроўкі ўсе грошы, якія зарабляў. Кожную вольную хвіліну сем дзён на тыдзень праводзіў у зале замест таго, каб адпачываць разам з сябрамі і блізкімі. Вядома, вялікі спорт здароўя не дадае, але для мяне дарогі назад няма.

— На г'едэстале ты чэмпіён. А ці даводзілася прымяняць сілу ў звычайным жыцці?

— Калі жыву ў вёсцы, як і ўсе хлопчыкі, удзельнічаў у «пацанскіх» разборках. Але гэта па маладосці. Апошнія дзесяць гадоў дэманстра-

ваць сілу ў нефармальнай абстаноўцы, на шчасце, не даводзілася. Пры гэтым я не пераношу несправядлівасць і хамства. Бывае, бачу, калі хтосьці паводзіць сябе ў адносінах да іншых не вельмі культурна, тут жа выступаю ў якасці «ўціхамірніка». Аднаго майго выгляду дастаткова, каб канфлікт быў спынены.

— Паўэрліфтынг — даволі небяспечны від спорту. Траўмы непазбежныя?

— Вялікі спорт не для слабакоў: траўмы — неад'емная частка любога прафесійнага спорту. Бясплатны дадатак, калі можна так сказаць. Часта даводзіцца трэніравацца або выступаць, прымаючы болесуцішальныя лекі. Хтосьці скажа, што гэта ненармальна. Але тым і адрозніваецца сапраўдны спартсмен: яму

**ПАЎЭРЛІФТЫНГ** — сілавы від спорту, сутнасць якога заключаецца ў пераадоленні супраціўлення максімальна цяжкай для спартсмена вагі. Паўэрліфтынг таксама называюць сілавым трохбор'ем. Звязана гэта з тым, што ў якасці спаборніцкіх дысцыплін у яго ўваходзяць тры практыкаванні (прысяданні са штангай на спіне (на верхняй частцы лататак), жым штангі лежачы на гарызантальнай лаўцы і цяга штангі), якія ў суме вызначаюць кваліфікацыю спартсмена. Гэтыя тры практыкаванні ў бодзібілдыву (ці культурызме — працэсе нарошчвання і развіцця мускулатуры) называюць базавымі, паколькі пры іх выкананні ў работу ў большай ці меншай ступені ўключаюцца практычна ўсе мышцы. Гэтыя практыкаванні рэкамендаваныя спартсменам-пачаткоўцам для набору агульнай мышачнай масы і развіцця сілы.

Сяргей РАСОЛЬКА. rs@zviazda.by



Аляксандр Кодзіс (пасярэдзіне).

балюча, але ён усё роўна ідзе на трэніроўку. У многіх маладых атлетаў кар'ера заканчваецца, так і не пачаўшыся з-за слабахарактарнасці, яны не гатовыя пераадолець боль. Нават калі б я быў інвалідам не па зроку, а, напрыклад, калясачнікам, то ўсё роўна не адмовіўся б ад спартыўнай кар'еры.

— Паўэрліфтынг не ўваходзіць у праграму Параалімпійскіх гульняў. Хацелася б калі-небудзь паўдзельнічаць у гэтых спаборніцтвах?

— Паважаю параалімпійцаў і асабіста знаёмы са многімі з іх. Але Параалімпіяда, з аднаго боку, адкрывае перад людзьмі з інваліднасцю новыя магчымасці, а з іншага, наадварот, заганяе ў рамкі. Хачу стаць абсалютным чэмпіёнам сярод усіх спартсменаў, а не толькі ў канкрэтнай катэгорыі.

— У цябе ёсць якія-небудзь захапленні, акрамя спорту?

— Люблю «жалеза» не толькі ў зале, але і падчас адпачынку. Таму экстрэмальнае кіраванне аўтамабілем і матацыклам — мая другая любоў пасля спорту.

— Адночы прыйдзецца завяршыць спартыўную кар'еру. Кім ты сябе бачыш у будучыні?

— Не ўяўляю сваё жыццё без спорту. Магчыма, стану трэнерам і буду выходзіць новыя пакаленні чэмпіёнаў. Або адкрыю сваю трэнажорную залу. Не выключваю, што аднойчы захачу заняцца грамадскай дзейнасцю ці палітыкай, як Шварцэнэгер. Сябры кажуць, у мяне ёсць задаткі для гэтага. Можна быць, мой жыццёвы шлях стане прыкладам для кагосьці, як для мяне стаў прыкладам Арнольд.

Ганна КУРАК.

**Нічога немагчымага!**

## «ЗАЧАПІЦЦА» ЗУБАМІ ЗА... ПАВЕТРА

Яшчэ гамяльчанін  
перацягаў імі дзясяткі аўто

Думаецца, для таго каб стаць моцным чалавекам, неабходна штодня хадзіць у трэнажорную залу і гадзінамі цягаць «жалеза»? «Зусім неабавязкова!» — сцвярджае 27-гадовы гамяльчанін Дзмітрый Дударай і з лёгкасцю цягне аўтамабіль пры дапамозе адных толькі... зубоў. Яны сталі «рабочым інструментам» для хлопца выпадкова, а яго шлях да такога экзатычнага занятку быў даволі доўгі. Па адукацыі Дзіма харэограф, скончыў Гомельскі дзяржаўны каледж мастацтваў імя Н. Ф. Скалоўскага. Некалькі гадоў як малады спецыяліст працаваў у школе.

— Тады вельмі не хапала творчасці, уласных выступленняў, бо яны заўсёды былі неад'емнай часткай майго жыцця, — успамінае хлопец. — Якраз у той час я трапіў у цырк, убачыў там нумар гімнаста на рамянях і... больш не мог спакойна жыць! Так моцна мне захацелася і самому аказацца ў паветры.

Засвойваць новы жанр мастацтва Дзіму давалося самастойна: побач проста не было чалавека, які мог бы расказаць і паказаць, што ды як неабходна рабіць. Яго першыя гімнастычныя заняткі на рамянях праходзілі ноччу на турніках у школьным двары.

— Спачатку спробы выканаць нейкія цікавыя элементы выглядалі даволі дзіўна, я ж дагэтуль толькі танцаваў, а тут — гімнастыка, яшчэ і ў паветры. Таму не хацелася, каб нехта бачыў, як я «выкручваюся». Дарэчы, тады са мной здарылася цікавая гі-

сторыя. Падчас чарговай начной трэніроўкі пад'ехаў міліцэйскі патруль: думалі, што я збіраюся павесіцца, — успамінае са смехам Дзіма.

Аднак нягледзячы на тое, што трэніроўкі былі самастойнымі і зусім непрафесійнымі, яны далі плён. Праз некаторы час маладога і перспектыўнага гімнаста-самавучку запрасілі на работу ў Кітай. Разам са сваёй дзяўчынай (і па сумяшчальніцтве партнёршай) Дзіма і сёння выступае там у танцавальным шоу з элементамі цырка «Dream of Qingdao».

— Я з тых людзей, для якіх мала навучыцца чамусьці аднаму і прысвяціць гэтаму ўсё жыццё. Мне неабходна развівацца: дасягнуўшы пэўнага поспеху ў нейкай справе, перакладваюся на іншую. Магчыма, таму ўвесь час прадумляю новыя «фішкі» для нашага нумара ў шоу, — разважае Дзіма.

А роўна год таму малады чалавек захапіўся чарговай ідэяй — утрымліваць у паветры сябе і партнёршу, зачаліўшыся за трос толькі зубамі. Захацеў? Зрабіў! Здаецца, для Дзімы Дударавы няма нічога немагчымага.

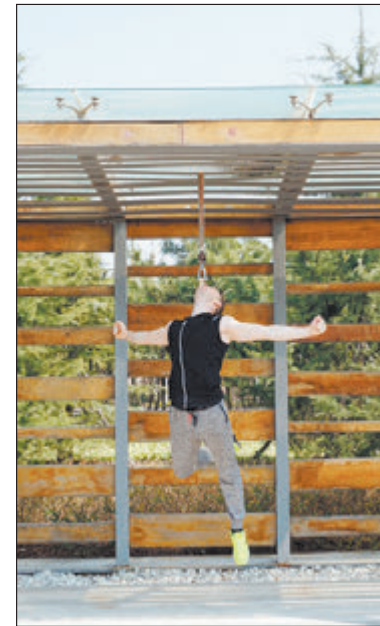
— Збоку выглядае, нібыта я сапраўды трымаюся толькі зубамі, але гэта не зусім так. Уся нагрузка ідзе на сківіцы і мышцы шыі, — раскрывае прафесійны сакрэт артыст. — Для таго каб іх натрэніраваць, мне спатрэбілася каля пяці месяцаў.

Калі сам Дзіма весела распавядае пра свае незвычайныя захапленні, то яго блізкія ўвесь час знаходзяцца ў невылікім шоку ад іх: «Маці неверагодна перажывае. Але больш за ўсё баіцца мая партнёрша, бо яе жыццё знаходзіцца літаральна ў маіх зубах!»

Разам з тым хлопец не хавае: такія моцныя нагрукі на цела дужа небяспечныя. За апошні год артыст двойчы надрываў шыю, з-за гэтага пэўны час не мог устаць з ложка і нават паварушыцца.

Незвычайныя магчымасці ўласнага цела натхнілі Дзіму на стварэнне Youtube-канала, на якім ён здзіўляе глядачоў відэаролікамі сваіх трэніровак.

— Паралельна з рэпетыцыямі



Хто зможа так паўтарыць?

нумара для шоу я «пракачаю» шыю яшчэ адным спосабам. Камусьці можа падацца, што гэта пазамежамі рэальнасці, хтосьці назаве мяне вар'ятам, але я «цягаю зубамі» аўтамабілі, — тлумачыць незвычайнае хобі Дзіма. — Першая машына, якая паддалася мне, важыла «ўсяго» 1,4 тоны.

За апошнія паўгода хлопец перацягаў усе даступныя для яго віды транспарту: дзясяткі «легкавушак», грузавік з прадуктамі і нават школьны аўтобус. Спыняцца на гэтым ён, канешне, не збіраецца. У планах — пабіць сусветны рэкорд па вяршэнні на канаце, трымаючыся за яго толькі зубамі, і пацягнуць самалёт вагой каля 40 тон.

— Складана знайсці самалёт, які мне дазволіць выкарыстаць. А ў плане выканання я ўпэўнены, што гэта дакладна рэальна. У любым выпадку працэс цалкам кантралюемы, і калі нешта пойдзе не так, я заўсёды змагу спыніцца.

Ганна КУРАК.

**P.S.** Дзіма Дударай будзе занесены ў Кнігу рэкордаў Гінеса — ужо ёсць афіцыйнае пацвярджэнне. Намінацыя называецца «Максімальны час утрымання цела ў паветры толькі пры дапамозе зубоў».

## КАЗАНЬ ПАДЗЯЛІЛАСЯ ДОСВЕДАМ

Глобальны адукацыйны Форум «FISU Volunteer Leaders Academy 2017» прайшоў у Казані. Гэта ўнікальны праект, ініцыяваны спартыўнай валанцёрскай супольнасцю на XIII Форуме Міжнароднай федэрацыі студэнцкага спорту (FISU) у г. Манпелье (Францыя). У сталіцу Татарстана з'ехаліся лідары валанцёрскага руху з 91 краіны, якія з'яўляюцца членамі FISU, у тым ліку з Беларусі.

Праграма форуму ўключала лекцыі, семінары, трэнінгі, круглыя сталы і дыскусіі. У якасці спікераў былі запрошаны прадстаўнікі Міжнароднай федэрацыі студэнцкага спорту, Міжнароднага алімпійскага камітэта, Сусветнага антыдопінгавага агенцтва, выкладчыкі Маскоўскага дзяржаўнага інстытута міжнародных адносін, адукацыйнага цэнтара EF Education First і вядомыя спартсмены.

Беларусь на форуме прадставіла Дар'я Трыгубава, выкладчык Мінскага дзяржаўнага лінгвістычнага ўніверсітэта, якая займаецца валанцёрскай дзейнасцю з 2012 года. Яна ўдзельнічала ўжо ў 15 міжнародных спартыўных мерапрыемствах як цімхост — суправаджальны перакладчык. Сваё выступленне дзяўчына прысвяціла таму, як вопыт суправаджэння спартыўных камандаў спрыяе прафесійнаму і асобаснаму росту, фарміруе лідарскія якасці, дазваляе пазнаёміцца з вялікай колькасцю цікавых людзей.

Набыты ў Казані вопыт можа быць паспяхова выкарыстаны ў Беларусі пры падрыхтоўцы валанцёраў да Другіх Еўрапейскіх гульняў 2019 года і чэмпіянату свету па хакеі 2021 года.

Надзея НІКАЛАЕВА.

nikalaeva@zviazda.by



«Цягаць не цяжка. Цяжка знайсці транспарт, які можна выкарыстаць».