

ПОЗДРАВЛЯЕМ ЮБИЛЯРА



11 февраля 2017 года профессору Вячеславу Александровичу ВАЛУЕВУ исполняется 75 лет. Перечисление одних только званий и наград юбиляра занимает много времени, ведь он: Мастер спорта СССР (1967 г.), Отличник физической культуры и спорта (1974 г.), имеет знак «За отличные успехи в работе» (1976 г.), медаль «Ветеран труда» (1990 г.), Заслуженный тренер РСФСР (1991 г.), Почетный знак «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» (1992 г.), Почетный знак «За заслуги в развитии олимпийского движения в России» (2002 г.), Почетное звание «Заслуженный работник физической культуры» (2002 г.), «Отличник таможенной службы» (2005 г.), «Заслуженный тренер России» (2005 г.), Медаль «За усердие» (2010 г.).

В спортивной школе «ОРИЕНТА» он много лет отвечает за функциональную и техническую подготовку спортсменов, и почти все известные московские ориентировщики добились успехов благодаря Вячеславу Александровичу. О юбиляре рассказывает А.М. Прохоров.

Считаю, что мне повезло, я работаю в одном учреждении с выдающимся тренером, специалистом по лыжным гонкам Вячеславом Александровичем Валуевым. Имея буквально под боком специалиста с богатыми личными знаниями и опытом в специальной и функциональной подготовке, просто грех не консультироваться и не советоваться с ним. Тренеры и спортсмены спортивной школы «Ориента» не упускают такой возможности. А мне всегда интересно вести разговоры и вспоминать времена нашей юности и молодости в теперь уже далёком Советском Союзе.

Вячеслав Александрович родился в небольшом населенном пункте п.о. Ключково, Шуйского района, Ивановской области 11 февраля 1942 года. Его детство прошло в тяжелейшие для нашей страны годы. Великая Отечественная война, послевоенная разруха. Голодное было время, но люди жили, учились, работали – строили своё светлое будущее. Вот и Вячеслав после окончания седьмого класса (в то время были школы-семилетки) решил продолжить образование и поступил в сельскохозяйственный тех-

никум, находящийся в 10 км от дома. Ковать свою спортивную силу и волю ему приходилось ежедневно, зимой на лыжах, весной и осенью бегом или на велосипеде от дома до техникума и обратно. Имея такой объём ежедневных тренировок, не удивительно, что все годы учебы он играл за сборную команду техникума в футбол в районных и областных турнирах и участвовал практически во всех соревнованиях по легкой атлетике и лыжным гонкам.

В 1961 году Вячеслава призвали в ряды Советской Армии, службу проходил в войсках связи под Москвой в Ватутинках. Здесь он продолжил тренироваться и побеждать в кроссе, в лыжных гонках, принося командованию части медали и кубки, полученные на первенствах гарнизона, войск связи округа и прочих соревнованиях. После демобилизации из Вооруженных Сил в 1964 году с целью продолжения своей спортивной карьеры Валуев поступает в институт физической культуры в городе Малаховка, Московской области. Будучи студентом 3 курса института, выполняет норматив

мастера спорта СССР по лыжным гонкам и 1 спортивный разряд по легкой атлетике на дистанциях 1,5 км и 3,0 км. По окончании института в 1968 году остается работать на кафедре лыжного спорта. В этот период времени в институт поступает Анатолий Шмигун (в дальнейшем ставший известным лыжником, а затем – не менее известным тренером по лыжным гонкам. Более позднее поколение читателей журнала знают его дочь эстонскую лыжницу Кристину Шмигун – двукратную олимпийскую чемпионку). Анатолий стал тренироваться у Вячеслава Александровича. Работая на кафедре многие годы, был старшим тренером по лыжным гонкам сборной команды института физкультуры. В период с 1968 по 1982 год отбирался со своими воспитанниками в сборные команды Центрального совета «Спартак» и Центрального совета «Профсоюзов», успел подготовить двенадцать мастеров спорта СССР по лыжным гонкам.

С 1982 года наш юбиляр был назначен проректором по спортивной работе своего института и государственным тренером Спорткомитета СССР. В ВУЗе руководил спортивной работой, а как гостренер осуществлял прием, обучение и выпуск членов сборных команд СССР. Все спортсмены учились по индивидуальным программам и графикам, составленным тренером В.А. Валуевым. Свою тренерскую деятельность Валуев успешно совмещал с активной работой в государственных комиссиях, пять лет был членом коллегии Спорткомитета Московской области и восемь лет – председателем предметной комиссии проректоров по спортивной работе всех спортивных ВУЗов СССР. За это время ВУЗ окончили порядка 50 чемпионов мира и Олимпийских Игр, такие как лыжники Николай Зимятов, Александр Завьялов, Светлана Нагейкина, Сергей Фокичев, Олег Божьев (коньки), волейболисты Алексей Савин, Владимир Шкурихин, Марина Куныш, баскетболист Анатолий Мышкин и многие другие.

После распада СССР должность проректора по спортивной работе сократили, и Вячеслав Александрович приходит работать доцентом на вновь образованную кафедру – физкультурно-оздоровительную. Здесь он сделал первый набор студентов на специальность физическая реабилитация. Продолжая заниматься научной деятельностью, подготовил и выступил на совещании проректоров в Краснодаре с докладом о профессиональной подготовке в институтах физкультуры. Суть доклада была направлена на увеличение квалификаций с 2-3 до 14, что в последующие 5-6 лет было внедрено в ВУЗах страны. В физкультурных институтах стали открывать новые кафедры.

ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Участвуя в разработке программ по физкультурно-оздоровительной работе, заинтересовался видом спорта спортивное ориентирование. В этот же период тренер спортивной школы «Ориента» Н.В. Моросанова для повышения техники в лыжных дисциплинах спортивного ориентирования искала высококлассного специалиста для подготовки своих спортсменов. Пути В.А. Валуева и Н.В. Моросановой пересеклись, и школа получила тренера по лыжным гонкам в тренерской бригаде. В тренерской группе Валуев В.А. стал отвечать за функциональную и техническую подготовку спортсменов. В 2009 году группа усилилась молодым и активным тренером Тремпольцевым А.Г. На базе тренерской бригады был создан спортивный клуб SKI-O. Позднее в бригаду пришли работать тренерами бывшие спортсмены этого клуба Капитонов М.А. и Зрелина А.Д.

Результаты совместной работы специалиста по лыжным гонкам и тренеров ориентировщиков поразительные – подготовлено более 12 победителей и призеров чемпионатов мира и Европы, 20 мастеров спорта России, мастеров спорта международного класса, три спортсмена получили почетное звание «Заслуженный мастер спорта». Наиболее известные это Руслан Грицан, Анна Озерская, Ирина Вовк, Григорий Медведев, Татьяна Репина, Александр Кульгавый, Алена Федосеева, Дарья Микрюкова.

Кроме чистого спорта все спортсмены, проходящие подготовку у В.А. Валуева, поступают в высшие учебные заведения и успешно их заканчивают. Для своих спортсменов Вячеслав Александрович всегда пишет индивидуальные планы по своей собственной методике, затем в процессе тренировочных занятий корректирует их с учетом пола, возраста и индивидуальных способностей спортсмена, что эффективно сказывается на личных результатах спортсмена.

В настоящее время кроме работы в спортивной школе Вячеслав Александрович является профессором Российской таможенной академии, где шесть лет возглавлял кафедру физической подготовки, за что имеет ведомственные и правительственные награды. Все воспитанники Вячеслава Александровича, тренеры и работники ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №54 «Ориента» Москомспорта присоединяются к поздравлениям с юбилеем и желают юбиляру здоровья, новых спортивных побед и плодотворной творческой деятельности.

Президент Федерации спортивного ориентирования города Москвы
А.М. Прохоров

Если последовательно анализировать свои забеги, рано или поздно придешь к выводу, что нужно работать над теми или иными техническими моментами. Другое дело, есть ли у вас возможность работать над вашими «проблемными зонами» в обычных условиях. Даже если нет, я дам вам несколько советов, как «обычную» ориентировочную трассу приспособить под ваши нужды.

Базовые навыки. К базовым навыкам относятся понимание изолиний, местонахождения в пространстве, направления и условных обозначений на карте. Это основа основ, и проверить, насколько вы владеете этими навыками, можно, пройдя по сложному маршруту, желательно, чтобы на маршруте были перепады высоты, хотя бы среднего уровня сложности.

Если у вас возникают трудности с прохождением трассы даже на низкой скорости, вам стоит заняться вышеперечисленными базовыми навыками. Если же вы прошли дистанцию уверенно, но сделать это быстро пока не получается, то вам стоит перейти к работе над методами и стратегиями (ну, и не забывать про физические нагрузки). Для работы над базовыми навыками подходят любые виды технических тренировок, в том числе специализированные, нацеленные на отработку одного или нескольких компонентов.

Если вы составляете программу тренировок для клуба, удобнее всего проложить один длинный маршрут с разными видами участков, чтобы спортсмены сами могли решать, где им сейчас бежать и над каким компонентом работать. И если во время подготовки к сезону можно отрабатывать отдельные элементы, то во время сезона лучше работать над их совокупностью, то есть над техникой ориентирования в целом.

Условные обозначения обычно изучают в подростковом возрасте, однако и взрослым опытным спортсменам не повредит время от времени освежать знания, особенно если тренироваться/выступать предстоит на незнакомом типе местности. Для этого достаточно устроить небольшую ознакомительную пробежку, обращая особое внимание на условные обозначения и на то, чем они отличаются от тех, к которым вы привыкли. Кроме того, внимание нужно обратить на то, как разные уровни «проходимости» в новом типе местности обозначаются на карте.

Многие ориентировщики считают, что уж базовыми навыками они овладели вполне, но случается, что остаются недочеты, которые мешают спортсменам расти и развиваться. Фундамент должен быть прочным.

Модели и стратегии. К техническим моделям относятся упрощение, владение

компасом, точка атаки и удлинение контрольного пункта. А стратегии включают смену темпа, заблаговременное планирование, выбор маршрута, тактику и план. Все эти компоненты тоже можно тренировать как с помощью специализированных, точечных упражнений, так и на любых дистанциях в любых видах местности. Главное, чтобы вы сами определились, над чем вам надо работать, и концентрировались на этом во время тренировки. Задачи на тренировку (будь то физическая, психологическая или техническая подготовка) можно даже записать. Чтобы у вас было четкое понимание того, что вам нужно в данный момент. Советую начинать отрабатывать навыки на низких скоростях, а затем постепенно наращивать темп и добавлять в тренировочный процесс и более сложные компоненты.

Многие вещи вы делаете на автомате, не задумываясь. Но первый шаг к изменениям – это осознание. Ведь чтобы исправить свое «неправильное» поведение, его сперва нужно осознать, а уже потом путем долгих тренировок приучать себя к правильной модели поведения – чтобы автоматическим стало оно. Терпение и труд все перетрут. Удачи!

Маршруты, предназначенные для отработки отдельных навыков – отличное подспорье в тренировках, однако не стоит выбирать те участки маршрута, которые вам больше всего нравятся. Выберите участки, на которых вам сложнее всего. Тогда от таких тренировок будет значительно больше пользы.

Для тренировки умения определять направление и местонахождение идеально подходят упрощенные карты, например, с белыми зонами, без изолиний или с коридорами. Впрочем, даже если в вашем распоряжении есть только обычная карта, вы сами можете довести ее до ума, закрасив часть маршрута или обозначив коридор маркером. Или поставьте перед собой цель – пробежать весь маршрут ниже определенной линии. Так вы отработаете не только сверхточный выбор направления и определение местоположения, но и вдобавок точное ориентирование и умение правильно держать карту.

Если вы готовите тренировочные дистанции для клуба, лучше всего проложить несколько трасс, на каждой из которых можно отрабатывать разные навыки и умения (отдельные контрольные пункты у трасс могут быть общими). Так, некоторые из ваших подопечных смогут выбрать маршрут, где больше контрольных пунктов, и будут тренировать прохождение КП. А другие – маршрут с более длинными отрезками, на котором удобнее тренировать выбор маршрута и смену темпа.