



**Ирина ОНИЩЕНКО (Красноярск)**

## **СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ЭТО «БОЛЕЗНЬ» НА ВСЮ ЖИЗНЬ**

*Первый Чемпионат Мира среди юниоров по спортивному ориентированию на лыжах прошел в Финляндии в городе Рованиеми с 9 по 13 марта 2004 года. Во второй день соревнований российская юниорка Ирина Онищенко завоевала серебряную медаль на средней дистанции, и, сама того не подозревая, открыла счёт медалям российских юниоров на мировых первенствах. Через несколько лет она станет заслуженным мастером спорта, чемпионкой мира и Европы.*

**Как всё начиналось.** Родилась я 23 февраля 1975 года в Перми, окончила Пермский педагогический университет. Мои родители – Онищенко Надежда Константиновна и Владимир Иванович и старший брат Сергей – к спорту никакого отношения не имели, но каждые выходные мы ходили кататься на лыжах. Отец рассказывал, что дедушка мой был мастером спорта по лыжным гонкам, жил он далеко от нас и виделись мы редко, но ему было приятно, что я занимаюсь спортом. Родители меня всегда поддерживали, но воспитывали очень строго. Чтобы много ездить, я должна была учиться очень хорошо, хотя мама была против профессионального спорта, но за мои успехи радовалась. В секцию спортивного ориентирования меня привела подруга, моя одноклассница. Училась я тогда в пятом классе. К этому времени ничем не занималась и очень хотела заниматься лыжными гонками. Я думала, что в спортивные секции просто так детей не берут, и для этого я подговорила всех подружек бегать по утрам перед школой зарядку, но через месяц я бегала одна, т.к. в семь утра вставать никто не хотел. Как раз к этому времени подруга узнала про секцию ориентирования и предложила мне. Конечно, я даже не знала, что такое спортивное ориентирование, но мне понравилось её предложение. Занятия проходили в моей школе и также в семь утра в спортзале. Через месяц тренер спросил, почему я не хожу на занятия на улице, а я даже и не знала, что есть

тренировки на улице. Вот так и начались мои тренировки. Подружка бросила через месяц, а я осталась и на всю жизнь «заболела» ориентированием.

Мой первый тренер – Неволин Юрий Викторович. Это он подготовил меня к Первенству Мира среди юниоров 1994 года в Финляндии. Он и сейчас работает в Перми, и у него очень много сильных воспитанников, которые защищали и защищают в настоящее время честь нашей страны на чемпионатах и первенствах мира и Европы: Ирина Михалко, Мария Кечкина, Татьяна Оборина, Александр Павленко, Юлия Бородулина. Конечно, именно Юрий Викторович сыграл огромную роль в моей спортивной жизни.

**О первом первенстве мира.** Отборы на первое Первенство Мира среди юниоров не отличались от отборов сейчас. Были заранее известны отборочные старты, последним было Первенство страны в г. Кыштым. После этого у нас был сбор в Санкт-Петербурге, и потом мы уехали на Первенство Мира в Финляндию вместе с взрослой сборной, которая ехала на открытый Чемпионат Северных стран. На сборе было много тренеров, главным тренером команды был тогда Юрий Николаевич Семенчуков. Команда была дружной, тренировки – интересными. Был общий план тренировок, тренировочных и контрольных стартов. Все друг с другом много общались, остались в душе теплые и приятные воспоминания. Со многими мы до сих пор переписываемся, встречаемся на соревнованиях. Первый лыжный Чемпионат Мира среди юниоров прошел в Финляндии в городе Рованиеми с 9 по 13 марта 2004 года. Организация была на высоком уровне. Нам нравилось абсолютно все, даже условия проживания. На сегодняшний день это может показаться дикостью, что на соревнованиях такого уровня можно жить в таких условиях и еще показывать высокие результаты, но в тот момент мы об этом не думали, все воспринимали с юмором, а главное у нас была дружная команда. Жили мы в местной школе. Юноши и мужчины взрослой сборной – в спортзале, девушки и женщины взрослой сборной – в классе, где проходят уроки по труду. Спали на полу. Очень хорошо запомнились одноразовые простыни, почти как бумажные, утром их обычно выбрасывали, но у нас было по одному комплекту, надо было растянуть на четыре дня. Впечатления остались очень хорошие от всего: от тренерской бригады, погоды, организации, дружной команды. Даже спустя двадцать лет воспоминания яркие и теплые. В первый день соревнований я сильно волновалась, допустила грубую ошибку и показала только восьмой результат, хотя это была классическая дистанция, которую я больше всего любила и рассчитывала показать именно в этой гонке лучший результат. Вечером, проанализировав свое выступление, я поняла, что могу и готова бороться за место в призерах. На следующий день я была настроена на борьбу, конечно, хотелось выиграть, ошибок не допускала, но проиграла Лийсе Анттиле из Финляндии, она была быстрее. Лийса потом стала мировой звездой, чемпионкой мира в спортивном ориентировании на лыжах и бегом.

**О сборной команде.** После Первенства Мира я поняла, что хочу тренироваться дальше, но мне предстоял переход во взрослый спорт, а это для многих самое сложное время, когда ты переходишь из групп юниоров в элиту. Я понимала, что тренировки должны перейти на другой уровень, нужны качественные сборы, а на тот момент начались финансовые проблемы в Пермской школе. Мы с моим тренером много разговаривали, думали, что делать дальше, и тут судьба свела меня со вторым тренером – Андреем Константиновичем Шарыгиным из Красноярска. Познакомились мы с ним на сборе перед Первенством Мира, он приехал со своим воспитанником Максимом Терешиним, я часто приходила посмотреть в конце тренировки, как тренируется Максим. На сборе и на Первенстве я была без личного тренера, поэтому старалась подсмотреть что-то новое и интересное у других тренеров и спортсменов. После Первенства Мира с А.К. Шарыгиным у нас был разговор, он пригласил меня тренироваться в Красноярск, на тот момент я думала, что это шутка. Переговорив с моим тренером, мы решили попробовать, и уже все летние сборы я провела с красноярской командой и со своим вторым тренером Андреем



Константиновичем Шарыгиным. Проанализировав всю мою работу, мои тренировки, Андрей Константинович внес большие коррективы в мою подготовку. Благодаря ему в следующем сезоне я уже была в основном составе сборной страны, начался следующий этап моей спортивной жизни, который, я считаю, у меня тоже был интересным и удачным. На Чемпионатах Мира мне так и не удалось завоевать личные медали, я несколько раз была четвертой, пятой, шестой. Это, наверное, самое обидное – стоять рядом с пьедесталом, но у меня есть три медали с эстафетных гонок: золото, серебро и бронза. Каждая из них очень дорога мне. Эстафетные гонки всегда были особенными, именно на них я могла выложиться не на 100, а на все 200%. На личных гонках этого не получалось. Особый настрой, ответственность за команду, за свою страну давали мне какой-то прилив сил, энергию. Отношения в команде всегда были хорошие, но при этом все всегда понимали, что на дистанции мы друг другу соперницы, а после – подруги по команде. Все переживали и поддерживали друг друга. Больше всего запомнилась первая золотая медаль в эстафетной гонке на Чемпионате Мира в Болгарии в 2002 году. Это была первая медаль для России в женской эстафетной гонке.

**О спортивном ориентировании.** В спортивном ориентировании сложно заранее прогнозировать, кто может выиграть гонку, этим меня всегда и привлекал этот вид спорта. Можно быстро бежать, но совершать ошибки. Иногда себя не очень хорошо чувствуешь после травмы или болезни, но шанс хорошо выступить есть всегда. В нашем виде спорта существует много факторов, влияющих на конечный результат, и не всегда хорошая физическая форма является залогом успеха. Спортсмены, которые выступают на соревнованиях мирового уровня, особенно женщины, огромную роль играет психологическая подготовка. Взрослая команда, конечно, отличается от юниорской. В юношеском возрасте все проходит на эмоциях, а во взрослом спорте через труд, анализы ошибок и опять большой труд. Большую часть в женском ориентировании играет психология. Я уделяла много внимания психологической подготовке, и это помогало мне во многих нестандартных ситуациях. Каждый спортсмен мировой элиты – это личность. У каждого есть свои сильные и слабые стороны, но всех связывает одно: упорный труд,

преодоление своих слабостей, умение стиснуть зубы и тренироваться дальше после неудачных выступлений. Спорт высших достижений требует полной самоотдачи, приходится многим жертвовать ради своей цели. Каждый спортсмен мечтает попасть в национальную сборную, выступить на Чемпионате Мира и завоевать медаль, но добиваются этого только те спортсмены, которые умеют анализировать свои ошибки, преодолевать трудности, тренироваться больше своих соперников. Мой кумир в спорте – Уле Эйнар Бьорндален, это человек с сильным характером, огромной силой воли. Уникальная система подготовки – чтобы он ни делал, все направленно на результат. Нужно любить свой вид спорта, быть честным и порядочным. Больше всего в людях я ценю честность, неприятно, когда в глаза говорят одно, а за спиной другое. Сейчас я замужем за Жуковым Олегом, живу в Красноярске, у нас есть дочь Полина. Работаю тренером в спортивной школе «Сибиряк». Все свободное время я посвящаю своей семье, мы много гуляем, катаемся на велосипедах, роликах, коньках и просто путешествуем. После завершения спортивной карьеры я не знала, что буду делать дальше. Мне предложили поработать тренером в спортшколе. Я поняла, что эта работа мне нравится, что сидеть где-то в офисе я не смогу. Интересно наблюдать, как растут твои воспитанники, как делают первые успехи. Иногда я выступаю на соревнованиях в лыжных гонках и в ориентировании среди ветеранов, но почти все время уходит на работу с воспитанниками. Хочется передать свой опыт молодым спортсменам. Мне нравится работать с детьми, с ними ты также, как в спорте, ищешь что-то новое, к чему-то стремишься. Самое главное, что я осталась в спортивном ориентировании, ведь не зря говорят, что спортивное ориентирование – это «болезнь» на всю жизнь.