

ОН САМЫЙ КЛАССНЫЙ!

А также в области балета... На встрече в ноябре прошлого года с первой российской чемпионкой мира по спортивному ориентированию Светланой Мироновой губернатор Нижегородской области Валерий Шанцев искренне удивлялся – надо же, такая хрупкая, а вот нашла силы обойти признанных лидеров мирового ориентирования – скандинавов, швейцарцев. Да еще на такой трудной дистанции, как лонг.

Многие, видя Светлану первый раз, нередко отмечают – ей бы не спортом заниматься, а балетом...

Балет для нее уже пройденный этап. Он пришелся на детство. Светлана с отличием закончила хореографическое отделение в школе искусств, ее приглашали выступить с сольными композициями даже после ее окончания. Хореограф, в прошлом балерина Нижегородского оперного театра с сожалением вздыхала: «Ах, не будь у тебя ориентирования, я бы тебя вывела в большой балет!»

Это в характере Светланы – предъявлять к себе самые высокие требования, будучи самым строгим контролером и «не почитать на лаврах». Поэтому и школу, и университет закончила с золотой медалью и красным дипломом соответственно, несмотря на то, что постоянно выезжала на соревнования. А были еще музыкальная школа и балет. Папа с мамой, известные в Нижегородской области тренеры-ориентировщики Николай Николаевич и Татьяна Евграфовна Мироновы, чуть ли ни с пеленок брали ее с собой на соревнования. Дух соперничества, который, впрочем, нисколько не мешает созданию в среде ориенти-

ровщиков особой, теплой атмосферы, и азарт она впитывала со свежим лесным воздухом. Сначала ее привозили на соревнования в коляске, а в шесть лет она уже занималась у мамы-тренера в группе младших школьников, не получая от тренера никаких поблажек. Умение организовать свой спрессованный, сверхнапряженный день с раннего детства, самодисциплина и терпение – эта закалка потом помогала ей на многих соревнованиях, в том числе и на последнем чемпионате мира, который проходил близ шотландского города Инвернесс в августе этого года.

Через тернии к бронзе. Подготовка к главному старту проходила ой как не просто. Серьезная травма колена, полученная зимой на Кубке Мира, спутала все карты. Лечение и реабилитация пришлось на весну, два месяца спортсменка с трудом ходила. В какой-то момент показалось – чемпионат мира под вопросом. После тщательного изучения ситуации и обсуждения с тренером, решили – попробуем. Пришлось перекроить весь план подготовки, чтобы дать возможность реабилитировать колено, и в то же время выполнить задуманное в тренировках. Клуб «KooVee» помог с медицинской точки зрения, восстанавливалась на новом антигравитационном беговом тренажере. В мае Светлана начала тренироваться в полную силу. Участвуя в соревнованиях, видела, что проигрывает по скорости. На Кубок Мира в Норвегию приехала вся в сомнениях, но решила – буду бороться. Бронза! Была удивлена и счастлива. Ставила задачу пройти гладко дистанцию и с этим справилась,



несмотря на небыструю скорость, смогла оказаться в тройке.

И вот Инвернесс. Шотландский ландшафт совершенно своеобразный, местность сложная и технически, и физически, приспособиться к ней смогли не все участники. Организаторы оставили на последний день изюминку соревнований – лонг, сложность местности и дистанции оказалась на порядок выше, чем всех остальных дисциплин. Хитрые организаторы не давали ни одной модельной карты для тренировок, скрывали местность, готовили сюрпризы.

Светины дисциплины, в которых предстояло бороться, выстроились, как специально, по нарастающей сложности: от квалификации спринта до лонга. Такая вот «лесенка» из четырех ступенек, где каждая следующая «ступенька» – все более сложный вид соревнований. Настрой был такой: каждый последующий шаг труднее, но значимее; идти



сложно, но все интереснее и интереснее с каждым шагом. Но «ступеньки» отбирали силы, особенно эстафета, и перед лонгом, во время однодневной передышки, пришлось приложить огромные усилия чтобы собрать в кулак все оставшиеся силы, физические и эмоциональные. Света вспоминает: «Грунт на лонге был очень мягкий, первая половина дистанции по заболоченным открытым пространствам с жестким вереском и кочками, а лесная половина дистанции – заболоченность и мох, помню, что за всю дистанцию упала раз двадцать, проваливаясь в какие-то скрытые ямки и залипая в болотной жиже, физически очень тяжело. Очень сложным оказалось и ориентирование. Сложным, но интересным! Три самых длинных перегона на дистанции требовали большой сосредоточенности и оперативности, чтобы принять для каждого единственно правильное решение. В итоге на финишный отрезок сил, казалось, уже не осталось. Тот, кто следил за ходом чемпионата, помнит, что там была длинная концовка по открытому пространству – несколько КП специально поставили так, чтобы они были видны и зрителям, и ТВ – очень красиво. После 70 минут мягкого болотистого грунта бежать со спринтерской скоростью по траве было задачей нелегкой. Дистанцию Светлана прошла не идеально гладко и не верила, что сможет побороться за высокое место. Но когда выбежала на тот открытый склон и услышала, как кричат наши ребята, причем кричат без перерыва, а спустя пару КП, приблизившись к арене, поняла, что это не просто крики, а истошные вопли, стало ясно – надо бежать, бежать до последнего, изо всех сил! В итоге выиграла у 4-го места 7 секунд. Добежала и расплакалась. Но это были слезы победы, победы над собой, своими сомнени-

ями и слабостями. «Я смогла! Я сделала это!»

Бронзовая медаль, которую она в итоге завоевала, имеет ничуть не меньшую цену, нежели золото Италии – так считает сама Светлана, и с ней трудно не согласиться. Хотя так хотелось повторения прошлогоднего успеха, ведь на чемпионате мира в Италии на той же коронной длинной дистанции она впервые в истории российского (включая советский период) спортивного ориентирования стала чемпионкой мира, вписав, таким образом, в историю отечественного спорта и свою страничку.

Обожаю ориентирование. Вот как Светлана Миронова ответила на неудобный вопрос, заданный в лоб:

- Сравнительно долгий путь к пьедесталу мирового уровня не навел на мысли бросить большой спорт? Насколько я знаю, у вас два высших образования, можно было кардинально изменить судьбу?

- Почему-то хотелось именно заниматься спортом, хотя и путь пришлось проделать очень-очень долгий. Даже в сборную попала спустя три года после юниоров. В 20 лет мы с тренером ставили цели попасть в двадцатку на чемпионате России, удивлялись уровню мировой и российской элиты. Год за годом, зимой – объемы, летом – скоростные. Я всегда считала, что если я делаю что-то, то должна делать это наилучшим образом. Неудачи, они всегда гораздо больше подстегивают, заводят. Первый раз поехала на первенство мира, так меня не поставили в эстафету – меня не знали, в меня не верили, и я решила, что мне надо доказать обратное. Однажды проболталась в семейном кругу, что хочу стать чемпионкой мира, родственники посмеялись: «Ага, будешь, будешь».

- Я вижу у вас характер такой, если

не идет само, то надо добиваться вопреки!

- А что для вас ориентирование сегодня – способ самоутвердиться или что-то еще?

- Совсем нет. В 2010 году впервые попала в сборную России и поехала на чемпионат Европы. Тогда и познакомилась с известным тренером и специалистом нашего вида спорта Вячеславом Викторовичем Костылевым. За разговорами, обсуждениями карт, выплывали философские темы. И постепенно мое мировоззрение поменялось. Я поняла, что люблю этот спорт. Он самый классный. Обожаю лес, обожаю ориентирование, само по себе, его разнообразие, его сложности. Это стало смыслом жизни. А жизнь свою всегда же хочется прожить здорово.

- Поделитесь своими секретами тренировок, в чем их особенности? Сколько набегиваете за год?

- Я никогда не считала, сколько пробежала на тренировках за год. Все очень индивидуально, – делится Светлана. – Есть большая разница между часовым бегом по лесу без троп с отработкой навыков ориентирования и часовым бегом по дороге. Самые объемные работы делаются зимой, где тренировка может занять около трех часов, включая бег и силовые упражнения. Тренироваться стараюсь два раза в день. Летом я бегаю быстрее, поэтому и тренировки занимают меньше времени. Самое главное – это контролировать и регулировать свои показатели в зависимости от ситуации. Конечно, совсем без секунд, минут и километров не обойтись, они задают основу и рамки тренировочной нагрузки. Другое дело, подготовка к спринтам. Здесь без легкоатлетической подготовки нельзя. Но дорожки стадиона и тут часто заменяются тропинками и дорожками



в парке и в лесу. Поэтому почти весь тренировочный период проходит на сборах.

- Вам удалось ворваться в элиту мирового спортивного ориентирования, что вы можете сказать о месте этого вида спорта на сегодняшний день?

- Большую часть сборов я провожу в Скандинавии. Для меня отличной школой повышения спортивного мастерства стало партнерство со шведским клубом «Hellas», а затем с финским «KooVee». Даже не партнерство, а настоящая дружба и участие людей, объединенных любимым видом спорта. Три года я присматривалась к законодателям моды в спортивном ориентировании, что называется, изнутри. Сравнивала методики подготовки, организацию соревнований. Спортивное ориентирование в Скандинавских странах – профессиональный вид спорта, – говорит Светлана. – Соревнования там собирают невероятное число участников и болельщиков, тысячи и десятки тысяч, наравне с самыми популярными видами спорта – лыжами и биатлоном. У нас спортивное ориентирование развивается на любительском уровне и финансируется по остаточному принципу.

- Как вы настраиваетесь на ответственный старт?

- Мои стратеги и тактики – мои родители и, прежде всего, мама – старший

тренер СДЮСШОР №12 Нижнего Новгорода Татьяна Евграфовна Миронова. Именно ее нужные главные слова, порой по скайпу или телефону, помогают перед самыми важными стартами. И хотя я прочитала немало книг по психологии и могу кому другому выдать поддерживающую и умиротворяющую лекцию, но мне очень бывают нужны слова тренера и мамы. Я даже знаю, что она мне скажет, но все же хочется, чтобы она это сказала.

Нестандартные решения. Вот как писал старший тренер сборной России Виктор Дьячков о результатах прошлогоднего чемпионата мира в Италии, оценивая достижения Светланы Мироновой:

«...Ключевым у женщин был вариант с 11 на 12 КП. Света приняла решение оббежать все горы справа, и это позволило выиграть у всех почти минуту. Конечно, это не приходит спонтанно, спортсмены выбирают варианты, основываясь на своем физическом и техническом состоянии. Для Светланы принять нестандартное решение – норма. Кто помнит – 2012 год, эстафета в Швеции, второй этап, Симона Нигли уходит первой, а за ней весь «паровоз», в том числе и Миронова. Света упрощает ориентирование, оббегая все сложные участки трассы, и догоняет Симону, которая была сильно удивлена. А в итоге, наши

девочки выиграли тогда золото чемпионата Европы в эстафете. И в Италии Светлана применила все то, что умела делать хорошо, что позволило ей стать чемпионкой мира...»

Будем надеяться, что ситуация со спортивным ориентированием у нас в стране будет меняться, в том числе благодаря достижениям Светланы Мироновой.

Сегодня Светлана профессионально занимается любимым видом спорта. Опыт, полученный в соревнованиях мирового уровня бесценен – можно не сомневаться, Светлане по силам новые высоты.

Справка

Десятикратная чемпионка России;
Многokратная чемпионка и призерка Кубков России;
Чемпионат Европы, 2012, Швеция, эстафета – 1 место;
Чемпионат Европы, 2014, Португалия, лонг – 2 место;
Чемпионат Мира, 2014, Италия, лонг – 1 место;
Этап Кубка Мира, 2015, Норвегия, лонг – 3 место;
Чемпионат Мира, 2015, Шотландия, лонг – 3 место;
Заслуженный мастер спорта.

Агапова Ирина,
Нижний Новгород

