

Павел Иванов: «В спортивном ориентировании главное - любовь, свобода, природа»



Павел Иванов: «В спортивном ориентировании главное - любовь, свобода, природа»

Сегодня Павла Иванова можно смело назвать одним из лучших спортсменов Политехнического университета. Его имя регулярно мелькает на сайте СПбПУ в спортивных новостях. Павел — многократный победитель и призер различных соревнований по спортивному ориентированию, мастер спорта. Он дважды становился чемпионом России! В спецпроекте «Персона» Павел рассказал, чем отличается бег по пересечённой местности от обычного бега, как справляться с волнением и что служит источником вдохновения.



- Павел, как в вашей жизни появился спорт и конкретно спортивное ориентирование?

- Ещё в детском саду я посещал секции плавания и тхэквондо. С семи лет занимаюсь спортивным ориентированием, моей первой командой была "Полярная звезда". Ориентирование стало для меня делом жизни в том числе благодаря семье. Мама очень любила горы, выступала в сборной института по ориентированию, а папа был профессиональным альпинистом и много лет работал инструктором в горах Кавказа, Средней Азии и Алтая. Всё детство мы с семьёй каждые выходные выезжали на соревнования, сборы. Все юношеские успехи и неудачи я переживал вместе с родными, они всегда поддерживают меня и брата на нашем спортивном пути. Отдельно хотел бы поблагодарить моего дедушку, которому пришлось освоить интернет, чтобы следить за нашими взлетами и падениями.



- Расскажите о ваших тренерах.

- Первым тренером была Надежда Дмитриевна Макеева, а сейчас я занимаюсь под руководством Светланы Владимировны Горбатенковой. Я благодарен им за важнейший жизненный опыт, ведь для спортсмена команда — это вторая семья, а тренеры — вторые родители.

- Что значит спорт в вашей жизни?

- Для меня спорт — это эмоции. Победы, поражения, упорные тренировки — всё это доставляет мне невероятное удовольствие и помогает сбалансировать рабочую и учебную деятельность.

- В спортивном ориентировании участники при помощи карты и компаса ищут расположенные на местности контрольные пункты. Спортсменам приходится активно передвигаться: бегом, на лыжах, на велосипеде. Чему уделяется внимание на тренировках?

- Специфика нашего спорта не позволяет тренировать беговую составляющую по тем же методикам, что и легкоатлеты. Это связано с разницей в технике и характере бега по пересечённой местности, в отличие от бега на стадионе.



Функциональные (физические) тренировки по ориентированию нацелены на увеличение выносливости и скоординированность бега, поэтому большинство спортсменов лучше показывают результаты на таких легкоатлетических дистанциях, как 3, 5, 10, 21 км, чем на спринтерских.

Техническая подготовка проходит за счёт методичной и многолетней работы. Умение ориентироваться по спортивной карте на большой скорости можно сравнить с разработкой программы, которая должна быть универсальной, оптимальной в плане затрат и устойчивой к ошибкам. Именно отлаживанием этого алгоритма и занимаются спортсмены многие годы. Очень важны анализ ошибок и последующее их исправление. Но человеческий мозг — не компьютер, и универсального пути, как научиться ориентироваться, просто нет. Каждый должен построить этот алгоритм самостоятельно.

- Как часто проходят тренировки?

- В учебное время стараюсь заниматься 5-6 раз в неделю, чтобы поддерживать себя в форме. В подготовительный период, перед соревнованиями, режим тренировок меняется, делается упор на определенную область. Незадолго до соревнований темп занятий снижается, чтобы спортсмен восстановился к грядущим стартам.



- Какие качества вы приобрели благодаря ориентированию, какие навыки могут пригодиться в жизни?

- Этот вид спорта учит выносливости, упорству, преодолению себя и всячески закаляет характер, отлично развивает память и внимание. Ориентирование обладает определенным шармом «маленького» спорта, где нет больших ставок, нет той границы «высшего эшелона» только профессиональных спортсменов. Здесь занимаются по любви, а не потому, что это работа. Ради спорта я ничем не жертвую, а только приобретаю: друзей, впечатления, страсть.

- Вам приходилось выступать на соревнованиях и региональных, и всероссийских. Как справляетесь с нервным напряжением?

- Волнение в спорте есть всегда. Выступления на высоком уровне мне даются легко с психологической точки зрения, нужно просто делать свое дело и стараться получить от этого удовольствие. Оба золота с чемпионатов страны я заработал в эстафетах. Командные старты воспринимаются намного ярче в эмоциональном плане. А мысль о том, что нужно показать максимум не для себя, а для команды, придаёт сил и пламени азарта.



- Какое достижение в спортивной карьере для вас самое значимое?

- Я могу быть доволен отдельной дистанцией или только определенной частью, которую отработал на максимум. Особо запомнилась гонка длиной в 17 километров на моем первом чемпионате России. Для более сильных и опытных спортсменов эта дистанция стала непростым вызовом. Для меня — это ценный опыт, без расчета на призовые места, с одной целью — побегать в удовольствие и не утонуть в каком-нибудь болоте. На гонке, которая длилась более полутора часов, я проиграл меньше двух минут легендарному спортсмену и неоднократному чемпиону мира Валентину Новикову. Я был очень доволен своим честно заработанным вторым местом.

- Вы бывали в разных городах и странах. Какие поездки запомнились больше всего?

- С хорошей компанией везде хорошо! Путешествия — это не только места, но и люди. В прошлом году мы со сборной Политеха совершенно замечательно съездили на универсиаду в Ульяновск, и эта поездка получает приз в номинации «Лучшая атмосфера». А поездке в Кировск на чемпионат России я присуждаю победу в номинациях «Невообразимые красоты русского севера» и «Новые спортивные вершины».



- Расскажите о [сборной Политеха по спортивному ориентированию](#).

- Очень приятно ощущать командный дух, который царит в нашем коллективе. Гигантскую работу проделала наш тренер Татьяна Вячеславовна Бевза для развития и поддержки сборной, а также для популяризации ориентирования среди студентов. Вы знали, что многие российские ориентировщики рассматривают поступление в Политех именно из-за нашей сборной? Это даёт надежды на хорошее выступление на универсиаде в следующем году!

- Почему вы решили получать высшее образование в Политехе?

- Полтора года назад я поступил на специальность «Инфокоммуникационные технологии и системы связи». Учёба мне нравится, думаю, что с выбором не ошибся. Почему именно в Политех? Дело в том, что я люблю поспать, и лучший технический вуз Петербурга в 15 минутах от моего дома просто не смог бы остаться без такого удобного студента (смеётся).

- Вы совмещаете учёбу, тренировки и соревнования. Как у вас это получается?

- Секрета успеха у меня пока нет (смеётся). Остаётся лишь грамотно планировать время. Всё успевать невозможно, поэтому советую чётко давать себе отчёт в том, что можно попытаться успеть, и в том, что успевать лучше даже не пытаться.



- Поделитесь, какие у вас планы в спортивной карьере и вне её.

- Хотелось бы до конца залечить все травмы и возобновить подготовку к летнему сезону. В этом году сфокусируюсь на чемпионатах России, но определенных целей пока не ставлю. Тактика одна — тренироваться и становиться сильнее, а медали — дело второстепенное. Вне спорта хотелось бы попробовать себя в области разработки или устроиться зрителем в Эрмитаж.

- Люди удивляются, когда узнают, что вы занимаетесь ориентированием? Это не самый распространенный вид спорта.

- Зато заниматься им могут абсолютно все, независимо от комплекций и возрастов. Поэтому, когда я рассказываю о нашем классном спорте, стараюсь делать это максимально вдохновенно. И, естественно, зову участвовать в соревнованиях!

- Что для вас самое главное в ориентировании?

- Любовь, свобода, природа! Бесконечно меня вдохновляют именно эти вещи. Для меня чувствовать, будто зверем проносишься сквозь лесную гущу, будто когтями впиваешься в мох под ногами, будто хищник высматриваешь единственную добычу — пункт, который должен найти, — это что-то невероятное.



- Интересны ли вам другие виды спорта?

- Мне нравятся плавание, настольный теннис, волейбол, горные лыжи, но здесь я не стремлюсь показывать высокие результаты и уделяю им время сугубо для удовольствия. Слежу за футболом, болею за лондонский «Арсенал» и «Эвертон», иногда смотрю турниры по настольному теннису. Соревнования по ориентированию толком не посмотришь, но слежу за результатами и радуюсь за друзей.

- Что вас вдохновляет? Как проводите свободное время?

- Вдохновляет красота, и я увлекаюсь её поиском в себе и окружающем мире. Свободное время посвящаю хобби, чтению, искусству, развиваю свои [соцсети](#). И особенно люблю поспать.

- Какие у вас есть правила, которые могли бы быть полезными для политехников?

- В первую очередь всегда доверяй себе, своим мыслям и чувствам. Не пытайся угодить людям и будь ответственен только перед самим собой.

Управление по связям с общественностью СПбПУ благодарит ССК «Черные медведи-Политех» за помощь в подготовке интервью.