Камила Вовк: главное – не бояться допустить ошибку

Областная спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам и биатлону Луизы Носковой запускает серию интервью, в которых познакомит жителей Тюменской области со своими воспитанниками и выпускниками, с будущими чемпионами.

Ребята уже сегодня защищают честь региона на самом высоком уровне и приносят Тюмени новые победы, а многие выпускники спортшколы, к примеру, Денис Спицов, являются гордостью сборной России на международной арене.

Одна из юных звездочек тюменского спорта – Камила Вовк, биатлониска, обладательница множества медалей российских соревнований. Тюменка совсем недавно начала заниматься биатлоном, но уже успела достигнуть больших успехов в этом виде спорта. Недавно Камила получила заслуженный значок “Кандидат в мастера спорта”, была признана лучшей воспитанницей ОСШОР Луизы Носковой по итогам спортивного сезона 2020-2021 годов, а в свободное от спорта и учебы время выиграла бронзу в гонке на лыжероллерах в рамках 88-я легкоатлетической эстафеты в Челябинске.

- Как давно Вы занимаетесь биатлоном? Почему выбрали именно этот вид спорта?

– Я начала заниматься биатлоном, когда пришла в ОСШОР, т. е. всего три года назад. До этого я занималась лыжами более 5 лет в своем родном Челябинске. К сожалению, там не было дальнейшего развития, поэтому решила попробовать биатлон, к тому же, он чем-то похож на лыжные гонки.

- Трудно ли было сменить направление и начать заниматься биатлоном?

– Первое время, конечно, было трудно. Основная проблема заключалась в том, что мне нужно было понять тонкости стрельбы, научиться стрелять и удерживать винтовку. Занятия лыжами дали мне очень хорошую базу: начиная заниматься биатлоном, я уже знала основы техники. Сейчас у меня есть понимание, что нужно делать, чтобы развиваться в этом виде спорта и совершенствовать свои навыки дальше.

- У Вас дружные отношения с другими воспитанниками школы? Помогали ли они перестроиться на новый лад работы после переезда?

– Да, конечно, у меня очень хорошие отношения с ребятами, с некоторыми мы дружим больше трех лет. Сначала, когда я только приехала, мы, можно сказать, присматривались друг к другу, а теперь крепко дружим. Если кому-то нужна помощь, то все стараются друг другу

помочь, подбодрить и поддержать.

- Как много времени в неделю вы тратите на занятия спортом? У вас тренировки каждый день?

– Тренировки у нас практически каждый день, в среднем, на спорт уходит по 5 часов в сутки. Обычно наш день начинается с зарядки, затем две тренировки. Выходные бывают раз в четыре дня. Свое свободное время я посвящаю подготовке к экзаменам: хочу поступить на направление “Физическая культура” в Челябинске или в Тюмени. А так мне очень нравится читать книги или смотреть фильмы, когда появляется свободный день.

- Чему биатлонист во время тренировки должен уделять большее внимание?

– У нас комбинированный вид спорта, лыжи плюс стрельба. Но все-таки большее внимание приходится уделять именно стрельбе. Даже если тебе не будет равных по скорости, без умения стрелять ты не сможешь добиться высоких результатов. Один выстрел может решить всё, поэтому стрельбу нарабатывают годами.

- Как меняются ваши тренировки летом? Все-таки биатлон – зимний вид спорта?

– Летом мы продолжаем наши тренировки, но переходим на лыжероллеры. У нас становится больше стрелковой подготовки на улице, зимой такой возможности нет, потому что холодно. Также именно летом мы нарабатываем объемы, чтобы к зиме была основа, на которой мы будем готовиться к соревнованиям. В это время года у нас большой выбор тренировок: роллеры, бег, плаванье, велосипеды, различные игровые программы.

- Как Вы настраиваетесь перед гонкой? Кто Вас поддерживает?

Соревнования – это те же самые тренировки, где ты должен показать, чему научился. Конечно, перед стартом всегда есть волнение. Обычно мы, когда собираемся на гонку, слушаем веселую музыку, чтобы отвлечься. Непосредственно перед стартом я говорю себе: “Я со всем справлюсь. Мне нужно показать, на что я способна”. Если соревнования проходят близко к моему родному городу, ко мне приезжают родители. А так всегда меня поддерживает вся команда: и мальчики, и девочки стараются как-то подбодрить.

- Каких побед удалось добиться в этом сезоне? В каких соревнованиях принимали участие?

В этом сезоне я участвовала во всевозможных соревнованиях, где занимала призовые места: первенство Уральского федерального округа, всероссийские соревнования, Первенство России. На первенстве УрФО заняла второе место, на всероссийских соревнованиях – третье место, на Первенстве России – второе и третье место в эстафете, и седьмое – в личной гонке.

- Уже больше года все мы находимся в непростой ситуации из-за новой коронавирусной инфекции. Это обстоятельство как-то повлияло на тренировки и соревнования?

– Да, безусловно. На первые соревнования мы ездили небольшой командой: у нас были ограничения по количеству. Главная сложность заключалась в том, что все прошлое лето нам

пришлось тренироваться дома, не было никакой стрелковой подготовки и централизованных сборов. Многие ребята переболели, поэтому было сложно вернуться в форму и начать тренироваться. Сейчас все постепенно нормализуется, но по-прежнему остается ограничение в виде масок.

- Какую свою награду Вы считаете самой важной и значимой на данный момент?

На данный момент мои главные награды – это призер первенства России и разряд КМС по биатлону. Но у меня есть цель выполнить мастера спорта и получить личную медаль первенства России.

- А есть ли в Вашей спортивной жизни победа, которая далась с большим трудом?

– Да, как-то мы приехали на соревнования, и я начала плохо себя чувствовать. Мне пришлось пропустить занятия, пока остальные девочки ходили на тренировки. На соревнованиях у меня были две гонки: на одной из них я пришла пятой, на второй – третьей. Было очень тяжело бежать из-за самочувствия, а еще была плохо подготовлена трасса (ночью шел сильный снег). Благодаря стрельбе мне удалось занять третье место, чему я была очень рада.

- Есть ли у Вас кумир в большом спорте?

– У каждого спортсмена есть кумир. Среди женщин – это Дарья Домрачева – белорусская биатлонистка, двукратная чемпионка мира, самая титулованная спортсменка в истории зимних Олимпийских игр, а также первая в мире биатлонистка, одержавшая три победы в личных гонках.

Среди мужчин – Мартен Фуркад – французский биатлонист, шестикратный олимпийский чемпион, серебряный призёр Олимпийских игр, 13-кратный чемпион мира. Мне хотелось бы достичь таких же результатов. Их победы меня очень мотивируют.

- Какие у Вас планы на будущий сезон. Каких достижений и побед ждёте от него?

– Сейчас я перешла в старшую возрастную группу, придется больше тренироваться: увеличится дистанция. Мы бегаем двумя годами: 2003 и 2004. Девочки 2003 года рождения уже знают, как лучше распределить свои силы по дистанции, знают трассы, поэтому, чтобы их обойти, нужно будет тренироваться еще упорнее. Также я хочу попасть в команду, которая выезжает на соревнования, для этого тоже нужно приложить больше усилий.

- Какой бы совет Вы дали ребятам, которые хотят заниматься биатлоном?

– Самое главное – не бояться допустить ошибку, ведь мы на них учимся. А еще – прислушиваться к словам тренера, он никогда не посоветует того, что навредит твоим результатам.