



Полина Мальчикова – новое звёздное имя в спортивном ориентировании на лыжах. Она вышла на первый план в лыжном ориентировании очень быстро, в возрасте почти 26 лет, с великолепными результатами прошлого сезона, и не менее исключительными этого. Завоевав в прошлом году на Чемпионате Мира в Швеции по спортивному ориентированию на лыжах три золотые медали, Полина Мальчикова получила очень большое внимание средств массовой информации и соответственно соперниц. Но это не смутило новую звезду лыжного ориентирования. В этом году она повторила свой успех на украинском Чемпионате Европы, завоевав четыре медали, три из которых золотые. Всего в коллекции молодой красноярской спортсменки десять медалей, и на составление этой коллекции ушло всего три года. Международная федерация ориентирования (IOF) назвала Полину Мальчикову лучшей спортсменкой месяца. Этим звание IOF удостоивает лучших спортсменов мирового ориентирования уже второй год. Полина Мальчикова стала первой российской спортсменкой, удостоенной столь высокого титула.

Редакция журнала «АЗИМУТ» задала Полине Мальчиковой несколько вопросов:

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НРАВИТСЯ МНЕ ТЕМ, ЧТО ЭТО УМНЫЙ СПОРТ

Полина Мальчикова

- Сколько лет Вы профессионально занимаетесь ориентированием? 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 спортсмена?

- Спортивным ориентированием профессионально я занимаюсь уже 10 лет. В 2002 году я поступила в Политехнический институт Сибирского Федерального университета и решила попробовать себя в новом виде спорта – спортивном ориентировании на лыжах. Первыми тренерами в ориентировании были Близневские: Валентина Степановна и Александр Юрьевич. И по сей день я тренируюсь под их руководством.

В школе я занималась лыжными гонками под руководством Владимира Николаевича Алекина. Владимир Николаевич понимал, что в лыжных гонках нет хорошего тренера, который вывел бы меня на высокий уровень мастерства. А команда по спортивному ориентированию на лыжах под руководством А.Ю. и В.С. Близневских при Политехническом институте (Сибирский Федеральный университет) на тот момент была одной из сильнейших в России, и они могли меня вывести на высокий уровень мастерства, при этом я могла получить хорошее высшее образование. Поэтому можно сказать, что В.Н. Алекин сыграл большую роль в моем становлении как профессионального спортсмена потому что вовремя передал меня под руководство Александра Юрьевича и Валентины Степановны Близневских.

- Расскажите о себе, своей семье, родителях. Где Вы родились, учились. Где сейчас живёте, где и на кого учитесь и где тренируетесь?

- Я родилась и провела детство в городе Канске Красноярского края. Училась в школе №15 города Канска и с 9 лет занималась лыжным спортом (гонками) в МБОУ ДОД ДЮСШ у Заслуженного тренера России А.Н. Стольников. После 11 класса поступила в университет в городе Красноярске и начала заниматься спортивным ориентированием на лыжах.

Сейчас живу и тренируюсь в Красноярске. Закончила Политехнический институт Сибирского Федерального университета по специальности "Инженерная защита окружающей среды". Сейчас спорт – это моя профессиональная деятельность, но параллельно я получаю второе высшее образование в Институте экономики, управления и природопользования Сибирского Федерального университета, учусь заочно.

Семья у меня простая и дружная. Мама

работает швеей и учится на оператора ЭВМ, у меня есть старший брат и младшая сестра. Брат получает педагогическое образование, а сестра еще учится в школе. Я их очень люблю и очень благодарна за то, что в трудную минуту они всегда рядом.

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

- Мне нравится ориентирование тем, что это умный спорт. Ты всегда должен быть сконцентрированным и очень внимательным, а также быстро реагировать на различные ситуации и быстро принимать решения. Когда я попробовала бегать ориентирование, мне очень понравилось, и я несколько не сожалею о своем решении перейти с лыжных гонок в лыжное ориентирование.

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

- На самом деле в современном женском лыжном ориентировании очень мало конкуренции, потому что женщин на соревнованиях участвует меньше чем мужчин. В России основные соперницы из Хабаровска, Москвы и Перми. За рубежом скандинавские страны являются основателями ориентирования, поэтому они наши основные конкуренты.

- Сегодня в программе международных соревнований по спортивному ориентированию много дисциплин. Какая дистанция Вам ближе, какую из них Вы считаете своей "коронной"?

- Я до сих пор не знаю, какая дисциплина мне ближе. Мне нравится спринт. Короткая дистанция, быстрое ориентирование, варианты очень редко играют большую роль, в основном это реализация, поэтому цена ошибки на спринтерской дистанции очень велика. Среднюю и лонг мне тоже нравится бегать. Это уже варианты, очень интересно после финиша узнать, кто каким вариантом ехал и какой лучший. Масс-старты очень интересно смотреть



зрителям, потому что до самого финиша нельзя сказать, кто победит. Каждая дисциплина по-своему интересна. Поэтому я не выбираю, что мне нравится или не нравится, мне интересно бегать все дистанции.

- *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?*

- Хорошая физическая подготовка, умение в различных ситуациях принимать быстрое и правильное решение, психологическая устойчивость.

- *В вашей коллекции теперь есть золотые медали и чемпионатов мира, и чемпионатов Европы. Какие дальнейшие спортивные цели Полины Мальчиковой? Как долго Вы планируете выступать?*

- Хотелось бы подтвердить свой уровень мастерства на международной арене. А как долго буду выступать, я точно не могу ответить на этот вопрос.

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

- Красноярская команда – одна из сильнейших в России. Со мной вместе занимаются такие спортсмены как Андрей Григорьев, Кирилл Веселов. Также в нашей команде много перспективной молодежи. Поэтому на тренировках нет возможности расслабиться – на пятки наступает молодежь. Мои тренеры – уважаемые люди, знающие свое дело.

Вершины мирового ориентирования достигаются упорством, трудолюбием, усердием, работой над мелкими деталями,

правильной психологической подготовкой.

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

- Соревнований, которые мне запомнились, очень много. Каждые соревнования чем-то запоминаются, я помню практически все свои старты, даже чемпионат Красноярского края бывает очень интересным. Самые памятные – это, наверное, будет первая победа на Чемпионате России в Барнауле в 2009 году, ну и, конечно, Чемпионат Европы в Норвегии и Чемпионат Мира в Швеции в 2011 году. В Норвегии и Швеции мне очень понравилось то, что организаторы сделали бесконтактную отметку, и были gps-навигаторы, можно было смотреть онлайн-треки. Все это говорит о том, что лыжное ориентирование не стоит на месте, а движется вперед.

- *Какие хобби и увлечения у лидера мирового ориентирования? Чем Вы занимаетесь в свободное от спорта время?*

- Очень люблю сноуборд, редко конечно получается на нем покататься, но если есть свободная минутка от спорта и учебы, то стараюсь вырваться покататься. Также люблю книги почитать, вышивать, люблю готовить, ну, и еще много чего мне нравится. Сейчас я получаю второе высшее образование, экономическое в ИЭУиП СФУ, так что если есть свободное время, то посвящаю его учебе.

- *Что Вы больше всего цените в людях, а что не приемлите? Есть ли у Вас кумиры в спорте и в жизни или примеры, которым хочется подражать?*

- В людях ценю честность, доброту, целеустремленность. Неприемлю лицемер-

ие. Так как я занималась лыжными гонками, с детства моим кумиром был знаменитый лыжник – олимпийский чемпион Евгений Деменьтев. В ориентировании для меня примеры, которым хочется подражать, – Татьяна Власова и Эдуард Хренников.

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

- Не могу сейчас точно сказать, каким вижу свое будущее. Хочется связать его со спортом, а как – это решится позже.

- *С прошлого года в программе ЧМ и ЧЕ появилась новая дисциплина – смешанная эстафета. За два года Вы в паре с Андреем Григорьевым стали и чемпионками мира и чемпионками Европы. Как Вы тренируетесь в этой дисциплине? У Вас есть свой секрет?*

- Нет, секрета никакого нет, и специальных тренировок мы не выполняем! Такая эстафета очень похожа на повторную работу на коротких отрезках, а такая работа у нас присутствует в тренировочном процессе!

- *У Вас есть мечты? О чём мечтает трёхкратная чемпионка мира и трёхкратная чемпионка Европы по спортивному ориентированию на лыжах – в спорте, в жизни, в карьере?*

- Мечты конечно есть! Очень хотелось бы, чтобы наш вид спорта был включен в Олимпиаду, ну, и конечно, хотелось бы стать участником Олимпиады!

А в жизни мечтаю о крепкой и счастливой семье.



Полина Мальчикова

Страна: Россия.

Дисциплина: спортивное ориентирование на лыжах.

Дата рождения: 1 марта 1986 г.

Место рождения: г. Канск Красноярского края.

Семья: не замужем, есть старший брат и младшая сестра.

Проживание: г. Красноярск.

Образование: высшее, закончила Политехнический институт Сибирского Федерального университета по специальности "Инженерная защита окружающей среды".

Хобби: сноуборд, чтение, вышивание, любит готовить.

Основные моменты карьеры:

- с 9 лет занималась лыжным спортом;

- с 2002 г. – спортивным ориентированием на лыжах;

- первая победа на Чемпионате России в Барнауле в 2009 г.;

- в сборной страны с 2009 г.

Тренеры:

- первый тренер – В.Н. Алёхин,

- в настоящее время тренируется под руководством А.Ю. и В.С. Близневских.

Медальный лист: 6 золотых, 4 серебряные медали:

2009, Чемпионат Мира, Япония – серебро (эстафета);

2011, Чемпионат Европы, Норвегия – серебро (спринт);

2011, Чемпионат Европы, Норвегия – серебро (мидл);

2011, Чемпионат Мира, Швеция – золото (мидл);

2011, Чемпионат Мира, Швеция – золото (смешанная эстафета);

2011, Чемпионат Мира, Швеция – золото (эстафета);

2012, Чемпионат Европы, Украина – золото (смешанная эстафета);

2012, Чемпионат Европы, Украина – серебро (спринт);

2012, Чемпионат Европы, Украина – золото (смешанная эстафета);

2012, Чемпионат Европы, Украина – золото (лонг).

