

## КСЕНИЯ ЧЕРНЫХ (Москва)



### ***Правильный выбор или «ОРИЕНТА» ориентирует на победу!***

*Пять лет назад, во Франции, состоялся первый чемпионат мира по спортивному ориентированию на велосипедах. Тогда российская сборная команда не завоевала медали, первый блин оказался комом, но время зря не теряла и смогла закончить первую пятилетку мирового велоориентирования с великолепными результатами. Российские мужская и женская команды собрали полную коллекцию медалей чемпионата мира всех достоинств, а Руслан Грицан и Ксения Черных стали первыми российскими чемпионами мира в индивидуальных дисциплинах. И Ксения и Руслан воспитанники одной школы – школы № 54 «Ориента» города Москвы, а если вспомнить, что Максим Журкин и Надия Микрюкова также из «Ориенты», то получается, что более 2/3 медалей для России в велоориентировании завоевали воспитанники именно этой школы.*

*Редакция журнала «Азимут» поздравляет весь коллектив школы №54 «Ориента» и персонально директора школы – Кузьмина Алексея Рэмовича с феноменальными успехами и желает не сбавлять темпа, покоря всё новые и новые вершины мирового ориентирования.*

*По просьбе редакции, чемпионка мира Ксения Черных поделилась своими впечатлениями о прошедшем чемпионате мира, немного рассказала о себе и своих тренировках.*

**Ксения, Вы состоите сразу в двух сборных России – по ориентированию на маунтинбайке и по велоспорту-маунтинбайку дисциплине кросс-кантри. Два чемпионата Мира, два чемпионата Европы, этапы Кубка Мира. Не много ли для одного спортсмена?**

И еще в сборной по зимнему триатлону... Это тяжело. Нагрузка очень тяжелая. Не столько, даже физически, сколько психически. Частые переезды, сборы. Ощущение того, что в чем-то не дорабатываешь. Но, видимо, одного ориентирования мне не хватает. Во многом из-за бедного календаря велоориентирования.

**Первый день Чемпионата Мира принес Вам золотую медаль в спринте. Для Вас было важно выиграть именно первый день чемпионата?**

Да, мне хотелось показать хорошее ориентирование, чтобы убедиться, что моя техническая подготовка находится на должном уровне. Очень помог мой муж Сергей, который меня тренирует вот уже 14 лет, хотя его и не было рядом со мной на чемпионате. Когда узнала, что тренера поставили меня в первую стартовую группу, то написала ему.

Все-таки, как чемпионка Европы в спринте, я рассчитывала бежать среди лидеров и немного расстроилась. И получила лаконичный ответ: «Нет повода распускать сопли». После этого успокоилась и выступила довольно удачно.

**А как все произошло на средней дистанции?**

Ошибалась, очень недовольна, но запас скорости был, и его хватило для победы. А на длинной было еще больше ошибок, и Михаэла Гигон меня за это наказала. Можно, конечно, говорить и об усталости, и нехватке стартов велоориентирования, и об отсутствии рядом тренера, но виновата сама – не настроилась.

**Но усталость не помешала Вам выиграть у Михаэлы Гигон на последнем этапе эстафеты.**

Да, месть была сладка. (Улыбается.) Эстафета – это совсем другое, здесь забываешь об усталости. Жаль, не увидела спину Пяйве Томмолы, а то бы мы повторили успех прошлогоднего чемпионата. Но она не ехала длинную – готовилась к эстафете.

**Какие приоритеты во время подготовки были? Какой чемпионат - по спортивному ориентированию или кросс-кантри для вас важнее?**

Два вида спорта настолько разных, и готовиться к ним нужно совершенно по-разному. Если в кросс-кантри мозги нужно куда-то подальше спрятать, просто терпеть. Там так и говорят - чем больше думаешь, тем медленней едешь. В ориентировании все иначе. Когда я проехала спринт, мне показалось, что я даже не вспотела. Поэтому тяжелее мне было не ехать, а ждать результата. Уверенности в том, что, стартуя на пятой минуте, я так и останусь первой, не было. Все время приходится сбрасывать скорость, чтобы не ошибиться. Тем более масштаб карты был 1:5000. Я даже разогнаться не успела. Общего между двумя видами только то, что я сижу на велосипеде. Разная физическая подготовка, разная техническая, психическая. Даже сама формула проведения соревнований. Раздельный старт в ориентировании и общий в кросс-кантри. В ориентировании мне не надо толкаться локтями на старте и завоевывать стартовую позицию. Я знаю, что через сто метров у меня не начнется сингл-трек, где никто вперед уже не пропустит. В кросс-кантри, если я въеду в подъем и сделаю выдох, человека три меня обгонит. Въехал - и даже под спуск приходится крутить педали. На первых кубках мира меня это очень поразило. Причем так борются не только за первое место, но и за шестидесятое, последнее, за которое даются рейтинговые очки. В ориентировании, спортсмены, претендующие на эту позицию, могут позволить себе ехать по-философски спокойно.

**Что Вам психологически ближе, кросс-кантри или все-таки спортивное ориентирование, раз уж эти виды спорта настолько разные?**

После кросс-кантри на соревнования по спортивному ориентированию я приезжаю, как домой. Знаете, как будто надела домашние тапочки. Спортивное ориентирование легче физически. И в этом виде спорта я уже много лет, все свои. А в кросс-кантри я первый год, я новенькая.

**Как спортсменки из сборной кросс-кантри восприняли ваше появление?**

Мне настолько там не рады были (Смеется.) И психологически давили - куда я лезу со своим ориентированием. Причем, чтобы обидеть меня сильнее, ориентирование они всегда называли туризмом. Говорили, что у меня трое детей, сидела бы дома. Их очень задевало то, что они молодые, только что вышли из юниорского возраста, а я старше их и все равно обгоняю. Бывало даже, что обзывались. Тяжело было вначале. Сейчас уже проще. Они уже смирились.

**Смирились или уважать стали?**

Последний месяц меня уже не звали туристкой, и я поняла, что в их мнении обо мне что-то поменялось.

**Стоило ли вообще начинать завоевывать другой вид спорта. Неужели мало одного спортивного ориентирования? И вообще, возможно ли подобное совмещение?**

Вот совмещать зиму и лето в ориентировании точно нельзя. Во взрослом ориентировании, я имею в виду. Должен быть и подготовительный, и восстановительный период. У меня же сезон начался в марте, закончился он в конце сентября. Готовясь к кросс-кантри, я повысила свою велоподготовку, и ее с лихвой хватило для ориентирования. Специальной подводки к стартам я не делала. Я даже на чемпионате мира продолжала выезжать на две тренировки.

**А страха не было, что после такого тренировочного графика, на какой-нибудь старт организм не успеет восстановиться?**

Мой тренер мне еще в прошлом году говорил: «Физически ты сильнее всех. Главное, не ошибайся». Тогда я в это не верила. Но в этом году на чемпионате Европы я убедилась в этом. Я мало тренировалась с картой, и на сложной итальянской местности мне периодически приходилось останавливаться. На ходу я не всегда успевала просматривать перегон. Каждая остановка - это как минимум потерянных двадцать секунд. Но все три личных дня я была в призах. Если я с остановками на каждом перекрестке смогла выиграть, значит, скорость - это действительно моя сильная сторона.

**Как после победы на одном чемпионате мира заставить себя еще раз собраться и выйти на старт другого, физически более сложного?**

Мне очень помогли сборы. После завершения чемпионата мира по спортивному ориентированию, я вместе со сборной по кросс-кантри поехала на высоту. Конечно, очень переживала, что не в Крыму с семьей. В горах я не отдыхала совсем, продолжала делать по три тренировки, но психологически восстановилась. К сожалению, из-за организационных проблем сборы начались на пять дней позже. На чемпионате мира оказалось, что это было ошибкой. Первые три дня, дома, я чувствовала себя великолепно. В Шотландии, на восьмой день после высоты, было очень тяжело. Но тренеры уже по заездам юниоров и андеров поняли, что просчитались, и к нашим с Оксаной Рыбаковой местам в конце пятого десятка отнеслись спокойно.

**Не обидно было уехать от семьи и из-за тренерского просчета остаться без хорошего результата?**

О детях во время гонок никогда не думаю. Ни на ориентировании, ни в кросс-кантри. Это закон, наверное, такой. Когда думаешь о детях, сильно расслабляешься. В любое другое время - да. Но как только началась разминка, от этих мыслей стараюсь избавиться. Хотя знаю, что они на даче, с бабушкой, молятся за меня, поддерживают. Обязательно пишу время своего старта, с точностью до минуты. Я считаю, что не имею права выступать плохо. И если я приезжаю

домой без хорошего результата, чувствую себя немного виноватой. Конечно же, хочется проводить больше времени с семьей.

**Кто из детей внимательнее всех следит за Вашими результатами?**

Слава, я думаю. Ему только одиннадцать, но он уже познал вкус побед. Выступает не только во всех видах ориентирования, но и в лыжных гонках, рукопашном бое. Маленькие, конечно, пока мало что понимают.

**Что все-таки важнее при составлении плана сборов, в режиме дня, дети или полноценные тренировки?**

Я одно скажу - если кто-нибудь из них заболит, серьезно заболит, я никуда не поеду. И неважно - тренировка это или чемпионат мира. Но пока все обходилось хорошо. (Стучит по дереву.)

**На следующий сезон практика совмещения спортивного ориентирования и кросс-кантри будет продолжена?**

Пока я в сборной России по велоспорту, буду совмещать. Моя цель в следующем сезоне - участие в Олимпийских Играх. Сейчас я иду второй в отборе, а всего от страны едут две участницы. Если все сбудется, то на Чемпионат Мира по ориентированию успеваю.

**На каком велосипеде Вы выступаете?**

У меня их несколько. Один шоссейный. Впервые в жизни я села на шоссейник в декабре прошлого года, на сборах в Адлере, и сразу стала тренироваться с женской шоссейной сборной. Было тяжело. Не только потому, что в этом виде я новичок, но и потому, что велосипед, на котором я каталась, был просто опасен. Мало того, что были неудобные переключатели на раме, постоянно клинил руль. До тормозных ручек я не дотягивалась. Сзади стоял шестерник. Да он просто в любой момент мог развалиться. А я сразу и не поняла, зачем Виктор Григорьевич Трохин, мой тренер в кросс-кантри, звонит мне каждый день и спрашивает, жива ли я? Зато сразу после возвращения СДЮШОР «Ориента» помогла мне купить новый велосипед «Giant». Ведь шоссейная подготовка очень важна для байкера. И теперь я не только спокойно могу тренироваться, но и соревноваться. К тому же он такой красивый, а цвет - переход из золота в серебро. Для женщины ведь это очень важно. (Смеется.) И в свой гоночный байк я просто влюблена. Это черный карбоновый «Giant», а моя фамилия Черных.

**Скажите несколько слов о Вашей школе. Насколько успех спортсмена зависит от коллектива, где он тренируется?**

Как сказал один герой романа Эрнста Хемингуэя: «Человек один ни черта не может». Но у человека всегда есть выбор. Сделав его 12 лет назад, поступив в Перовскую ДЮСШ-СДЮШОР «Ориента», я и мой тренер Черных Сергей не ошиблись. Здесь мы нашли коллектив единомышленников. Были трудные времена, как и во всей стране, но отношение к нам всегда было самое доброжелательное. Именно директор школы Кузьмин Алексей Рэмович. уговорил меня попробовать свои силы в велоориентировании, хоть я и была в то время в сборной России по лыжному ориентированию. Школой были закуплены байки, открыто отделение маунтинбайка кросс-кантри, приняты на работу специалисты. И результаты не заставили себя ждать: 7 золотых медалей на трех последних чемпионатах по миру велоориентированию завоевано воспитанниками нашей школы. Думаю, что если в стране три-пять школ по ориентированию откроют отделения по маунтинбайку, как это сделал в Ориенте Кузьмин А.Р., будут организованы совместные тренировки, то результаты нашей сборной по велоориентированию выйдут на более высокий уровень.

**Что Вы можете посоветовать начинающим в велоориентировании спортсменам?**

Больше тренироваться. Я на сборах в базовый период за месяц накаत्याю и пробегая больше 3 тыс.км. Надо не только повышать выносливость, очень важны и технические тренировки. Не бояться синяков и ссадин. Велоориентирование повторяет путь развития ориентирования на лыжах. Также как и лыжные ориентировщики начали готовиться вместе с лыжниками, так и велоориентировщики должны перенимать все лучшее у кросс-кантрийщиков. Мировое велоориентирование развивается очень динамично, и очень скоро гонщики научатся ориентироваться, а ориентировщики повысят результаты в гонках. Тогда конкуренция возрастет многократно. И выиграть с ошибками, или с плохой велоподготовкой будет невозможно.

**Как тренируется Ксения Черных.**

Базовый период.

Понедельник: День отдыха

Зарядка: 60мин (бег 30мин, разминка, растяжка, спец.упражнения)

1 тренировка: 60-70 км в спокойном темпе на шоссейнике

Вечер: работа с картами

Вторник:

Зарядка: 60мин

1 тренировка: 100км по шоссе

2 тренировка: техническая по грунту 90мин

3 тренировка: бассейн 60мин

Среда:

Зарядка: 60 мин

1 тренировка: длительная на шоссейнике (120-170 км)

2 тренировка: откатка по шоссе 60-70мин

3 тренировка: тренажерный зал 60мин

Вечер: работа с картами

Четверг:

Зарядка: 60 мин

1 тренировка: техническая тр-ка по шоссе: 100км

2 тренировка: откатка на шоссейнике: 30км  
3 тренировка: бассейн 60мин

Пятница:

Зарядка: 60 мин  
1 тренировка: решение специальных и технических моментов на шоссе 90 км  
2 тренировка: техническая на байке 90мин  
3 тренировка: тренажерный зал 60мин  
Вечер: работа с картами

Суббота:

Зарядка: 60 мин  
1 тренировка: техническая на байке или по трассе гонки 2-3 часа  
2 тренировка: откатка по шоссе 30 км  
Вечер: работа с картами

Воскресенье:

Зарядка: 60 мин  
Разминка перед гонкой 60 мин  
Гонка: 100-130 мин  
Заминка  
Вечер: баня

#### **Достижения Ксении Черных.**

Чемпионат России среди КФК по лыжному ориентированию 2001г (Воронеж)-1место  
Чемпионат России по велоориентированию 2005 г. (Самара)-1место  
Чемпионат Мира по велоориентированию 2005 г. (Словакия)-5место  
Чемпионат России по зимнему триатлону 2006 г. (Ярославль)-1место  
Чемпионат Мира по велоориентированию 2006 г. (Финляндия)- 2место, 1место в эстафете  
Чемпионат Европы по велоориентированию 2006 г. (Польша)-3место, 3место в эстафете  
Чемпионат России по зимнему триатлону 2007 г. (Троицк)-1место  
Чемпионат Европы по велоориентированию 2007 г. (Италия)-2место, 3место  
Этап Кубка России по кросс-кантри 2007г. (Адлер)-1место  
Кубок Европы по велоориентированию в спринте 2007г. (Италия)-1место  
Этап Кубка России по кросс-кантри 2007г. (Москва)-2место  
Этап Кубка России по кросс-кантри 2007г. (Вологда)-1место  
Чемпионат Европы по кросс-кантри 2007г. (Турция)-25место  
Чемпионат Мира по велоориентированию 2007г. (Чехия)- 1место, 1место, 2место, 2место в эстафете  
Чемпионат Мира по кросс-кантри 2007г. (Шотландия)-49место  
Чемпионат Мира по велоориентированию 2008г. (Польша)- 1место

*С Ксенией Черных беседовала Мария Коробова.  
Журнал «АЗИМУТ» 2008 год.*