



неизвестная Переляева

Таня, расскажи, пожалуйста, как ты начала заниматься ориентированием, сколько тебе было лет, кто тебя привел и под чьим руководством ты тренировалась?

Привел меня в ориентирование мой папа, я даже не помню, сколько мне было лет, наверное, совсем мало. Вначале меня просто возили на соревнования, потом я бегала вместе с папой, так как сначала жутковато было одной в лесу. Свой первый старт я не помню, это было очень давно. Сначала папа меня и тренировал, потом тренером стала Елена Анучкина, сейчас она живет в Питере. Потом года два занималась у Владимира Григорьевича Ганжи во Дворце пионеров на Ленинских Горах. После долгое время тренировалась сразу у двух тренеров: Андрея Сталиевича Лосева и Галины Васильевны Некрасовой, была комнатка на конно-спортивной базе "Битца". Мы с Машей Лосевой много тренировались вместе, усиленно готовились к зиме. Галина Некрасова ставила технику на лыжах.

Уделяли очень много времени зиме, были и результаты. В 1994 или 1995 году на Первенстве России среди учащейся молодежи в Питере я выиграла все дни. Тогда все это было для меня не очень профессионально, просто в семье все были ориентировщиками (мама — мастер спорта, папа — КМС) и меня го-

товили с детства. Может быть, сегодняшние результаты — это дело времени, с самого детства я бегала с картой, вот и накопился некоторый опыт.

Вообще, в моей семье ориентированием занимались и до сих пор бегают почти все. Дядя Леша Полуботко (он живет в Питере, мастер спорта, был седьмым на Чемпионате СССР) бегал во времена Сергея Симакина, сейчас он ушел в науку. Сестра моя, Валя, на три года меня старше, не была мастером спорта, но у нее были хорошие результаты, она попадала в юношескую сборную Москвы. Сейчас у нее уже двое детей, занимается семьей и бегает для себя. Ее муж, Тихомиров Максим, тоже в свое время был очень сильным московским ориентировщиком. У них целая семья ориентировщиков получилась. И брат Максима тоже ориентированием занимается, и Антон, мой шестилетний

племянник, к нему тянется, потому что все время слышит слова "карта" и "компас".

Одинаково ли тебе нравилось зимнее и летнее ориентирование?

Нет, зимой мои результаты были даже лучше. Под конец зимы я как бы раскатывалась, и результаты были очень хорошими, летом таких не было. Хотя зимой я плохо переносила мороз, и это мне не очень нравилось, но, занимаясь у А.С. Лосева, мы думали, что когда-нибудь, лет в 18—19 его решим, переквалифицироваться ли в лето. А потом получилось так, что В.В. Костылев мне предложил заниматься у него. В то время я уже чувствовала, что у моего предыдущего тренера мне чего-то не хватает. Вначале у Андрея Сталиевича были серьезные научные разработки, много сильных спортсменок, затем он сменил профессию и стал меньше времени уделять ориентированию. А я видела со стороны, как другие тренеры занимаются, мы много ездили с Ольгой Львовной Глаголевой и с Натальей Валентиновной Моросановой. Они часто разбирали дистанции со спортсменами, а у нас этого не было. Я чувствовала, что мне нужно чего-то большего, чтобы развиваться. Хотелось не результатов, а именно развития. И когда В.В. Костылев предложил перейти к нему, я как-то спонтанно приняла это предложение,

хотя Андрей Сталиевич нелегко меня отпустил.

Чем тебе еще нравилось заниматься, какие были увлечения?

Я очень шустрая была в детстве, как обезьянка по деревьям лазала, постоянно с ребятами забиралась куда-нибудь на крышу. Меня даже один тренер в легкую атлетику приглашал, но я не захотела.

До школы я занималась в танцевальном кружке, потом в школе в кружке балльных танцев лет пять-шесть. Мне очень нравилось заниматься танцами, и у меня это хорошо получалось. Но потом меня поставили в пару с партнером, который ленился, много пропускал, а в балльных танцах многое зависит от партнера. Параллельно с балльными танцами я занималась очень долго, лет, наверное, пять, художественной гимнастикой. Я выступала на соревнованиях и по гимнас-



тике, и по балльным танцам. В какой-то момент даже заняла второе место на соревнованиях по художественной гимнастике. Я была достаточно гибкой, но по конституции худенькой, помню, что меня очень долго не могли посадить на шпагат. Параллельно с этими занятиями я еще и бегала, занималась ориентированием, и сейчас я понимаю, что невозможно было совмещать бег и такую растяжку. Это совершенно разная работа мышц, от бега мышцы забиваются, их потом сложнее растянуть. Гимнастикой я занималась класса до шестого. А потом стала заниматься в кружке мягкой игрушки. Но не обычной, из меха, которые часто шьют. Учительница сама придумала способ делать эти игрушки на проволочном каркасе, так что они как-будто двигались. Они были уникальными, единственными в мире. Очень долго я в этот кружок ходила, до конца школы, тогда еще было время. А когда поступила в институт, начался профессиональный спорт, и времени совсем не стало. Я иногда эти игрушки дома делаю для себя. Еще иногда я посещаю наш кружок, ребята уникальные вещи делают. К ним приходил мультипликатор с Мосфильма, может быть, будут мультики снимать с этими необычными игрушками.

В то время, когда я еще ходила в кружок,



Ю. Переляев — папа, учитель, тренер



Подружки-соперницы (Е. Чижикова и Т. Переляева)



Спарринг-партнер

Фото из архива Т. Переляевой



стала коряжки собирать. Это стало хобби, у меня уже такой взгляд выработался, вижу — это пойдет, а это неинтересно. Хочется делать какие-то композиции, созерцать, но времени на это не всегда хватает, многие вещи недоделанные остаются. И на тему ориентирования композиции есть.

Одно время я хотела пойти учиться в театральный институт, когда занималась в театральном кружке. Я тогда играла главную роль Пеппи-длинныйчулок, и это хорошо у меня получалось. Еще одно время я думала поступать в институт по профилю "Декоративно-прикладное искусство". Если бы я к В.В. Костылеву не перешла, может быть, пошла бы по другому пути, не по-спортивному.

Каждому человеку нужно реализоваться в жизни, и сейчас я максимально самовыражаюсь в спорте. Мое основное хобби и почти профессия — это ориентирование.

Ты учишься в Институте физкультуры, хочешь работать в этой области?

По специальности я буду реабилитологом, но не думаю, что стану работать в этой области. Может быть, в аспирантуру пойдем с Таней Костылевой. А может, и тренером буду в нашем виде спорта. Мне нравится объяснять и передавать свои умения и ощущения. И с детьми работать нравится.

Еще мне бы хотелось получить второе образование, меня очень интересует экология.

Чем ты еще любишь заниматься: любишь ли ходить в театр, кино, какие книги нравятся?

В театр очень люблю ходить, особенно оперетты. Мы часто ходим всей семьей. Некоторые вещи с самого детства запомнились, например, "Мистер Икс". А вот к опере я равнодушна. Современной популярной музыкой не увлекаюсь, не вижу в ней никакого смысла. Мне нравятся песни Олега Митяева, у меня много его кассет, а недавно была на его концерте. В этом году почувствовала тягу к В. Высоцкому. Книгу о нем читала, много пластинок переслушала.

Стараюсь читать, и не только учебники, хотя в школе отбили охоту к книгам. Сейчас

перед поездкой в какую-либо страну стараюсь прочитать книгу автора из этой страны, чтобы о ней уже немного знать. Еду во Францию — обязательно прочитаю кого-нибудь из французских авторов. А еще перед поездкой я открываю энциклопедический словарь и читаю все об этой стране. В Москве меня поддерживают многие ориентировщики. С Алфимовым Виталием из Лыткарино мы много обсуждаем разные книги, и часто он советует мне, что читать. Из прочитанного что-то постоянно черпаешь для себя, и в ориентировании можно многое перенять. Мне запомнилась фраза: "Даже древние мудрецы знали тайну победы — это неутомимое желание творить". Когда ты выходишь на старт, то не думаешь: "Я выиграю", это будет только мешать, а желание творить, проявлять себя — вот это для меня главное.

Еще занимаюсь английским языком, хотя мне многие говорят, что мне нужно французским заниматься, у меня буква "р" очень хорошо по-французски произносится. В школе я отличницей не была, училась, в основном, на четверки, зато в институте мы с Таней Костылевой — круглые отличницы.

Какие у тебя планы на будущее, ведь в следующем году Чемпионат Мира в Финляндии?

Большой опыт дала поездка на Чемпионат Мира среди взрослых в Шотландию. В России я уже достигла определенного уровня, и на наших соревнованиях не сильно напрягаюсь, а когда туда приехала, сразу увидела, чего мне не хватает. Но надо не просто "физику" поднимать, если побегу со скоростью сильнейших, я даже карту не смогу читать. Все нарабатывается со временем: из года в год повышается и уровень "физики", и уровень техники. Мы с моим тренером Вячеславом Викторовичем Костылевым считаем, что нужно не скорость форсировать, а чтобы все в комплексе шло. Поэтому когда я сейчас проигрываю, то не расстраиваюсь.

На Чемпионате Европы в Трускавце я была восьмой в спринте и пробежала хорошо, так что попасть в десятку на ЧМ уже реально, в шестерку — уже тяжеловато. Мне нравится классические дистанции бегать, работать на фоне усталости. Парадокс: нравится больше бегать классику, а результаты лучше в спринте. На классике, видимо, просто не хватает сил (на мировом уровне). Но так как сейчас мы зимой бегаем по два с половиной—три часа по снегу, думаю, что в будущем с этим не будет проблем. Мой постоянный партнер по тренировке — моя собака, часто бегаю с папой, с Максимом Рябкиным.

В женском спорте очень многое зависит от головы, от психологии. Меня всегда очень удивляла твоя выдержка, кажется,



что она у тебя "железная", любой политик может позавидовать. Откуда это, природное или результат тренировок?

Конечно, какие-то задатки, наверное, есть, но это еще и тренируется. Я в жизни все воспринимаю не очень эмоционально. Наверное, это и на ориентировании сказывается. Возбуждение перед соревнованиями меня заряжает, и я не выбегаю с безумными глазами, не зная, что делать. Вообще, мне нравится действовать в сложной ситуации, у меня не опускаются руки, нет панического страха, наоборот, я мобилизуюсь. Так же и в жизни. Если у меня нет времени, мне нравится мобилизоваться и все сделать. На каких-то второстепенных дистанциях у меня могут быть посторонние мысли, но на ЧМ я очень сосредоточена, вся в дистанции. Опыт огромный приобретается на этих соревнованиях. И Юля Съедина, и Женя Белова тоже очень хорошо пробежали на ЧМ среди юниоров и многое приобрели для дальнейших выступлений, и надеюсь, что и дальше эстафеты у нашей команды будут получаться.

Желаю тебе дальнейших успехов в ориентировании и в личной жизни.



Записала О. Минаева, мастер спорта, Москва

