

ОРИЕНТИРОВАНИЕ ДЕЛАЕТ МОЮ ЖИЗНЬ БОЛЕЕ ПОЛНОЙ — АЛИЯ СИТДИКОВА

Накануне Всемирных Игр, прошедших этим летом в Дуйсбурге (Германия), мы побеседовали с Алией Ситдиковой, еще не зная, что всего через несколько дней Алию, Татьяну Рябкину, Сергея Деткова и Максима Давыдова ждут пьедестал почета, букеты цветов и серебряная медаль.

Алия родилась и выросла в Удмуртии, в городе Сарапуле. Сейчас она живет в Смоленске. Родители Али — ориентировщики, в прошлом тренеры. А какие же ориентировщики не возят своих чад на соревнования? Первым тренером Али была ее мама, затем с девочкой стали заниматься бывшие воспитанники ее родителей. Алия вспоминает, что в детстве она «тренировалась достаточно серьезно», но затем, окончив институт, как и многие другие, отказалась от спорта ради работы. Правда, Алия не ушла из ориентирования — она работала детским тренером в ДЮСШ г. Смоленска. И в отличие от многих уже через год Алия вернулась в спорт. Вернулась для того, чтобы стать профессионалом.

— Я год проработала с детьми и поняла, что это пока не совсем то, чему я полностью могу посвятить свою жизнь. Я чувствовала, что еще слишком молода для работы с детьми. Воспитанники не воспринимали меня как серьезного тренера. Но мне было интересно тренироваться самой. И тогда я начала тренироваться так, как никогда раньше не тренировалась. Это было, примерно, пять лет назад. У меня все было направленно на ориентирование, на результат. Личная жизнь была на втором плане, — Алия не побоялась начать тренировки, хотя тогда она сильно отставала от девушек из российской элиты. И физическая подготовка была слабее, и опыта участия в крупных соревнованиях почти не было. Сейчас Алия — одна из сильнейших российских спортсменок в ориентировании бегом.

Алия считает, что добила достаточно высокие результаты благодаря целеустремленности и упорству. Ей всегда хотелось достичь «чего-то большего», а ориентирование предоставляет немало возможностей для того, чтобы «добиваться». Одну из таких возможностей Алия, Татьяна Рябкина, Сергей Детков и Максим Давыдов реализовали меньше чем через неделю после этой беседы, став серебряными призерами Всемирных Игр.

На Чемпионате России в Миассе, сентябрь 2005 г.



Впрочем, те же целеустремленность и упорство Алия считает и своими недостатками. Еще она говорит, что ей мешает скрытая эмоциональность, но надеется научиться с этим справляться.

Профессиональный спорт — это тяжелейшие психические и физические нагрузки. Естественно, что желание бросить все это не может не появляться хотя бы иногда:

— Когда приходят мысли о том, что, может быть, пора закончить бегать, я начинаю сравнивать «обычную» жизнь других людей с моей жизнью, и понимаю, что мне будет сильно не хватать ориентирования именно как спорта. Ориентирование и спорт вообще делают мою жизнь более полной. Я не рискую все это бросить, — так Алия описывает магию профессионального спорта.

У Али сильный характер. Ей многое интересно и многое в жизни хотелось бы попробовать, но она умеет сосредоточиться на том, что считает главным. В детстве она мечтала о фигурном катании, сейчас ее привлекают конный спорт и прыжки с парашютом, но она занимается ориентированием, и, значит, мечты остаются лишь мечтами. Впрочем, в школе Алия увлекалась и другими видами спорта: в начальных классах — плаванием, в старших — лыжными гонками.

— Возможно, я бы хотела поучаствовать и в экстремальных мультигонках, но до тех пор, пока я занимаюсь ориентированием, я себе этого не позволяю, — говорит Алия.

Однако в нетрадиционных видах ориентирования Алия все-таки участвует. Прошлой осенью она бегала ночное ориентирование ради «эмоций, азарта и высокого напряжения». Пробовала она себя и в «Ориент-шоу». Но в своих тренировках элементов нетрадиционного ориентирования она не использует.

— Я делаю то, что предлагает мне тренер. В частности, в лесу бегаю «нитки», «казимуты», различные их комбинации с заданным направлением. Дома я работаю с картами на выбор варианта, читаю «нитки», представляю образ местности.

В последнее время Алия тренируется у В.В.Костылева. Обычно команда «Фрязино» ездит на сборы три раза в год: в декабре бегают в Кисловодске, в феврале отправляются в Геленджик на технический сбор и весной участвуют в сборе, проводимом Федерацией спортивного ориентирования России. Дома же Алия устраивает себе всего один выходной в неделю и четыре раза в неделю бегают по две тренировки в день. Зимой, когда лежит снег, Алия все равно бегают по лесу. Манеж ее не привлекает, и она сама не может объяснить — почему. Впрочем, условия позволяют бегать по лесу — некоторые дороги постоянно расчищают. На них Алия помимо кроссов делает и скоростную, и прыжковую работу. По снегу она тоже бегают, но не много. На лыжах зимой почти не катается.

И все же даже у спортсмена жизнь не должна сводиться к одним только ограничениям. По крайней мере никакими диетами Алия не увлекается.



Алия Ситдикова на Всемирных Играх

— Крепкие напитки, кофе не пью, а все остальное ем и пью и в больших количествах, — смеется Алия.

Когда хочешь чего-то достичь, очень помогает понимание близких людей. Алие повезло, ее муж — ориентировщик.

— Муж не против, чтобы я ездила на сборы и соревнования, он поддерживает меня во всем, и даже наоборот, когда я не хочу чего-то делать или куда-то ехать, говорит мне, что это нужно. Если бы он возражал, я бы, наверное, уже давно закончила выступать.

На сборы и соревнования Алия ездит одна. Спорт есть спорт, в нем важна не только физическая форма, но и настрой, возможность сконцентрироваться на задаче. Поэтому семейная жизнь должна оставаться дома.

Алия готова ориентироваться на любой местности.

— Когда состояние и настрой хорошие, нравится все, особенно, если дистанция интересная. Иногда я не люблю овраги, но не имею на это права. Как говорит мой тренер, нелюбимой местности не должно быть.

В этом году Алия начала выступать за шведский клуб Hellas. Она чувствовала необходимость постоянно соревноваться с соперницами из Европы, и эту возможность дало ей членство в клубе. Алия считает, что со временем в России общий уровень ориентирования сможет подняться до такой степени, что внутренней конкуренции будет достаточно для подготовки к крупным международным стартам. Сейчас из юниоров начинают приходить сильные и перспективные девушки, такие как Наташа Коржова. Но это пока лишь единицы. А, по мнению Али, это значит, что для того чтобы достичь уровня мировой элиты, в данный момент невозможно тренироваться только в России.

— Сегодня две Тани, Рябкина и Яксанова, как раз рассуждали на эту тему. Ориентировщицы, которые живут в Европе, постоянно встречаются друг с другом на всех более или менее серьезных стартах и, таким образом, соревнуясь, они «натаскиваются». У многих очень высокий уровень, а еще больше спортсменок, у которых уровень лишь чуть-чуть ниже. И все они друг с другом регулярно соревнуются. Для них встреча на Всемирных Играх не является чем-то из ряда вон выходящим. А у нас женщин, выступающих на таком высоком уровне, в каждый сезон от четырех до восьми. Между ними и остальными спортсменками — большой разрыв. Но даже когда конкуренция поднимется, все равно надо будет выезжать в Европу, чтобы знакомиться со спецификой планировки дистанций и рисовки карт.

*Юлия Белозерова,
г. Москва*