



ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ЭТО ЛЮБОВЬ НАВСЕГДА!

Текущий сезон в спортивном ориентировании бегом начинался в Швеции на Чемпионате Европы и ознаменовался феноменальным возвращением россиянки Татьяны Рябкиной в мировую элиту. Завоевав бронзовую медаль на средней дистанции и серебряную на длинной, Татьяна великолепным финишем принесла золотую медаль российской женской команде в эстафете. После почти двухлетнего перерыва, вызванного рождением сына, Татьяна Рябкина вновь в лидерах мирового ориентирования. С новоиспечённой чемпионкой Европы беседовал Алексей Кузьмин.

- Татьяна, поздравляю вас с замечательными результатами на чемпионате Европы. Как изменилась ваша жизнь после рождения сына?

- Трудно совмещать активный спорт и рождение ребенка. Нужно было успокоиться и понять главную задачу в жизни – спорт спортом, а дети – это главное! Я не собиралась затягивать решение этого вопроса так далеко – до 30 лет, но и никогда не считала, что это будет преградой для спорта. Мне кажется, что не нужно так с этим затягивать, и женщине нужно пораньше иметь детей, это только обогащает!

- После рождения ребенка что-то поменялось в отношении ориентирования, в мотивации?

- Прежде всего изменилась собственная позиция – я оказалась на месте догоняющей, а не убегающей. Я много лет была в роли лидера, в России по крайней ме-

ре, как мне кажется. И мотивация выполнять тренировочную работу как-то приелась, и так получается быть впереди. Теперь понимаешь, что нужно много работать, чтобы догнать хотя бы российский уровень, не говоря уже о международном. Это мобилизует, и я провела хорошую тренировочную работу, которую раньше не удавалось сделать. Вопрос о лени не возникал – надо!

- А как с точки зрения ощущений, с физической точки зрения, легче стало бегать? Есть разные исследования, показывающие увеличения функционального состояния после родов...

- Изменилось прежде всего само отношение к бегу, тренировкам – если раньше это была работа, притом тяжелая, то теперь это рассматривается как отдых после своей основной работы, после забот о ребенке, после бессонных ночей. С горящи-

ми глазами выбегаешь на тренировку, двухчасовая или трехчасовая – как на крыльях летишь... Потом прибегаешь домой, такая свежая, и домашняя работа, ребенок тоже становится тебе в радость!

- А как относится к этому твоя семья?

- Максим (От ред. – муж Татьяны Максим Рябкин), конечно, очень сильно поддерживает! Он считает, что не нужно ставить на первое место ребенка. Прямо так мне и озвучил – пока есть возможность выступать на уровне, пока получается – нужно реализовывать потенциал. Потом, когда уже по возрасту будет тяжело, тогда другое дело. Ну, и родители, мои и Максима, тоже во всем помогают!

- А сестра как?

- Сестра – мой главный болельщик!

- Где вы сейчас живете?

Первые шесть месяцев после рождения

ребенка мы, конечно, были дома, а после этого начались разъезды, с ребенком вместе, потому что в Москве не выйдешь на нужный уровень! Живем где-нибудь, где есть горы. В эту зиму не надолго в феврале оказалась в Москве, захотелось побыть немного дома. Были в Швеции, во Франции. Всё это благодаря Максиму, конечно. Если бы не он, то самой было бы трудно, да и финансово он помогает.

- А в плане тренировочных планов – извините за тавтологию?

- Тоже Максим. Если В.В. Костылев присутствует непосредственно на сборах, то он, конечно, всю техническую работу контролирует, а дальше уже сами. Опыт какой-то уже есть.

- А глобальные планы подготовки кто пишет?

Сейчас Максим мне пишет. И сама я тоже контролирую подготовку по самочувствию. Такой многолетний опыт – уже знаю, какой минимум необходим. А максимум – он безграничен! Важно не перетренироваться, но здесь уже знаем, сколько нужно в день, в неделю, и так держать... Самое главное – заложить базу в зимний период, ну, и держать форму в течение сезона. Честно говоря, всё это и не обсуждается уже, потому что очень большой опыт, и все мы это знаем.

- Есть ли какой-то медицинский контроль, обследования?

- Медицинского контроля нет, всё сама, по ощущениям. Выхожу на тренировку – по пульсу, дыханию смотрю... И потом, с ребенком куда-то в диспансер ехать, – это большие проблемы... Конечно, если что-то серьезное, обращаюсь к специалистам. Было вот – в позвоночнике что-то защемило, пошла – всё вправили. У женщин после родов такое часто бывает.

- А что изменилось в сборной?

- Сильно обновился состав, некоторых даже в лицо не знаю – постарела так! И девочек, а мальчиков тем более! Это хорошо, что обновляется состав, много сильных молодых. Правда, со сборной я только в Швеции неделю прожила и в Геленджике – на соревнованиях. А так много времени с ними не провожу... Но так всё дружно! И тренерская бригада очень понравилась, и Виктор Васильевич, и Юра Емалдынов, и Миша Виноградов, и В.В. Костылев, и Мезрин А. – все очень хорошо справлялись.

- А конкуренция?

- В России – упала, это произошло из-за перемен и в армии, и у нас, в Москве. Но и в других регионах тоже, возможно, финансирование урезается... И глобально – это не в плюс! Хотя есть личности, которые продолжают тренироваться, несмотря ни на что, например, Наташа Виноградова. Ей сейчас нелегко с финансовой точки зрения, но она продолжает всё равно, молодец! Я не очень знаю про других, но девочки стараются! Теперь у каждого свои условия... Но самое главное – на сборы выезжать, там вся основная подготовка! У

кого какие возможности...

А в мире никто, наверное, не ожидал, да и я сама, и Максим, что я так сразу ворвусь опять в элиту. И в шведских соревнованиях хорошие результаты показала, и потом на чемпионате Европы. Я даже пока не знаю, как всё это оценивать! И та же Симона Ниглли – всего 8 месяцев прошло после родов, а она показывает суперформу!

- Может быть, рождение ребенка уже стоит рассматривать как допинг?

- Действительно, есть какая-то дополнительная энергия, которую дает ребенок! У нас ребенок всегда с нами, и я его кормлю до сих пор. А, например, у Симоны дети на искусственном вскармливании, и когда она на сборах, детей с ней нет – ими занимается в основном муж, но это не мешает ей этой энергией пользоваться!

- А что можно сказать о других? Вот, например, на финише женской эстафеты сложилось впечатление, что Минна Кауппи не стала бороться – не захотела, не смогла, что произошло?

- Честно говоря, я точно не знаю, я не смотрела по сторонам, но, по ощущениям, после последнего КП она уже не боролась. Говорят, она замешкалась на отметке, а у меня быстро получилось, и я уже только бежала – это был мой единственный шанс, бежать вперед. Я знаю Минну как хорошего финишера. Я, в принципе, ждала её рывка, но он почему-то не происходил! Оглядываясь было некогда, оглянешся – сам потеряешь скорость. Уже после финиша сказали, что она не стала рисковать – можно ведь просто пронести Эмит, а она дольше чем я вставляла его в паз, потеряла несколько секунд.

- А еще, говорят, был какой-то забор, который она оббежала, а ты прыгнула!

- Да, за два КП до финиша. Но там всё очень близко уже было, после смотрового был очень крутой спуск, и мы несемся вниз, очень быстро, и что там в карте никто не видел, конечно, на такой скорости. И вот видим перед собой забор – и Минна стала оббегать сбоку. А я увидела только промежуток между забором и землей, и поняла, что вроде пролезу, потому что сверху никогда таких заборов не перелезала, и поняла, что не смогу. Я в эту дырку, штанами зацепилась, трещат, но неважно, я дальше, вскочила – несусь! И это тоже дало мне несколько метров, Мина была уже сзади. КП дальше были только простые, финиш начался уже там, задолго до финиша! Надо сказать, что уже на первых пунктах мы бежали вместе, и я видела, что какой-то не её бег был, какая-то она была не свежая... Она говорит, что зимой у неё была травма. Не знаю какая, но здесь она смогла взять несколько медалей! Но бег явно был не её. Я же чувствовала, что могу бежать быстрее и на финише смогу бороться! А так мы сильно с ней после финиша не обсуждали.

- Что понравилось на Европе?

- Очень красивое место выбрали, там где проходили средняя и классика, – аре-



Татьяна Рябкина (Перелеева)
Спортивное ориентирование бегом

МЕДАЛЬНЫЙ ЛИСТ:

Всемирные Игры (WG):

1 серебряная медаль
2005, Mixed Relay, Duisburg, Germany

Чемпионаты Мира (WOC):

2 серебряные медали
2008, Relay, Olomouc, Czech Republic
2004, Middle, VKsterMs, Sweden
1 бронзовая медаль
2006, Middle, Aarhus, Denmark

Чемпионаты Европы (EOC):

1 золотая медаль
2012, Relay, Falun-Mora, Sweden
3 серебряные медали
2012, Long, Falun-Mora, Sweden
2008, Relay, Ventspils, Latvia
2008, Long, Ventspils, Latvia
4 бронзовые медали
2012, Middle, Falun-Mora, Sweden
2004, Relay, Roskilde, Denmark
2004, Middle, Roskilde, Denmark
2004, Long, Roskilde, Denmark

Первенство Мира (JWOC):

4 золотые медали
2000, Relay, Nove Mesto, Czech Republic
2000, Long, Nove Mesto, Czech Republic
1999, Relay, Varna, Bulgaria
1998, Middle, Reims, France
3 серебряные медали
1999, Long, Varna, Bulgaria
1998, Relay, Reims, France
1998, Long, Reims, France
1 бронзовая медаль
1996, Relay, Govora, Romania

на, внизу под тобой расстилается огромный лес, где все бегают. Карантины интересные – впервые я была в карантине на эстафете, мне кажется это очень правильно, даже не могли с первым этапом побеседовать. Это очень непривычно! Но для справедливости это очень правильно, ведь у кого-то может старая карта быть, у кого-то нет. Хорошо, если это закрепится в будущем! Шведы хорошо сделали, что поставили всех в равные условия. И в личные дни были такие же карантинные. А той же Минне, например, они очень не понравились: «Ну что мы должны жизнь свою проводить в этих непонятных школах!». А я считаю, что для честной борьбы это очень правильно!

- *Какая ваша любимая дистанция?*

- По объемам, по подготовке складывается средняя. Классику-длинную я, в принципе, тоже очень люблю, мы к ней готовимся. А вот к спринту специально готовиться не получается. Там надо делать много интервальных тренировок и ускорений, а я побаиваюсь... Боюсь за свои колени, они у меня слабые. Грунт, лес они переносят хорошо, а если чуть-чуть жестче, даже дорожка в манеже – для меня уже это невозможно. И по асфальту не дай бог бегать! Поэтому специальной подготовки не получается из-за моей боязни травм. И спринты я бегу, как получится! Тут я не конкурентноспособна, я так считаю.

- *Ваши хобби?*

- Сейчас ничем не занимаюсь. Раньше, когда времени больше было, – чтение, вязание. Во время беременности связала совершенно уникальный настенный ковер! Можно, наверное, в музей было отдать, произведение искусства! Называется Жизнь! Сейчас – чуть-чуть книжки про детей. Раньше на кухне могла какой-то новый рецепт приготовить, а сейчас все только рационально. Но через годик, надеюсь, сын подрастет, полегче будет!

- *Каковы ваши впечатления о Ниггли?*

- Видела я ее в лесу, обгоняла меня на длинной дистанции. Ну, что сказать – безусловный талант и, конечно, в отличном физическом состоянии. Но ведь многие в отличном физическом состоянии, но нет такой гармонии с ориентированием. А как она себя контролирует в лесу! И у нее рывковый такой стиль бега – в простых местах делает колоссальный рывок! В сложных местах скорость у нас с ней одинаковая. Функционально она хорошо готова к такой сложной работе, к интервальному бегу! На длинной, например, и так очень тяжело – час двадцать бежим – лес, горы, болота, а она еще и наращивает скорость на простых участках! Не знаю, сможет ли кто-то просто пробежать за ней! Но, в принципе, конкурировать можно, если тренироваться в развивающих условиях. Но это меня касается, не могу говорить о других. Конечно трудно сравнить – в Москве или в Швейцарии тренироваться: вышел из дома – кругом горы, местность замечательная.

На Европе в Швеции она была очень свежа, у нее это были первые соревнования, она не расплескивалась до этого нигде после родов. Голодная такая спортивная злость, поэтому такие отрывы. И в ориентировании у нее все получилось. Но она не робот, естественно – и устает, и ошибки делает. Я за нее очень рада, но считаю, что надо пытаться с ней бороться.

- *А когда Ниггли перед последним этапом привезла полторы минуты отрыва, какие были ощущения?*

- Абсолютно никаких. Когда мы узнали, что она бежит второй этап, стало понятно, что ее команда не будет близко. Потому что на таком уровне на последнем этапе должен бежать сильнейший – чудес не бывает. И даже не сомневалась, что мы догоним эту швейцарку. И на третьем КП уже всё. На последнем этапе должен быть человек из мировой десятки.

- *Что вас привлекает в ориентировании, и что для вас в нем главное?*

- Хотя наш спорт и не олимпийский, не привлекает внимание медиа, и на последних местах у нас по финансированию – для меня это лучший вид спорта. То, где мы бегаем, как надо думать головой – это лучше всего! Любовь навсегда!

- *А сравнивала беговое ориентирование с ориентированием на лыжах, велосипеде?*

- На велосипеде не пробовала не разу. Но считаю, что если с картой, то это всегда интересно! Идет комбинация физического и умственного труда, и я уважаю все виды.

Вот в Скандинавии, Швеции, мне кажется, клубное ориентирование стоит на их эстафетах – Юкола, Тиомила и другие, это главные клубные соревнования! Таких нет в других видах ориентирования, а может быть нужно сделать? И важно даже не выиграть, выигрывают единицы. Важно само участие в этой эстафете. Жизнь в клубе крутится вокруг этих эстафет, в разные сезоны. В России у нас нет таких эстафет, но масштаб страны другой, конечно. Именно клубные эстафеты повышают массовость! Мне бы очень хотелось, чтобы у нас были такие соревнования. Вот Саша Тремпольцев организовал в Москве такие клубные соревнования, сложно, конечно, но очень хорошо, чтобы все получалось!

Сейчас я на сборах в Швейцарии. И здесь, в Швейцарии, на маленьких соревнованиях, меня поразило, как пожилые люди, очень пожилые, передвигаются по горам. Я подбегаю – и очень крутой для меня склон, осторожно сбегая, а они как-то совершенно спокойно бегут, и вниз, и вверх! Уже в крови у них, нужно родиться в горах, наверное!

Читателям журнала «Азимут» пожелаю больше времени посвящать ориентированию. Это замечательный вид деятельности, не ленитесь выходить в лес в любую погоду, это хорошо со всех точек зрения, потом на соревнованиях все скажется, всегда будет плюс! В лес, в лес, в лес!!!

