



Галина Виноградова – известная и опытная спортсменка, много раз приводившая сборную команду России к медалям в эстафетах. В её коллекции наград есть медали всех достоинств. Но бронзовая медаль, завоёванная Галиной в этом году на Чемпионате Мира в Шотландии, – не только её первая индивидуальная медаль, но и первая медаль России в женском спринте на чемпионатах мира!

Редакция журнала «АЗИМУТ» попросила Галину Виноградову ответить на вопросы журнала и поделиться своим опытом, мыслями и знаниями.

- Галина, где вы сейчас живёте, работаете (учитесь), тренируетесь?

- Мы живем в Барнауле. Служу в ЦСКА. Тренируюсь преимущественно в ноябре, декабре в Барнауле. В остальное время частые сборы, соревнования.

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

- 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?

- Ключевые качества элитного ориентировщика – это психологическая и техническая стабильность, способность перерабатывать информацию в условиях утомления, сконцентрированность на поставленных целях. Информация по модельным характеристикам мировой элиты достаточно фрагментарная и разрозненная. Я могу лишь сказать, что ключе-

выми физиологическими факторами являются максимальное потребление кислорода (МПК), скорость и потребление кислорода на анаэробном пороге, экономичность бега, анаэробная ёмкость. Мои ключевые показатели, показанные в тестированиях июля-августа 2015 г., такие:

- 1) МПК абсолютное – 3,92 л/мин (лучшее было 4,3 л/мин, июль 2013).
- 2) МПК относительное – 64,8 мл/мин/кг (лучшее 72,7 мл/мин/кг, июль 2013).
- 3) Скорость МПК – 20 км/час (3,00 мин/км).
- 4) Скорость анаэробного порога – 17,9 км/час (3,21 мин/км).
- 5) Потребление кислорода на анаэробном пороге – 3,4 л/мин (лучшее 3,63 л/мин, июль 2013).
- 6) Относительное потребление кислорода на анаэробном пороге – 87,4% МПК.
- 7) Экономичность бега 198,8 мл/кг/км (измерялась на скорости 16 км/час, или 3,45 мин/км), лучшее – 193,0 мл/кг/км (март 2015).
- 8) Буферная ёмкость (косвенно по пиковой концентрации лактата в тесте до

отказа) – 14,6 ммоль/л (лучшее – 15,6 ммоль/л, январь 2015).

9) Гемоглобиновая масса – 787 грамм.

10) Гемоглобиновая масса на килограмм – 13,0 г/кг.

11) Объём плазмы крови – 4,232 л.

12) Плазма крови на килограмм тела – 70,0 мл/кг.

- Что нужно делать, что бы добиваться успехов на чемпионатах мира? Как сегодня строится подготовка спортсмена мировой элиты?

- На сегодня необходимым условием успехов на ЧМ являются высокий объём технических тренировок. За год до ЧМ из 518 часов физических тренировок я провела, тренируясь на выносливость, 482 часа (36 часов – силовая), в т.ч. 118 часов ориентирования. Лесных соревнований (миддл, лонг, эстафеты) – 33 (в т.ч. 15 – WRE), спринтерских соревнований 23 (в т.ч. 7 – WRE). В мире Жоржу Тьерри является лидером по часам ориентирования в лесу – он тренируется до 500 часов ориентирования в год (но, чтобы набрать такой огромный объём, нужно или жить весь год на сборах, или переехать в страну без зимы).

Для спортсменов мирового класса характерно участие, как минимум, в 2-5 сборах на местности ЧМ. Я участвовала в двух тренировочных сборах в Шотландии. Для успешных спринтеров также необходимо участие в большом количестве спринт-лагерей – я в течение года обычно тренируюсь на личных или международных спринт-сборах 4-5 раз в году. Помимо этого требуется высокий уровень результатов в легкой атлетике. В процессе подготовки к ЧМ-2015 я 17 раз участвовала в легкоатлетических кроссах, пробегах, соревнованиях и прикидках в манеже и на стадионе. На сегодня мои личные рекорды на 5000 м (стадион) – 16:18.58, на 3000 м (манеж) – 9:31.65, показанные на зимнем и летнем чемпионатах СибФО по легкой атлетике в 2014 году. Спортсмены мировой элиты также имеют высокие личные рекорды, так чемпионка мира Майя Алм бежит 5000 м за 16.28.6, а один из самых быстрых спринтеров мира – бельгиец Янник Мичельс – на дистанциях 3000 м и 5000 м имеет личные рекорды 7:59.42 и 13:47.60 соответственно.

Что касается непосредственно организации тренировочного процесса у спортсменов мировой элиты, то здесь существует большой разброс в тренировочных подходах. Мой тренер М. Виноградов использует большой набор современ-



ных технологий (GPS-анализ, пульсограммы, измерители оксигенации мышц, лактометр, оксиметр, разнообразные физиологические и технические тесты, биомеханические анализы (в т.ч. системы захвата движения), биохимические и гормональные показатели и т.д.), что даёт поток данных для выстраивания эффективной высокоиндивидуализированной тренировочной программы.

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

- Ценю в людях честность и открытость. Не приемлю зависть. У меня нет кумиров, но есть спортсмены, достижениями которых я восхищаюсь. Это Симоне Нигли и Уле Айнар Бьорндален.

- *Расскажите о своей семье. Чем бы вы хотели заниматься в жизни и чего достичь? Чем вы занимаетесь в свободное от работы время?*

- У меня двое детей – дочери 8 лет, сыну – 3 года. Муж, Виноградов Михаил, является моим личным тренером. Он работает экспертом в Олимпийском Комитете России. Когда я дома, у меня совсем нет свободного времени. Надо отвести одного ребенка в садик, потренироваться самой, сводить дочь в спортивный центр, потом отвести ее в школу, сделать вторую тренировку, и уже пора забирать их домой. А еще надо сделать дела по дому – уборка, готовка еды и т.д. Когда я на сборах и соревнованиях, у меня появляется много свободного времени. Тогда я могу поучить английский язык, посмотреть фильмы, проанализировать GPS с тренировок или соревнований.

- *Что бы вы могли пожелать молодым ориентировщикам?*

- Молодым ориентировщикам желаю то, чтобы ставили цели и достигали их. Когда есть цель, есть к чему стремиться, будет и результат.



Галина Виноградова

Страна: Россия.

Специализация: Спортивное ориентирование бегом.

Спортивное звание: Мастер спорта международного класса.

Дата и место рождения: 10.02.1979 г., г. Барнаул (Россия).

Проживает: г. Барнаул (Россия).

Семейное положение: замужем, двое детей.

Выступает за клубы: ЦСКА (Россия), Alfta Osa OK (Швеция).

Первый тренер: Королёв С.П. (Барнаул).

Тренер: Виноградов М.А. (Барнаул).

Медальный лист:

1 золотая медаль –
2009, World Games, Mixed Relay, Kaohsiung, Chinese Taipei;
2 серебряные медали –
2008, WOC, Relay, Olomouc, Czech Republic,
1998, JWOC, Relay, Reims, France;
3 бронзовые медали –
2015, WOC, Sprint, Inverness, Scotland,
2015, WOC, MixedRelay, Inverness, Scotland,
2014, WOC, MixedRelay, Veneto/Trentino, Italy.