



ТИХОНОВА ТАМАРА ИВАНОВНА

Авторы: В. И. Линдер

ТИХОНОВА Тамара Ивановна (р. 13.6.1964, деревня Ковалёво, Удмуртская АССР), российская спортсменка и тренер (лыжные гонки), заслуженный мастер спорта СССР (1988). 2-кратная олимпийская чемпионка.

Воспитывалась отцом и мачехой (мать умерла при родах) в многодетной семье. Добиралась до школы на лыжах (зимой) или на велосипеде (весной и осенью), купленном на сдачу сосновых и еловых шишек. Разносторонняя спортсменка, увлекалась также различными командными видами спорта. Первый тренер – В. Е. Чечегов. С 1981 училась в Можгинском ветеринарном техникуме, одновременно совершенствуя своё мастерство в лыжных гонках под руководством С. Я. Плеханова. В 18 лет стала мастером спорта СССР и была включена в состав молодёжной сборной команды СССР. На первенстве мира среди юниоров (1984) выиграла серебряную и бронзовую медали. В том же году включена в состав женской сборной команды СССР, где её тренером стал заслуженный тренер СССР А. А. Грушин. Улучшила результаты, выступая на лыжах, полученных в подарок от завершившей спортивную карьеру Г. А. [Кулаковой](#). 2-кратная чемпионка мира (1985, 1991) в эстафете 4 × 5 км; обладательница серебряной (1989, эстафета) и двух бронзовых (1989, 1991 – в гонке на 10 км) медалей чемпионатов мира. На Олимпийских зимних играх в Калгари (1988) стала обладательницей двух золотых (в гонке на 20 км и эстафете 4 × 5 км) и одной серебряной (в гонке на 5 км) медалей. В сезоне 1992/93 пробовала свои силы в биатлоне, но из-за отсутствия навыков в стрелковой подготовке успехов не добилась. Завершив спортивную карьеру, стала тренером. Окончила факультет физического воспитания Удмуртского государственного университета (1990). Активный популяризатор лыжного спорта. Президент Федерации лыжных гонок Удмуртии.

Награждена орденом Трудового Красного Знамени (1988).