

Антон Фолифоров – лидер сборной России по спортивному ориентированию на велосипедах. На Чемпионате Мира 2012 года в Италии он завоевал золотую медаль в спринте, которая стала десятой в его коллекции медалей международных соревнований по спортивному ориентированию. Это своеобразный медальный юбилей, и мы попросили Александра Павловича Кудрявого побеседовать с Антоном и ответить на вопросы журнала «АЗИМУТ».



АНТОН ФОЛИФОРОВ: ЦЕНЮ ИСКРЕННОСТЬ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТЬ И ЧУВСТВО ЮМОРА

- Расскажите, как Вы начинали, кто привел Вас в ориентирование, кто был первым тренером и кто из педагогов сыграл большую роль в становлении Вас как личности и как спортсмена?

- Можно сказать, что с самого детства мое будущее было предрешиено. Мой отец – тренер по велоспорту у нас в городе Коврове Владимирской области. Я все детство провел на его тренировках, он брал меня с собой на сборы и на соревнования. Я вжился в этот вид спорта, полюбил велосипед, а зрелище тренировочного процесса мне доставляло огромный интерес и удовольствие. По достижении мною десятилетнего возраста я сам начал тренироваться, попав в новую набранную группу своих ровесников. Таково мое начало спортивной жизни.

Что такое ориентирование, я впервые узнал в 2002 году. К нам в велосекцию пришел тренер Александр Павлович Кудрявый и рассказал нам, что представляет собой ориентирование, в частности, его велосипедная разновидность. Сказав, что этот вид спорта набирает все большую популярность, Александр Павлович предложил соединить силы велосипедистов и ориентировщиков и попробовать себя в этом виде спорта. Мы, во главе с нашим тренером, охотно согласились, и начались совместные тренировки. Сначала занимались все велосипедисты из нашей секции, но потом постепенно из них остался только я один. В 2003 году я попал в состав сборной команды России и принял участие в двух этапах Кубка Мира. В 2004 году я попал в сборную, однако поехать на Чемпионат Мира в Австралию не удалось ввиду финансовых сложностей. Но уже на следующий год эта возможность представилась, и я дебютировал на Чемпионате Мира – главном состязании в велоориентировании – который проходил в Словакии.

- Кто Вас сейчас тренирует, с кем Вы работаете?

- Со мной работали и работают по сей день два тренера: это мой отец – Фолифоров С.Ф. (тренер по велосипедной подготовке) и Кудрявый А.П. (тренер по спортивному ориентированию). Изначально моим воспитанием в спорте, конечно, занимался отец. Он прививал мне трудолюбие на тренировках, учил, как себя вести в сложных ситуациях на соревнованиях, закалял волевые качества и целеустремленность, чему я очень благодарен. Впоследствии, когда я профессионально стал заниматься спортивным ориентированием на велосипедах, эстафету по моему спортивному воспитанию принял А.П. Кудрявый. Он научил меня

читать карту и работать с ней, а потом помогал оттачивать свои умения, сообщая ценную информацию в той или иной ситуации, занимался со мной упражнениями для повышения моей концентрации, внимания и развития мышления. Я очень рад, что у меня такие тренеры, их вклад в мои успехи огромен.

- Что привлекает Вас в ориентировании, что самое главное для Вас в этом виде спорта, почему Вы связали свою жизнь с ориентированием и что Вы цените в жизни и в людях?

- Мне нравится ориентирование за то, что каждая дистанция не похожа на все предыдущие, это как новое испытание со своими определенными особенностями и задачами. Для меня главное, наверное, это то, что техническая работа с картой сочетается с перемещением на моем любимом средстве передвижения. Это сочетание никогда не надоедает и всегда держит в приятном напряжении. Еще хотелось бы отметить широкий разброс возрастных групп – это очень здорово.

Прежде всего, в людях я ценю целеустремленность, искренность и чувство юмора. Так, мне кажется, проще и приятнее жить. А в жизни, наверное, самое главное любимые люди и друзья. Без них бы у нас всех ничего не получалось, и жизнь казалась бы намного унылее.

- Расскажите о своей семье, родителях, жене, детях. Где Вы родились, учились? Где Вы сейчас живете, где работаете и где тренируетесь?

- Родился я в 1987 году в городе Ковров Владимирской области. Отец большую часть жизни занимался спортом, он работает тренером по велоспорту, является Заслуженным тренером России. Мама никакого отношения к спорту не имеет, работает инженером, но, конечно, является нашей с братом активной болельщицей. Мой младший брат – мастер спорта по велоспорту, входит в состав сборной команды России и выступает за континентальную команду «Катюша». Образование у меня высшее, я учился в Ковровской государственной технологической академии и успешно закончил ее по специальности инженер со специализацией приборостроение. Выбор мой пал на этот ВУЗ, чтобы не отрывая себя от тренировочного процесса и продолжать заниматься спортом. Кроме того в следующем году я планирую пойти учиться вновь. Живу я в Коврове, там же и тренируюсь, но в основном активно езжу по сборам и соревнованиям. Работаю спортсменом, что позволяет мне не отрываться от тренировочного процесса и тщательно прорабатывать свою подготовку.

- Вы уже довольно давно в сбор-

ной команде России по спортивному ориентированию на велосипедах. Что изменилось в команде за это время, каковы новые тенденции, что осталось в прошлом веке, какие новые качества спортсмена востребованы современностью?

- Да, я с 2003 года в составе сборной команды России. В течение этих восьми лет велоориентирование (МТБО) в мире изменилось и, я считаю, что в лучшую сторону. Качество и масштаб проведения спортивных соревнований выросло. Появились подробные международные правила и система условных знаков карт. Естественно, и в нашей сборной России, по моему мнению, есть положительные тенденции. На сегодняшний день по результатам международных стартов в десятку сильнейших входят не менее трёх спортсменов российской команды. Сформировались специалисты, знающие свое дело, образовалась когорта хороших спортсменов и создана определенная система взаимоотношений.

- В Вашей коллекции есть медали почти всех дисциплин чемпионатов мира и Европы, кроме одной – нет ни одной медали на средней дистанции. Какие трудности и почему?

- Да, так оно и есть. Но какой-то конкретной причины я назвать, к сожалению, не могу. На средней дистанции меня уже который год преследуют обидные





А.П. Кудрявый

четвертые позиции: Чемпионат Мира–2009, 2011, Чемпионат Европы–2011. Хотя на этапах розыгрыша Кубка Мира я выигрывал на мидле. Выхожу на старт, как всегда, с настроением на гонку, работаю на максимуме. По ходу дистанции иду вроде неплохо, но в какой-то момент случаются мелкие обидные ошибки, и они отбрасывают из призовой тройки. Однако к средней дистанции у меня нет каких-то отрицательных эмоций, она такая же обычная для меня, как и все другие дисциплины. Возможно, мне не хватает удачи именно на ней. Но я буду прилагать максимум усилий, чтобы попытаться преодолеть этот пробел.

- Вы являетесь участником всех последних крупнейших форумов велоориентирования. Какие соревнования самые памятные, что больше всего понравилось?

- За время моих занятий МТБО мне удалось побывать на многих соревнованиях различного уровня, в том числе и мирового. Каждый организатор хочет провести свое мероприятие на высшем уровне, чтобы спортсмены получили удовольствие от участия и проведения в целом. Также все организаторы пытаются привнести в свои старты какую-то новую идею, отличающую их мероприятие от других того же ранга, чтобы у участников остались неповторимые впечатления.

Если говорить о каких-то конкретных соревнованиях, то, наверное, самым памятным был Чемпионат Мира 2009 года, который проходил в Израиле, а конкретнее – эстафета. Традиционно этот вид программы считается самым престижным. Она отражает деятельность страны и федерации в целом. Борьба в ней идет до последних метров дистанции. Непредсказуемость конечных результатов держала всех в напряжении. Но ко всеобщему удивлению золотую медаль завоевала первая русская мужская команда, в сос-

тав которой входил я. Эмоции после финиша переполняли, ощущения не передать словами. Это была моя первая золотая медаль чемпиона мира.

Также хотелось бы отметить первые международные соревнования по МТБО, проведенные в России. Это был Чемпионат Европы–2011 в Ленинградской области. Мероприятие прошло на высоком уровне и в приятной обстановке. Это же отметили и многие участники из Европы. Жаль, что соревнования такого ранга проводятся в России крайне редко и недостаточно, на мой взгляд, освещаются в средствах массовой информации.

- Как за это время изменилось мировое ориентирование, выросла конкуренция, что становится главным и к чему нужно быть готовым?

- За последние несколько лет спортивное ориентирование на велосипедах претерпело достаточно много изменений. Выросла популярность этого вида спорта и интерес к нему, а отсюда – повышение качества и уровня подготовки спортсменов. Также значительно увеличилась скорость преодоления дистанций, это вносит свои сложности в концепцию мышления на них. Организаторы все чаще предлагают «ездовые» дистанции, в которых очень влияет на результат физическая подготовка участников. Поэтому сейчас в МТБО необходима качественная велосипедная подготовка, ее отсутствие делает шансы на высокий результат практически невозможными. Также по ходу преодоления дистанции могут попадаться сложные технические участки, в основном в горной местности, и

спортсмены должны быть готовы к их преодолению без тяжелых проблем. В этом поможет техника владения велосипедом, которую также нужно отрабатывать на тренировках. Немаловажно, что на фоне высокой скорости преодоления дистанции очень важна высокая скорость ориентирования, концентрация психологического состояния спортсмена, его адекватное отношение к местности соревнований, внутренняя техническая уверенность в принятии решений.

- Какими качествами и умениями, на Ваш взгляд, должен обладать современный спортсмен-ориентировщик мирового уровня? Есть ли какие-либо модельные характеристики, которые обязательны для всех спортсменов мировой элиты?

- Мировой спортивный уровень, на мой взгляд, заставляет спортсмена быть партнером в спортивных состязаниях, учитывать многогранные тонкости и специфику «соревновательного дела». Спортивное ориентирование является «слишком» индивидуальным видом спорта, и поэтому я не могу выделить обязательные модельные характеристики для спортсменов. Современный спортсмен должен иметь качества, которые позволяют адекватно оценить окружающую обстановку и принимать правильные решения в нужной ситуации.

- Что заставляет и мотивирует Вас тренироваться дальше, когда уже большинство регалий завоевано? Ваши спортивные планы? Как долго Вы еще планируете выступать?

- Я считаю, что нет предела спортив-



Италия, 2011 г.

ным результатам, и всегда найдется то, чего можно достичь. Наверное, поэтому я и продолжаю готовиться и тренироваться дальше. Также я настолько привык к велосипеду и гонкам, что не смогу все это быстро бросить.

В ближайших моих планах плодотворно провести зиму с нацеленностью на следующий летний сезон и принятие участия в весенних подготовительных сборах. Насчет длительности своей спортивной карьеры пока не могу ничего сказать, разве только то, что не собираюсь пока бросать спорт. Как говорит-ся: поживем, увидим...

- Есть ли какие-то секреты успеха? Чтобы Вы посоветовали молодым спортсменам?

- Наверное, секреты успеха для каждого человека индивидуальны. Но в целом я считаю, что важна составляющая трудолюбия, фактор правильного отношения к жизни спортсмена высших достижений: режим дня и спортивная дисциплина в обычных жизненных ситуациях. Также важность волевых качеств в спорте невозможно переоценить. От того, сможет ли спортсмен преодолеть многочисленные трудности и неудачи, напрямую зависят его результаты и его спортивная карьера. Поэтому нужно всегда держать «удар» и действовать после неудачи так же расчетливо и хладнокровно, как и до нее.

Прежде всего, всем молодым спортсменам посоветовал бы полюбить ориентирование и ни на кого не надеяться и не смотреть, а действовать самостоятельно. Это поможет получать удовольствие от результатов. А также придерживаться принципа постепенности в качестве приобретения навыков ориентирования. Они позволят добиться успеха в дальнейшем. Кроме того, для того, чтобы хорошо тренироваться, нужно хорошо восстанавливаться и отдыхать! Знать четкий индивидуальный план подготовки для достижения поставленных целей.

- Каким Вы видите свое будущее после окончания спортивной карьеры, чем бы Вы хотели заниматься, что сделать и чего достичь?

- После окончания спортивной карьеры я бы занялся тренерской деятельностью или, возможно, чем-то другим. В настоящее время я обдумываю этот вопрос, но пока что не пришел к какому-то определенному решению, тем более что в ближайшее время я не собираюсь заканчивать со спортом.

*С Антоном Фолифоровым
беседовал А.П. Кудрявый.*



**Фолифоров Антон (Владимирская область) – 11 медалей:
4 золотые, 4 серебряные, 3 бронзовые**

2006 г. Чемпионат Европы. Велосипедные дисциплины. Польша. – Серебро (спринт)
2007 г. Чемпионат Мира. Велокроссовые дисциплины. Чехия. – Бронза (спринт)
2008 г. Чемпионат Мира. Велокроссовые дисциплины. Польша. – Серебро (эстафета)
2008 г. Чемпионат Европы. Велокроссовые дисциплины. Литва. – Серебро (длинная)
2009 г. Чемпионат Европы. Велокроссовые дисциплины. Дания. – Бронза (эстафета)
2009 г. Чемпионат Мира. Велокроссовые дисциплины. Израиль. – Золото (эстафета)
2010 г. Чемпионат Мира. Велокроссовые дисциплины. Португалия. – Бронза (спринт)
2010 г. Чемпионат Мира. Велокроссовые дисциплины. Португалия. – Золото (длинная)
2010 г. Чемпионат Мира. Велокроссовые дисциплины. Португалия. – Золото (эстафета)
2011 г. Чемпионат Мира. Велокроссовые дисциплины. Италия. – Золото (спринт)
2011 г. Чемпионат Европы. Велосипедные дисциплины. Россия. – Серебро (эстафета)