

ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ЭТО ПОСТОЯННОЕ ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЁД

Надежда Рудакова (Малыгина), г. Сыктывкар



Я познакомилась с Надеждой в начале 1986 года в Ленинградской области, где был организован сбор для молодых (17-19-летних) спортсменов, кандидатов в сборную СССР. И следующее десятилетие мы провели в тесном сотрудничестве, практически понимая друг друга с полуслова. Многие молодые спортсмены имеют плохое представление об истории времен СССР. Официальные чемпионаты СССР стали проводиться с 1981 года (до 1981 года проводились Кубки СССР и Всесоюзные соревнования). В чемпионатах СССР участвовали команды 15 союзных республик, Москвы и Ленинграда. Победа на чемпионате СССР считалась очень почетной. Чемпионы и призеры СССР по своим возможностям могли вполне завоевывать тогда призовые места на чемпионатах мира. А Кубок Дружбы социалистических стран был главным крупнейшим международным стартом. Участниками этих соревнований была вся восточная Европа. Победитель приравнивался к чемпиону Европы. Нам с Надеждой довелось стать победителями этих соревнований в эстафете в Польше в 1986 году и чемпионками СССР в 1987 году.

Решив написать статью для журнала «Азимут» про замечательную спортсменку и мою подругу Надежду Константиновну Рудакову (Малыгину), я отправила ей несколько вопросов, в которых просила рассказать о себе, о своей жизни в спортивном ориентировании, поделиться советами. Через несколько дней по электронной почте мне пришли не ответы на вопросы, а полноценный рассказ о том, как молодая спортсменка Надя Малыгина стала спортсменкой с большой буквы – первой Чемпионкой СССР среди юниоров по спортивному ориентированию на лыжах; Чемпионкой СССР 1984 года по спортивному ориентированию бегом; участницей женской сборной команды СССР, впервые принимавшей участие в чемпионате мира в г. Страсбург во Франции.

Татьяна Яксанова

Рассказ-монолог Надежды Константиновны Рудаковой (Малыгиной):

В спортивное ориентирование я попала случайно и неслучайно. Родилась и выросла в Сыктывкаре, в местечке Тентюково, который располагался на высоком крутом берегу р. Вычегды. Наш дом был расположен очень удачно. Через дорогу библиотека, рядом магазины, промышленный и продуктовый. Метров 500 до школы. За домом кинотеатр «Луч», а рядом лыжная база ДСО «Урожай» – трамплин, склоны для слалома, лыжная трасса для двоеборья, футбольное поле. Здесь работали очень хорошие тренеры – энтузиасты своего дела, воспитавшие сотни юных спортсменов. Мы гордились нашими тентюковскими ребятами – чемпионами различных соревнований.

В дошкольном возрасте я мечтала записаться в секцию слалома. И вот наступил долгожданный день – 1 сентября 1972 года. Прямо из школы с ранцами мы бежали в сторону базы, чтобы записаться в спортивную секцию. Преодолевая страхи, я училась кататься на горных лыжах. К сожалению, неудачно – два перелома ноги в первом и в третьем классе. И мой первый тренер Мария Ивановна Суворова поставила «точку» на моих дальнейших тренировках – «ножки худенькие, кости слабые, этот спорт не для неё». И запретила родителям отпускать меня на тренировки. Мне было очень обидно, я любила бегать, играть, мы ходили в кросс-походы, занимались ОФП, отдыхали в спортивно-

оздоровительных лагерях, плавали в бассейне. Одним словом, развивались разносторонне. И как я смогу усидеть дома после такой интересной активной спортивной жизни? И в 1977 году я пришла в секцию спортивного ориентирования.

Первые соревнования на выезде – это «Московская многодневка» в Подмосковье в 1979 году, куда мы выезжали с Ниной Васильевной Лекановой. В те годы Нина Леканова была нашим кумиром в спортивном ориентировании – мастер спорта СССР, неоднократная победительница и призер кубков и чемпионатов страны. В первый день соревнований я убежала за карту, заблудилась, вышла в какую-то деревеньку в 5 км от палаточного лагеря. Расстроенная, испуганная, вернулась назад, надо было ещё пройти через финиш в 2 км от лагеря. Тогда я решила – все, больше заниматься не буду! Но на следующий день попала в призеры в группе самых младших девочек. Это была моя первая серьезная победа. Победа над собой! Я преодолела страхи, чисто прошла дистанцию и почувствовала себя «чемпионом».

Мой первый тренер по спортивному ориентированию, наставник и друг – Александр Яковлевич Коротков. Он кандидат в мастера спорта, судья республиканской категории. Сейчас руководитель физического воспитания Сыктывкарского гуманитарно-педагогического колледжа, Почетный работник среднего профессионального образования России.

После перехода А.Я. Короткова на работу тренером в 1980 году мы стали выступать за городской совет ДСО «Спартак». Летом 1980 года мы провели два месяца в спортивном лагере в горах Карачаево-Черкессии. Походы в горы, кроссы по пересеченной местности, скоростно-силовые тренировки в жару, купание в горных речках и под водопадами – вот переломный момент в тренировочном процессе, который повлиял на дальнейшую подготовку к основным стартам. Окрепшие, закаленные и выносливые мы вернулись на север и продолжили тренироваться уже намного серьезнее, чем раньше. Система развития спорта в СССР в те годы позволяла любому человеку проявить себя, начиная со школы, учебы в профессиональном училище или ВУЗе, на производстве или в организации. Проводились различные соревнования, матчевые встречи, спартакиады. Мы участвовали в учебно-тренировочных сборах у себя в Сыктывкаре, выезжали на «Беломорские игры» в Архангельск, приз Базилевича в Нижний Тагил, соревнования в Кирове, зональные Первенства. Через зональные первенства мы попадали на Россию и дальше на Союз.

В 1981 году я впервые принимала участие в летнем Первенстве СССР среди юниоров в Черновцах, выступая за сборную команду ДСО «Спартак». Мы выступали в одной команде с Майей Чернушкой. В нашей команде не хватало девушек в группе Ж-19, и меня поставили бе-

жать за старшую возрастную группу. Я хорошо запомнила своих конкурентов – Сармиту Габране из Прибалтики и Светлану Березину из Ленинграда. В Черновцах горная местность, физически очень тяжелая. Я вспоминала слова Нины Лекановой, что лыжнику всегда намного легче бегать в горах, чем просто бегуну. Заняв пятое место, я была очень довольна результатом и ближе узнала своих будущих соперниц. Стремление показывать хорошие результаты на соревнованиях у меня всегда было, как только выходила на старт с картой в руке, с первых шагов, сделанных на дистанции. Наш тренер всегда учил нас выкладываться от начала и до самого конца, пока не переступишь финишную черту. Максимальная скорость, на которой ты можешь уверенно ориентироваться, задается сразу на старте. Она зависит от твоей физической подготовки на данный момент, веры в себя и психологического настроя перед стартом. Я представляла, как бегу по лесу, преодолеваю препятствия, видя местность вокруг себя, на старте мысленно переводила её в рисунок на карте. И вот первая большая победа – первое место среди юниорок на Кубке СССР в г. Томске зимой 1982 года.

Раньше не делили спортсменов на «летников» и «зимников». Сильнейшие спортсмены попадали в сборную независимо от «специализации». У меня одинаково хорошо получалось и летом, и зимой. Летний соревновательный сезон мы обычно начинали в мае на крупной многодневке «Мемориал А.Матросова» в Алоле. В наших северных краях нет таких живописных мест: сосновые боры, сопки, озера, мелкосопочник. Я прошла очень хорошую школу ориентирования в Псковских лесах и очень полюбила этот всеозюный «полигон спортивного ориентирования». Ориентировщики-спартаковцы из Коми и Пскова давние друзья. И мои успехи в спортивном ориентировании я во многом связываю с этой бескорыстной дружбой. С благодарностью вспоминаю



А.Я. Коротков

Валентина Алексеевича Никитина. Сначала у себя дома на Псковщине он собирал всю всеозюзную элиту, а затем, распахнув двери в Прибалтику, помог российским спортсменам составить достойную конкуренцию прибалтийским спортсменам на официальных стартах. В те годы мы всегда выезжали в Эстонию, Латвию, Литву на соревнования по ориентированию.

1984 год стал для меня знаковым. В Алоле проходило Первенство СССР среди юниорок, где я заняла второе место, проиграв Рию Йохансон из Эстонии. Впереди был взрослый чемпионат СССР в Тарту. Все пророчили Рию победу на своей родине в Эстонии. Многие видели будущей чемпионкой страны Алиду Зукуле (Абола) из Латвии. Но я тоже готовилась к этой победе, и спортивная "злость" поселилась во мне задолго до чемпионата СССР 1984 года в Тарту. Мне было 19 лет, я была уверена в себе, отлично подготовлена физически и технически готова

была выигрывать на той местности. Я выиграла чемпионат СССР. Вот так началась моя новая история, судьба, связанная со сборной командой СССР и России по спортивному ориентированию. Судьба длиною в 10 лет и уходящая в бесконечность.

С 1982 по 1987 год я была студенткой Сыктывкарского государственного университета. Окончила физико-математический факультет. По специальности – математик, преподаватель. А свою профессиональную деятельность посвятила дополнительному образованию детей.

Кандидатом в сборную команду СССР меня включили после победы на зимнем Кубке СССР в Томске в 1982 году. В 1983 году мои результаты были так себе, хотя в тот год я выполнила норматив Мастера спорта СССР в Горьком на зимнем Кубке СССР. Летом я участвовала в чемпионате СССР в Цесисе (Латвия). После победы на чемпионате СССР в Тарту в 1984 году меня включили в основной состав сборной команды. Два зимних сезона 1984-1985 гг. и 1985-1986 гг. мы готовились к зимнему чемпионату мира в Болгарии. Но наша страна не была членом международной федерации ориентирования, и мы не могли принимать участие в официальных мировых соревнованиях. Но выезжали на международную многодневку FIN-5 в Финляндию. В 1985 году летом я стала победительницей Кубка Болгарии, на Кубке Дружбы соцстран в Германии в составе женской эстафетной команды мы заняли второе место. На Кубке наций в Венгрии в один из дней также была призером.

В тот период наш вид спорта "ориентирование спортивное" был признан в Госкомспорте как перспективный, претендующий на включение в олимпийскую программу. Была построена система подготовки к официальным соревнованиям, учебно-тренировочные сборы по физической и технической подготов-



Польша, 1986 г. Н. Малыгина, С. Габране, Т. Яксанова, И. Намовир



Франция, 1987 г.

ке на олимпийских базах: Бакуриани (Грузия), Отепя (Эстония), Цахкадзор (Армения), Круглое озеро, Новогорск (Подмосковье), Алушта (Украина), Геленджик (Краснодарский край), Кисловодск. Сборная команда СССР была как одна "большая семья", велась профессиональная методичная подготовка к основным стартам. Главными тренерами сборной команды были Лев Александрович Крохин (зима) и Игорь Иванович Столов (лето). Из 365 дней в году лишь четвертую часть мы проводили дома. В тот период спортивное ориентирование стало разделяться на летнее и зимнее.

1986 год в моей спортивной карьере тоже был удачным. Участие в многодневке FIN-5. Победа на Кубке Дружбы соц-стран в Польше, как в личном зачете, так и в эстафете. Выезд на чемпионат мира среди студентов в Венгрию. Место, конечно, не призовое, но надежда на успех была очень близко. Одна ошибка в конце дистанции стоила дорогого – медали чемпионата мира среди студентов. Выезды на международные соревнования повлияли на мой выбор в пользу летнего ориентирования. Да и бег я всегда любила больше, чем лыжи. Отбор на чемпионат мира во Францию в 1987 году был очень жестким. Дисциплина в сборной команде была строгая, соблюдение спортивного режима на первом месте. Опоздание на сборы хотя бы на один день грозило отчислением из сборной команды. Нагрузки были большими, а технико-тактические тренировки интересными, взвешенными и продуманными. Ведь женскую сборную к чемпионату мира готовил знаменитый призер и победитель более 500 соревнований Валерий Михайлович Киселев.

Алида Абола, Ирина Намовир (Латвия), Надежда Левичева (Ленинград), Данута Гиринаускайте (Литва), Рию Йохансон (Эстония) и я, Надежда Малыгина-Рудакова (РСФСР), – вот состав женской сборной команды СССР, впервые принимавшей участие в чемпионате мира в г. Страсбург во Франции. Неделя трени-

ровок во Франции перед чемпионатом мира, знакомство с местностью, каменистый грунт, по которому неизвестно как можно бежать быстро, крутые склоны, заросший лес и камни, скалы, сплошная каменистая поверхность. Раньше звание чемпиона мира присуждалось одному спортсмену среди мужчин и женщин. В нечетные года проходил летний чемпионат мира, по четным зимний (сборная команда СССР впервые принимала участие в чемпионате мира в Финляндии зимой 1988 года). Мы бежали квалификацию согласно жеребьевке в группах А, В, С по разным дистанциям, схожим по сложности и длине, отбирались в финал. В финале я показала лучший результат, заняв 19-е место. Но осталась недовольна, так как опять совершила одну ошибку, которая стоила мне места в десятке сильнейших. Впереди были эстафета и сложный для тренеров выбор эстафетной команды и расстановка по этапам. Мне достался самый ответственный 4 этап.

«Надежда советских спортсменов на бронзу», – под таким заголовком вышла статья в шведском журнале "Лесной спорт". Мне было очень обидно за упущенную возможность быть призерами на первом в истории советского спортивного ориентирования чемпионате мира. Мы были для всего мира "темными лошадками". Но сумели составить достойную конкуренцию скандинавским ориентировщикам и сильным в то время чехам, заняв пятое место в эстафетах среди мужчин и женщин. 11-ое место среди мужчин занял Владимир Алексеев из Ленинграда – отличный результат. Bravo мужчинам: Михаилу Зорину (Челябинск), Валерии Лукьянову (Башкирия), Сикстену Сильду (Эстония).

Многие критично отнеслись к нашему выступлению на первом в истории отечественного спортивного ориентирования чемпионате мира. Возможно, ожидали большего. В 1987 году я окончила университет и начала свою профессиональную карьеру как инструктор-спортсмен в Республиканском спорткомитете. Получала спортивную стипендию, продолжала выступать на Всесоюзных и Всероссийских соревнованиях, выезжала на международные старты, этапы Кубков Мира. В 1988 году довелось выступить на чемпионате мира среди студентов в Норвегии, где наша женская эстафетная команда завоевала первые в истории российского ориентирования бронзовые медали. В команде бежали Эде Юмарик (Эстония), завоевавшая накануне золотую медаль в личном зачете; Майя Чернушка (Украина) и мы, россиянки Ирина Михалко (Пермь) и я, вчерашняя студентка из Сыктывкара.

1989 год был для меня непростым. Я перенесла тяжелую болезнь, связанную с перетренированностью. В 1990 году родила сына Константина и вышла замуж.

Sovjet nära brons

• Sista året nått till en special-trupp vid VM, Sovjetunionen. Efter många års nästan dånande på nordiska och orienterings- och skidåkning startar.

Inväntarna var bra, men det var heller ingen överraskning. Individuellt lyckades Vladimirov och Kiselev med en elftvärdig åtta minuter efter Kent Olsson.

I slutet gick det ännu bättre, med femteplats till både herr- och damlaget. Även här gjorde Aleksjev en toppnotis då han på slutsträcken behåller bara var tre minuter sämre än de andra åkarna.

Damlaget fick en delstart, då flickan med det måttliga namnet Riia Johansson kom till värdin som klar tjej. Bara 22 sekunder efter Anna Hansson – och de hade inte haft samma gylliga.

Riia är en 23-årig lärare från Tartu i Estland, som till exempel sovjetiska orienterings- och skidåkning har hon efter sina svenska föräldrar. Det fanns en svensk skidåkning i nordvästligaste delen av Estland, men många av dem flydde 1943, till exempel till USA.

En historisk start för Sovjet i VM debuterade denna som Aliida Aboala och hade som mål att vinna på VM.



En historisk start för Sovjet i VM debuterade denna som Aliida Aboala och hade som mål att vinna på VM.

Nära brons... På andra sträckan pannades Irina Namovir av finska jämföraren Riia Karjalainen, men bronsplåten återgick på den tredje av Nordiska Legererna. Anna vid radioströlen på slutsträcken var Sovjet på tredjeplatsen, men sedan kunde inte Malgins längre hålla undan för starkt löpande Jena Galkova, Troicko-Oskaren och Anrika Herro, Finland.

Till åkarna följande var de sovjetiska ledarna inte nöjda med lagets VM-debut. Man hade väntat åtminstone på framför alla dattererna. Tolvåringarna började

inte vara främmande för våra läroplaner, så efteråtaren Valerij Kiselev. Hemma har vi all sorts träning och träna.

Han kunde inte vara på frågan när Sovjet söta plög skulle mäta sig med världsliten. Fines skulle man analysera resultatet i VM. Många hade spekulierat kring det faktum att Sovjet hade dam. Aliida Zekide, inte fanns med i laget. Det hade en naturlig förklaring, enligt Kiselev.

Hon är nygift. Heter namnet Aliida Aboala och hade som mål att vinna på VM.

Благодарна судьбе за то, что она подарила мне семью. Мой любимый супруг Николай, тренер сборной команды Республики Коми по биатлону.

Распад СССР, перестройка, изменения в экономической жизни сказались и на системе подготовки спортсменов, и на развитии отрасли физкультуры и спорта в целом. Попытка вернуться в сборную команду после письма от Валерия Киселева, слова "ждем скорейшего возвращения в семью ориентировщиков, примем со всем пополнением" меня подкупили. На чемпионат мира в Италии в 1991 году я не попала, так как отбирали по принципу – кто нашел деньги и спонсоров, и еще был политический интерес сохранить целостность страны (СССР или СНГ). А вот в 1993 году в составе уже сборной команды России я выступала на чемпионате мира в США. Принцип отбора по спортивным результатам конечно же был, но 50% от суммы за участие в чемпионате мира необходимо была искать самим. Мне помогла одна из турфирм Сыктывкара. Эстафетная женская сборная команда России впервые попала на подиум (Татьяна Яксанова, Ирина Михалко, Надежда Рудакова, Светлана Рахимова) – она заняла 4-ое место.

Между чемпионатами мира были поездки на этапы Кубков Мира, на международные многодневки и соревнования. Но переезды по всей Европе на автобусе, поиск денег на очередные старты выбивали из нормального тренировочного ритма и нарушали весь процесс целенаправленной спортивной подготовки к ответственным стартам. Встал выбор – просто удержаться на плаву или попытаться подготовиться к главным соревно-



НАГРАЖДАЕТСЯ

Малыгина Надежда

ДИРЕКТОР ЧЕМПИОНАТА СССР

ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

В ЗАДАНОМ НАПРАВЛЕНИИ

Копия
из Финансовой культуры и спорту
при Совете Министров СССР

1994 г.

Тарту

ваниям сезона и показать хороший результат. Смена руководства местного спортивного комитета, отсутствие финансирования не позволили мне выехать на чемпионат мира в Германию в 1995 году. И вот на чемпионате России в Миассе Челябинской области я объявила всем перед заключительным видом программы эстафетой, что бегу отмечать свой последний КП на последнем чемпионате России. Имея достаточно богатый соревновательный опыт и не имея возможности качественной подготовки, при отсутствии учебно-тренировочных сборов, я приняла решение закончить спортивную карьеру. Так и не приняв участие в чемпионате мира в

Норвегии в 1997 году, спустя 20 лет после того как я пришла в этот удивительный вид спорта. Это была одна моя несбывшаяся мечта в спортивном ориентировании.

Но в 1996 году сбылось другое мое самое заветное желание – у нас родилась дочь Настенька. И я полностью перестроила свою жизнь – жизнь без профессионального спорта, только физкультура для здоровья, небольшие пробежки в парке, иногда по карте в лесу, катание на лыжах. Я начала работать в Республиканском центре детско-юношеского туризма методистом в отделе спортивного ориентирования. Тогда из внешкольной кружковой работы вся система переходила в дополнительное образование. Я набрала группу детей и учила их науке ориентирования. С 2004 по 2011 год работала заместителем директора по учебно-воспитательной работе Центра патриотического воспитания детей и молодежи г. Сыктывкара, продолжала заниматься с детьми спортивным ориентированием. Мои воспитанники добились неплохих результатов в спортивном ориентировании, выступая на всероссийских соревнованиях, становились победителями и призерами региональных и российских первенств. Есть бронзовые призеры в эстафете на финале Спартакиады учащихся – это Филипп Пономарев, КМС (Красноярск, 2009 г.) и Анастасия Рудакова, КМС (Новоуральск, 2011 г.). На всероссийских соревнованиях во Владимире в 2012 году

один из моих учеников, призер первенства России среди юношей, студент подмосковного ВУЗа Павел Ветошкин выполнил норматив Мастера спорта России. Сейчас я продолжаю педагогическую деятельность, обучаю младших школьников ориентированию и надеюсь, что они тоже добьются определенных успехов в спорте, вырастут достойными людьми. Ведь ориентирование – это не просто спорт, – это бег с размышлением, а значит, постоянное развитие и движение вперед. Хочу пожелать молодому поколению ориентировщиков не теряться по жизни, всегда быть в форме, уметь ориентироваться в любых ситуациях.

В декабре 2011 года я вернулась в ориентирование, имея опыт руководства педагогическим коллективом небольшого городского Центра дополнительного образования детей. Работаю заведующей отделом спортивного ориентирования Автономного учреждения Республики Коми "Центр детско-юношеского спорта и туризма". Начала с того, что ориентирование должно получить своё распространение в нашей Республике. Кроме республиканских стартов по ориентированию стараюсь подтянуть талантливых детей на сборы, поездки на российские соревнования. Налаживаю контакт с руководством городов и районов Республики, центров, спортивных школ, где дети занимаются туризмом и спортивным ориентированием. Увеличилась массовость на республиканских соревнованиях в два раза. В Республике открываются клубы спортивного ориентирования. И помимо официальных соревнований в календаре появляются новые старты среди клубов, семейных команд, матчевые встречи школьников. Жаль, что в своё время из Центра ушли хорошие специалисты, тренеры, опытные тренеры, составители спортивных карт и знатоки компьютерных программ для ориентирования. Но я уверена, что подрастет и выучится новое молодое поколение, которое продолжит развитие ориентирования в нашей Республике. А мы им в этом поможем. Главное, чтобы была заинтересованность руководства Центра, чиновников отрасли спорта и образования.

Муж Николай все так же работает тренером по биатлону, сейчас в Центре спортивной подготовки сборных команд Республики Коми. Сын Костя учится на пятом курсе в Московском ВУЗе. Занимается лыжами, ориентированием, легкой атлетикой. Дочь Настя в 10 классе Коми национальной гимназии (учится там же, где учился старший брат, оба КМС по ориентированию). Дочь выбрала лыжные гонки и биатлон. В этом году попала в финал Спартакиады учащихся России по биатлону, по ориентированию бежала на прошлой Спартакиаде. Выходные проводим на лыжной базе, в лесу, на соревнованиях. Жизнь в спорте продолжается!

2013 г.

