

белагропромбанк
партнер рубрики



Могилевщина считается отнюдь не бедным регионом, где куются спортивные кадры для белорусской олимпийской семьи. В числе тех, кто еще несколько лет назад прославлял нашу страну на зарубежных аренах, – биатлонист Сергей Новиков и штангист Андрей Рыбаков. Из недавних героев ОИ-2018 в Пхенчхане – «стреляющая лыжница» Динара Алимбекова и биатлонист-паралимпиец Юрий Голуб. И количество известных имен постоянно ширится. Среди таких мастеров, которые уже ступили на победную тропу и заявили о себе в большом спорте во весь голос, – представительница гребли на байдарках и каноэ Елена Ноздрёва. Уроженка Чериковского района за свою почти семилетнюю карьеру, которая начиналась еще в школьные годы, уверенными шагами набирает обороты. В ее послужном списке не только десятки наград высшей пробы на юниорских и молодежных топ-соревнованиях, но и три золотые медали со знаковых взрослых турниров – чемпионатов мира и Европейских игр-2019 в Минске. Корреспондент «НС» побеседовал с героиней многих престижных стартов, расспросив ее о том, как складывался путь к вершинам мировой известности, а также разузнал о ближайших задачах перспективной спортсменки.

Елена НОЗДРЁВА,

многократная чемпионка мира по гребле на байдарках и каноэ:

«Я научилась слышать и видеть одновременно, а не по отдельности»

— Елена, начало января всегда ассоциируется с новогодними праздниками. Как Вы обычно ждете бой Курантов?

— Как в детстве – весело, и желая друг другу удачи. Единственная разница с моим детством в том, что раньше мы верили в чудо: утром под елкой нас будут ждать подарки. А теперь знаешь, что это всего лишь сказка. Но в нее все равно хочется верить. Нынешняя новогодняя встреча прошла традиционно с «живой» елкой, в тесном семейном кругу. Вместе с мамой Татьяной Анатольевной, папой Петром Ивановичем и братом Иваном.

— Нынешнее новогоднее празднество, наверняка, было особенным. Насколько известно, Вы в течение трех недель, практически до конца декабря, были на учебно-тренировочном сборе в Турции…

— Да, это был плановый выезд. На гребном комплексе в Белеке мы, можно сказать, продолжили свой победный сезон. Правда, погода нас не сильно баловала – нередко шли дожди. А сейчас вот, если взять подготовительный календарь, то наша команда несколько недель проведет УТС в Жлобине, а январь завершит в Минске. И на каждом из этих этапов будут отрабатываться определенные задачи – анализироваться силовая подготовка, проводится медицинское обследование и т.д.

— На сегодня Вы являетесь одним из лидеров сборной. Какой из отрезков спортивной биографии вспоминается больше всего?

— Думаю, что каждый из жизненных этапов примечателен по-своему. К примеру, мне часто приходят детские воспоминания, когда к нам в сельскую школу деревни Удога, где я родилась и выросла, из Гомеля приехал тренер по гребле – он был в Черикове на соревнованиях. Его пригласил к нам в глубинку наш учитель физкультуры. Так вот, из двух девчонок и двух мальчишек, подходящих по параметрам заниматься греблей, через какое-то время познавать премудрости нового вида спорта осталась только Лена Ноздрёва. Я уже неоднократно говорила, что на тот момент у меня было нулевое понятие о том, что такое гребля. Но благодаря своему первому тренеру Александру Вадимовичу Гинтовту и наставнику из Мозырского филиала Сергею Ивановичу Зборовскому я «выросла» в полноценную спортсменку. Не буду лукавить, что все было гладко. Когда начинала тренироваться, то всякие мысли роились в голове:

может у меня ничего не получится, может лучше все бросить, чтобы не «убивать» свои молодые годы. Особенно, когда в 9-м классе я переехала в Мозырь в ГГУОР. Но в один прекрасный момент все сомнения ушли, потому что я поверила в себя.

— Ностальгия по родительскому дому не одолевала?

— Ну как же без мыслей о малой родине?! Конечно же, думала и переживала о родном доме, о своих родителях. Но, благодаря собственной настойчивости и терпению, удалось выдержать этот непростой жизненный этап. Еще хочу сказать спасибо тренерам, которые вовремя давали нужные советы, помогали психологически настроиться на нужный лад.

— Их труды не прошли даром — в 16 лет Вы уже стали чемпионкой мира и Европы среди юниорок.

— О, я помню эти летне-осенние старты, когда в заезде каноэ-двоек на дистанции 200м сразу же завоевала два золота: в португальском местечке Монтемор-у-Велью — на планетарном форуме, и в румынском Баскове — на континентальном первенстве. Причем обе медали я выиграла в паре с Надей Макарченко. Можно сказать, что тот год стал для меня знаком в плане обретения психологии победительницы, хоть и в юниорско-молодежном возрасте. Кстати, Надя Макарченко была моей напарницей еще на многих знаковых соревнованиях, в том числе, и на юниорском чемпионате мира 2016, который прошел в Заславле, где мы на дистанции 500м завоевали первые золотые награды для белорусской сборной.

— Лена, Ваш дебют на взрослых турнирах пришелся на 2017 год, когда в чешской Рачице состоялся чемпионат мира. И там, на 200-метровке, Вы едва не сотворили сенсацию, финишировав в шаге от пьедестала.

— Было такое. Но признаюсь, что ту гонку в олимпийской дисциплине я и сегодня пересматривать не хочу – так обидно было проиграть бронзу на последних секундах. Даже и подумать не могла, что соперница из Венгрии может вынырнуть практически из ниоткуда, и помахать мне рукой на расстоянии тысячных долей секунды. Получилось, что я рановато сделала финишный спурт, а надо было на метров за десять до линии выложиться по максимуму. По натуре я могу быть вспыльчивой и злой, но уже через пять минут – доброй и мягкой. Но тут никак не могу успокоиться. Помню, что я сильно разревелась, что осталась за бортом призеров. Но меня подбодрил главный тренер Владимир Шантарович. «Не надо плакать, потому что ничего страшного не случилось — у тебя ведь 4-е место», — по-отечески успокаивал меня Владимир Владимирович. Так-то оно так, но эти воспоминания до сих пор раздирают мне душу.

— Возможно, надо было тщательнее следить за этой венгеркой еще на старте. Ведь ваша «обидчица» Кинчо Такач оказалась на целых пять лет старше Вас, а ее послужной список едва ли уступает Вашим заслугам.

— Сегодня я понимаю, что нельзя ничего повернуть вспять. Да и со своей соперницей мы пересекались с тех пор неоднократно, и наши медальные пути расходились по разные стороны. В июне 2019 года на II Европейских играх в Минске она стала победительницей на дистанции 500 метров, а я завоевала золото в дисциплине на 200м. Чуть более месяца спустя, на августовском чемпионате мира в венгерском Сегеде, Кинчо Такач стала двукратным серебряным призером на этой же дистанции, а мне повезло значительно больше – выиграла в финальном заезде на каноэ-одиночке на 500м.

— Можно сказать, что Вы в очередной раз подтвердили лидерский статус в белорусской сборной. Ведь годом ранее на взрослом чемпионате мира в Португалии на канале в Монтемор-у-Велью, где успешно начинали юниорскую карьеру, Вы завоевали сразу три награды. В то время, как другие белорусские гребцы-призеры не поднимались на подиум больше одного раза.

— Можно сказать, что там удача была вместе со мной. Я завоевала золото в паре с Камиллой Бобр на дистанции 200м, серебро в каноэ-одиночке на





Фото из открытых источников

500м и бронзу на 200м. Но я не раздуваю щеки от своих успехов, потому что спорт – это такая штука, когда сегодня ты в фаворитах, а завтра, в силу разных обстоятельств, можешь оказаться в числе догоняющих.

— Наверное, родители по жизни подсказывают, как надо делать так, чтобы не спугнуть удачу?

— Любые советы папы и мамы я воспринимаю, как должное. Да и сама уже осознала, что счастье любит тишину. Хвастаться и звездиться – не в моих правилах.

— Вас сопровождает волнение на старте?

— Мне кажется, что здоровый мандраж должен быть у каждого атлета, который рассчитывает на успех. Я волнуюсь ровно до того момента, пока не начну грести. А дальше видишь только водную гладь и своих соперниц по заезду. Хоть бывает всякое. Помню, как в июне 2017 на этапе Кубка мира на 200-метровке я сделала фальстарт, но его судьи не заметили. В итоге я финишировала на четвертой позиции, но выиграла там дистанцию в 500 метров в одиночке. Получается, что у меня раньше были некоторые проблемы со стартами. Только недавно я поняла: себя нужно психологически всегда настраивать, чтобы не дернуться, и что нужно делать в той или иной ситуации. Теперь стартую, хоть, наверное, и не очень мощно, зато не опаздываю и ни во что не врезаюсь. Мне кажется, что я научилась слышать и видеть одновременно, а не по отдельности, как несколько лет назад.

— Лена, Вас вдохновляет и настраивает на подвиги, когда с трибуны за тобой наблюдают родители?

— Однозначно и не ответишь. Если я знаю, что мои родные где-то рядом и смотрят на меня на стартовом отрезке, то я не совсем комфортно себя чувствую. Мне бы лучше после заезда с ними увидеться. Правда, что бы там ни происходило с твоей психологией, но ощущение того, что на тебя смотрят родные глаза, добавляет и уверенности в своих силах, и ответственности за результат.

— Если не считать новогоднего праздника, в родной деревне часто бываете?

— Последние лет шесть я живу в Мозыре. Сейчас такой плотный график, что выкроить свободное время очень сложно. Поэтому дома я появляюсь редко – хорошо, если раз в полгода приезжаю. Но когда бываю, то в семье это праздник. Я ведь, повторюсь, выросла в обычной сельской семье с деревенским укладом жизни. Подоить корову, покормить хрюшек и цыплят – всегда было и моей обязанностью. Я уже как-то говорила, что пробовала даже управляться с бензопилой – ведь отец мой вальщик леса. Но потом поняла, что этот инструмент – не женских рук дело. Теперь же, когда приезжаю домой, то мама старается дать мне больше отдохнуть и не загружать домашними заботами. Мол, сходи лучше в баньку, прогуляйся. А как же я могу не помочь?! Хоть буренки уже и нет, но остальная живность осталась.

— Знаю, что у ваших родителей есть три собаки. Откуда такая любовь к братьям нашим меньшим?

— В деревне каждый хозяин всегда имел одного или нескольких псов. У нас участок, где находится дом и хозяйственные постройки, большой. Поэтому им есть, где разгуляться. Старожилом является дворняга Кузя, который появился в нашей семье фактически в самом начале моей спортивной карьеры на международных стартах. В прошлом году ему в «друзья» добавилась кавказская овчарка Тайсон, а несколько месяцев назад – немецкая овчарка Харди. Можно сказать, что Кузя их воспитывает и по сегодняшний день.

— Интересно представить картину, когда Лена Ноздрёва по проселочной улице прогуливает трех псов…

— Да, это было бы круто, но собакам достаточно места для выгула и на домашней территории.

— У Вас такой интенсивный ритм жизни, где важно успеть за всеми событиями, поучаствовать во многих стартах…

— Думаю, что такая участь у большинства спортсменов, которые горят желанием достичь максимума в своей карьере.

— Елена, а что Вы ответите талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси – ОАО «Белагропромбанк», на вопрос о том, как многократной чемпионке мира по гребле на каноэ удается держать себя в тонусе и сохранять при этом улыбку на лице?

— Рецепт простой: здоровый сон и «правильная» еда. При наших больших нагрузках, если ты полноценно не отдохнул, то какой же из тебя толк на тренировке! То же самое можно сказать и про систему питания. Гребцам не нужно бояться набрать лишнее кило, особенно зимой, когда калорий тратится значительно больше, чем в теплое время года. Если нормально не поешь, то, как говорит наш главный тренер Владимир Шантарович, «весло на стену и иди домой». В этом есть вся правда жизни.

— Если со сном все более-менее ясно, то с выбором меню спортсмена не всегда. К примеру, какой еде Вы отдает предпочтение?

— Я ни привередлива в этом отношении, хотя стараюсь питаться правильно и употреблять здоровую пищу, но без каких-либо выдумок. Из мяса больше отдаю предпочтение свинине или курице, но не говядине. С удовольствием полакомлюсь какими-либо салатами, десертами.

— А сами что любите готовить?

— Когда еще не ушла в большой спорт, то была на кухне на все руки мастер. Мама у меня учительница русского языка, поэтому раньше в школе часто засиживалась за производственными делами, а папа – на лесосеке. Вот мне и было часто домашним заданием не только присматривать за младшим братом Иваном, которому сейчас уже 16 лет, но и приготовить что-то покушать. Так что с борщами, картофельными

блюдами, сырниками, блинами и приготовлением других яств я, как могла, управлялась. По крайней мере, упреков в мой адрес по этому поводу не было. Сейчас, когда я приезжаю домой, то уже все готово. Мама загодя меня спрашивает, что мне приготовить, чем угостить. Но я все равно стараюсь ей чем-то подсобить на кухне. А за семейным столом любим поговорить по душам, поделиться хорошими новостями.

— Пожалуй, что одно из последних важнейших мероприятий в Вашей жизни – это торжественный прием сборной Беларуси по гребле и каноэ у Президента нашей страны Александра Лукашенко. Насколько Вам запомнилось это событие?

— Конечно, ноябрьский визит к Главе Государства нельзя сравнить со стартом на соревнованиях – здесь все-таки грести не нужно, но волнение присутствовало огромное. Приятно было окунуться в камерную обстановку, когда Александр Григорьевич объявил благодарность спортсменам и тренерам национальной команде Беларуси по гребле на байдарках и каноэ, а также с каждым из нас смог побеседовать, что-то спросить.

— Лена, а Вас о чем он спрашивал?

— Уж и не помню точно, но сказал, что прическу свою в виде двух «рожек» я не поменяла. Значит, Президент следит за нашими выступлениями, заботится о спортсменах, которые прославляют Беларусь на самых престижных соревнованиях, в том числе, и за рубежом.

— Выступая на соревнованиях за границей или тренируясь на сборах, находите время, чтобы посмотреть город, узнать больше о стране пребывания?

— По-разному бывает. Если график очень плотный, то едва успеваешь отдохнуть или какую-нибудь художественную литературу почитать, чтобы отвлечься от монотонности занятий. А так, вообще, стараюсь совмещать полезное с приятным. Вот относительно недавно открыла для себя по-новому столицу Чехии – Прагу. Мне понравился этот город с точки зрения туристической привлекательности и доброты людей, которые там живут.



— Наивно спрашивать о мечте, которой бредит многократная чемпионка мира по гребле на байдарках и каноэ Елена Ноздрёва. И все же…

— С возрастом мечты меняются. Когда-то я мечтала научиться ездить на мотоцикле – мое желание сбылось. Чуть позже, когда начала завоевывать медали на топовых состязаниях и получать призовые, то захотелось купить машину, чтобы удобно было перемещаться к местам сборов и чаще ездить к родным. Сейчас я с наслаждением вожу автомобиль. Сегодня моя мечта, наверное, отличается от предыдущих, потому что осуществить ее будет намного сложнее – выступить на Олимпийских играх и завоевать там медаль. И желательно золотую.

— Ничего невозможного нет, тем более что на одну из олимпийских дисциплин – одиночный заезд на 200 метров – Вы завоевали лицензию на Игры-2020 в Токио.

— Да, этот так. Хотя лицензия у нас не именная. Поэтому свое право поехать в Японию я еще буду доказывать в ближайшие месяцы на Кубке Беларуси, этапе Кубка мира, чемпионате Европы и первенстве нашей страны. И буду стремиться подтвердить свое намерение стартовать в Токио.

— Лена, у Вас есть спортсмены, на которых хотелось бы равняться по жизни?

— Конечно. Я преклоняюсь перед биатлонисткой Дарьей Домрачевой. Кажется, с 2011 года следила за ее выступлениями, очень переживала за каждый старт. В свое время думала, что лично познакомиться с Дашей было бы пределом моих мечтаний. На одном из новогодних приемов у Президента Беларуси Александра Лукашенко мне удалось это сделать. Оказалось, что Дарья хоть и 4-кратная олимпийская чемпионка, но все же простая девчонка, с которой можно на равных поговорить.

— Из мира гребли на байдарках и каноэ кто для Вас является примером?

— Таких немало. Сегодня на слуху спортсменки Венгрии. В их числе – многократная чемпионка Олимпийских игр Данута Козак, ее коллега по команде Габриэлла Сабо и другие гребчихи. Но в начале своей карьеры идеальным образцом для подражания я считала немецкую спортсменку Биргит Фишер-Шмидт – 8-кратную олимпийскую чемпионку, обладательницу 28 наград высшей пробы на первенствах мира. Я и сегодня преклоняюсь перед успехами этой выдающейся байдарочницы.

— У Вас есть принцип, который ведет по жизни?

— Никогда не пасовать перед трудностями и не сдаваться. А если упал где-то, то нужно набраться сил, чтобы подняться и идти дальше. А еще я не люблю надолго загадывать. Стараюсь планировать только на ближайшую перспективу и решать все задачи по мере их поступления.

Беседовал
Владимир ЗДАНОВИЧ