

Андрей Храмов: «ТА ПОБЕДА БЫЛА ЗНАЧИМОЙ И ЖЕЛАННОЙ»



Андрей Храмов является легендарным спортсменом в российском ориентировании. Пятнадцать лет назад, в 2005 году в Японии, он стал первым россиянином – чемпионом мира в кроссовом ориентировании и в том же году единственным из россиян обладателем Кубка Мира в кроссовом ориентировании. Уже почти пятнадцать лет никто из российских ориентировщиков не может повторить это достижение, а Андрей Храмов до сих пор является членом сборной команды России, и причём одним из ведущих спринтеров российского ориентирования. Мы попросили заслуженного мастера спорта России Андрея Храмова вспомнить о том, как он шёл к этому историческому успеху.

Когда я учился в третьем классе, я посещал, наверное, все секции, которые были в моем родном хуторе. Это футбол, баскетбол, волейбол, шахматы, туризм и ориентирование. Секцию ориентирования вел преподаватель физкультуры в моей школе Сергей Павлович Мищенко, именно он и стал моим первым тренером. Спортивных секций мне оказалось мало, и я параллельно посещал хор и даже цирковой кружок. После первой тренировки по ориентированию мы наперегонки с одноклассниками бежали к нашей учительнице Кийковой Вере Павловне, чтобы поделиться своими эмоциями, которые просто зашкаливали... Мотаться по лесу в поисках контрольных пунктов было ново и увлекательно для нас.

Первый старт, как и первый блин, был для меня «комом». Более сильные одноклассники обогнали меня на финише, и я занял «почетное» четвертое место. Может быть именно это четвёр-

тое место показалось мне обидным и заставило серьезнее присмотреться к этому виду спорта и более ответственно подходить к тренировкам.

Два моих старших брата уже занимались ориентированием и частенько уезжали на соревнования по России, а я был еще мал для таких поездок и поэтому оставался дома. По их возвращении я слушал разные истории, разбирался в картах и дистанциях, которые они привозили. И мечтал о том, когда же я куда-нибудь поеду... Именно эти дальние поездки моих братьев привлекали меня больше, чем сам спорт.

И я ждал своего часа. Но в первое время у меня почти ничего не получалось: иногда я просто блуждал по лесу так долго, что и сам не понимал, как так можно бегать и не знать, где ты находишься. Спасибо моему тренеру Андрею Федоровичу Подольяну, который, несмотря на мои неудачи, верил в меня больше, чем я сам, и просто возил и во-

зил меня по соревнованиям, как бы натаскивая, как охотничью собаку. Зато бежал я заметно быстрее своих сверстников, и это было моим преимуществом. Андрей Федорович, понимая, что моя физическая подготовка – это мой конек, поделился с тренером по легкой атлетике Александром Олеговичем Гукковым своими соображениями. И тут началось! Каждые выходные – соревнования по ориентированию и по легкой атлетике, а иногда они совпадали по времени, и приходилось выбирать. А выбрать было очень непросто, и я совмещал эти два вида спорта, ибо оба они были мне одинаково дороги... Но в общем я это делаю и по сей день. Хочется вспомнить момент, когда два тренера и мои родители купили мне вскладчину первые кроссовки для бега за 210 руб. Я этот момент до сих пор помню, потому что обладание ими принесло мне столько радости, что не забыть...

В 1998 году я готовился к отбору на Всемирные юношеские игры по легкой атлетике в Москве. На отборах нужно было пробежать 3 км за 8.24.00, а я пробежал за 8.22, но меня все равно не включили в состав команды. А на этих играх победитель пробежал за 8.37. Это стало знаковым событием для меня, после которого я решил сконцентрировать свое внимание на ориентировании. В это же год меня призвали в армию, и я тогда не понимал, какой переворот в моей судьбе повлечет за собой это событие... Оказалось, что я призвался в армию всерьез и надолго. Именно в армии с самого начала, благодаря Игорю Акермановичу Гуриеву, мне были созданы все условия для проведения качественного учебно-тренировочного процесса. И это событие очень сильно укрепило во мне приверженность к ориентированию. К тому же Игорь Акерманович, человек жесткий и волевой, сразу «поставил меня на место», обозначив мои цели и задачи на долгую перспективу. Нет, легкую атлетику я не забросил и продолжал участвовать в соревнованиях, но они были, можно так сказать, частью подготовки к соревнованиям по ориентированию.

Тем временем успехи мои в ориентировании становились стабильнее. Но был у меня такой пунктик: я довольно частенько пропускал КП, ибо я бежал с такой скоростью, на которой

легко совершить грубую ошибку в ориентировании. Нужно было выработать алгоритм скорости передвижения на местности, сбалансировать ноги и голову, грубо говоря... Многие знают, у меня юниорском возрасте было много громких побед, но были и большие поражения. Однажды мой товарищ по ориентированию Андрей Райлян подошел ко мне и сказал: «Андрей, пробеги сегодня трусцой дистанцию. И все». Оказывается, это был самый простой и ценный совет, ведь начинать ориентироваться надо с малых скоростей.

Еще хотелось бы отметить, что беговая подготовка позволяла спокойно «паровозить» за лидерами российско-го, а потом и мирового ориентирования еще в юниорском возрасте. Это был не просто бег за лидерами, а перенимание у них опыта работы на местности на высоких скоростях, многие этого не понимали, вследствие чего обо мне очень много писали негатива, что я выигрываю, «паровозя», и только. Но я как-то быстро справился с некоторым дискомфортом, который у меня появлялся после таких «статей», и помог мне в этом Игорь Акерманович, который спокойно мне объяснил, что такой сценарий поведения соперников по-всеместно в спорте, когда появляется новый лидер. И статьи эти пишут в основном нереализованные личности, и чтобы я на это вообще не обращал внимание и эмоции на негатив просто отключал, а сконцентрировался только на спорте и еще раз на спорте. На тот момент я уже понял, что мне необходимо быть более технически подготовленным, а значит нужно, помимо регионов России, тренироваться еще и в скандинавских странах, где множество технически очень сложных карт и качественно хорошо нарисованной местности. И это совсем другой уровень, который мне необходим.

Первые уроки ориентирования в Скандинавии я получил благодаря Юрию Емалдынову, который просто водил меня по «бараньим лбам», через каждые пятьдесят метров объясняя, где мы находимся. Это было забавно и интересно, учитывая то, что до скандинавских карт мне казалось, что я что-то соображаю в ориентировании. Шведскую местность со всеми ее особенностями я постиг благодаря Anders Bengtsson, он просто пригласил меня к себе в семью, я жил у него, и мы ездили каждые выходные на соревнования.

На своём первом чемпионате мира в 2003 году я занял совсем неплохое

для меня 16 место, хотя на 10 КП я был в одно время с «Русской ракетой» Михаилом Мамлевым, который в тот день занял пятое место. И этот момент заставил меня поверить в свои возможности и дал толчок к моему развитию, я понял, что если более качественно наращивать мой технический потенциал, то есть шансы занимать хорошие позиции на мировом и европейских чемпионатах.

Чемпионат мира 2004 года снова подтвердил, что если убрать всего лишь несколько ошибок, то можно бороться даже за первое место. Ставить такие задачи и идти к ним было сокровенной и долгожданной мечтой для ориентирования России. Тогда мы могли только мечтать об этом, ведь борьба за лидерство была совсем не шуточная. За звание первого обладателя золотой медали для России боролись такие известные спортсмены, как Валентин Новиков и Татьяна Рябкина (Переляева). То есть шансы на победу российских спортсменов были ближе, чем когда-либо, заняв вторые личные места и в эстафетной команде второе место составом: Валентин, Михаил и я. Это было самое успешное выступление нашей сборной за всю историю российского ориентирования. Успех нашей команды под руководством Игоря Акермановича Гуриева и Виктора Васильевича Дячкова произвел фурор на мировой арене. По итогам года второе место на чемпионате мира и второе место в индивидуальном зачёте на Кубке Мира – это был нереально высокий результат, но хотелось большего... Нужно было все правильно спланировать и сделать в следующем сезоне.



В 2005 году я провел два полноценных зимних сбора в Кисловодске по беговой подготовке и технический сбор в Геленджике, поскольку в Японии, которая в этот год проводила чемпионат

мира, местность и погодные условия похожи на Геленджик и даже тяжелее. Ну и конечно, подводящий и акклиматизационный сбор во Владивостоке с перелетом в Японию был очень важен. В конце каждого из сборов я бегал длительные тесты по пересеченной местности, которые показали, что я спокойно могу бежать два часа и более с высокой скоростью, при этом я ни на минуту не забывал и про спринт, на котором тоже надеялся выступить хорошо, тем более, что мои результаты в беге на 3000 метров и 5000 метров на тот момент были очень хороши даже по меркам легкоатлетов.

Итак, к началу чемпионата мира 2005 года была проделана огромная кропотливая работа совместно с моими тренерами (Гуриевым И.А, Подольном А.Ф и Гуковым А.О.). Я, как никогда, был готов технически и физически, оставалось только одно – настроиться психологически. В финале спринтерской дистанции, где ошибки в несколько секунд могут стоять пьедестала, произошло именно это. Я совершил небольшую ошибку при заходе на, казалось бы, простой пункт, секунд на десять, и в результате занял пятое место с проигрышем первому месту десять секунд и третьему месту – три секунды. Это было нереально плотно, когда одно неловкое движение колоссальным образом может повлиять на результат. Я стоял около пьедестала и думал, что такое десять секунд – это много или мало...? Была конечно же и обида, и злость, настоящая спортивная злость, исключительно на самого себя за то, что не смог реализовать. В этот непорочный момент Гуриев И.А. подошел ко мне и сказал слова, которые я запомнил на всю жизнь. Он сказал мне, что видел сегодня бег уже не мальчика, а настоящего «мужчины в ориентирова-

нии». Перед длинной дистанцией было все не очень спокойно, я конечно же волновался. Что нужно сделать и как, я прекрасно понимал, за свое функциональное состояние я не переживал. Для хорошей реализации не хватало, наверное, позитива, который мы очень кстати получили от О-сообщества на страницах сайта Москомпас во множественном числе... Плюс конечно же благоприятная атмосфера внутри команды.

В день старта длиной дистанции я с утра задобрил Японских Духов, скусав два шарика риса. Перед стартом пошептался с местным лешим, это, кстати, мегасекрет... Крепкие и уверенные объятия тренера, Гуриева И.А., и спокойно на старт. Принял решение бежать спокойно, минимизировав совершение ошибок, и выбирать надежные, даже если они намного длиннее, чем прямой, варианты. Погодные условия были невероятно сложными: высокая температура и влажность под палящим солнцем, да еще и нереально физически сложная местность оставили на финише только сильнейших. За несколько перегонов до финиша я понимал, что в этот день никто не пробежит быстрее меня, и приходилось вдвойне контролировать ориентирование, дабы не проиграть по какой-нибудь глупой ошибке, которые появляются очень легко, если расслабиться. Только на перегоне с последнего КП до финиша я выиграл десять секунд у второго результата и именно этот промежуток бежал с гордо вытянутой рукой, в которой держал российский флаг. ОООО!!! Это была знатная охота, сделать все так, чтобы не нагугать ПОБЕДУ. А это была большая победа российского спорта и начало громадных успехов, которые поддерживаются и прибавляются и сегодня

нашими спортсменами. В 2005 году был еще один немаловажный факт: я по итогам года выиграл общий зачет Кубка Мира, а это еще не удавалось никому из России.

По прошествии пятнадцати лет могу твердо, ни на секунду не колеблясь, сказать, что та победа была для меня самой значимой и самой желанной. Она удалась в результате многосторонней и кропотливой работы. Это и изнурительные тяжелейшие тренировки, и участие в соревнованиях, и многое, многое другое, из чего и складываются победы.

Хочется воспользоваться возможностью и поблагодарить все сообщество ориентировщиков в лице картографов, которые делают свой труд, иногда не в лучших погодных условиях; всех тренеров и спортсменов, которые создают живую конкуренцию, в которой и вырастают сильнейшие спортсмены; лично своих тренеров – Гуриева И.А, Подольна А.Ф. и Гукова И.А., которые всегда рядом: поддерживают, переживают, а если надо, и пинка отцовского дадут для ускорения. Благодарю Федерации спортивного ориентирования Краснодарского края, Новгородской области и России за поддержку и развитие ориентирования, Центральный Спортивный Клуб Армии, Центр спортивной подготовки Новгородской области за финансовую поддержку.

Отдельные слова благодарности друзьям, которые в разные промежутки времени поддерживали финансово, а также моим недоброжелателям, которые просто не давали мне шансов не завоевать эту медаль, ну, и конечно моей семье, которая и в радости, и в невзгодах, падениях и взлетах всегда переживала и радовалась вместе со мной.

