



# COLUMBIA PICTURES

## НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ...

ПОСЛЕ УХОДА СО СНЕЖНОГО ТРАМПЛИНА ВЕЛИКИХ ГРАНДОВ СТАЛО ПОНЯТНО: БЕЛОРУССКИЙ МУЖСКОЙ ФРИСТАЙЛ НАСТИГЛА СМЕНА ПОКОЛЕНИЙ. В ОЖИДАНИИ НОВОГО ЛИДЕРА ЗАЧАСТУЮ ПАУЗА ЗАТЯГИВАЕТСЯ ДО НЕПРИЛИЧИЯ. Но, к счастью, нынешний сезон огласил новое имя.

21-ЛЕТНИЙ СТУДЕНТ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ **ПАВЕЛ ДИК** дважды покорил пьедестал, завоевав бронзовые медали на этапах Кубка мира в Москве и Ой-Каргай (Казахстан). Такими же темпами молодой спортсмен покоряет и интернет-пространство, где он известен как видеомейкер PASHKA\_DIXON.

**X**отел получить еще одну медаль в Красноярске, но не смог выступить, — **огорченно заявил Паша.** — На тренировках все вроде бы складывалось неплохо. Настрой был чудесный. Но на разминке я допустил ошибку и неудачно приземлился, очень сильно повредил стопу, дельтовидную связку, и во избежание более серьезной травмы решил сняться с соревнований. У нас всегда приземление жесткое, плюс компрессия. Если бы я все-таки пошел на соревновательный прыжок, то, уверен на сто процентов, случилась бы более серьезная травма, возможно, разрыв ахилла. В общем, решил не наступать на старые грабли.

А так хотелось реабилитироваться за неудачное выступление в Минске... Не удалось. Просто дома я оказался не готов к неблагоприятным погодным условиям.

**Ты впервые громко заявил о себе на взрослом уровне только минувшей зимой?**

В прошлом году из-за травмы я участвовал только в одном этапе в Америке, занял 10-е место. Потом мы переехали в другой штат, готовились к чемпионату мира, и на одной из тренировок я сломал ключицу. Все — мой сезон закончился. А лучшими достижениями так и остались победы и призовые места на юниорском уровне — это Кубок Европы и серебро чемпионата мира в 2016 году.

**Фристайл — всегда риск...**

К сожалению, я и серьезных повреждений не миновал. Заметил, что травмы у меня случаются с четкой периодичностью — раз в два года.

Когда только начал выступать на соревнованиях, меня взяли на первый сбор с национальной командой — нужно было себя хорошо зарекомендовать. Все шло вроде бы неплохо, и вдруг уже в самом конце ударился о трамплин, повредил мышцу, коленные связки, и — пауза. Но я не унывал, постепенно вновь набирал форму, удачно выступал на Кубке Европы, впервые засветился на минском этапе Кубка мира, тогда, кстати, я занял 13-е место — самое высокое среди всех неудачных стартов представителей нашей команды. Но за неделю до юниорского чемпионата мира 2015 года сломал правую ключицу.

Левую ключицу я сломал позже, как уже говорил, в Америке. Там травма была хуже, пришлось делать операцию. Неудачи меня только заряжают. Убедился на собственном опыте: то, что не убивает, делает нас сильнее. Прав был Ницше, это действительно работает. Как только восстановился, понял, что именно мне нужно, стал прилагать максимум усилий, и появились первые плоды.

**Вот если бы это понимание, да с самого детства...**

В детстве я учился в гимназии. Родители ориентировали меня на получение хорошего образования. И я к этому вопросу относился очень серьезно. После школы с выбором не определился и решил: для того чтобы совмещать спорт с учебой, БГУФК — самый оптимальный вариант. Пока же профессия тренера меня не сильно привлекает. Посмотрим, что будет дальше, сейчас я нацелен только на спорт.

Однажды, когда я был маленьkim, папа решил, что мне пора научиться плавать, и записал в бассейн. В конце занятий нам обычно разрешали попрыгать с вышек. Я ходил три года на плавание с одной надеждой — попрыгать. Поэтому неудивительно, что вскоре я ре-

**УБЕДИЛСЯ  
НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ:  
ТО, ЧТО НЕ УБИВАЕТ,  
ДЕЛАЕТ НАС СИЛЬНЕЕ.  
ПРАВ БЫЛ НИЦШЕ,  
ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО  
РАБОТАЕТ**



шил перейти на прыжки в воду. И сразу попал к великому тренеру. Знаете Раису Александровну Баранову?

**Конечно. Она воспитала Владимира Алейника, который в советские времена был двукратным призером Олимпийских игр по прыжкам в воду с 10-метровой вышки.**

Ну вот, а еще Алейник — мой родственник.

**Что-то общее у вас есть. Кем он тебе приходится?**

У моей бабушки есть сестра, а это ее сын. И он тоже оказался связан с фристайлом.

**Еще как! Владимир Алейник — первый чемпион СССР по фристайлу. Просто об этом мало кто помнит: он давно живет в Австрии.**

Иногда все же бывает в Минске. Именно Владимир мне посоветовал перейти во фристайл и познакомил с Николаем Ивановичем Козеко. За 5 лет я морально устал от обстановки в прыжках в воду, да и перспектив там не было.

**Г**ришел в зал фристайла, когда мне было 12 лет, впервые увидел наших звезд — Алексея Гришина и Диму Дащинского. Тогда они еще выступали на Кубке и чемпионате мира. Ушел с тренировки под впечатлением. Моим первым тренером во фристайле была Елена Александровна Демидова. Собственно, как такового фристайла тогда и не было вовсе. Я приходил в зал Дома физкультуры «Трудовые резервы», делал разминку, смотрел на взрослых ребят и с другом Димой Мазуркевичем пытался им подражать: мы крутили на батутах всякие элементы из настоящего фристайла.

Спустя три года начал формироваться резервный состав — молодежная команда, которую возглавил Дима Дащинский. Меня взяли на первый сбор летней подготовки в Чехию. Это был сезон после Олимпийских игр 2014 года. Вскоре меня привлекли к национальной команде, и тут же случилась травма.

#### Дащинский — строгий тренер?

Я бы не сказал. С ним было очень комфортно тренироваться, потому что он грамотный специалист, хорошо чувствует, понимает учеников. Именно под его руководством я поднимался на юниорские подиумы и попал во взрослый состав национальной команды в прошлом году.

**Твоя высшая оценка — 112 баллов, у лидеров мирового фристайла — около 130. За счет чего можно добавлять?**

Мы с Николаем Ивановичем четко определили, что в этом году будем работать над простыми прыжками, чтобы сформировать надежный фундамент, а уже потом «нанизывать винты». Для идеального исполнения нужно многократное повторение, чтобы все действия дошли до автоматизма. Сложность мне нужно поднимать однозначно, и я к этому готов.

#### Ты принадлежишь к юному поколению элиты.

Есть такие же конкуренты, например, в Швейцарии. Мы часто там тренируемся с 20-летними спортсменами, которые ежедневно накручивают элементы ультра-си, не щадя себя, летом вообще по две прыжковые тренировки в день, что большая редкость.

**На Олимпиаде 2022 года юнцы реально могут составить конкуренцию сегодняшним лидерам?**

Я думаю, что ближайшая Олимпиада будет очень интересной. Молодежь настойчиво «щемит» возрастных спортсменов. И во мне кипит этот юношеский азарт. Нет никаких преград, от прыжков максимальной сложности получаю истинный кайф.

#### Даже когда приземляешься, как в последнем случае, на нос?

Даже тогда. И это нормальное явление. Шрамы украшают мужчину, это вовсе не проблема.

Ведь есть и положительные моменты: жизнь фристайлиста полна приключений, путешествий и разнообразных знакомств. Фристайл зародился в Америке. Там весь народ живет «на лайте», соответственно и фристайлисты очень расслаблены по жизни, беспринципно не напрягаются. И я стараюсь меньше «париться». Если зацикливаешься только на соревнованиях, то ничего не получится.

#### Самый крутой прыжок во фристайле — тройное сальто с пятью пирэтами.

Он у меня есть, но пока я его делаю только на воду. Да, это не снег, но ты тоже едешь на трамплин, выполняешь элемент. Хотя и на воде тоже травмы случаются. Однако если в голове сложилась картинка и движения скординировались, то все равно еще требуется грамотно приземлиться на твердую поверхность. Для сравнения: я занимаюсь фристайлом десять лет, а на снег прыгаю всего шесть. В этом году мои амбиции меня несли вперед, я хотел ускорить процесс и прыгать усложненную комбинацию прямо сейчас, постоянно твердил об этом Николаю Ивановичу, но он все время меня придерживал.

Мы спорили, я ругался. А теперь понял, что он был абсолютно прав. Недаром же через его руки пять олимпийских чемпионов прошло. У него глаз наметан.

По сути, мы все прыжки делаем одинаково. Можно выиграть за счет нюансов. А результат получается разный преимущественно из-за влияния психологического фактора.

К примеру, готовишься — вдруг начинает дуть сильный ветер, ты нервничашь и не знаешь, как себя вести.

**Раз все прыгают одно и то же, значит, предел возможностей близок.**

Конечно нет. У каждого спортсмена своя техника. Что ценится в нашем виде спорта? Красота и легкость исполнения.



**ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО ИСПОЛНЕНИЯ НУЖНО МНОГОКРАТНОЕ ПОВТОРЕНИЕ, ЧТОБЫ ВСЕ ДЕЙСТВИЯ ДОШЛИ ДО АВТОМАТИЗМА. СЛОЖНОСТЬ МНЕ НУЖНО ПОДНИМАТЬ ОДНОЗНАЧНО, И Я К ЭТОМУ ГОТОВ**

Когда спортсмен высоко взлетает и демонстрирует слаженные движения и четкие линии, кажется, что он и вовсе не прилагает никаких усилий — парит, как птица. Чтобы добиться такого изящества, требуются долгие годы тренировок.

Только в этом году ко мне пришло четкое понимание, как и где нужно приложить максимум усилий. Надо сказать, этому поспособствовала перенесенная травма.

Я вдруг почувствовал, что в спорте мелочей не бывает. Стал общаться с психологом. Начал следить за своим питанием благодаря рекомендациям диетолога. Сделали анализ пищевой непереносимости, выявили максимально эффективные продукты. В общем, убедился на себе, что наука действительно работает.

Специалистов подключили к команде, но почему-то наши ребята не воспринимают такие услуги всерьез. Может быть, конечно, где-то работает самовнушение, но мне очень важно понять себя. Еще один важный момент — разгрузка. В конце сезона всегда наступает психологическая усталость. После тренировок лежишь в гостиничном номере, и делать ничего не хочется. Усталость, выхолощенность и пустота очень сильно давят.

#### **Во фристайле бывает цепная реакция: один упал — и все в команде заnim «посыпались»?**

При попадании в финал я никогда не обращаю внимания на то, кто из друзей со мной будет сражаться за медаль. Полностью отключаюсь от внешнего мира и не слежу, кто и как там прыгнул.

#### **О профессии задумываешься?**

Сейчас сложно ответить на этот вопрос. Больше стремлюсь к саморазвитию. Я человек творческий, много «креативлю» и не люблю, когда меня заставляют что-то делать против моей воли. Изучаю исключительно то, что считаю нужным.

А деньги в наш век можно зарабатывать и в интернете, причем абсолютно на всем. В данный момент я снимаю видео с направленностью на социальные сети, надеюсь, когда-нибудь создам что-то свое, но пока не знаю, что именно, потому идей в голове очень много. А на кого-то работать совсем не хочется.

**Будем считать, что с прогородником для фристайла ты уже основательно засветился. Под заразительный трек Pump up the Jam — Technotronic ты отожг с олимпийской чемпионкой Анной Гуськовой, Снежаной и Игорем Дребенковыми, Дмитрием Мазуркевичем и Вячеславом Тимирцевым. Сколько просмотров собрал?**

Около 10 тысяч. В этом году я громко заявил о том, что я видеомейкер и чтобы по всем вопросам обращались непосредственно ко мне. Фристайл — это большая семья. Все хорошо друг друга знают. Поступило предложение сделать рекламу для одной американской компании. Скоро все будет готово. Пока все снимаю на телефон и убедился, что это очень удобно.

В будущем планирую расширяться, приобретать современную технику: стабилизаторы, камеры, дроны. Если появится больше возможностей, то и картинка по цвету станет более насыщенной.

**ЧТО ЦЕНИТСЯ  
В НАШЕМ ВИДЕ СПОРТА?  
КРАСОТА И ЛЕГКОСТЬ  
ИСПОЛНЕНИЯ. КОГДА  
СПОРТСМЕН ВЫСОКО  
ВЗЛЕТАЕТ И ДЕМОНСТРИРУЕТ  
СЛАЖЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ  
И ЧЕТКИЕ ЛИНИИ,  
КАЖЕТСЯ, ЧТО ОН И ВОВСЕ  
НЕ ПРИЛАГАЕТ НИКАКИХ  
УСИЛИЙ — ПАРИТ,  
КАК ПТИЦА**

Когда у меня назревает какая-то идея, она поглощает меня целиком. В голове вырисовывается каждая мелочь. Я смотрю на все множество деталей со всех ракурсов и четко выстраиваю алгоритм действий, достаточно ясно объясняю «актерам» персональные роли и требую безукоризненного исполнения. Никто не сопротивляется. На снятие ролика уходит полчаса.

**E сли вдруг к тебе выйдут с предложениями такие гранды, как «Коламбия» или «Парамаунт»?**  
Я только к этому и стремлюсь. Приложу максимум усилий и буду развивать свой инстаграм. Благодаря ему можно неплохо популяризировать себя, свое дело и в дальнейшем хорошо заработать. И важный момент, что спорт при этом выступает как лучший помощник!

