

Ольга Виноградова (Владимирская область): «ТЕПЕРЬ СМЕЛО МОГУ ИДТИ ТЕМ ПУТЁМ, КОТОРЫЙ ВЫБРАЛА»

В этом году в период с 25-30 августа в Польше проходил чемпионат мира по МТБО (Mountain bike orienteering). За всю историю мирового велоориентирования, у российской женской команды была единственная двукратная чемпионка мира на индивидуальных дистанциях — Ксения Черных, которая в 2008 году одержала победы в спринте и на средней (мидл) дистанции. Но 29 августа к ней в команду добавилась Ольга Виноградова, которой впервые в своей жизни, а также за всю историю российского ориентирования, удалось выиграть золото на длинной дистанции (long)! Ольга Виноградова вторая в истории мирового велоориентирования спортсменка (после Сусаны Лаурилы из Финляндии) и первая в России, которой удалось к золотым медалям в индивидуальных дисциплинах юниорского Первенства Мира добавить золотые медали в индивидуальных дисциплинах взрослого Чемпионата Мира.

Ольга начала заниматься спортивным ориентированием в Москве, но с прошлого года спортсменка выступает за Владимирскую область, поэтому, по просьбе редакции, с Ольгой Виноградовой побеседовал руководитель Владимирской Федерации спортивного ориентирования Владимир Владимирович Горин.

- Ольга, здравствуй. Расскажи, как ты познакомилась со спортивным ориентированием? Когда и как увлечение стало главным делом в твоей жизни?

- В секцию по спортивному ориентированию я и моя сестра Наталья пришли в 14 лет (в 2004 году). Её возглавляли два замечательных тренера: Ерёмин Александр Петрович и Масный Алексей Яковлевич. Они и познакомили нас с ориентированием, с тренировками на свежем воздухе. Зимой 2006 года приняла участие в своих первых крупных соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах – матчевой встрече Москва–ЮГРА. Осенью 2007 года отбираюсь в юношескую сборную команду города Москвы на Спартакиаду учащихся, которая проходила в Новосибирске.

С тех пор и начинается самостоятельный выбор в жизни и мой спортивный путь. Тогда, по приезду домой я уже мечтала о дальнейших сборах. Перспектива тренироваться с сестрой представлялась в ярких красках. Но летом на Первенство России взяли только Наташу, а мне предложили сходить к тренеру по велоспорту, т.к. в спортивной школе он набирал группу, а я любила кататься на велосипеде. После этого было три месяца велосипедного спорта, серебро на Первенстве России по кросс-кантри, серебро и бронза на летней спартакиаде по велоспорту в 2008 году в городе Пенза.

- Как и когда в твою жизнь вошло спортивное ориентирование на велосипедах?

- В 2008 году сестра познакомила меня с известным тренером Вячеславом Викторовичем Костылевым. Он стал моим тренером и познакомил меня с ориентиро-

ванием заново. Так я вернулась в ориентирование бегом. Но ещё пару лет никак не могла определиться с выбором дисциплины: бег или велосипед? Я стремилась найти себя в жизни и не знала где искать, т.к. любила футбол, бег, лыжи, велосипед и ориентирование.

Моя проблема с выбором специализации решилась тогда, когда я не смогла отобраться в юниорскую сборную на соревнованиях в Стерлитамаке, где проходили отборы на Первенство мира в Италию. На отборах, с высокой температурой, я заняла седьмое место. Брали шестерых. Это был 2009 год. Спустя неделю после приезда я заняла первое место на Первенстве России по МТБО в городе Красногорске в дисциплине «Лонг». Меня взяли в сборную команду по МТБО.

С тех пор прошло уже или всего шесть лет. За это время я приняла участие в пяти Чемпионатах Мира по спортивному ориентированию на велосипедах. На последнем Чемпионате Мира в Польше в дисциплине «Лонг» я смогла выиграть золотую медаль. А на следующий день, мне в составе женской сборной команды с Таней Репиной и Светой Повериной, удалось выиграть второе золото Чемпионата Мира.

Чем планируешь заниматься после чемпионата мира, добившись такой высо-



кой цели жизни? Что в жизни считаешь главным?

В этом году, после шести лет занятий МТБО я стала двукратной чемпионкой мира и выполнила норматив для присвоения почетного спортивного звания «Заслуженный мастер спорта России» - высшие спортивного звания в спорте. Для кого-то - это может быть главной целью в жизни. Только звание Чемпионки мира было способно точно дать положительный ответ или подтверждение на вопросы: «Правильно ли я иду?», «То ли я делаю и тем ли занимаюсь?». Теперь есть достигнутая цель в жизни. Как будто бы можно поставить точку. Но для меня чемпионство – не только итог, но и средство. С помощью него я полностью приняла свой выбор в жизни. И без оглядки на прошлое теперь смело могу идти тем путём, который выбрала. Развиваться и развивать свою систему, совершенствуя методы и средства подготовки. Ставить но-

вые цели, на промежуточном пути, а добиваясь их, «отталкиваться и плыть дальше и быстрее». Мне интересно узнавать новое и делиться им. Теперь мне пора делать новый выбор дальнейшего пути. И смело реализовывать задуманное.

- С недавнего времени ты выступаешь на официальных соревнованиях за Владимирскую область. Что повлияло на решение перехода в другой регион?

С четырнадцати лет я выступала за Москву и числилась в «СДЮШОР Ориента? 54». К моему сожалению, в 2010 году в Москве приняли какие-то правила, по которым все спортсмены возрастом старше 18 лет не получали никакого финансирования по линии спортивной школы.

На домашний Чемпионат Европы по МТБО в 2011 году я ехала с мыслями о том, что спорт мой закончился. И даже, показав результат здесь, он будет никому не нужен кроме меня, т.к. теперь клуба у меня нет. Но на том Чемпионате Европы я заняла четвёртое место в дисциплине «Миддл» и второе место в «Эстафете». За эти достижения была поставлена на государственную ставку в Министерстве спорта России. Только это позволило мне продолжить заниматься ориентированием, т.к. другого дохода у меня не было, а финансовое положение в семье не позволяло рассчитывать на сборы и участие в соревнованиях. Хочу ещё раз сказать большое спасибо Прохорову Александру Михайловичу - Президенту Федерации спортивного ориентирования Москвы, который делал всё возможное, что бы финансировать наше

участие на Чемпионатах России, иногда оплачивались Кубки России. Это примерно 2-3 соревнования в год.

Но что бы стабильно и на высоком уровне выступать за сборную Москвы и России нужно выезжать на сборы, участвовать в различных соревнованиях внутрироссийского и международного календаря. А ставку в Минспорте РФ нужно подтверждать на главных стартах сезона, на Чемпионатах Мира и Чемпионатах Европы. Для того что бы показать необходимый результат на этих соревнованиях, просто необходимо проводить сборы на европейской местности, так как она, порой, сильно отлична от нашей родной местности.

Выезды на этапы Кубка Мира, где зарабатывать себе очки для расположения в стартовом протоколе на Чемпионате Мира, так же обязательны.

Для примера, в 2014 году, который показал, что всё было сделано правильно, подытожив всё двумя золотыми медалями Чемпионата Мира, я могу сказать, что участие во всех этапах Кубка мира, участие в пяти сериях Всемирных ранговых стартов в разных странах, Чемпионат России и Всероссийские соревнования, плюс четыре технических сбора в межсезонье были той базой, в которой мне было необходимо участвовать для достижения высшего спортивного результата. Проанализировав всё, вспомнив обо всех сделанных ошибках, я могу сказать, что из каждого этапа складывалась моя медаль.

И вот новый виток судьбы – меня пригласили выступать за Владимирскую

область. Департамент по физической культуре и спорту администрации Владимирской области, в лице директора Трынкина Вячеслава Петровича, и ГБОУ ДОД ВО «Детско-юношеская спортивная школа по спортивному ориентированию», в лице директора Горина Владимира Владимировича, очень серьезно поддержали меня на этом этапе: приобрели новый современный велосипед, профинансировали все мои поездки и участие в соревнованиях.

Сейчас я вижу, что мой результат нужен, за меня радуются, переживают, ставят в пример молодым спортсменам – воспитанникам ДЮСШ. С помощью наших достижений, молодые спортсмены видят куда и до каких высот можно расти, ради чего стоит и нужно заниматься спортом. Если есть куда расти молодому спортсмену, если видна перспектива у тех, кто начинает заниматься спортивным ориентированием или другим видом спорта, то именно это и является главным внутренним стимулом чтобы продолжить занятия, особенно по достижению совершеннолетия.

Я очень рада, что на Чемпионате Мира 2014 года, мы вместе с Антоном Фолифоровым и тренером Кудрявым Александром Павловичем, сделали такой хороший подарок для Владимирской области в год её 70-летия – четыре золотые медали с Чемпионата Мира. Этот результат войдёт и в историю Владимирского ориентирования, которому в этом году исполняется пятьдесят лет.



«ЗОЛОТОЙ ЛОНГ»

Утро. Чувство внутренней раскованности! Хочется позвонить родным и близким.

СМС от сестрёнки: «Ориентируйся, как нравится!». Улыбаюсь! Очень резонирует с состоянием. Пять километров до стартовой карантинной зоны. Туда надо прибыть за 50 минут до моего старта. С Антоном Фолифоровым выезжаем из дома. Пытаюсь прочувствовать своё состояние. На пике формы я почувствовала себя в дисциплине «Мидл». Как сейчас пойдёт, спустя два дня? Ноги не лёгкие. Это хорошо. Значит есть запас энергии. Утром выпила две чашки чёрного чая с сахаром и молоком. На последнем «Лонге» на этапе Кубка Мира мне очень трудно было утолить жажду на 35 километрах на 3 пунктах питания. Сейчас же мне хватило половины маленькой фляги, так как я была уверена в том, что утром мой организм восполнил все запасы воды, а с вечера не было тяжёлой пищи, и к этому старту я готова.

Настраиваюсь. Велосипед, экипировка, форма, планшет. Все в порядке, кроме очков. Их я потеряла ещё после холодного, дождливого спринта, двумя днями ранее. Но уже успела привыкнуть к чтению карты без них, хотя на дистанции «Мидл» на высокой скорости ветка жёстко хлестнула меня ровно по глазам. Благо переносица не дала ветке задеть глаза. Не до конца разобралась со временем старта. Разминаясь, подъезжала к нему аж четыре раза. Нервы...

Есть нервное состояние, когда сам себя накручиваешь, вроде того, что начинаешь пространно развивать мысли о будущем, оценивать себя по принципу лучше, хуже. Думать о результате и его последствиях. Сотни раз я испытывала это. Мне уже надоело. Теперь я стараюсь усилием воли «забить на мысли», отпустить этот дурацкий внутренний диалог. При этом у меня нет адреналиновой накрутки «порвать там всех». Я стремлюсь к тому, чтобы мысли о результате - о том "какая я буду", заменились процессом или мыслями о том "куда мне ехать".

Ещё бывает состояние ожидания своего старта, предстартовый мандраж, тревожность. С этим я работаю по-другому. От реакции тела на стресс одним лозунгом "будь спокойнее" не уйдёшь. Это просто не работает. Я пробую метод перенаправления своего внимания не на мысли о том от чего тревожно, а на то, что я чувствую в данный момент! Интерпретация зависит от нас самих. И "не колени трясутся, как страшно", а

"колени трясутся? Ой как прикольно!" Я пробую учиться получать удовольствие от того, что я чувствую в данный момент. Пусть это те же самые нервы. Пусть так же бегают мурашки или бросает в жар или холод, даже когда сердце уходит в пятки и волной возвращается обратно. Это же те ощущения! Почему бы и не радоваться им хоть на экзамене, хоть на старте. А я стартую пятьдесят раз в году! Так что же бояться и нервничать по этому поводу? Напротив!

Перед стартом. Перед стартом «Лонга» начался этот самый предстартовый выброс адреналина. Я снова попробовала практиковать уход от мыслей через настоящий момент, через внимательное наблюдение за своим организмом. Очень быстро прошла разминка. Я вышла на старт.

В момент, когда берёшь карту, появляется резкость и уверенность. Куда-то испаряются те самые приятные или «нервные» ощущения. Объясняю себе это тем, что сознание в действии не допускает посторонних мыслей, не замечает ненужных в данный момент чувств, не развивается мысленный диалог о правильности или неправильности, нет оценки, нет стремления к результату. Ты в действии!

Утром, за чаем, я посмотрела видеоролик, который мне прислал друг. Там парень выполнял "трюки" и чеканил самыми разнообразными методами без перерыва 6 минут подряд. Пример из видеоролика отлично подходит для объяснения того же чувства поглощённости действием, как и в моменты реализации своего ориентирования! Когда я чеканю - я в процессе. Если мяч падает, значит я выпала из настоящего момента. Не всегда. Но когда действие уже переведено в навык, причиной провала является не недостаток мастерства. Просто ты выпадаешь из момента, из действия. В ориентирование - тоже самое, а цена временных потерь несоизмерима с мгновением выпадения из процесса.

На старте. За минуту до старта получаю карту. В голове давняя фраза: «А сейчас начинается самое интересное!». Отработанным движением закладываю карту в планшет. Быстро увидев все варианты пути на первый КП. Увидела. Выбрала. Теперь, за 15 секунд до стартового сигнала смотрю глобальные формы пространства (рельеф, траектория дороги). Они за границей видимой мной местности...

Началось! Стартовый сигнал. Сразу решила ехать на 100%. Это значит, что



при максимальных скоростях я реализую выбранный вариант. Прогнозирую с помощью карты каждый сантиметр надвигающейся местности в глобально понятом пространстве (цепляясь взглядом за горизонт видимого, прогнозирую с помощью карты что должно там дальше появиться). Т.е. стремительность движения рождается только когда ты знаешь, куда тебе в каждый момент времени. Держать это состояние концентрации на обеспечении прогнозирования своего пути (на своём физиологическом максимуме) и есть задача ориентировщика.

Не знала на сколько меня хватит. Дистанцию "Лонг" у женщин увеличили с полутора до 2 часов. Тренировочных работ за 2 часа я в этом году делала мало, а в сезон вообще сократила всяческие работы до 90 минут.

На дистанции. Первые пять минут самые тяжёлые. Происходит вработывание. Системность ориентирования по началу делается сознательно. Контролируется каждое действие. Как с механической коробкой передачи у машины. Сначала первая скорость, затем вторая, потом круиз контроль)... При этом с места ты стартуешь в лес. Вокруг никого. Нет сравнения, «медленнее или быстрее». Есть только «на все 100%». Или быстро, как только ты можешь ехать. Конечно я могла перебрать. Но по моей логике, я должна была сделать «задел» для себя вначале, так как в конце я в себе была не так уверена. В кон-

цовке я выложились без остатка. И на последнем коротеньком перегоне по финишному коридору в 50 сек, я проиграла аж целых 5 секунд.

Глобально разделю дистанцию на 3 части. Начало – все мои 100% реализации техники, физики. По сплитам и GPS я шла уже хорошо, на лидерских позициях. А вот, подъезжая к первому зрительскому КП, меня стало накрывать, я не пошла резать угол по лесу, засомневалась в своих способностях после подрезки на «Миддле». Секунд 15 потеряв на объезде, дальше я заспешила!

Ещё 3 раза я выпадала из процесса на пару секунд, а потеряла на этом пару десятков.

Что такое процесс, из чего я "выпадаю"? Это и есть сама дистанция. Проработка каждого сантиметра карты при реализации всех своих физических сил. При этом я не смотрю "всегда" в карту, я работаю на границе видимости, реальной постоянно надвигающейся местности... Это и есть моя система. Часто слышала «ты никогда не будешь чемпионкой, если будешь забивать себе голову всяким бредом, а своей системой усложняешь себе жизнь». Не обижайтесь, просто они меня не до конца понимают, хотя искренне желают мне добра.

В середине дистанции догнала австрийку Мики Лигон. Как и на предыдущей дистанции «Миддл», встретив её, я стала сбиваться на мысли и эмоции. Т.е. выпадать из процесса: «Я стала падать!». После обгона подскользнулась на сырых поваленных деревьях. Далее не вошла в поворот, "легла" на бок и чувствовала, что рушится вся ровность, уверенность движения. На следующем КП я отметилась, выстегнувшись из контактных педалей (обычно я всегда стараюсь отмечать КП на ходу). Мики, к то-



му моменту я обогнала на 5-6 сек. Я разрешила себе встать и пару раз быстренько вдохнула носом и выдохнула ртом (говорят, что успокаивает). Всего три секунды. Мики уже обошла, но я снова запрыгнула на велосипед и работая с картой как в приказе «упал-отжался» - «упал – смотри пространство..» полетела вперед. Мы разошлись вариантами. На следующем КП мы встретились в одной точке.

Концовка дистанции. Стоит заметить, что стартовый интервал у нас 3 минуты. Всю дистанцию я ехала одна. Мики повстречалась на пару минут. Ингрид, через 20 минут после Мики, составила компанию на минуту. На этот раз, встретив другого спортсмена, наоборот, только увеличила уже до того взвинченный темп и концентрацию. Психологическая реакция на других спортсменов была большой проблемой за этот сезон. Над этим я старалась работать. Теперь нет сомнений. Нет проблем. Есть контроль, через концентрацию на своих действиях.

За 15 минут до окончания соревнований, на GPS экранах и по времени прохождения зрительского КП я шла на втором месте. Впереди была Света Поверина. Но она ошиблась. На одном из КП она потеряла 50 секунд. До этого КП мы шли с разницей в 10 секунд! На 35 километрах! На 10 секунд я позади. Но наши стартовые минуты разнесены на 12 минут. Вокруг в лесу никого и этой информации у нас нет. На 28 КП из-за миллиметровой неточности в карте в одном и том же месте мы ошиблись обе, но я быстрее оценила ситуацию и сделала себе преимущество, которое удержала на последних километрах дистанции.

После финиша. В финишном створе, который был в гору, силы меня покинули. До этого состояния доводила себя в этом году только один раз. Это было на сборах в горах примерно месяц назад. Восстановилась я довольно быстро, но ещё 25 минут каталась, отводя внимание от огромного щита с GPS трансля-



цией. Ещё 20 минут после моего финиша в лесу оставались сильнейшие спортсменки из красной группы и моё место в протоколе зависело от времени их результата.

По моим ощущениям, я могла попасть в пятерку сильнейших. Была надежда, что могу стать второй. Лидеры едут очень быстро, мои ошибки мне могут не простить, но вдруг все-таки простят? Эмили, Сисилия, Марика, Сюзанна, Света, Ингрид, Ева-Лиза, а вдруг?!

Три минуты до времени, когда никто уже не сдвинет меня. А я не верю. Сейчас Марика и Эмили вместе покажутся на финише. Ухожу на очередной заманочный круг. И на том конце поляны крик, шум! Я?! Первая?! Первая!!!

Сегодня, впервые я поднялась на пьедестал. И сразу ЗОЛОТО. А может не сразу. В дневнике тренировок за прошедшие годы тысячи километров, сотни стартов, четвертые и шестые места и всё же. Когда-то услышала фразу и проигрывая, любила её себе повторять: «Прибавить может только первый!».

Теперь я могу писать о том, что я спотыкалась, падала, о чём думала и в чём могла прибавить. Но сегодня уже новый день. Всё начинается заново. Нет прошлого, оно только здесь, на страницах, в памяти и фотографиях. И чтобы продолжить заниматься спортом, мне надо готовиться уже на следующий год.