

ПОПАВ В ОРИЕНТИРОВАНИЕ, ОСТАЕШЬСЯ С НИМ НАВСЕГДА

Антон ФОЛИФОРОВ (Владимирская область)

- Антон, расскажите всё с самого начала, как вы начинали, кто привел вас в ориентирование, кто был первым тренером, кто из педагогов сыграл большую роль в становлении вас как личности и как спортсмена?

- Когда я был еще ребенком, мое будущее было уже, можно сказать, предрешено. Мой отец – тренер по велоспорту у нас, в городе Коврове. Я все детство провел на его тренировках, он брал меня с собой на сборы и 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 тренировки, попав в новую набранную группу своих ровесников. Таково мое начало спортивной жизни.

Впервые я узнал, что такое ориентирование в 2002 году. К нам в велосекцию пришел тренер Александр Павлович Кудрявый. Он рассказал нам, что представляет собой ориентирование, в частности его велосипедная разновидность. Сказав, что этот вид спорта набирает все большую популярность и развитие, Кудрявый А.П. предложил соединить силы велосипедистов и ориентировщиков и попробовать себя в этом виде спорта. Мы и наш тренер 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 попал в сборную, но поехать на Чемпионат Мира в Австралию не удалось, ввиду финансовых сложностей. Но уже на следующий год эта возможность представилась, и я дебютировал на главном состязании в велоориентировании (МТВО), который проходил в Словакии.

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 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 ему. Впоследствии переквалифицировавшись в велоориентирование, эстафету по моему спортивному воспитанию принял Кудрявый А.П. Он занимался со мной для



повышения моей сосредоточенности, внимания и развитию мышления. Научил читать и работать с картой, а потом помогал оттачивать свои умения, сообщая ценную информацию в той или иной ситуации. Я очень рад, что у меня есть такие тренеры. Они сделали огромный вклад в мои успешные результаты на соревнованиях различного уровня.

- 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, наверное, главное то, что техническая работа с картой сочетается с передвижением на моем любимом транспорте. Это сочетание никогда не надоеет и всегда будет держать в приятном напряжении. Помимо велоориентирования я стараюсь, по мере возможности, участвовать и в лыжном, реже в беговом ориентировании. Наверно, справедливо выражение, в котором говорится, что попав в ориентирование, ты остаешься с ним на всю жизнь. Еще бы хотелось 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 получилось, и жизнь казалась бы намного унылее.

- Расскажите о своей семье, родителях, жене, детях. Где вы родились, учи-

лись? 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, работает тренером по велоспорту, является Заслуженным тренером России. Мама никакого отношения к спорту не имеет, но является нашей с братом активной болельщицей, работает инженером. Мой младший брат является Мастером спорта по велоспорту, входит в состав Сборной команды России и выступает за континентальную команду «Катюша».

Учился я в Ковровской Государственной Технологической Академии и успешно закончил ее по специальности инженер, со специализацией приборостроение. Выбор мой пал на этот вуз, чтобы не отрывать 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-инструктором, что позволяет мне не отрывать от тренировочного процесса и тщательнее прорабатывать свою подготовку.

- Вы уже довольно давно в сборной команде России по спортивному ориентированию на велосипедах. Что изменилось в сборной команде за это время, какие 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 этого периода МТВО в мире изменилось. Я считаю, в лучшую сторону. Качество и масштаб

проведения спортивных соревнований возросли. Появились подробные международные правила и система условных знаков карт. Естественно, в нашей сборной России, по моему мнению, есть положительные тенденции. На сегодняшний день по результатам международных стартов в десятку сильнейших входят три и более спортсменов нашей команды.

В прошлом остался индивидуальный подход к МТБО. Сейчас у нас есть Федерация, старший тренер команды, специалисты, знающие свое дело, когорта хороших спортсменов, и создана определенная система наших отношений. Современный спортсмен должен иметь качества, которые позволяют адекватно оценить окружающую обстановку и принимать правильные решения в нужной ситуации.

- 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. Он отражает деятельность страны и федерации. Борьба в ней идет до последних метров дистанции. Непредсказуемость конечных результатов держала всех в напряжении. Но, к всеобщему удивлению, золотую медаль завоевала первая русская мужская команда, в состав которой входил и 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 отмечали 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 МТБО претерпело достаточно много изменений. Вырос интерес и популярность этого вида спорта, 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 попасться 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?

- Если говорить в целом, то спортсмены должны быть хорошо подготовлены в физическом плане, быть нацеленными на свой лучший результат в каждом старте и качественно прорабатывать все задачи, поставленные организаторами. Также необходимо быть морально устойчивым к стрессовым ситуациям и уметь совладать

со своим волнением, например, во время ожидания своего старта в карантине.

Мировой спортивный уровень, на мой взгляд, заставляет спортсмена быть партнером спортивных состязаний, 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.

- 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 спортивным 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 быстро все это 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 говорится: поживем, увидим.

- Есть ли какие-то секреты успеха? Что бы вы посоветовали молодым спортсменам?

- Наверное, секреты успеха у каждого человека индивидуальные. 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 невозможно переоценить важность волевых качеств в спорте. 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. 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.

- Как, например, вы тренировались в 2013 году? Как часто и как именно?

- Весь тренировочный процесс из сезона в сезон отработан и спланирован. В

начале весны я уезжаю на подготовительные «вкаточные» сборы на Кипр, которые помогают заложить базовые объемы, без которых невозможно проведение дальнейших специальных работ. Важно всегда не забывать тактику ориентирования и периодически работать с картой. Именно поэтому весной мы традиционно стараемся участвовать в международном техническом сборе в Дании. Всего за 4-5 дней организаторы подготавливают насыщенную программу для оттачивания техники ориентирования и навыка работы с картой.

Дальше вся подготовка зависит от календаря российских и международных стартов. Специальная подводка к каждому старту, небольшой отдых после гонок и вновь следующие соревнования. Если выпадает промежуток в календаре, то стараемся съездить на сборы в местность, похожую или имитирующую местность предстоящих мировых соревнований. Так в 2013 году посетили карты Литвы и Латвии, которые схожи с картами Чемпионата Мира в Эстонии.

Перед чемпионатом принимали участие в пятидневном подготовительном сборе в месте его проведения. Необходимо привыкнуть к окружающему ландшафту, тонкостям рельефа и спецификой ориентирования именно на этой местности. Поскольку последние мировые старты сезона были в октябре, то перед ними выдалось время съездить в болгарское среднегорье и потренироваться в условиях гипоксии, которая очень положительно сказывается на последующей форме спортсмена. Именно эти сборы сыграли главенствующую роль на моем успешном выступлении на финальном этапе Кубка Мира.

Поздняя осень это пора отдыха, можно немного отдохнуть от велосипеда и заняться чем-то нейтральным. А дальше хоть зима и является для меня не сезоном, но тренировки снова начинаются с частой интенсивностью, потому что, как ты проведешь межсезонье, так ты и поедешь непосредственно в сезон.

- Когда до старта остаются считанные секунды, что вы чувствуете? Вы спокойны, уверены в себе и своих силах или все-таки нервничаете?

- На мой взгляд, это зависит от уровня соревнований. На российских региональных стартах нервозность присутствует минимальная. Если же говорить о гонках мирового уровня, то все несколько иначе. Волнением сопровождается каждый старт. Я бы даже сказал, что оно помогает показывать мои лучшие ре-

зультаты, но при условии, что я держу его на нужном, полезном уровне. На финальной части гонки все зависит от того, как дистанция складывалась в целом. Поскольку если серьезных ошибок не было, то я понимаю, что могу рассчитывать на высокие места, если же все складывалось не так гладко, то все равно нужно финишировать с минимальными ошибками. В любом случае заканчивать ориентирование нужно только на линии финиша и не «отпускать» себя от ориентирования ни на мгновение по ходу всей дистанции.

- Самое большое ваше расстройство и самая большая радость за вашу спортивную карьеру?

- У меня было уже достаточно много гонок за спортивную карьеру, и выделить самое большое расстройство сложно. Наверно одной из самых больших неудач я бы отметил спринт на Чемпионате Мира-2008 в Польше. Это была очень быстрая, динамичная городская гонка в два круга. Дистанция держала спортсменов в высоком напряжении. После первого круга я шел лидером с достаточно большим запасом от преследователей, но на втором круге допустил очень грубую и обидную ошибку величиной порядка двух минут. Для короткого спринта это очень много. Та ошибка отбросила меня на 19-ое место в итоговом протоколе. Было очень обидно, что я не справился с напряжением, хотя мог рассчитывать на высокие места.

Что же касается о самой большой радости, то это наверно первая моя личная золотая медаль на Чемпионате Мира-2010. Тяжелые условия горной и жаркой Португалии. Самая длительная дистанция лонг. Было очень неожиданно и приятно подняться на высшую ступень пьедестала именно в этой дисциплине. Надо отметить, что в конце 2013 года именно Португалия вновь принесла мне важную победу. На финальном раунде Кубка Мира я отлично выступил и по сумме сезона стал обладателем общего зачета Кубка Мира. Поэтому с солнечной Португалией у меня связаны только положительные впечатления!

- Одно дело – быть лучшим. Ну, а что нужно для того, чтобы стать лучшим? Что вас мотивирует на успех?

- На мой взгляд, никогда не нужно задумываться о том, лучший ты или нет. Необходимо в каждой гонке выходить на старт и просто делать свою работу, как ты умеешь, и не смотреть ни на кого. Как будто каждая гонка является самой важной в твоей жизни. И, конечно же, лучшая мотивация для меня – это преодоление всей дистанции максимально чисто, без ошибок. Именно от этого спортсмены получают удовольствие, и именно так рождается тот спортивный интерес, без которого невозможно чего-то достичь в любом виде спорта.