

**Союз биатлонистов обнародовал списки сборной России на новый спортивный сезон 2020-2021 годов. В состав юниорской команды страны вошла Ксения Довгая из Нижневартовска.**

# Девушка с винтовкой



Ксения Довгая.

В прежние времена в мае уже начинались втягивающие сборы, а из-за коронавируса планы рихтовались корректировать на оду. Пока стреляющие лыжники отяжеляют к грядущим стартам, у ого как получается.

### 3 новых условия

- Я сейчас в Алтайском крае. Трещина ситуация. Еще до начала жестких ограничений ехала в деревню, чтобы в мае начать плановую подготовку. В городе сейчас довольно проблематично тренироваться, - рассказывает Ксения. - Работают самостоятельно, но личные тренеры в связи, они подсказывают, в каком направлении двигаться. По утрам провожу основную тренировку, а по вечерам - восстановительную. Занимаюсь не в жестком режиме, но график довольно плотный. Хожу в походы в горы, бегаю кроссы и на лыжероллерах - выхожу на шоссейную дорогу и едешь, как в Европе.

Впереди мой последний юниорский сезон. Хочется достойно выступить на Всероссийских и международных соревнованиях. С намеком на это я и начала подготовку. Сейчас все довольно серьезно. И накачивать объемы нужно, чтобы, если получится, внятно войти во взрослый спорт. Знаю, что многие биатлонисты приступили к тренировкам, насколько это возможно. У кого-то условия чуть лучше, у кого-то - чуть хуже. В сельской местности проще, чем в городе.

- Как оцениваете свои выступления в прошлом сезоне?

- Наверное, на троечку. Начало получилось неплохим. Выиграла две медали на Всероссийских соревнованиях. На юниорском Кубке IBU попала в тройку в эстафете и была близко к пьедесталу в личных гонках. Но в середине сезона для всех пропала. Мы проанализировали с тренерами, почему, нашли ошибки. Я не отобралась на первенство мира, а, приехав домой, травмировала ногу. Требуется небольшая реабилитация. К весне вернулась в форму, дважды стала четвертой на первенстве России, но сезон досрочно закончился.

- С какой поры выступаете за сборную страны?

- С позапрошлого сезона. Хотелась к нему с командой Югры. Выиграла первую личную медаль Всероссийских соревнований, успешно прошла отборочные старты и попала на первенство Европы. Всю радость от того, что многое стало получаться, осознала только после окончания сезона. А по ходу только бегала и восстанавливалась, бегала и восстанавливалась.

- На первенстве Европы в норвежском Шушене вы выиграли золотую медаль в одиночной смешанной эстафете. Как это было?

- На тот момент я мало бегала таких гонок. Сильно волнова-

лась. Это довольно короткая дистанция, где основные события происходят на огневом рубеже. Надо работать чисто и быстро. Это не женская или смешанная эстафета, в которой участвуют четыре человека, и за тобой могут все исправить. Здесь надежда только на себя и напарника. Я бежала с Игорем Малиновским из Камчатской области. По достижениям он лучший в мире биатлонист среди юниоров. Из-за волнения мой первый этап получился скромным, потом удалось более-менее собраться, и в итоге напарник вытянул нас на первое место.

- Включение в эстафетный дуэт стало для вас сюрпризом?

- Совсем нет. До первенства Европы мы бежали на третьем этапе Кубка IBU. Два спринта. Результаты показала стабильные: заняла шестое и седьмое места, поэтому предполагала, что по спортивному принципу на какую-нибудь эстафету меня поставят.

### Тринадцать пар лыж

- Как вы пришли в биатлон?

- Я родилась в спортивной семье. Мама и папа по образованию тренеры. Правда, они занимались волейболом. Меня рано поставили на лыжи. Года в три. Помню, я за палку держалась, а папа меня возил. К шести сама каталась. Постоянно выезжали на базу «Татра». Некоторое время занималась ушу, а с 1 по 4 класс - плаванием. Получалось не плохо, но смущало, что, кроме бассейна, ничего толком не видишь.

Биатлоном занимался мой старший брат Владимир. Он старше меня на 14 лет. Входил в сборную округа. Родители знали нижневартовских тренеров. Как болельщики ездили на международные соревнования в Ханты-Мансийск и привозили оттуда интересные фотографии. Часто смотрели биатлон по телевизору. И я с ними! В детстве фанатела от Магдалены Нойнер. Все это поспособствовало тому, что я тоже выбрала биатлон.

- В Нижневартовске условия для биатлона, мягко говоря, далеки от идеальных: ни тира, ни стрельбища, ни трассы с перепадами высот. Как себя мотивировать?

- Когда я только начинала заниматься, у нас был пневматический тир в подвале на улице Жукова, где располагалось отделение биатлона. Позже тренеры договаривались со школами - мы туда ходили стрелять. Выезжали на окружные сборы и соревнования. Считаю, что для детской подготовки этого достаточно. Когда постоянно сидишь в городе, и три раза в год выезды на окружные старты, чувствуешь себя голодным до побед. А если там успешно выступаешь, попадаешь в сборную округа. В этом и есть основная мотивация.

- На окружных соревнованиях как быстро себя проявили?

- С первого раза! Стала призеркой или даже победительницей в гладкой гонке без стрельбы. С тех пор дома у меня собралось довольно много медалей и кубков с окружных соревнований.

- А на Всероссийских когда дебютировали?

- Сезона четыре назад. Все лето тренировалась с командой Нижневартовска. Суммарно три месяца провели на сборах в Ханты-Мансийске. Выезды - дней по 18-20. Попала в состав сборной Югры. Первые старты на

### Досье

**КСЕНИЯ ДОВГАЯ**

Родилась 2 декабря 1999 года в Нижневартовске. Студентка 3 курса НВГУ.

Мастер спорта. Первый тренер - Ренат Абдуллин. Личный тренер - Анатолий Архипов.

Победительница первенства Европы (2018/19 - одиночная смешанная эстафета), бронзовый призер Кубка IBU (2019/20 - смешанная эстафета). Победительница первенства России (2016/17 - женская эстафета), серебряный призер (2018/19 - индивидуальная гонка). Победительница Всероссийских соревнований (2018/19 - женская эстафета), серебряный призер (2018/19 - мегамасс-старт, индивидуальная гонка), бронзовый призер (2018/19 - спринт).

Победительница первенства России по летнему биатлону (2019 - женская эстафета), серебряный призер (2019 - индивидуальная гонка).

Всероссийских соревнованиях получились не очень внятными. Помнится, даже сороковые места занимала. Отчасти потому, что не привыкла к такому уровню, количеству участников и стартов. Во второй половине сезона стала подбираться к первой десятке, а в конце на первенстве России мы выиграли золотые медали в женской эстафете и получили звания мастеров спорта.

- В сборной округа какие условия?

- Замечательные! Есть экипировка, патроны, лыжи. Сервис-группа работает. Разнообразные места для сборов.

- Сколько теперь у биатлонистки юниорской сборной России Ксении Довгой винтовок и лыж?

- Винтовка одна, а гоночных лыж - тринадцать пар! На каждую погоду. Выбор пары зависит от температуры воздуха, влажности снега и его структуры - свежий, подмерзший, залежалый, грязный. У каждого лыж есть своя маркировка. Знаешь, какие лучше едут в ту или иную погоду. Ориентируясь на условия, выбираешь и откатываешь. У меня это 4-5 пар в день.

### Шальные мысли

- Где вы учитесь?

- Заканчиваю третий курс

спортивного факультета Нижневартовского государственного университета. Сейчас приходится учиться дистанционно.

- В зачетке какие отметки?

- В основном хорошие. Троек нет. Многие знакомы. Я с детства в спорте и в школе не плохо училась. Особенно интересовалась химией и биологией.

- Чем увлекаетесь?

- Люблю читать в свободное время. Это один из немногих видов деятельности, которым можно заниматься, лежа на кровати, и одновременно восстанавливаться. Раньше предпочитала художественную литературу, теперь больше времени уделяю научной, которая помогает в моем виде спорта.

Очень нравится сноуборд. В прошлом году первый раз попробовала, и меня затянуло. Пока мы на снегу и находимся на сборах рядом с горнолыжными трассами, бывает, удаётся в выходной день выбраться, чтобы покататься. Лично мне это приносит массу удовольствия. Испытывая настоящий восторг. Порой даже появляются шальные мысли, а не освоить ли мне еще один вид спорта. Конечно, это фантазии. Столько лет отдано биатлону, столько работы сделано, а предстоит еще больше.

- Какие еще виды спорта привлекают?

- Люблю велоспорт. В свободное время часто катаемся. Представляла свой университет на общегородских легкоатлетических праздниках, могу выступить на соревнованиях по плаванию. Нравится смотреть фигурное катание, но попробовать не пыталась - вряд ли получится. На коньках катаюсь, но не слишком фигурно (смеется).

Когда-нибудь, после окончания спортивной карьеры, возможно, получится выступить на соревнованиях по триатлону, по которому проводят много коммерческих стартов. Он включает в себя велогонку, плавание и бег.

- В биатлоне много амбициозных планов?

- Прежде всего работать. Конкретных целей не ставлю, потому что они имеют свойство не выполняться. Мотивация есть. Хочу достойно выступать на международных соревнованиях. Во взрослом спорте.

МВ» Валентин Мальков.



На вершине пьедестала - первенства Европы.