



Дарья СТЕПАНОВА: ХОЧУ УСТАНОВИТЬ НОВЫЕ ЛИЧНЫЕ РЕКОРДЫ

Молодая белорусская спортсменка рассуждает о своем росте в шорт-треке.

готовлюсь, — два этапа первенства России по многоборью и отдельным дистанциям, а также первенство и чемпионат Республики Беларусь. Именно на этих стартах я хочу показать свои максимальные результаты.

— **Ставите для себя цели на сезон? Чего хотелось бы добиться?**

— Конечно, я хочу установить новые личные рекорды на каждой из дистанций. Еще я поставила себе цель — попасть в тройку лидеров на межрегиональных соревнованиях в России.

— **А какие у вас мечты в целом?**

— Мне очень хочется, чтобы сняли ограничения и мы смогли поехать на международные соревнования за рубеж. Этого сейчас сильно не хватает. Хотелось бы участвовать в международных сборах, на которых мы смогли бы получать опыт от других команд. У меня есть большая мечта — попасть на Олимпиаду. Я горю желанием прочувствовать атмосферу соревнований такого масштабного формата. Но для этого еще нужно подтянуть технический и скоростной компоненты. Если все получится, есть большие шансы в дальнейшем. Главное — не останавливаться.

— **Дарья, кто для вас пример в мире шорт-трека?**

— Для меня мой самый главный и любимый кумир — это голландская шорт-трекистка Сюзанне Схюлтинг. Она является трехкратной олимпийской чемпионкой, многократной чемпионкой мира и Европы. Для

меня она пример, и мне хочется на нее равняться. Я постоянно слежу за всеми соревнованиями, в которых она участвует, анализирую ее технику и тактический ход по дистанции.

— **За какими соревнованиями в своем виде спорта следите?**

— В основном я слежу за чемпионатами Европы и мира, а также смотрю различные международные соревнования у девушек своего возраста, чтобы и свой уровень осознавать, и понимать, к чему еще нужно стремиться. Больше всего я болею за Сюзанне Схюлтинг из Нидерландов и Ханне Десмет из Бельгии. Они вдвоем меня очень вдохновляют.

— **Расскажите про ваших тренеров. Как строится ваш тренировочный процесс?**

— С моим тренером Сергеем Александровичем Жигалко я начала заниматься в 2017 году, когда мне было 10 лет. Тренировочный процесс начинается в мае. Наставник пишет годовой план тренировок: в основном это велосипедная подготовка, а также силовая, беговая и техническая работа. В июле-августе у нас начинается ледовая подготовка. Мы накачиваем объемы к соревнованиям, чтобы подготовиться к отбору на межрегиональные турниры в России.

— **С кем вы дружите из спортсменов в сфере шорт-трека?**

— Лучше всего у меня складываются отношения с ребятами из команды Жодино. У нас с ними проходит

много совместных тренировок и сборов, и именно поэтому наши команды сильно сплотились. Мы очень хорошо общаемся.

— **На церемонии подведения итогов спортивного сезона-2023/24 «Гарачня на лёдзе» в мае этого года вы с другими представителями шорт-трека участвовали в шуточном номере в стиле «Лебединого озера». Какие ощущения от нового спортивного эксперимента?**

— Эту небольшую программу нам поставил тренер по фигурному катанию Илья Юхимук. Выступало две пары: Тимофей Жук и я, Юлия Губич и Матвей Амелин. Участвовать мы захотели сами, когда нам рассказали, в чем суть выступления и что мы будем делать. Нашей задачей было повторить балет «Лебединое озеро», но с элементами шорт-трека. У девочек костюмы состояли из белых купальников и белых балетных пачек, а мальчики были в черных костюмах. Разумеется, что нам было не очень удобно выполнять некоторые элементы из фигурного катания на наших коньках. Не все движения мы могли сделать идеально. Ведь коньки из шорт-трека сильно отличаются от коньков для фигурного катания — длиной лезвия и конструкцией ботинка. Но со временем я «вжилась» в роль и даже получила удовольствие. Это был очень необычный эксперимент, и, возможно, я бы повторила подобное еще раз.

Ксения ПЕТРОВСКАЯ

Минчанке Дарье Степановой всего 16 лет, но она уже заслужила звание мастера спорта по шорт-треку и является спортсменкой переменного состава национальной команды Беларуси. Корреспондент «СП» побеседовала с молодой представительницей шорт-трека, расспросив спортсменку о том, как строится ее тренировочный процесс, удастся ли совмещать учебу со спортом и каких целей хотелось бы достигнуть.

— **Дарья, когда и как вы пришли в спорт?**

— В детстве я любила кататься на роликах, еще до того, как начала заниматься спортом профессионально. И вот в очередной раз, когда я решила покататься и приехала на «Минск-Арену», увидела, как группа мальчиков и девочек осваивает роллер-спорт с профессиональным тренером. В тот момент мне этого тоже очень захотелось. Так в шестилетнем возрасте я стала заниматься в роллер-школе Сергея Минина. Моим первым тренером была Юлия Елсакова. Спустя три года занятий она и привела меня в шорт-трек. Первый год я нарабатывала технику, а потом начала выступать на соревнованиях. Сначала я занимала невысокие позиции. Но со временем нарабатывала скорость и технику — и начала завоевывать призовые места на различных турнирах.

— **А почему ваш выбор пал именно на шорт-трек?**

— Шорт-трек — это мое, потому что мне нравятся скорость, непредсказуемость и обгоны. Ты не можешь заранее предугадать, как закончится твой забег, ведь каждую секунду ситуация меняется: кто-то обгоняет, а кто-то, наоборот, падает. Это очень необычно. После каждого забега у тебя складываются разные эмоции и впечатления.

— **Где вы учитесь сейчас и куда планируете поступать в будущем?**

— Учусь я в Минском государственном городском училище олимпийского резерва в 11-м классе. Хочу и в дальнейшем связывать свою жизнь со спортом, поэтому планирую поступать в Белорусский государственный университет физической культуры на специальность «лечебная физическая культура».

— **А как вам удается совмещать учебу и спорт?**

— За все годы в роли спортсменки я научилась совмещать учебу и спорт. Любое свободное от тренировок время я стараюсь посвящать учебе. На сборы всегда беру с собой задания по учебе. Поначалу было сложно все успевать. Но с переходом из обычной средней школы в училище олимпийского резерва мне стало легче, ведь расписание учебных занятий в МГГУОР составлено так, чтобы спортсмены успевали и на тренировки, и на учебу. Поэтому с уроками у меня проблем нет. На хобби, к сожалению, времени не остается, так как свободные часы я провожу за подготовкой к экзаменам.

— **Дарья, какими достижениями в своей спортивной карьере на данный момент вы больше всего гордитесь?**

— Самое значимое для меня достижение — это, безусловно, выполнение норматива мастера спорта Республики Беларусь в 2023 году на дистанции 1500 метров. Помимо этого, горжусь своей серебряной медалью в смешанной эстафете на II зимних международных спортивных Играх «Дети Азии», которую завоевала в марте 2023 года.

— **Какие крупные старты в новом сезоне-2024/25 для вас предстоят?**

— Основные соревнования, к которым я сейчас

