



Молодая белорусская фристайлистка Снежана Дребенкова в спорте с пяти лет. В свои 19 лет она смогла уже покорить не одну вершину. Особенно девушка удачно завершила минувший сезон: на первом и втором этапах Кубка Европы она завоевала 7 золотых медалей, а в турнирной таблице заняла первое место, обогнав ближайшую соперницу на 304 балла. Не осталась без высшей награды наша спортсменка и на юниорском чемпионате мира. И хоть она сама уверяет, что во фристайл попала случайно, все равно ненароком начинаешь верить в судьбоносность события, когда родители Дребенковой — Татьяна Александровна и Олег Викторович привели ее в секцию. Все-таки имя Снежана произошло от слова «снег». Корреспондент «НС» решила узнать секреты успеха молодой спортсменки, вызвав ее на открытый разговор.

Снежана ДРЕБЕНКОВА, чемпионка мира среди юниоров по фристайлу:

«Для лыжных акробатов важна хореография»

– Снежана, когда тебя совсем маленькой девочкой привели во фристайл, родители осознавали, что в дальнейшем ты будешь прыгать с трамплина?

– В секцию нас отдали вместе с младшим братом. На тот момент еще фристайл не был таким популярным видом спорта. Родители привели нас в спортивную школу в Гомеле, увидели, что дети прыгают на батуте. Решили, что это то, что нужно двум сорванцам. Осознание, что такое фристайл, пришло, когда нас поставили на лыжи. Конечно, они испугались, но не пытались отговорить от занятий. Наоборот, решили, что лыжная акробатика – это очень интересно и необычно.

— Помнишь свои первые соревнования? Все ли получалось?

– Я только пришла в спорт, и сразу начались соревнования на батуте и на дорожке. Сражалась наравне с остальными ребятами, но из-за неопытности, выступила плохо. Помню, члены жюри, чтобы поддержать меня, подарили шоколадку. Конечно, это не награда, но для ребенка – приятный утешительный приз.

– Наверное, тогда появлялась мысль бросить спорт?

– Когда начала прыгать первые сальтовые прыжки с трамплина, однажды приземлилась неудачно и сломала

ногу. Вот тогда и задумалась о том, насколько это все-таки травмоопасный вид спорта. Думала бросить фристайл. Да и возраст был такой, когда хочется чувствовать себя подростком, проводить много времени с друзьями. Не оставила спорт благодаря родителям и тренеру, которые переубедили меня продолжать выступать. Сейчас подростковые мысли в прошлом: я привыкла к спортивному ритму, да и друзья тоже занимаются фристайлом.

– Твой путь в национальную сборную был тернистым?

– В восьмом классе я перешла заниматься во Дворец водного спорта, где уже стала отрабатывать технику по фристайлу на воде. На одном из соревнований в Минске меня заметил тренер национальной сборной Николай Иванович Козеко. Но в сборную Беларуси он позвал в 2018-м году, когда стало известно, что мой тренер Шерстнева Наталья Алексеевна уходит с работы. Тогда стоял выбор: переезжать ли в Минск из Гомеля.

– Снежана, тяжело ли было родителям отпускать тебя в Минск?

– В этом проблемы не было. Я часто ездила в Минск на соревнования и сборы, жила в гостиницах. Они привыкли редко видеть меня дома. Поэтому переезд никак не изменил нашу жизнь.

– Им не страшно смотреть на твои выступления?

– Мои родители не из робкого десятка. Они не боятся смотреть мои выступления, а, наоборот, пристально следят за всеми прыжками. Им нравится то, чем я занимаюсь.

– Расскажи по секрету, Николай Иванович Козеко – строгий наставник?

– Он очень терпеливый тренер. Повышать голос – точно не про него. Однажды на тренировке у меня не получилось исполнить чистый прыжок,



я раз за разом совершала одну и ту же ошибку. Уверена, что это не очень нравилось Николаю Ивановичу, но сам он не показал своих эмоций, а продолжал спокойно объяснять, что надо делать. А еще он всегда заботится о каждом спортсмене. Когда я пришла первый раз на тренировку национальной сборной, то наставник сразу же поинтересовался, как я себя чувствую и все ли хорошо. Его поддержка ускорила мою адаптацию в новом коллективе.

– Какие ощущения от осознания того, что ты стала победителем в Кубке Европы в общем зачете? Да еще и с таким огромным отрывом.

– Ощущения неопишуемые, до сих пор это кажется чем-то нереальным. Но это не значит, что теперь можно расслабиться. Результаты, которых я достигла в прошедшем сезоне, все победы – это дополнительная ответственность, потому что в предстоящих соревнованиях нужно выступать, как минимум, на том же уровне.

– Кстати, твой брат Игорь тоже показал неплохие результаты на соревнованиях...

– Да, в общем зачете на Кубке Европы он занял третье место, а на юниорском чемпионате мира – второе.

– В этом году, после лечения травм, должны вернуться в строй наши олимпийские чемпионки Алла Цупер и Анна Гуськова. Не боишься затеряться среди более опытных и титулованных спортсменов?

– Конечно, есть такой страх. Во-первых, они старше, во-вторых, у них сложнее прыжки. Но впереди много тренировок и я думаю, что будет время улучшить свои навыки, чтобы достойно выступать на соревнованиях. Сейчас для меня главное стараться хорошо делать свою программу.

– Ранее ты говорила, что на этапе Кубка Европы в Италии все тренировки, в том числе, и предстартовая, были неудачными. Как ты настраивала себя перед главным победным прыжком?

– Дело в том, что на этапе Кубка Европы в Швейцарии на тренировке я решила попробовать сделать новый прыжок LF (бланш-винт). В Италии, на юниорском чемпионате мира, был лишь один тренировочный день, и это упражнение мы не успели проработать из-за нехватки времени. Тогда главный тренер предложил выйти с этим прыжком на сами соревнования. На разминках я падала, но в итоговых прыжках результаты были удачными. Как настраивалась? По-моему, просто произошло чудо, ведь я вновь оказалась на пьедестале. Может, помогли страх и чувство ответственности. Я старалась сделать прыжок «в ноги» с хорошим отходом, чтобы получилось все-таки встать.

– В ушедшем сезоне олимпийский чемпион Сочи Антон Кушнер был победителем домашнего этапа Кубка мира по синхронному фристайлу вместе в Артемом Башлаковым.

— Да, и я хочу поздравить Антона с этим достижением, а также с его успешным возвращением на большой трамплин.

— А ты бы хотела в ближайшей перспективе попробовать выступать в паре?

– В этом году я тоже участвовала в синхронном фристайле в тандеме с Яной Ярмошевич. Николай Иванович предложил нам вдвоем создать конкуренцию другим спортсменам. Подготовки как таковой не было, так как данное решение приняли неожиданно. В итоге мы заняли 4-е место. Для дебюта, я считаю, это неплохо. Но мне все-таки больше по душе совершать прыжки индивидуально.

– Снежана, как ты проводила свой межсезонный отпуск?

– Было непросто после бешеного ритма соревнований и постоянных тренировок переориентироваться на отдых. В первую очередь, я съездила в Гомель к родителям. Потом наверсты-



вала упущенное по учебе. Хвостов набралось немало. Но, если честно, было скучновато без друзей и сборов.

– Совсем недавно ты приехала со сборов в Венгрии...

– Да, это были восстановительные сборы. Мы ходили на специальные процедуры, плавали в бассейне, отдыхали в термальных водах. Также занимались в спортивном зале и один раз в день посещали хореографию. Хореография важна для лыжных акробатов, так как способствует улучшению координации и увеличивает растяжку. В общем, восстанавливали силы, укрепляли мышцы и здоровье.

– Когда у белорусской национальной сборной по фристайлу начнется соревновательный сезон?

– Совсем скоро! И начнется он с соревнований по прыжкам на батуте, на акробатической дорожке и по общефизической подготовке в Минске. Пока лето, то лыжи ждут своего часа.

– Я знаю, что ты учишься исполнять новый прыжок. Увидим ли мы в этом году на трамплине новшество в твоей программе?

– Да, я хочу научиться делать прыжок Full-Full – прыжок с двойным винтом. Сначала попробую отработать его на воде, а ближе к зиме надеюсь показать его на соревнованиях. Нет предела совершенству – и я стараюсь придерживаться этого принципа в своей спортивной карьере.

Беседовала
Елена ПОДЫМАКО

ООО



«ЭЛИНГ»