



Самая большая мечта – Олимпиада

К финишу «Лыжи России» на Комсомольском озере она всегда бежала первая, опережая преследовательниц на круг, показывая время, лучшее, чем у мальчишек на год старше. Бежала так, как будто совсем не устала, задорно улыбаясь. «Ксюша! Ксюша!» – с восторженным изумлением кричали болельщики. Я любовалась ею и думала: когда-нибудь за эту девчонку мы будем болеть у экранов телевизоров, как за Ольгу Зайцеву. Сегодня на счету Ксении Довгой множество побед на всероссийских и международных соревнованиях. Она – победитель первенства Европы по биатлону 2019 года и призёр юниорского Кубка IBU. Ксенией Довгой гордится вся Югра, но в первую очередь Нижневартовская общеобразовательная школа №14, которую окончила чемпионка, и отделение биатлона спортивной школы олимпийского резерва, воспитанницей которого она является.

— Просто мне очень повезло, – говорит Ксения Довгая, рассказывая о происхождении своих успехов. – Рядом со мной всегда были хорошие, мудрые, любящие люди, они были со мной с самого моего рождения, потому что я говорю не только об отличных специалистах, которые со мной работали. В первую очередь я говорю о моих родителях. Они всегда поддерживали меня в любых моих решениях. Научили не опускать рук, какой бы ни была ситуация в жизни или в спорте.

Именно родители, убеждённые в важности

физического развития ребёнка, привели дошкольницу Ксюшу в секцию ушу, а потом – на занятия плаванием, где, по словам Ксении, она за три года добилась хороших спортивных результатов. Вместе с папой Игорем Васильевичем в три года она впервые вышла на лыжню.

Ксения не считает время занятий плаванием и ушу потраченным зря. В биатлоне потом пригодилась физическая подготовка, над которой работали тренеры в этих секциях, и которую она получила на школьных уроках физкультуры.



Летом этого года в Увате Ксения стала победительницей чемпионата России по летнему биатлону.



Годы, проведённые в секции биатлона, стали временем дружбы.

Ловкость, выносливость, координация движений оттачивались и на уроках физкультуры с учителем Евгенией Бахилиной, о которой Ксения вспоминает с теплотой:

– Евгения Юрьевна в старших классах была у меня к тому же классным руководителем. Я всегда у неё находила взаимопонимание как спортсменка, – говорит Ксения.

Первоклассницей она пришла в нижневартовскую секцию биатлона, и своего первого тренера удивила дисциплинированностью. Занятий не пропускала, от заданий, даже самых трудных, не отлынивала.

– Однажды говорю: «Ксюша, бежишь 50 километров!», а она: «Ага!» – и побежала! – рассказывает первый тренер Ксении Довгой Ренат Абдуллин. – Я кричу вслед: «Я пошутил!»

Годы занятий в секции биатлона Ксения вспоминает как время дружбы, она и теперь с

улыбкой рассказывает, как выезжали командой на сборы и соревнования.

– Конечно, у всех ребят была установка на результат. И всё же мы были детьми. Хотелось быть взрослыми, уехать на время подальше от дома, побыть вместе с командой, с командой друзей, пообщаться. Это самые тёплые воспоминания сейчас, – признаётся Ксения.

Ксения Довгая считает, что в нижневартовской секции биатлона она приобрела не только базовые навыки в лыжном спорте, а нечто большее, то, что можно назвать уроками жизни. Они были самыми разными.

– Первый и самый важный из них: никогда не сдаваться, падать, вставать, идти вперёд, – говорит Ксения. – Второй урок: всему своё время, успевать нужно, но для этого не нужно спешить. В осознании этого мне помог личный тренер Анатолий Алексеевич Архипов. В детстве

я рвалась поскорее оказаться на всероссийских соревнованиях, а он попридерживал меня. Я злилась: «Я хочу соревноваться!» А потом поняла: он меня берёт. Бывает так, что спортсмен переходит на новый уровень, его подготовка форсируется и спортсмену требуется потом долгое время для восстановления. Сейчас я понимаю, что он не хотел рисковать моим здоровьем, моей формой. Он научил меня, что всё должно быть своевременно, и что приоритет – это здоровье.

Ксения убеждена, что каждый спортсмен, чтобы быть успешным, должен знать, как работает его организм. Нужно быть в этом профессионалом, понимать все процессы. Чтобы разбираться в этом, Ксения серьёзно занята изучением нутрициологии. Говорит, что в этом ей помогают знания, полученные в школе на уроках химии и биологии, которые вели Людмила Андреевна Ткаченко и Галина Сергеевна Ляшенко.

Спортсмену, который большую часть времени проводит в других городах на сборах и соревнованиях, очень сложно успевать в школе. У Ксении это получилось благодаря замечательным учителям школы №14, которые всегда шли навстречу юной биатлонистке, принимая без проблем выполненные ею задания с опозданием – по приезде. Некоторые работали даже дистанционно, когда шла подготовка к ЕГЭ.

– В общем, сделали всё, что я хорошо окончила школу! – благодарна наша героиня. – Помню, как чётко меня готовила к ЕГЭ по обществознанию Светлана Юрьевна Сидорова, а к экзамену по русскому языку – Ирина Сергеевна Прядко. Их стараниями я чувствовала себя уверенно и стала студенткой факультета физической культуры НВГУ.

Сегодня Ксения Довгая тренируется в ожидании важных стартов, огорчается, что из-за пандемии отменили юниорские кубки IBU, надеется, что в начале года всё же состоится юниорский чемпионат мира. Важные для юниоров старты перенесли на середину-конец сезона, и подготовку нужно перестроить с учётом этих обстоятельств.

На вопрос о мечтах Ксения говорит о конкретных целях. – Самая главная и самая близкая цель для меня – достойный выход во взрослый женский биатлон. Этот год является последним юниорским. Мечтаю достойно выступать на международном уровне.

И конечно, в её сердце живут самые большие мечты: участие и победы в чемпионате мира и на Олимпийских играх. Давайте признаемся: мы тоже мечтаем увидеть там вартовчанку!

Совет Ксении Довгой тем, кто собирается стать профессиональным спортсменом:

Всем, кто решит связать свою жизнь со спортом, пожелаю терпения. Результат не сразу приходит, нужно долго трудиться, пробовать разные методы подготовки. Причины неудач придётся искать и в психологии, заглянуть в себя, узнать себя. Будьте готовы к возможным травмам, остановкам в тренировках. Приготовьтесь не только к победам, но и к поражениям – без них побед не бывает.

Гуля Бессонова. Фото из архива Ксении Довгой и Рената Абдуллина.