



ОРИЕНТИРОВАНИЕ ДЛЯ МЕНЯ БОЛЬШЕ ЧЕМ СПОРТ

Н. ТОМИЛОВА

Десять лет назад молодая, мало кому известная российская спортсменка Наталья Томилова стала обладательницей Кубка Мира. Теперь уроженка славного города Пермь Наталья Томилова не просто знаменитость, она легендарная спортсменка, как в российском, так и в мировом ориентировании. Для россиян – она первая соотечественница, которой удалось завоевать Кубок Мира по спортивному ориентированию на лыжах, а в мировом ориентировании Наталья Томиловой принадлежит уникальное достижение – в течение своих первых трёх лет выступления в мировой элите, она стала обладательницей всех трёх высших наград, которые существуют в лыжном ориентировании. Судите сами, у Натальи Томиловой в 2001 году – золото Чемпионата Европы, в 2002 году – золото Чемпионата Мира и, наконец, в 2003 году Кубок Мира! Такой стремительным успехам можно только позавидовать, а обладая всеми высшими достижениями, очень трудно мотивировать себя и продолжить спортивную карьеру. Но к чести пермской спортсменки, она не остановилась на достигнутом и продолжила свою победную поступь. На сегодняшний день в её медальном листе восемнадцать медалей, из которых восемь золотых, пять серебряных и пять бронзовых. Наталья Томилова – двукратная чемпионка мира (2002, 2007), четырёхкратная чемпионка Европы (2001, 2003, 2006, 2012) и двукратная обладательница Кубка Мира (2003, 2010). В юбилейный год мы попросили руководителя Пермской федерации ориентирования Анвара Нурисланова побеседовать с легендарной спортсменкой.

- Наталья, десять лет назад Вы первой из россиянок выиграли Кубок Мира по спортивному ориентированию на лыжах. Вы помните как это было?

- Да 2003 году я стала победительницей Кубка Мира общего зачета по лыжному ориентированию. Специально я не настраивалась на победу, просто старалась бежать все этапы с радостью и любовью к Богу и миру. Это был для меня очень запоминающийся сезон, даже не в плане результатов, а в том, с каким вдохновением я бежала практически все гонки. Мечтаю ощу-

тить еще когда-нибудь это состояние! Победа для меня тогда была не главное, хотя и очень хотелось порадовать близких своими достижениями.

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

- Начала я заниматься спортивным ориентированием в четвертом классе. На урок пришел тренер и сказал, что набирает группу для занятий спортивным ориен-

тированием. Практически все выразили желание начать заниматься, и я в том числе. Тренером был В.В. Горелов. Как потом выяснилось, он был еще и директором ДЮСШ в Перми.

На его тренировках мне очень нравились занятия в спортивном зале, а на лесных тренировках я бывала не часто и о всей прелести спортивного ориентирования я узнала много позже. Прозанимавшись почти год, всех девочек из нашей группы перевели к Митиной Ирине Юрьевне, которая объяснила и рассказала, что

представляет собой ориентирование, и насколько это может быть интересно. Потренировалась я у неё недолго, т.к. она переехала в другой район города. После я продолжила заниматься еще у нескольких тренеров, но то, что они давали мне, было уже недостаточно. Тогда я и заметила группу, которая проводит интересные тренировки, и попросилась к ним. Тренером был Андрей Романович Киселев. С 12 лет и по сей день, я занимаюсь у него. Это человек, который научил меня всему, помог моему становлению, как личности, так и спортсменки. Хотя и занимаюсь я спортом уже продолжительное время, но мы находим с ним еще много резервов, которые помогают мне совершенствоваться в спорте и жизни.

- Расскажите о себе, своей семье, где работаете (учитесь) и где тренируетесь?

- Я родилась в Перми. Воспитала меня мама. Она была инженером на АТС. Бабушек и дедушек у меня не было, поэтому как практически все дети того времени, я много проводила времени на улице. Уже с раннего детства моя мама приучала меня к здоровому образу жизни. Велосипед и лыжи у меня появились, когда мне было 3 года, а на коньках начала кататься с 5 лет. Сейчас я также живу в Перми, выступаю за Горнозаводскую СДЮШОР. С 2000 года служу в ЦСКА старшим прапорщиком.

- Что привлекает Вас в ориентировании, что главное для Вас в этом виде спорта, почему Вы связали свою жизнь с именно с ним?

- Ориентирование для меня – это больше чем спорт, я смело могу сказать, что ориентирование – это моя жизнь. Постоянная близость с природой, необходимость все время совершенствоваться дают гармоничное развитие в спорте и в жизни.

- Вы на протяжении многих лет лидер сборной России. А как изменилось ориентирование за эти годы?

- Считаю себя одной из претенденток на медали в лыжном ориентировании, как в России, так и в мире. Этот вид спорта сейчас активно развивается. Проводится многодневка skio-tour, в армейском виде лыжное ориентирование входит в программу Всемирных Военных Игр, со следующего года будет ежегодно проводится Чемпионат Мира среди военных, надеюсь, что ориентирование будет представлено как вид на Зимних Олимпийских Играх.

- Как Вы оцениваете конкуренцию в современном женском лыжном ориентировании. Кто основные соперницы в России и за рубежом?

- Про соперниц могу сказать одно, первые 5-8 женщин в России могут взять медали на чемпионате мира. Очень сильно развивается лыжное ориентирование в скандинавских странах. Во общем, соперниц хватает.

- Сегодня в программе международных соревнований по спортивному ориентированию много дисциплин. Какая дистанция Вам наиболее близка?

- Из дисциплин выделить какую-то одну сложно, мне нравится ориентирование, где нужно проявлять многовариативность, используя максимальное количество навыков и умений.

- 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?

- Современный спортсмен ориентировщик в лыжном ориентировании должен иметь хорошую технику лыжного хода, горнолыжную технику. Обладать навыками летнего ориентирования. Ну, а российские спортсмены должны уметь быстро восстанавливаться после стартов и качественно готовить лыжи перед гонками.

- В вашей коллекции теперь есть золотые медали и чемпионатов мира и чемпионатов Европы. Каковы дальнейшие спортивные цели? Как долго Вы еще планируете выступать?

- Всегда есть старты, на которых можно улучшить свой медальный зачет. А чувство азарта и радости стартов, это показатель, при котором можно показывать прекрасные результаты.

Главным для себя считаю развитие чувства любви к жизни и к людям.

- Расскажите о своей команде, о тренерах и тренировках? Как достигаются вершины мирового ориентирования?

- Тренируюсь я в команде А.Р. Киселева. В группе нас 8-10 человек, различного возраста и уровня мастерства. У всех есть свои цели и стремления. Почти половина из нас входят в основной состав юношеской, юниорской и взрослой команды России, выезжавшей на международные летние и зимние соревнования. В своей подготовке я много уделяю внимания летнему ориентированию, на протяжении весенне-летне-осеннего периода активно участвую в соревнованиях.

- Какие соревнования для Вас самые памятные, что больше всего понравилось?

- Всегда первые успехи самые запоминающиеся – я помню, как впервые участвовала в Кубке Мира 2001 года. Первый этап проходил в Болгарии, где я все дни была в призах. Это запомнилось очень хорошо.

- Какие у Вас хобби и увлечения? Чем занимаетесь в свободное от спорта время?

- В свободное время люблю посмотреть хороший фильм, решать логические головоломки.

- Что Вы больше всего цените в людях, а что не приемлете?

- В людях ценю открытость, честность и порядочность.

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

В будущем хотелось бы заняться таким делом, которое приносило бы радость и вдохновение, а так же достойный доход.



Томилова Наталья Валерьевна (Пермский край)

Место рождения: г. Пермь.

Спортивная школа: СДЮШОР №3 (г. Пермь). Сейчас выступает за Горнозаводскую СДЮШОР (Пермский край).

Тренеры: Горелов В.В., Митина И.Ю., сейчас тренируется у Киселева А.Р.

Работа: Вооружённые Силы РФ, старший прапорщик.

Спортивный клуб: ЦСКА.

Звание: Заслуженный мастер спорта.

Спортивные достижения: двукратная чемпионка мира (2002, 2007); четырёхкратная чемпионка Европы (2001, 2003, 2006, 2012), двукратная обладательница Кубка Мира (2003, 2010).

Медальный лист: 18 медалей (8 золотых, 5 серебряных, 5 бронзовых).

2001 г. Чемпионат Европы. – Россия. – Золото (эстафета);

2002 г. Чемпионат Мира. – Болгария. – Золото (эстафета);

2003 г. Чемпионат Европы. Лыжные дисциплины. Италия. – Серебро (спринт);

2003 г. Чемпионат Европы. – Италия. – Бронза (лонг);

2003 г. Чемпионат Европы. – Италия. – Золото (эстафета);

2003 г. Кубок Мира. – Золото (индивидуальный);

2004 г. Чемпионат Мира. – Швеция. – Серебро (эстафета);

2005 г. Чемпионат Мира. – Финляндия. – Серебро (лонг);

2006 г. Чемпионат Европы. – Россия. – Бронза (спринт);

2006 г. Чемпионат Европы. – Россия. – Бронза (мидл);

2006 г. Чемпионат Европы. – Россия. – Золото (эстафета);

2007 г. Чемпионат Мира. – Россия. – Бронза (мидл);

2007 г. Чемпионат Мира. – Россия. – Золото (эстафета);

2008 г. Чемпионат Европы. – Швейцария. – Бронза (мидл);

2008 г. Чемпионат Европы. – Швейцария. – Серебро (эстафета);

2010 год. Чемпионат Европы. – Румыния. – Серебро (эстафета);

2010 год. Кубок Мира. – Золото (индивидуальный);

2012 год. Чемпионат Европы. – Украина. – Золото (эстафета).