

# ДЕЛАЙТЕ В ЖИЗНИ БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСНЫХ ОТКРЫТИЙ

Екатерина ЧИЖИКОВА

*Екатерина, вы – целеустремленная натура, в жизни и спорте добились много, ваш пример достоин подражания. Расскажите о себе, своей семье, родителях, как вы начинали, кто привёл вас в ориентирование, кто был первым тренером, кто сыграл главную роль в становлении вас как личности и как спортсменки?*

- Как я начинала заниматься спортивным ориентированием, я не помню, единственное что знаю, что я в этом жила. Мои родители С.А. Чижиков и Л.Ю. Чижикова – заслуженные тренеры по спортивному ориентированию, которые работали и работают по настоящее время в Московской ДЮСШ-35, кроме этого папа вел ещё радиопеленгацию в Московском институте химического машиностроения, поэтому я с рождения росла среди спортсменов. Все вокруг тренировались, соревновались, радовались и огорчались, – многое я воспринимала с детской позиции как очевидное, поэтому вопрос заниматься спортом или нет, для меня не стоял. Лес, палатки, ориентирование и ребята вокруг – это было моей жизнью. Я счастлива и благодарна маме Людмиле Юрьевне и папе Сергею Александровичу за свою жизнь: она яркая, активная, здоровая и очень насыщенная.

Мои родители четко делили свои полномочия в становлении меня как личности и как спортсменки. Цели планировали совместно, промежуточные задачи ставились, исходя из финансовых и временных возможностей. Ежедневное планирование и психологическая работа лежала на Сергее Александровиче. Людмила Юрьевна взяла на себя самое сложное – контроль за выполнением задач, а также их наполнение и отработку. Как и всегда в жизни: папа – голова, мама – шея, а я была наполнением.

Кроме спорта родители много работали и над вопросами моего образования, воспитания и развития, решая всё поэтапно. До 13 лет ставились задачи на спорт, музыкальное образование (фортепьяно, гитара) и детство. Меня никто не журил за оценки, за прогулы, а невыполнение и отлынивание каралось жестко. Я научилась трудиться, дружить, общаться, договариваться, ценить и организовывать свободное время, которого было мало.

К 13 годам я стала самостоятельной уверенной фантазеркой. Жизнь текла ярко и учиться в обычной школе было



*В 2014 году исполнилось 20 лет с начала проведения юниорских Первенств Мира по спортивному ориентированию на лыжах. Самым успешным российским молодым спортсменом, выступавшим когда-либо на Первенствах Мира по спортивному ориентированию на лыжах за прошедшее двадцатилетие, на сегодняшний день до сих пор является московская юниорка Екатерина Чижикова (теперь Коломнина), чьи достижения в начале 2000-х годов пока никому не удалось улучшить. Екатерина Коломнина (Чижикова) встретила с главным редактором журнала «Азимут» Александром Прохоровым и побеседовала о жизни, об ориентировании, о прошлом и будущем.*

легко, поэтому на семейном совете мы решили подыскать школу «посложнее». Побегав вокруг, поспрашивав знакомых, я вышла на школу «ИКС» (Интеллект, Красота, Совесть), там училась Маша Лосева. С трудом сдал экзамены на 2/3 и написав психотест на 98% из 100, я поступила в лицей. Это другой мир: непостижимо сложный и красивый. Ребята к 9 классу оказались сильнее меня настолько, что я получала по 3-5 двоек в день.

Отказаться?! Бороться?! Для меня это был очень сложный этап, который научил меня, добиваться поставленной цели через правильную расстановку промежуточных подцелей. Ведь кроме уровня знаний, я была из другого общества со всеми вытекающими из этого последствиями, мне было тяжело, окружающие меня не понимали. Времени и сил на тренировки и сон не было, мама выгоняла иногда бегать. Мир открывался



**Чижилова Екатерина (Москва)**  
**9 медалей – 5 золотых, 4 серебряные**

1999 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Болгария. – Серебро (эстафета)  
2000 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Словакия. – Серебро (мидл)  
2000 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Словакия. – Золото (лонг)  
2000 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Словакия. – Серебро (эстафета)  
2001 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Италия. – Золото (лонг)  
2001 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Италия. – Серебро (эстафета)  
2002 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Чехия. – Золото (мидл)  
2002 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Чехия. – Золото (лонг)  
2002 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Чехия. – Золото (эстафета)

ся с другой стороны, и это было неожиданно и прекрасно. Я «пахала» ударными темпами и к выпуску вышла на отличные оценки.

Экономический институт, муж, дети, помощь маме на тренировках, все это было вторым этапом становления моей личности, в котором многочисленные соревнования стали привычным делом. После лицея я научилась ставить цели, бороться, прорабатывать ошибки и как итог – побеждать.

После рождения дочки Алены я поняла, что для развития моей семьи мне нужно работать и зарабатывать на содержание. С двумя малышами никуда кроме педагогики не пойдешь. И я вместе с мужем Дмитрием Коломниным начала вести ориентирование.

Становление меня как тренера с целями на результат получилось в спортивном клубе «Фотон». В 2012 году нам представилась возможность создать свой клуб Олень, направление стало мультиспортивным, т.к. нашим трем детям нужно развиваться, а они, как и я раньше, растут в коллективе клуба. Здесь позиции «только спорт» быть не может. С кем малышам общаться? Спорт – выбор индивидуальный, а в целом основной задачей ставится гармоничное развитие. Для тренерской работы я закончила педагогический институт, прослушала многочисленные курсы по педагогике, медицине и разным видам спорта. Сейчас вместе с мужем Дмитрием развиваем мультиспортивные направления в школе 1020 в Ясенево, набираем спортивные классы, работаем с дошколятами, родителями и со всеми, кому интересно активное развитие через спорт.

- Расскажите о своих выступлениях на юниорских первенствах – какая медаль самая дорогая, какое первенство запомнилось больше всего и почему? Какие соревнования для вас самые памятные, что больше всего понравилось?

- Юниорский возраст с 15-20 лет был насыщен сборами и соревнованиями. Я часто выигрывала, неоднократно становилась чемпионкой мира, это была моя

жизнь, я не воспринимала это как работу. Меня окружали сильные личности, которым я благодарна за свои позиции и знания, ими были Иванов А.Д., Кривоносов В.В., Дьячков В.В., Кульбачко А.А., Янин Ю.Б., Бусурин С.А. и многие другие, каждый из них внес свой вклад в моё обучение и воспитание. Самое яркое – это были не соревнования, а сборы, где мы все общались и учились друг у друга. Во время соревнований все менялось: каждый становился сам за себя, и для меня это было тяжело. Мне везло, и я добивалась того, к чему стремилась.

- Какие произошли изменения в современном ориентировании по сравнению с тем, когда вы побеждали на соревнованиях (в мире, России, Москве).

- На сегодняшний день мне трудно судить об изменениях в современном ориентировании, по сравнению с тем, что было в мои годы, т.к. ребята в нашем клубе только подходят к тому, чтобы выступать на Первенствах России, а я сама не принимаю последнее десятилетие участия в международных соревнованиях по спортивному ориентированию, т.к. реализовываюсь в спортивной радиопеленгации.

Почему именно в спортивной радиопеленгации? Почему же охота на лис, а не ориентирование? Целенаправленно радиоспортом (охотой на лис) я начала заниматься после Чемпионата Мира по ориентированию 2002 г. в Чехии, где завоевала все высшие регалии по всем дисциплинам, и окончательно – после рождения первого ребенка Леонида. В радиоспорте первостепенно важны: тактика, стратегия и расчет, и только на это накладываются физические качества, поэтому если во взрослом ориентировании я после родов «не тянула», то в охоте на лис мой тренер Романов В.В. научил выигрывать секунды там, где многие даже и не знают, что их теряют. Это дало мне новую ступень для развития. Чемпионаты Европы и мира чередовались, я побеждала и была в призах, все это было важно, но я ставила своей целью справиться с задачей, поставленной тренером, а не настаивать на победу. На финише я радовалась не месту, а реализацией себя,

поэтому многие удивлялись, когда я занимала высокое место, а при этом была расстроена. Я кропотливо постигала новое, реализовывалась и шла дальше, судьба давала победы за мои труды, и я была счастлива.

- Катя, можно я так к вам обращусь? Вы такая трудолюбивая и правильная. А что вы цените в людях, а что не приемлите? Есть ли у вас кумиры в спорте и в жизни? Или примеры, которым хочется подражать?

- Я ценю в людях прямоту и откровенность. Не боюсь смотреть критике в глаза, а ведь иногда это больно бьет по самолюбию. Радуюсь, видя здоровых и целеустремленных ребят. У меня нет кумиров, я смотрю вокруг, наблюдаю за людьми и ищу направления для своего развития, не скрывая, что восхищаюсь многими качествами, которые хочу развить в себе.

- Активная спортивная карьера заканчивается, какова дальнейшая ваша реализация, чего вы хотите?

- Мы с мужем реализовались с рождением третьего ребенка, сына Ярослава, и созданием мультиспортивного клуба Олень. Мы стараемся показать, как через спорт семья сплачивается, оживает, жизнь наполняется событиями, радостью общения, а этого так не хватает в современном обществе. Я стала готовиться к Чемпионату Мира по велоориентированию, но травма плеча, после которой последовала операция, поме-



шала. Сейчас я активно восстанавливаю, тренирую и тренируюсь. Планы расписаны на два года вперед; и это не просто работа – я планирую реабилитироваться и снова участвовать в международных соревнованиях. По какому виду спорта пока не знаю, но хотелось бы освоить велосипед.

В семье скоро, надеюсь, появится свое жилье, тогда можно подумать ещё о рождении детей. Хочу продолжить учёбу, планирую пойти учиться либо на психологический факультет, либо в медицинский. Возможно откроем ещё один клуб

в городе Раменское, где планируем жить в следующем году. Подрастают основные дети в клубе, и скоро начнем ходить в серьезные туристические походы: водные, пешие, горные. Хочу большой автобус и помещение для клуба вне школы, двойню и много чего ещё.

- Мой традиционный вопрос – что бы вы хотели пожелать молодым ориентировщикам?

- Молодым ориентировщикам хочу пожелать побольше солнечных дней, настоящих друзей и интересных открытий в мире спорта и в жизни.

