(https://grodno.mvd.gov.b

(https://mvd.gov.by/ru/ne

(https://litseymvd.by)

(https://www.institutemv

«Нет таких вершин, что взять нельзя»

08.07.2023 | 343 | НОВОСТИ

Подтянуться 70 раз? Пожалуйста! Отжаться на брусьях сотку? Да хоть сейчас! Командир группы оперативной роты ОМОН УВД Павел Кисляк то и дело бросает себе новые спортивные вызовы и уверенно добивается желаемого. О том, что в Минске будет проходить Кубок Содружества по силовым видам спорта, сотрудник узнал всего за 4 месяца. Но несмотря на то, что для подготовки оставалось очень мало времени, решил тренироваться. Более ста участников из Беларуси, России, Казахстана разыграли на соревнованиях 115 комплектов наград, одна из которых ждала Павла Кисляка. Сотрудник и в этот раз достиг поставленной цели! Выступая в подтягиваниях и отжиманиях на брусьях, он завоевал второе место в своей весовой категории!



– Меня давно интересовали силовые виды спорта, но на этих соревнованиях был впервые. Хотел проверить себя. Я всегда за то, чтобы где-то выступить, открыть для себя новое, – рассказывает Павел Витальевич. – Тренировался на энтузиазме, делал то, что умел. Составлял график занятий на каждый день. Понимал в процессе, что делаю что-то неправильно, учился через боль. Выступал в таких видах, как подтягивания на перекладине с

дополнительным весом 27 кг и в отжиманиях на брусьях с дополнительным весом 42,25 кг. Подтянулся 16 раз, отжался – 21. Для меня эти испытания были сравнимы по ощущениям с выполнением упражнений и бегом в полной экипировке на службе – я так это представлял.

Несмотря на высокий результат, капитан милиции считает, что ему еще есть к чему стремиться. И планирует принять участие в следующем этапе соревнований – в Кубке Европы, что пройдет нынешней осенью. Павел Кисляк настолько загорелся этой идеей, что уже через день, будучи еще в Минске, снова начал тренироваться.

– Мне недостаточно развиваться в чём-то одном, нравится пробовать свои силы в разных дисциплинах, – признаётся Павел Витальевич. – Занимался гиревым спортом, борьбой. К тому же для сотрудника спецподразделений важно быть универсальным. Спорт необходим, те же силовые виды закаляют характер.

Павел Кисляк пришел на службу в ОМОН в 2009 году. До этого обучался в Гродненском государственном училище олимпийского резерва на отделении “Дзюдо”. Так сложилось, что одна из обычных тренировок на стадионе стала судьбоносной, определив его выбор профессии. На этой же площадке периодически тренировались бойцы ОМОН, готовясь к различным милицейским чемпионатам. И однажды, когда Павел здесь занимался, к нему обратился один из сотрудников.

– Это был командир полка Мешкевич. Он заметил меня, а потом как-то подошел и начал интересоваться, сколько мне лет, где учусь… Затем предложил попробовать себя в отряде милиции особого назначения. Я загорелся сразу. И после окончания училища пришел на службу. Еще во время учебы стал мастером спорта по дзюдо и самбо, а уже в подразделении освоил технику самозащиты и рукопашного боя.

Проходя службу в отряде, Павел Кисляк продолжал развиваться физически, увлекался новыми дисциплинами. Ежегодно ездил на смотр-конкурс профмастерства среди сотрудников ОМОН и ППСМ. Также он регулярно участвует в ведомственных соревнованиях, несколько раз становился призером чемпионата МВД по рукопашному бою. А в 2015 году сотрудник принял участие в чемпионате мира по гиревому спорту – и выиграл!

– Это хороший для меня опыт. Опять же, никаких особых умений и профессиональных знаний у меня не было. Получал травмы, но всё равно с энтузиазмом занимался: хотелось проявить себя в этом виде спорта, – поделился собеседник.

Наверное, самое приятное чувство для отца, когда он становится примером для своих детей. Восьмилетняя дочка Павла Кисляка Анжелика унаследовала и его напористость, и силу воли. С малых лет увлекается спортом: 4 года занималась гимнастикой, а сейчас посещает секцию по дзюдо. Девочка вовсю тянется за отцом, во всех смыслах: в свои 8 лет она 15 раз может подтянуться на турнике! «Ходит со мной на стадионы постоянно, ей это нравится. Сама просится идти вместе на тренировку», – рассказывает Павел Витальевич. К слову, когда сотрудник идет с дочкой на спортивную площадку, местные ребятишки тоже бегут вслед и просят научить их выполнять какие-либо упражнения.

– Мне нравится тренировать. Периодически помогаю сотрудникам других подразделений, например ГАИ и БЭП, когда они готовятся к конкурсам профмастерства. Отрабатываем с ними приемы самозащиты, плюс общая физическая подготовка, – рассказывает капитан милиции. – Очень радует, когда потом вижу их результаты. Мне важно знать, что они смогли, что всё получилось.

Спорт и физическая культура присутствуют в жизни Павла Кисляка с раннего детства. Он благодарен родителям, которые когда-то привили любовь к активному образу жизни и всегда поддерживали в этом направлении. Сейчас, будучи сотрудником спецподразделения, он

находит понимание и среди командиров отряда, они всегда идут навстречу, например, если необходимо дополнительно потренироваться перед участием в соревнованиях.

– Всё, что знаю и умею, построено не на теории, а исключительно на собственном опыте. Я всё пробую на себе. На своей практике убеждаюсь, как правильно и как лучше. Вырабатывается собственная методика тренировок, о которую ты не прочитал где-то, а пришел к ней сам. Радует то, что есть от этого результат, – вдохновенно поясняет Павел.

В песне Владимира Высоцкого «Горная лирическая» есть такие строки: “Для остановки нет причин – иду, скользя. И в мире нет таких вершин, что взять нельзя! Среди нехоженых путей один пусть мой. Среди невзятых рубежей один за мной”. На мой взгляд, это не только про покорителей горных вершин, но и про таких людей, как Павел Кисляк, которые не боятся сложностей по дороге к своей мечте и неизменно верны выбранному пути.

Оксана Голубович

Фото автора

Vkontakte Facebook Twitter ok

Прямая линия с начальником управления по Гродненской области ГУСБ МВД Республики Беларусь (/ru/news/6178)

Девушку доставили в милицию за семейный скандал. В кошельке у неё обнаружили ещё и марихуану (/ru/news/6187)

Новый эксперимент «А как поступишь ты?» (/ru/news/6182)

Внимание! Розыск! (Устанавливаем местонахождение без вести пропавшего мужчины) (/ru/news/6184)

Телефон доверия ГУСБ МВД

(017) 218-55-28

Телефон оперативно-дежурной службы УВД Гродненского облисполкома

102

Мы в сс

(http://fb.com/

(http://vk.com/

(http://twitter.com/g

(http://youtube.com/U

(http://instagram.

© 2023 УВД Гродненского облисполкома

При использовании материалов ссылка на первоисточник обязательна

Разработка сайта LW