



# 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 участвуя 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).