

Роман ЕФИМОВ:

«Не делю людей на профессионалов и любителей»

Как заслуженный мастер спорта по спортивному ориентированию создал команду бегунов

В 2006 ГОДУ РОССИЙСКИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКИ ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ ВЫИГРАЛИ ЭСТАФЕТУ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА, А В 2007-М ЗАЩИТИЛИ ТИТУЛ. ЭТО СДЕЛАЛИ АНДРЕЙ ХРАМОВ ИЗ БАШКИРИИ И ДВА ПРЕДСТАВИТЕЛЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ШКОЛЫ – ВАЛЕНТИН НОВИКОВ И РОМАН ЕФИМОВ. В ДАЛЬНЕЙШЕМ ХРАМОВ И НОВИКОВ ЗАВОЕВАЛИ ЕЩЁ РЯД ПРЕСТИЖНЫХ НАГРАД В ОРИЕНТИРОВАНИИ. У ЕФИМОВА БОЛЬШЕ НЕ БЫЛО ГРОМКИХ ПОБЕД, НО ОН ОСТАЛСЯ В СПОРТЕ И НАШЁЛ СЕБЯ В ТРЕНЕРСТВЕ. СЕГОДНЯ РОМАН ОТКРЫВАЕТ ЛЁГКУЮ АТЛЕТИКУ ДЛЯ НОВИЧКОВ, А ТАКЖЕ РАБОТАЕТ С ПРИЗНАННЫМИ СПОРТСМЕНАМИ, НАПРИМЕР С ПАРАЛИМПИЙЦЕМ ЮРИЕМ НОСУЛЕНКО.

«Кинули в лес, как котят»

– Роман, ваше детство пришлось на 1980-е, когда мальчишки увлекались игровыми видами спорта, единоборствами, лёгкой атлетикой... Ориентирование не пользовалось популярностью. Как вы, да ещё в таком небольшом городке, как Шебекино, открыли его для себя?

– В первом-втором классе я, как многие, занимался футболом. Потом мы переехали в район машзавода и я сменил школу. Там шёл набор в секцию по спортивному ориентированию, ей руководил Игорь Алексеевич Дмитренко. И это было настолько увлекательно, что о футболе я просто забыл.

– Что вас так зацепило?

– Зимой мы катались на лыжах. Начиная с весны, каждые выходные ходили в лес, бегали кроссы, разводили костры — детям такое нравится. У Игоря Алексеевича всё было так поставлено, что не хотелось с ним расставаться. Я на тренировки ходил как на праздник. Потом начались поездки по области, стране. Из Шебекино на соревнования отправляли по 30–40 детей — и всё бесплатно. Круто!

Первые соревнования помню до сих пор, это было в Устинке. Нас привезли и кинули в лес, как котят. Я смог выбежать, зацепившись за кем-то. Двигался к финишу, но не особо понимал, куда идти. А первый выезд был в Геленджик: март, снег, бегали по лесу две тренировки в день, ночевали в палатках... Поездок у нас было больше, чем у ребят, которые занимались футболом.

– Почему?

– Ориентирование — своеобразный вид спорта. Во многих других можно развиваться, сидя на одном месте: футбольная команда долго тренируется на стандартном поле, гимнастам нужен хороший зал. Ориентировщикам же необходимо кочевать, что мы и делали всю жизнь. Какой бы ни был рядом лес, та же самая Пушкарка, неделя — и ты исследовал его вдоль и поперёк, знаешь наизусть. Надо перемещаться, изучать разные ландшафты: на юге один тип местности, на севере другой... Чем больше ты это всё попробовал, тем лучше подготовлен к соревнованиям. Они ведь проводятся в разных местах, рисовка карт отличается. Приедешь в условную Финляндию — и это будет другой вид спорта.>



ТЕКСТ ПАВЕЛ КОЛЯДИН,
ФОТО ПАВЕЛ КОЛЯДИН

«…………… Когда Валентину Новикову исполнилось 20 лет, его отец Юрий Степанович собрал всё, что у них было дома, и отправил сына в Швецию. Нашёл там тренера, клуб, оставил зимовать. Новиков-младший, Леонид, лет с 16 начал выезжать в Скандинавию. Чем раньше ориентировщик получает такую практику, тем лучше. У меня подобные поездки начались только в 23–24 года.

Набеганность решает

– Тогда вы были уже состоявшимся спортсменом. И при этом чемпионат мира выиграли только в 30 лет! Как всё это время сохранять мотивацию?

— У нас в Шебекино на улице Кирова был подвалчик, где на стене висели учебные карты. Одна из них — карта с чемпионата мира 1987 года. И на ней — наши ребята-лидеры, в том числе Владимир Алексеев — чемпион СССР и России, участник семи чемпионатов мира. Он был для меня кумиром! В 1993 году, когда 17-летнего меня повезли на чемпионат России, я впервые его увидел, а через несколько лет мы познакомились. Стали хорошо общаться, иногда даже жили в одном номере. Представьте: у тебя, ребёнка, появляется кумир, а потом ты с ним попадаешь в одну струю... Это незабываемые моменты!

А как-то на Кубке России во Владимире нас с Валиком Новиковым награждал лыжник Алексей Прокуроров — олимпийский чемпион 1988 года. Да мне тогда никакие призы и медали не были нужны! Достаточно того, что я просто стою рядом с Алексеем Прокуроровым — человеком, чьи выступления я в детстве смотрел по телевизору. Всегда с большим уважением относился к лыжникам. Пару лет назад познакомился с Александром Легковым, Александром Панжинским. Теперь вместе бегаем на любительских стартах, общаемся.

– Чем отличалась система подготовки ориентировщиков в 1980-е от того, что есть сейчас?

— Сейчас профессиональные клубы уделяют больше внимания теории: скрупулёзно работают с картами, разбирают дистанции, обсуждают, как действовать в разных ситуациях. Физически современные ориентировщики подготовлены сильнее — есть спортсмены, которые выбегают 5 км из 14 минут (это норматив мастера спорта по лёгкой атлетике. — *Прим. авт.*).

Но, как и раньше, всё зависит от того, сколько у тебя набеганности в конкретной местности. Если мы знаем, что чемпионат мира будет проходить в Японии, значит, надо искать похожие ландшафты, условия и набегать. В московском центре спортивной подготовки «Северный», где я занимался, были очень хорошие условия. Там перед международными стартами давно стали практиковать поездки на релевантную местность — в то время так делали только швейцарцы, норвежцы. А в 2003 го-

ду, когда я ездил на свой первый чемпионат мира в Швейцарию, мы вообще имели слабое представление о том, что там такое. Даже старых карт не видели. Просто общая информация.

Бойня ветеранов

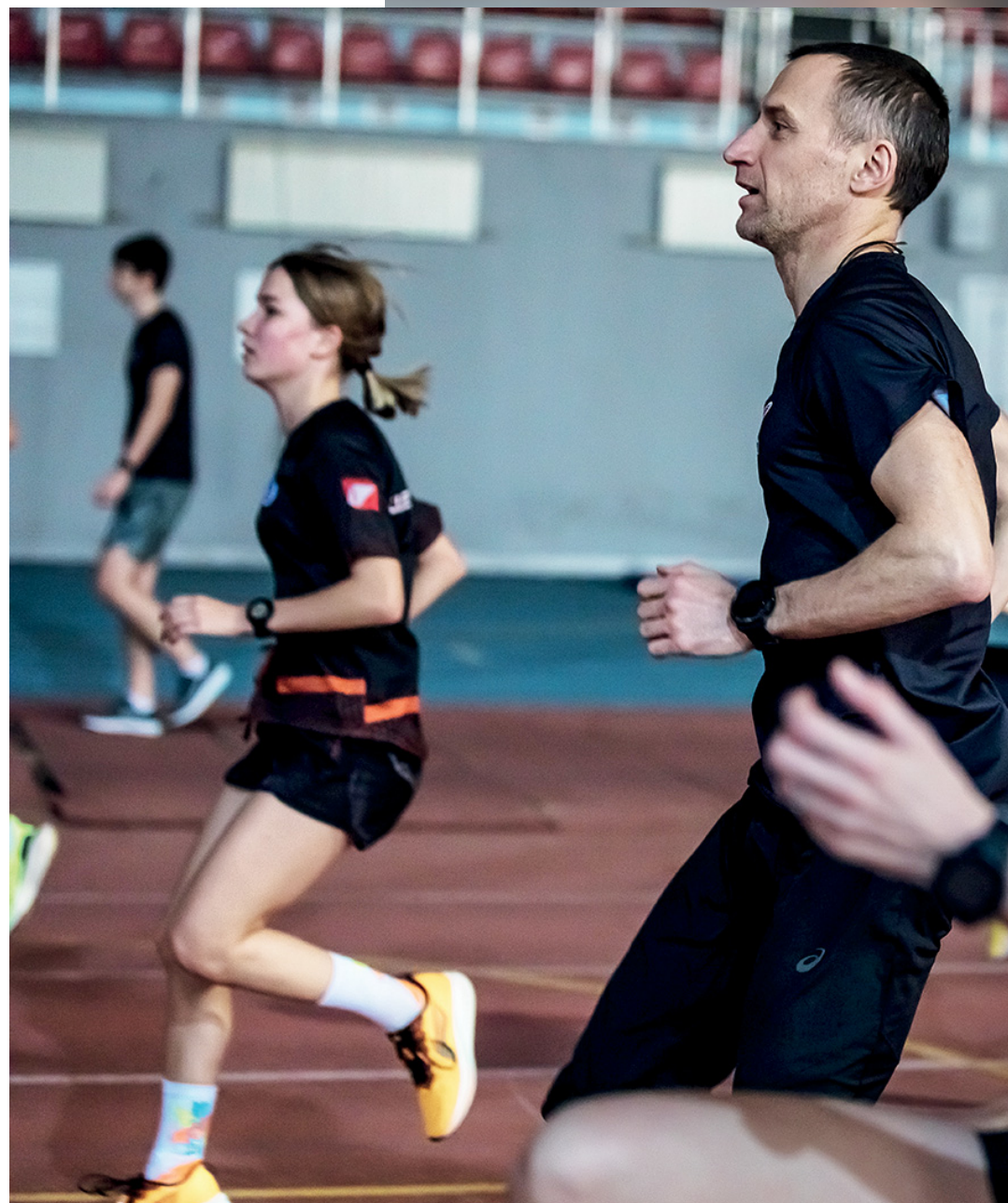
– В ориентировании легче победить на домашней местности? Если бы чемпионат мира проводился, например, в Шебекино?

— Конечно! Вот в 2007 году чемпионат мира проходил в Киеве, и для россиян это было хорошо, потому что местность похожа на нашу. Взять тот же Голосеевский лес, где мы бежали эстафету: никаких тебе отвесных скал или скандинавских болот, из которых ноги не вытащишь. Если посмотреть мои лучшие личные результаты на чемпионатах Европы и мира, то они были показаны на Украине и в Венгрии.

– Есть ли какое-то любимое место из тех, где приходилось выступать? Что-то удивительное, запоминающееся?

— Лаго-Наки в Адыгее — классный район. Сейчас нарисовали отличные карты Приэльбрусья, хотя, по-моему, для ориентирования это слишком круто. На севере здорово — Швеция, Финляндия, да и тот же Питер, Выборг. Технически очень тяжело передвигаться и ориентироваться на скалах и камнях, но это надо пробовать. Мне везде нравится.

В секции Efimov Team бегунам объясняют, как правильно выстроить тренировочный процесс, чтобы не получать травм



– На самых масштабных соревнованиях ориентировщиков O-Ringen выступают в том числе ветераны. Не возникает желания заявиться туда в свою возрастную группу?

– Я один раз ездил в Данию по 40-му классу, занял второе место. Потом подвернул ногу и дальше не бегал. А вообще, ветеранские чемпионаты мира собирают огромное количество людей, в Дании было пять тысяч человек. Это ориентировщики от 35 до 100 лет. И самая многочисленная категория — 60–65. Там у них бойня просто!



– Международные успехи белгородцев в спортивном ориентировании можно повторить?

– Наверное, можно. Просто я пока не вижу таких детских тренеров, какие были у меня. Я сам начинал работать с детьми, и это очень сложно. Нужно полностью отдавать себя.

– Ваша жена Наталья тоже ориентировщица, чемпионка Европы. Что если по примеру Новиковых заняться подготовкой сына?

– Занимаемся. Мы никогда не заставляли сына заниматься ориентированием, раньше Макар просто ходил на наши тренировки. Но в этом году у него проснулся интерес, он хочет заниматься, участвовать в соревнованиях. Когда тренировок нет, сам кроссы бегают. Посмотрим, что получится. Давить не будем.

– Опыт спортивного ориентирования как-то помогает в обычной жизни?

– Ориентировщик в быту — довольно подготовленный человек. Чем хорошо это занятие для взрослых и детей? Это своего рода школа выживания. Пропадает страх незнакомого пространства, ты сам принимаешь решения. Ночью или днём, в дождь или снег, чётко знаешь, куда идти, если ты один в лесу. Где север, я чувствую практически всегда и везде. И мне нравится, что куда бы ты ни приехал, везде встречаешь людей, которые тебе рады и готовы помочь. Макар насчитал уже 56 регионов России, где мы были. Приедем на Дальний Восток — и там найдём ориентировщика. Мы дорожим отношениями друг с другом, надеюсь, и в поколении наших детей будет так же.

Отдавать себя детям

– Вы двукратный чемпион мира, заслуженный мастер спорта. Как относитесь к футболистам сборной России, которым присвоили звание ЗМС всего лишь за выход в четвертьфинал чемпионата мира?

– Не мне об этом судить, но думаю, что не глупые люди эти звания присваивали. Футбол — спорт номер один, и четвертьфинал чемпионата мира — достижение, которого добиваются единицы. Но вообще, для меня нет разницы, кто какой мастер спорта. Лишь бы человек был хороший.



Опыт не из книжек и «Ютьюба»

– Когда в вашей жизни появилась лёгкая атлетика? Одновременно с ориентированием или позже?

– Ещё когда ходил на футбол, она была частью ОФП. А потом мы как ориентировщики бегали от Шебекинской ДЮСШ на легкоатлетических стартах. Я участвовал во всех кроссах, районных и областных стартах, часто попадал в призы. В основном на дистанции 3 км. Спустя несколько лет, когда у нас уже была отдельная беговая подготовка, тренер Сергей Баландинский — мастер спорта и в марафоне, и в ориентировании — всё предлагал мне попробовать профессиональный бег.>



«..... Затем я познакомился с марафонкой Зиной Семёновой. И она как-то говорит: «Ну чего ты бегаешь своё ориентирование, попробуй марафон!» Я чуть-чуть потренировался и пробежал 42 км за 2 часа 18 минут. На тот момент это был результат мастера спорта.

— С чего началась тренерская карьера?
— На выступлениях я часто советовал кому-то, что и как делать. И это мне давалось. В 1994 году я выполнил мастера спорта, в 2001-м — международного, в 2007-м — заслуженного. Получается, много лет потратил на это всё, достиг кое-чего, потому мы и назвали наш кружок моей фамилией. Efimov Team уже порядка трёх лет.

Сейчас работаю в белгородском Центре адаптивного спорта «Вершина». Мне нравится, у меня есть реальный опыт — не из книжек или «Ютьюба». У нас даже девчонки-любители норматив кандидата в мастера спорта выполняли, первый разряд получали. Считаю, что это круто для простых людей, которые, например, нянчат детей.

— А как возник тандем с Юрием Носуленко?
— Думаю, что любому человеку нужен тренер. Перед любым забегом могу позвонить кому-то и проконсультироваться, всё ли правильно делаю. Так же и с Юрой: он от меня какой-то новый опыт получает, я от него. Второй год занимаемся, пока всё выходит. Могу сказать однозначно — тренер ему нужен! Сейчас поедем на Кубок России — посмотрим (разговор состоялся до этого, Носуленко победил на этих соревнованиях на дистанции 60 м. — Прим. ред.). В прошлом году Юра выиграл все свои старты.

В коллекции Романа Ефимова 20 пар кроссовок для бега на разных покрытиях и в любую погоду

Выход из зоны комфорта

— Расскажите подробнее о проекте Efimov Team. Любой тренер — личность амбициозная. Для чего столько времени уделять спортсменам, которые вряд ли смогут достичь больших спортивных высот?
— Это работа. Я не делю людей на профессионалов и любителей. В Белгороде мы являемся сильнейшей командой. Это не я так считаю, а есть подсчёты организаторов всех прошедших белгородских полумарафонов. У нас бегают люди от 16 до 60 и даже старше. Хотя к любителям нужен другой подход. Люди работают, у них семьи, дети, надо зачастую нагрузочку поменьше.

А насчёт прогресса — как раз у любителей он виден чётко! Что с человеком можно сделать за год? Во-первых, он меняется и внешне, и внутренне, потому что выходит из зоны комфорта. У нас очень много примеров. Кого ни возьми — целую историю можно написать: каким человек пришёл и каким стал через какое-то время.

Люди приходят ко мне — значит, доверяют. Мне 48 лет и я ещё выступаю по ветеранам. Бегу 10 км за 33 минуты. За все годы тренировок у меня ни травм, ни каких-то болячек. В этом смысле мы объясняем людям, как правильно всё выстраивать, составляя программу занятий. Такой индивидуальный подход с учётом собственного опыта.

— Человек бежит всё быстрее и быстрее, но в последнее время во многом благодаря развитию технологий — одежды, питания, электронных помощников. Есть ли предел возможностей?

— Мне кажется, нет предела. Везде результаты растут. В том же марафоне уже два часа разменяют в следующем году, скорее всего. Просто это нужно с детства прививать, чтобы дети больше гуляли, прыгали, бегали, пищу ели нормальную. Если человек не развивается, никакие технологии ему не помогут.

— Я знаю, что у вас большая коллекция кроссовок. Сколько пар?

— Новых сейчас всего три. Если занимаешься спортом, нравится бегать в хорошей обуви, то много её не бывает. У кого-то 20 серёжек в ухе, а у меня 20 пар кроссовок. Разные кроссы — разные ощущения. Раньше мы собирали мешки с обувью и детям отдавали. Я и в Шебекино отдавал в детскую секцию, и в секцию, где Макар занимается. Но если есть возможность у родителей, конечно, лучше покупать новые.

Минимум, я считаю, должно быть пять пар: соревновательная модель одна, для длительных тренировок другая. Сейчас какая-то мода пошла на якобы обувь для трейла. Если она покрепче и с глубоким протектором, то тоже нужна. Хотя раньше не было этого и как-то бегали.

— Какова ваша спортивная мечта?

— У меня всё сбылось. Хотелось бы, чтобы ребёнок занимался спортом, не важно, каким, лишь бы ему нравилось. Тем более, что сейчас все условия есть. Хочешь — иди борись, хочешь — бокс, футбол, бег, плавание. У нас такого разнообразия не было в детстве, а сейчас масса всего. Так что мечта — чтобы просто всё у всех было хорошо!

<.....>



ПРИХОДИ, БУДЕМ ПЛАВАТЬ ВМЕСТЕ!

МАУ СШОР «Спартак»

