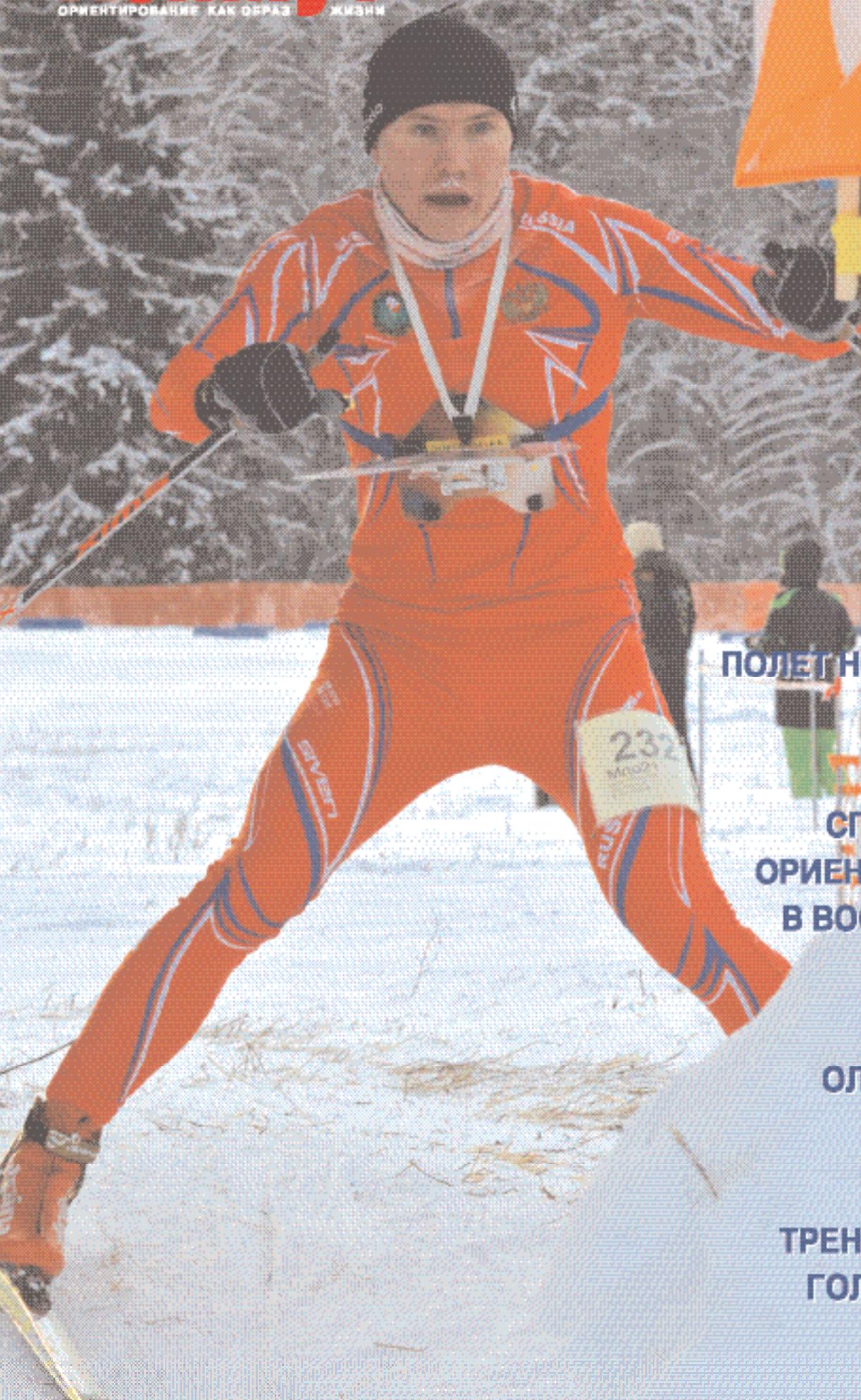


№1, 2016

**АЗИМУТ**  
ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ



**20 ЛЕТ –  
ПОЛЕТ НОРМАЛЬНЫЙ**

**ПОЛВЕКА  
СПОРТИВНОМУ  
ОРИЕНТИРОВАНИЮ  
В ВООРУЖЕННЫХ  
СИЛАХ**

**ОЛИМПИЙСКИЕ  
ОРИЕНТИРЫ**

**ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ  
ГОЛОВЫ И ТЕЛА**



# MOSC MPASS

.RU



## ФЕДЕРАЦИЯ

С. БЕЛЯЕВ. 20 лет – полет нормальный.....5

## ЮБИЛЕИ

Е. ПЕПЕЛЯЕВ. Полвека спортивному ориентированию  
в Вооруженных Силах.....8В. ДАНИЛОВ. 50 лет ориентированию  
в Орловской области.....34

## СОРЕВНОВАНИЯ

М. КАЗАДОЙ. Армейские ориентировщики  
на южных широтах.....10

В. ФУНТЯКОВ. Олимпийские ориентеры.....15

## ПЕРСОНА

А. ЛАМОВ. Мне нравится, чем я занимаюсь .....20

С. ГОВОРУШКО. Юбилей А.Н. Лебедева .....32

Поэт, писатель, ориентировщик.....36

В. ГИЛЬМАН, Н. ГЛУХОВ. О том, кто зажег  
«Полярную звезду».....38

## ЗВЕЗДЫ МИРОВОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Э. РОСТ:

Лучший сезон Жозефины Энстрем.....22

Тяжеловесы уходят.....23

Анника Бильстам защитила звание чемпионки мира.....24

## АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРОВ

Й. КЛЕВРЮД, Т. ГУЛЬБҮРЬ.

Повышаем спортивные амбиции у женщин.....26

## ПАМЯТИ ДРУЗЕЙ

Ю. БАРАНОВ. Мой друг Саша Берман.....40

## АЗБУКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

П. ФУНКЕ. Тренировки для головы и тела.....44

ЖУРНАЛ «АЗИМУТ» № 1, 2016  
RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE

Почтовый адрес редакции: 123060, Россия, Москва, а/я 57.

Зарегистрирован в Государственном Комитете РФ

по печати 30.04.97. Регистрационный номер: № 016043.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ: Глаголева О.Л., Елизаров В.Л., Константинов

Ю.С., Кузьмин А.Р., Прохоров А.М., Чехихина В.В., Шур Г.В., Янин Ю.Б.

РЕДАКЦИЯ: ООО «Агентство Азимут», ООО «Издательский дом «Азимут».

Главный редактор: Прохоров А.М.

Шеф-редактор: Виктор Елизаров, azimut-id@mail.ru.

Директор по производству: Екатерина Карташова,

azimut-id@rambler.ru.

Компьютерная вёрстка: Е. Карташова.

Фотографии: Ю. Большакова, Э. Борг, В. Голованов, В. Елизаров,

М. Казадой, А. Киселёв, Ю. Малахаев, Е. Федотова, Ю. Янин.

Переводы: М. Грачёв, В. Елизаров, А. Мишина.

Использованы материалы из журналов: «Суунистая», «Skogssport».

Авторы редакционных текстов: В. Елизаров, А. Прохоров.

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Тираж 1500 экземпляров.

Отпечатано в типографии: ООО «Тверской Печатный Двор».

Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала.

www.azimut-o.ru



Уважаемые читатели журнала «АЗИМУТ»,

Мы вступили в новый 2016 год, год знаменательный для отечественного ориентирования.

Во-первых, в ноябре 2016 года Федерация спортивного ориентирования России будет отмечать своё 25-летие с момента создания.

Во-вторых, в июле 2016 года исполняется 40 лет членству отечественного ориентирования в Международной федерации ориентирования (IOF).

В-третьих, исполняется 20 лет спортивному ориентированию на велосипедах.

И наконец, пятьдесят лет назад стали регулярно проводиться чемпионаты Вооружённых Сил СССР, сухопутных и воздушно-десантных войск, военных округов, военных учебных заведений и гарнизонов по спортивному ориентированию.

Обо всех этих событиях мы планируем рассказать в нашем журнале, а также о самых интересных соревнованиях текущего сезона и о лидерах мирового и отечественного ориентирования. Уже в первом номере журнала за этот год, который вы сейчас держите в руках, мы начнём освещать вышеуказанные темы. И конечно, в преддверии летнего сезона 2016 года мы расскажем о триумфаторах сезона предыдущего, к которым и в текущем сезоне приковано повышенное внимание.

И в заключение моего вступительного слова напоминаю вам о том, что самые интересные материалы вы всегда можете найти на сайте журнала «АЗИМУТ» [www.azimut-o.ru](http://www.azimut-o.ru).

Успехов на лесных трассах!

Главный редактор журнала «АЗИМУТ»  
А.М. Прохоров

# 20 ЛЕТ – ПОЛЁТ НОРМАЛЬНЫЙ

## С. Беляев

*Двадцать лет назад, 25 декабря 1995 года, Сергей Георгиевич Беляев впервые был избран руководителем российского ориентирования. С тех пор российские ориентировщики ещё трижды доверяли С.Г. Беляеву должность президента Федерации спортивного ориентирования России (в 1999, 2007 и 2012 годах), которую он занимает и в настоящее время. За прошедшие два десятилетия Федерация добилась значительных успехов, и мы попросили Сергея Георгиевича Беляева вспомнить, как всё развивалось, и поделиться своими воспоминаниями с читателями журнала «АЗИМУТ».*

В конце декабря 1995 года, ровно двадцать лет назад, группа активистов-ориентировщиков призвала меня послужить нашему виду спорта, возглавив Федерацию спортивного ориентирования России. Порой не обращаешь внимание на цифры, а ведь действительно, по завершении 2015 года прошло уже двадцать лет!!! И за это время было немало ситуаций, в которых можно было бы опустить руки, пустить дело на самотек или наоборот – увлечься администрированием и подчинить, как это бывает часто в других видах спорта, под единое начало всех и вся. Но, видимо, в спортивном ориентировании невозможно командовать, можно лишь увлекать и помогать, направлять и способствовать. Именно такие принципы старались закладывать на протяжении этих лет те, кто вместе со мной все эти годы старался отладить наш любимый вид спорта, превратив его из занятия энтузиастов в элитный вид, который в ряде регионов России стал базовым видом спорта. А флаг нашей страны стал символом обязательным при награждении победителей на международных соревнованиях любого уровня.

Мало того, проведение чемпионатов мира на территории России стало знакомым и ожидаемым для многих спортсменов, которые отмечают традиционно высокий уровень организации соревнований и технической подготовки трасс. Ну а что касается доброжелательности и дружелюбия со стороны принимающих территорий, то здесь мы слышали только восторженные отзывы.

Безусловно, мы, руководители Федерации, гордимся нашими спортсменами и тренерами, которые завоевывают наг-



рады на престижных международных стартах, и понимаем, что это в основном личные заслуги спортсменов и их тренеров. Ведь государство не особо балует так называемые неолимпийские виды спорта. Почему так происходит в стране, что не все виды спорта обладают равными финансовыми возможностями и поддержкой со стороны государства, – отдельный разговор. Но здесь скорее всего действует набор стереотипов, выработанных годами, и желанием государства занимать лидирующие позиции там, где есть большая миллиардная аудитория и пресса, где есть телевизионная картинка и возможность прославиться на весь мир в фокусе высших достижений на фоне рукоплещущей аудитории зрителей. Отдельный вопрос, почему такая увлеченность именно Олимпийскими Играмми, и почему именно им нужно уделять повышенное внимание, остается за гранью отношения к спорту как к формуле гармоничного развития, достижения физического совершенства в купе со здоровым образом жизни, любви к своей стране и родной природе. Это все остается за гранью моего личного отношения к спорту и моего понимания роли государства в организации и поддержке физического развития и спорта.

Но мы находимся в той среде, где необходимо следовать правилам и порядку, установленным государством. И поэтому необходимо было найти тот путь, который обеспечил бы поступательное развитие ориентирования, найти гармонию с внешней средой, не упустив при этом

самобытности и привлекательности ориентирования как такового, то есть того, что привлекало когда-то первопроходцев этого вида спорта. Тем более, что многие, кто когда-то однажды выходил в лес с компасом и картой, помнят это событие всю жизнь.

20 лет назад собрались те, кто хорошо помнил, как в советское время ориентирование набирало обороты и как формировалась профессиональная среда специалистов и тренеров. И было очень обидно, что в новой стране, образовавшейся после распада СССР, не было единства и понимания, куда идти. Тем более, что в новой России только создавалась единая система подходов к стандартам управления спортом. Да и конечно было еще постсоветское желание получить от государства все то, что оно давало раньше. А это, прежде всего, финансирование спортивных школ и секций, поддержка спортсменов и тренеров. И вдруг на некоторое время что-то и где-то прекратилось. И вид спорта остался на некоторое время как бы сам по себе. Была ли перспектива полного развала? Наверное все-таки благодаря энтузиазму и даже некоторой отстраненности от инфраструктуры, которая должна быть у других видов спорта (спортивные сооружения, залы, стадионы и так далее), ориентировщикам удалось остаться довольно организованным сообществом. Этим желанием организовать и не просто выжить, а продвигаться вперед в своем развитии я был покорен в 1995 году, и видимо потому был избран президентом. Но



работа по созданию конструкции, отвечающей современным требованиям и условиям, оказалась не такой простой. В ориентировании очень много самобытных и талантливых людей, и потому не просто было вместе и сообща вырабатывать общие правила нашей совместной деятельности. Заседания президиума, на которые приезжали представители разных регионов, иногда затягивались на несколько часов до поздней ночи. Было много обид и неприятия, открытых ссор, и, к счастью, тогда еще не в ходу был интернет.

Я даже не всегда понимал лейтмотив некоторых поступков и выступлений наших коллег. Но самое главное, необходимо было определиться в философии общего подхода к спорту. Среди тренеров и некоторых спортсменов были настроения, что дескать государство обязано содержать именно наш вид спорта, так как он действительно необходим для развития и здорового образа жизни молодого поколения. Отсюда трудно было найти аргументы для самостоятельной, отдельной от государства деятельности, при этом сохраняя с тем же государством партнерские отношения. Ведь и увлечение таким видом спорта как ориентирование воспринималось многими во власти ничем иным, как прихоть и занятие любимым делом и не более того. Дескать, если не хотите – не занимайтесь. Нет денег – не бегайте! Вот с такими настроениями мы входили в 21 век.

Некоторое время и я тоже разделял мнение некоторых чиновников, что дескать увлечение тем или иным видом спорта – это не что иное как стремление занять свободное время, хобби или просто факультативное занятие для себя. Если ты хочешь заниматься любимым делом и за это тебе еще надо платить деньги, то всем остальным, имеющим другие хобби, не поставить ли вопрос таким же образом? Но, к счастью, такие настроения возникли только оттого, что сами любители ориентирования зачастую своими требованиями, поведением и амбициями ставили под сомнение собственную деятельность. Кстати, этому способствовала и возможность ориентировщиков самостоятельно проводить соревнования с большим количеством участников и минимальным участием власти, разумеется, за деньги самих участников.

Мне нужно было найти золотую середину и обратиться внимание государства на нас.

С другой стороны, стало ясно, что ориентирование, как и многие популярные виды спорта, становится самостоятельным в той степени, что появились люди, которые готовы и хотят посвятить этому свою жизнь и видят в нем свою профессию и возможность зарабатывать на жизнь, появились спортсмены, как у нас было принято говорить, профессионалы.

В общем, механизм становления ориентирования заработал на принципах самоорганизации, где появились собственные подгруппы, как спортсменов и тренеров, так и специалистов – составителей спортивных карт, постановщиков дистанций, судей, организаторов. Некоторые избрали это своим жизненным кредо, а некоторые видели в этом образ жизни, часто более тяжелый и далекий от романтики, чем можно было предположить.

И для ориентирования это оказалось не просто спасением, а необходимым атрибутом существования. Другая же категория людей, любящих ориентирование, любящих его атмосферу и желающих бегать, должна принять тот факт, что кто-то этим занимается профессионально и должен получать за это вознаграждение.

Здесь очень важно было понять и стремиться делать так, чтобы обеспечить возможность профессиона-

лам качественно заниматься своим делом. Чтобы результатами их деятельности пользовались как можно больше людей, чтобы качество результатов наших спортсменов не уступало и даже превосходило качество наших иностранных соперников, но при этом была бы сохранена массовость и доступность вида спорта.

Не скрою, всегда считал, что ориентирование должно позиционироваться как вид спорта, который доступен всем людям со школьного возраста и до преклонных лет, где люди пожилого возраста должны заниматься им даже с большим энтузиазмом, чем молодежь.

Наверное, стоит сказать о том, что меня лично привлекает в ориентировании и почему я считаю это своим делом. Для меня ориентирование было и остается спортом будущего. Именно к раскрытию таких способностей, которые открывает в человеке ориентирование, должен прийти гармонично развитый, подготовленный к самостоятельной работе мозга и физически способный активно жить человек следующих поколений. Гармония физических кондиций и возможность адаптации работы мозга в быстро изменяющейся ситуации – это не компьютерная игра и не просто бег с препятствиями. Это нечто большее, во что погружается человек, оставаясь один на один с дистанцией, которую он должен преодолеть без подсказок. Поэтому и мой личный опыт, и опыт моих друзей, жизненный опыт прежде всего, теперь направлен на то, чтобы сделать ориентирование национальным достоянием, одним из тех видов физического развития россиянина, которым он должен заниматься всенепременно и всю жизнь. Не скрою, мне нравится слоган «Ориентирование как образ жизни», но на самом деле ориентирование уже давно вышло за рамки образа жизни, такого чудачества что ли, и перешло в рамки новой философии жизни, подразумевающей воспитание человека самостоятельного и самодостаточного, внутренне готового к самостоятельным поступкам и готового их же самостоятельно оценивать. Если примитивно, то каждый на дистанции самостоятельно принимает решение – бежать ли ему самому по сложной схеме маршрута, бежать напрямик или прицепиться за кем-то, кто уже впереди, если конечно удержись. Но чаще ты остаешься один на один с собой. Часто ли нам удается попасть в ситуацию в современном мире (интернет, смартфоны и гаджеты, друзья, работа, дорога и многое другое), когда ты один на один с собой и должен непременно принять самостоятельное решение (вне потока), обязательно его принять, и другого не дано. Вот почему те, кто понимает, в чем конечный результат ориенти-

рования, не может остаться в стороне от его развития.

А тогда, в 1995-1996 году, были хорошие люди и начинания, было желание укрепить вид спорта, и были люди, которые хотели укреплять и созидать. Увидев, что в Федерации сохранился потенциал и многие горят желанием действовать, я решил не менять команду, а опереться на тех, кто знает, что делать, и здесь на первых порах пришелся в пору опыт большинства членов президиума, тем более, что президиум был сформирован Конференцией, которая проходила 22 декабря 1995 года в Нижнем Новгороде. Но не всё развивалось гладко. Были конфликты, и часто они, как это бывает, перерастали в личные. Обстановка была не всегда спокойной, и тогда я решил показать, что государство обеспокоено ситуацией в Федерации, готово помогать, но ждет солидарной позиции от самой Федерации. К счастью, Леонид Тягачев, который тогда возглавлял Госкомитет по физической культуре и спорту России, понимал ситуацию и согласился участвовать в заседании президиума. Я думаю, он сам остался доволен посещением, так как увидел неожиданно для себя много энтузиастов, а не врагов и хулигелей власти. Это был перелом и в организации работы самого президиума. Споры заканчивались компромиссными решениями, выступления лаконичными и по делу. Эту атмосферу помогли создавать не только московские функционеры, но и руководители федераций из регионов, некоторые из которых были активными организаторами вида спорта у себя на местах. Одни особенно заметны были тогда, а многие и сейчас.

Справедливости ради скажу – на протяжении всех двадцати лет и до сих пор всегда получалось поддерживать высокий контактный уровень отношений с руководителями Олимпийского Комитета России и Министерства спорта Российской Федерации. Нам удается скромно, но с достоинством поддерживать информационное пространство вокруг прежних руководителей – В. Смирнова, Ш. Тарпищева, Л. Тягачева, П. Рожкова, В. Фетисова, и нынешних – В. Мутко и А. Жукова. Мы позиционируем себя не как просители, но как достойные партнеры, которые должны получать необходимую поддержку государства. В итоге мы стремимся получать пропорционально с другими видами спорта, как говорится, без обид. Но, что важно, в некоторых регионах при поддержке местных властей ориентирование становится базовым видом спорта, что заметно укрепляет наши позиции. Удастся сохранять действующие и открывать новые спортивные школы и отделения спортивного ориентирования в существующих условиях, несмотря на тяжелейшие условия фи-

нансирования. Здесь, безусловно, нужно отдать должное нашим соратникам в регионах. В отличие от многих так называемых элитных видов спорта, у спортивного ориентирования обширная география: 64 региональные организации в составе Федерации, и в 17 из них есть чемпионы Европы и мира.

Не могу остановиться на «Российском азимуте», поддержка которому с 2016 года гарантирована Распоряжением Правительства Российской Федерации. И это, безусловно, большое достижение и факт признания вида спорта как массового и любимого в стране. Однако нельзя оспорить и тот факт, что при такой заявке необходимо поддерживать уровень ежегодно, и в случае провала это может серьезным образом повлиять в целом на престиж и отношение к ориентированию в стране. В итоге инициатор должен быть начеку и обеспечивать, прежде всего, высокую массовость именно в этот день. В общем, над этим нужно работать, для этого должна быть создана дирекция, предназначенная только для организации этого спортивного события.

Но, подводя итоги двадцатилетия, мне, наверное, стоит отметить, что беззаветная преданность ориентированию моих друзей и единомышленников, привела российское ориентирование на уровень высших достижений в мире. Например, в нашей копилке мировых наград оказалось столько медалей, сколько не собрал, наверное, за этот период ни один престижный вид спорта, а конкретнее – 702 медали. И наши награды завоеваны в жесткой конкуренции с ведущими спортивными державами.

Отдельно необходимо говорить о предстоящих событиях и планах на будущее и о роли личности каждого в реализации тех или иных событий. В феврале 2016 года в Тульской области состоится первый Чемпионат Мира среди студентов по спортивному ориентированию на лыжах. Далее, в 2017 и 2019 году нам предстоит организовать два крупных спортивных мероприятия в Красноярске: Чемпионат Мира 2017 года по ориентированию на лыжах и Всемирную зимнюю универсиаду 2019 года, где впервые будет представлен наш вид спорта. В Сочи пройдут Всемирные зимние военные игры 2017 года, в программу которых включено спортивное ориентирование. Думаю, что вместе со всеми с этими задачами мы справимся, и соревнования пройдут на высоком уровне. Но мечтаем мы о большем и хотим пойти дальше, а именно, стремимся попасть в программу Олимпийских Игр.

В целом, я думаю, что за отчетный период нам удалось обеспечить нормальный полет нашей Федерации, и будущее у нас есть.

# ПОЛВЕКА СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В ВООРУЖЁННЫХ СИЛАХ

*1966 год вошёл в историю отечественного ориентирования тем, что именно с 1966 года стали регулярно проводиться чемпионаты Вооружённых Сил СССР, сухопутных и воздушно-десантных войск, военных округов, военных учебных заведений и гарнизонов по спортивному ориентированию. Пятьдесят лет спустя армейские ориентировщики – лидеры в зимней и летней программах армейских международных стартов.*

Первые упоминания о соревнованиях по ориентированию на местности в Советской Армии появились в начале 40-х годов XX столетия. Советско-финские военные действия 1939-1940 годов убедили руководство армии в том, что большое значение должно уделяться быстрому и безошибочному перемещению войск на незнакомой местности. Все это придавало ориентированию на местности важное военно-прикладное значение, что послужило проведению в Ленинградском Военном округе в январе 1941 года соревнований с элементами ориентирования, получивших название «лыжные командные гонки по закрытому маршруту».

Великая Отечественная война показала, как важно уметь ориентироваться на местности не только партизанам, но и войскам действующей армии. После Великой Отечественной войны в нашей стране возобновилось проведение соревнований по «закрытому маршруту». Такие соревнования стали проводить и военные охотники, объединённые во Всеармейское Военное общество охотников. Военные охотники стали родоначальниками соревнований по ориентированию на местности в армии. В 1950-х годах

первые соревнования по ориентированию на местности в ВС СССР стали проводить военные охотники-туристы МВО. Первыми организаторами ориентирования на местности в программе туристских слетов военных охотников на Юловановской даче Подмосквья (Истринское водохранилище) стали армейские мастера спорта по туризму полковник Жмуров Василий Иванович и полковник Лукоянов Петр Иванович. В дальнейшем активными организаторами этих соревнований стали Е.И. Пепеляев, А.Г. Маклецов, Ю.В. Золин, В.И. Буланов и многие другие армейские туристы. Значительную помощь в развитии ориентирования на местности в Вооружённых Силах оказал заместитель Начальника Главного управления по туризму и экскурсиям Вооружённых Сил СССР полковник Э.А. Аравин, который внедрил соревнования по ориентированию на местности во все Всеармейские слеты по туризму.

С ориентированием как с видом спорта армейские спортсмены познакомились в начале 1960-х годов. Кросс с ориентированием был включен в комплекс военного пятиборья. Уже в 1961 и 1962 годах в Вооружённых Силах СССР были проведе-



Е.И. Пепеляев (Москва)

ны состязания по военному пятиборью, давшие толчок развитию кросса с ориентированием в армии. Вскоре кросс с ориентированием был включен в Военно-спортивную классификацию. В связи с быстрым ростом числа военнослужащих, регулярно занимающихся ориентированием на местности, появилась необходимость выделить его из военного пятиборья в самостоятельный вид спорта – спортивное ориентирование. С 1966 года стали регулярно проводиться чемпионаты Вооружённых Сил СССР, Сухопутных и воздушно-десантных войск, военных ок-



мс В. Кривоносов передает эстафету мс Н. Мыльникову (МВО)



Награждение победителей матча МВО – Динамо производит главный судья А. Маклецов.



Стартовый чемпион СССР и Вооружённых Сил прапорщик Валерий Киселев



Президент ФСО СССР генерал-лейтенант И.И. Лисов открывает I Чемпионат СКДА по спортивному ориентированию. Минск 1980 г.



Секретарь зимнего Чемпионата ВС и главный судья полковник Е. Поповичев. Новосибирск 1970 г.

ругов, военно-учебных заведений и гарнизонов. Армейским спортсменам, участвующим в состязаниях по ориентированию, стали присваиваться спортивные разряды и звания вплоть до мастера спорта СССР. Первым мастером спорта СССР и чемпионом Воздушно-десантных войск стал старший лейтенант Сергей Несынов.

Спортсмены Вооруженных Сил стали успешно выступать во всеююзных состязаниях по ориентированию. Лучшие из них стали входить в состав сборных мужских и женских команд страны. Признание спортивного ориентирования как самостоятельного военно-прикладного спорта и рост его популярности в армии потребовали от руководства армейским спортом закрепить курирование за старшими офицерами Спортивного комитета Министерства обороны. За прошедшие годы руководство спортивным ориентированием в Вооруженных Силах успешно осуществляли полковник Крюков Олег Георгиевич, полковник Сорокин Владимир Степанович, полковник Кудрявцев Александр Николаевич, полковник Старченков Владимир Павлович, полковник Казодой Михаил Матвеевич. В 1970 году приказом № 133 Заместителя министра обороны СССР была создана секция спортивного ориентирования Вооруженных Сил. Этим же приказом был назначен председателем секции спортивного ориентирования Вооруженных Сил и направлен представлять армейских ориентировщиков в бюро Центральной секции спортивного ориентирования при ЦС по туризму подполковник Пепеляев Евгений Иванович.

Одновременно с развитием ориентирования внутри страны завязывались и международные связи. С 1960 года в программу традиционных спортивных встреч между сборными командами Вооруженных Сил СССР и Оборонительных Сил Финляндии, наряду со спортивной стрельбой и офицерским многоборьем, по предложению финской стороны, было включено спортивное ориентирование. Эти спортивные встречи следует считать началом

международных связей армейских ориентировщиков.

В 1973 году в Спорткомитете МО СССР было принято решение включить сборную команду ориентировщиков в традиционные встречи со спортсменами Франции.

В сентябре 1974 года на встречу армейских спортсменов во Францию вместе со сборными командами по регби и фехтованию впервые выехала сборная команда Вооруженных Сил СССР по спортивному ориентированию.

В 1975 состоялся ответный визит французских армейских ориентировщиков в нашу страну. Первый день соревнования прошел в Подмоскowie, второй – в Ленинграде.

Начиная с 1980 года, стали проводиться Чемпионаты Спортивного Комитета Дружественных Армий (СКДА) – стран участниц Варшавского договора. Первый матч был проведен в городе Минске. Затем такие соревнования проводились в Венгрии, Польше, на Кубе, в Вильнюсе, Ленинграде и Москве. В таких чемпионатах активно выступали сборные команды Войска Польского, Болгарской Народной Армии, Венгерской Народной Армии, Революционной Армии Республики Куба, Чешской народной Армии, Армии ГДР и Вооруженных Сил СССР.

С 1991 года сборная Вооруженных Сил России стала выступать на чемпионатах мира среди военнослужащих (СИЗМ). Из года в год на трассах различных стран наши спортсмены стали выходить в лидеры. Честь Вооруженных Сил России все эти годы защищали лучшие спортсмены России. В настоящее время армейские ориентировщики – лидеры в зимней и летней программах армейских международных стартов.

Пепеляев Е.И.,  
Почётный член ФСОР



Сборная МВО на Чемпионата Вооруженных Сил.

I ряд: змс подполковник С. Ржищин, мс рядовой П. Киселев, мс рядовой И. Алитчен, мс майор С. Песынов. 2 ряд: мс курсант В. Гудыню, мс прапорщик В. Макаренко, мс подполковник В. Бурцев.



Сборная СССР на «Кубке Еталии». Будапешт 1972 г.

Слева направо: стоят подполковник Е. Пепеляев, А. Славина (Рига), З. Пятакова (Ленинград), Л. Милова (Ленинград), сидят: подполковник С. Ржищин, подполковник С. Мангерин, Пежа: прапорщик В. Киселев, Я. Мильян (Динамо).

# АРМЕЙСКИЕ ОРИЕНТИРОВЩИКИ НА ЮЖНЫХ ШИРОТАХ

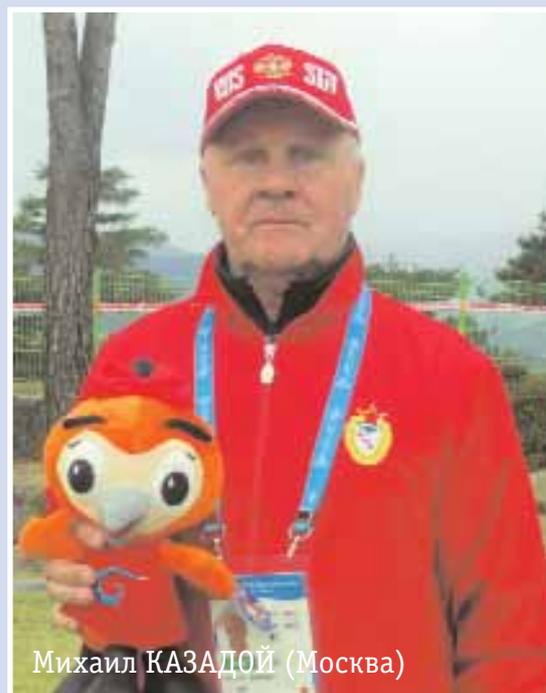
## *VI летние Всемирные Военные Игры 2015 года, Корея*

В южнокорейском Мунгене сборная России со 135 медалями (59-43-33) уверенно победила в неофициальном общекомандном зачете, – сообщил Олимпийский Комитет России. Спортсмены побили свой же рекорд 20-летней давности, когда на аналогичных соревнованиях в Риме (Италия) ими было завоевано 127 наград. В VI летних Всемирных Военных Играх приняли участие 7 045 спортсменов из 117 стран. Честь России и Вооруженных Сил страны защищали 232 представителя ЦСКА. Россияне выступали в 17 из 24 видов спорта. Свой вклад в медальный зачет внесли и ориентировщики. Старший тренер – начальник сборной команды Вооруженных Сил Российской Федерации по спортивному ориентированию Михаил Казадой (г. Москва) расскажет как это было.

Республика Корея – южная часть Корейского полуострова – стала местом проведения VI летних Всемирных Военных Игр 2015 года. В программу игр включено спортивное ориентирование, получившее большую популярность в армиях более чем 40 стран пяти континентов нашей планеты. Всемирные Военные Игры проводятся один раз в четыре года под эгидой Всемирного совета военного спорта (СИЗМ) и считаются крупнейшими спортивными мероприятиями после Олимпийских Игр и Всемирных универсиад.

Армейские ориентировщики, а в состав сборной команды Вооруженных Сил РФ входят сильнейшие спортсмены России, связавшие свою судьбу со службой и армейским спортом, проходят службу в Центральном спортивном клубе Армии в г. Москве.

Учитывая сроки проведения игр в Республике Корее (2-12 октября 2015 г.), подготовка велась в течение всего года поэтапно: трехнедельные тренировочные сборы в г. Геленджике (март–апрель), в высокогорном п. Терсколе



Михаил КАЗАДОЙ (Москва)

(июнь–июль) и в сентябре в г. Геленджике, где климатические условия в осенние месяцы приближены к южнокорейским. Между тренировочными сборами армейцы принимали участие в наиболее важных всероссийских и международных соревнованиях, проводимых по плану Федерации спортивного ориентиро-



вания России. Все эти мероприятия predeterminedили достаточно высокий уровень технической готовности ведущих армейских ориентировщиков в борьбе за подиум во всех видах программы соревнований.

Программа игр предусматривала четырёхдневные соревнования: первый день – средняя дистанция (midl), второй день – длинная дистанция (long), день отдыха и трёхэтапные эстафеты (2 мужских и одна женская). Состав команды – 7 мужчин и 4 женщины, тренер – 1, начальник команды – 1. Команда была укомплектована сильнейшими спортсменами ЦСКА и военных округов. Титулованный состав у женщин: ст. лейтенант Татьяна Рябкина, лейтенанты Светлана Миронова, Юлия Новикова и Наталья Ефимова. В составе мужской команды прошедшие “огонь, воду и медные трубы” ориентирования майор Валентин Новиков, капитан Андрей Храмов, лейтенант Леонид Новиков, сержант контрактной службы Дмитрий Цветков, прапорщик Роман Ефимов и делающие первые серьёзные шаги молодые спортсмены-военнослужащие Дмитрий Наконечный и Игорь Попов.

В стане соперников целая обойма именитых, титулованных бойцов. В первую очередь это женщины из команд прибалтийских и скандинавских стран Айжа Скрастина, Лаура Вике (обе Латвия), Фани Роше (Франция), Аника Рихма (Эстония), Леа Райме (Дания), Ханна

Вишневска (Польша). На старт вышли 65 спортсменов.

### **Первый день – средняя дистанция.**

Волнение, предстартовое состояние и у спортсменов, и у тренеров. От результатов на первой дистанции во многом зависит психологическое состояние на остальные старты.

Наши женщины быстро взяли ситуацию в свои руки. Информация с дистанции радостная – лидируют наши, уверенно победила Татьяна Рябкина, вторая – Юлия Новикова, четвертой финишировала Светлана Миронова, Наталья Ефимова – на 12 месте.

Зачёт по трём лучшим, мы лидируем в командном зачёте.

180 атлетов вышли на мужской старт. У многих есть личные счёты за предыдущие проигрыши. Наши мужчины, неудачно выступившие на чемпионате мира в Шотландии, решили дать бой, в первую очередь, швейцарской команде, которая была представлена братьями Маттиусом и Андресом Кибурцами, Рафаэлем Хубером, Мартином Хубманом, Баптистом Роллером, Флорианом Ховальдом. Сильная команда Польши, возглавляемая Вожкешом Ковальски, команды Австрии, Финляндии и Франции, ведомые такими ориентировщиками, как Герман Кершбаумс (Австрия), Маркус Тайвайнен (Финляндия), Лукас Бассетт (Франция), имели серьёзные намерения потеснить нас в борьбе за призовые места. Крупные соревнования всегда

преподносят сюрпризы. При наличии такого количества звезд, принявших старт, вряд ли нашёлся бы оракул, назвавший победителей и призеров. Финишную ленточку разорвал наш атлет – сержант контрактной службы Дмитрий Цветков, а вслед за ним на 2-е место вышел капитан Андрей Храмов, только третьим финишировал Маттиас Кибурц (Швейцария), поляк Вожкеш Ковальски – 4-й, наш Леонид Новиков – 5-й. Три наших спортсмена в первой пятёрке. Хороший задел на командную победу. Дмитрий Наконечный – 23-е место, Валентин Новиков – 24-ый. Не выдержали накала борьбы Роман Ефимов – 52-е место и Игорь Попов – 57-е место.

Перед длинной дистанцией нужен хороший отдых, массаж, сон. Главное – не повторять явных ошибок.

### **День второй. Длинная дистанция (long).**

Надеемся, как и в первый день, на успех женщин. Должна реабилитировать себя за неудачное выступление на средней дистанции Наталья Ефимова. Хочется увидеть на пьедестале Светлану Миронову, сильнейшую спортсменку сборной команды России, чемпионку мира 2014 г. и бронзового призера чемпионата мира 2015 г.

Дан старт, потянулись томительные минуты ожидания, первая информация с дистанции обнадеживающая. Лидирует Татьяна Рябкина, она первая сделала золотой дубль – две дистанции, две победы. Серебро у Юлии Новиковой – серебря-



ный дубль и весомый вклад в командную копилку. Светлана Миронова – шестая, её за неделю до вылета настигла простуда и пришлось пролежать три дня в стационаре, это не позволило полностью реализовать свой высокий спортивный потенциал. Наталья Ефимова – 14-е место, видимо, на каком-то из этапов подготовки были серьёзные упущения.

Можно подводить командные итоги у женщин. Россия – уверенное первое место с большим преимуществом от команд Латвии и Эстонии, занявших, соответственно, 2-е и 3-е места.

Как и следовало ожидать, швейцарская команда должна дать нам бой за поражение в первый день. Но, видимо, психологически они не смогли пережить поражение. Проявил себя только Маттиас Кибурц – он первый, второй француз Фредерик Трансханд, а Андрей Храмов к серебряной медали на средней дистанции добавил бронзу на длинной. Остальных швейцарцев выдавили из первой десятки польские, австрийские, латвийские и эстонские ориентировщики.

Дмитрий Цветков боролся до конца и финишировал восьмым, победа первого дня забрала много сил. Валентин Новиков – 13-е место, Леонид Новиков – 16-ое место, Дмитрий Наконечный – 34-ый, Игорь Попов – 37-ой, Роман Ефимов – 58-ой. В итоге мужская команда России по сумме времени четырёх зачётных участников на средней и длинной дистанциях заняла 1-е место, выиграв у швейцарской команды 5 минут.

**Впереди эстафеты.** Организаторы перед эстафетами предусмотрели день отдыха. Есть возможность восстановить силы, снять психологическое напряжение, настроиться на борьбу. Желющие познакомиться с местной архитектурой, бытом и укладом жизни, купить памятные сувениры посетили город Мунгенг.

Вечером тренерский совет (Казадой М.М., Гуриев И.А., Новиков В.Ю.) объявил состав эстафетных команд.

В женской тройке первый этап был доверен многоопытной Юлии Новиковой, второй этап – Светлане Мироновой и завершила борьбу старожил чемпионатов мира СИЗМ Татьяна Рябкина. За медали боролись 16 команд. С первого этапа наши спортсменки захватили лидерство и с большим отрывом финишировали в гордом одиночестве. Несомненный успех женской команды ЦСКА. За второе и третье места на подиуме боролись четыре команды – Латвии, Литвы, Эстонии и Польши. Латвия – 2-е место, Литва – 3-е место.

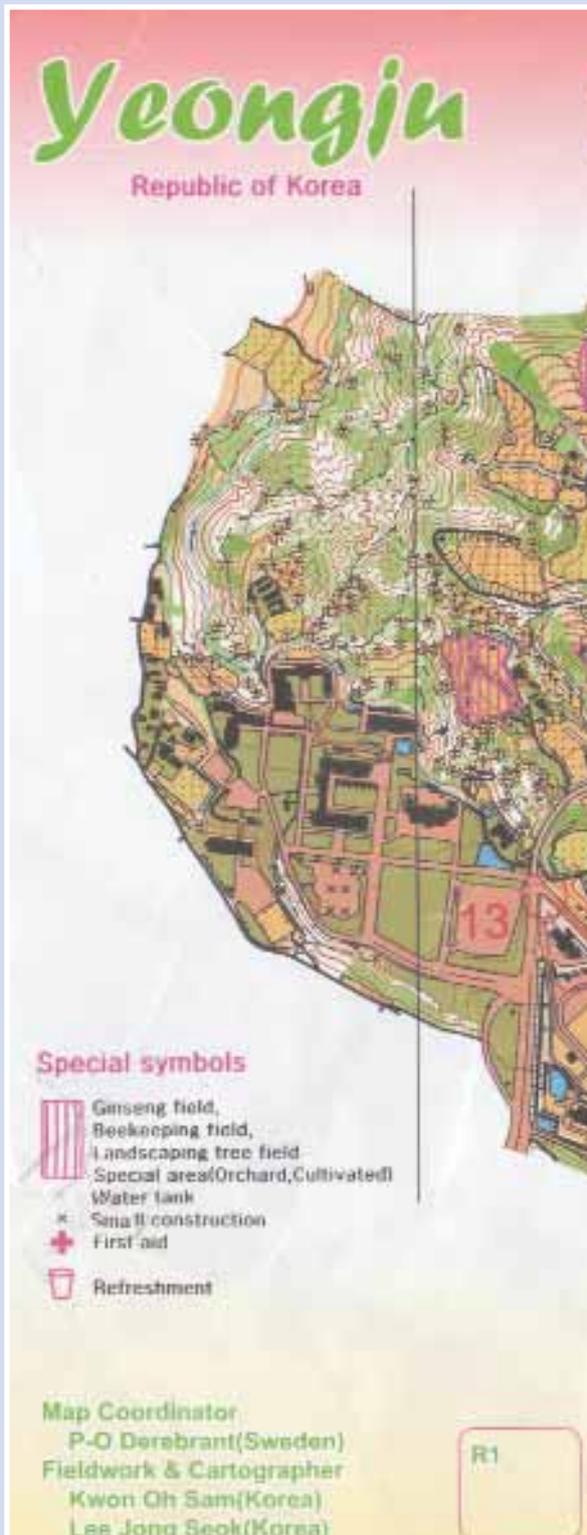
Большой интерес вызвали соревнования в эстафете среди мужских команд. На старт вышли 37 команд. Это обещало зрителям увидеть захватывающую борьбу. Первая команда – Леонид Новиков, Андрей Храмов и Дмитрий Цветков – была сформирована по результатам, показан-

ным на средней и длинной дистанциях. Всем было ясно, что швейцарцы будут стремиться взять реванш за проигрыш на средней дистанции и в командном первенстве по результатам двух дней. У швейцарской тройки Андреас Кибурц на последнем этапе вырвал победу с преимуществом всего в 10 секунд. В итоге у нас трудное эстафетное серебро.

Вторая команда в составе Игоря Попова, Дмитрия Наконечного и Валентина Новикова заняла достойное 7-е место, опередив сильные команды Польши, Норвегии и Франции.

**Итог спортсменов на корейском полуострове нас радует.** Шесть золотых, четыре серебряных и одна бронзовая медаль из восьми комплектов разыгрываемых медалей – заслуженный успех. Работа, проделанная спортсменами в течении года, и показанные результаты – следствие системного подхода к организации учебно-тренировочного процесса на сборах, участие в Кубках и чемпионатах России и в международных соревнованиях, приезд в Республику Корея за шесть дней до начала соревнований в целях полной акклиматизации – позволили сохранить высокий уровень спортивной формы и высокий настрой на борьбу с заведомо сильным соперником. В то же время предстоит сделать глубокий анализ результатов выступления каждого спортсмена. При высоких показателях основной группы не все члены сборной армейской команды справились со стоящими задачами. Очередной 2016 год ставит новые задачи для армейских ориентировщиков. В первую очередь, достойно выступать на этапах Кубка Мира, в чемпионатах Европы и мира в составе сборных команд России и на финише спортивного сезона в чемпионате мира СИЗМ в Бразилии.

**Post scriptum.** Министр обороны РФ генерал армии Сергей Шойгу высоко оценил выступление российских спортсменов: «Победа спортсменов ЦСКА на VI Всемирных Военных Играх – это настоящая демонстрация твердости духа, негнбаемой воли и высочайшего профессионализма, – сказал Сергей Шойгу. – Также это огромная заслуга тренеров, врачей, всего обслуживающего персонала и всех тех, кто вел нашу команду к этому выдающемуся достижению. Благодарю всех вас за честное служение Отечеству. Руководство министерства обороны приняло решение представить ряд спортсменов и тренеров к государственным наградам. Дорогие армейцы, я уверен, что вы не остановитесь на достигнутом и будете покорять новые вершины, приумножая спортивную славу страны и Вооруженных Сил!»

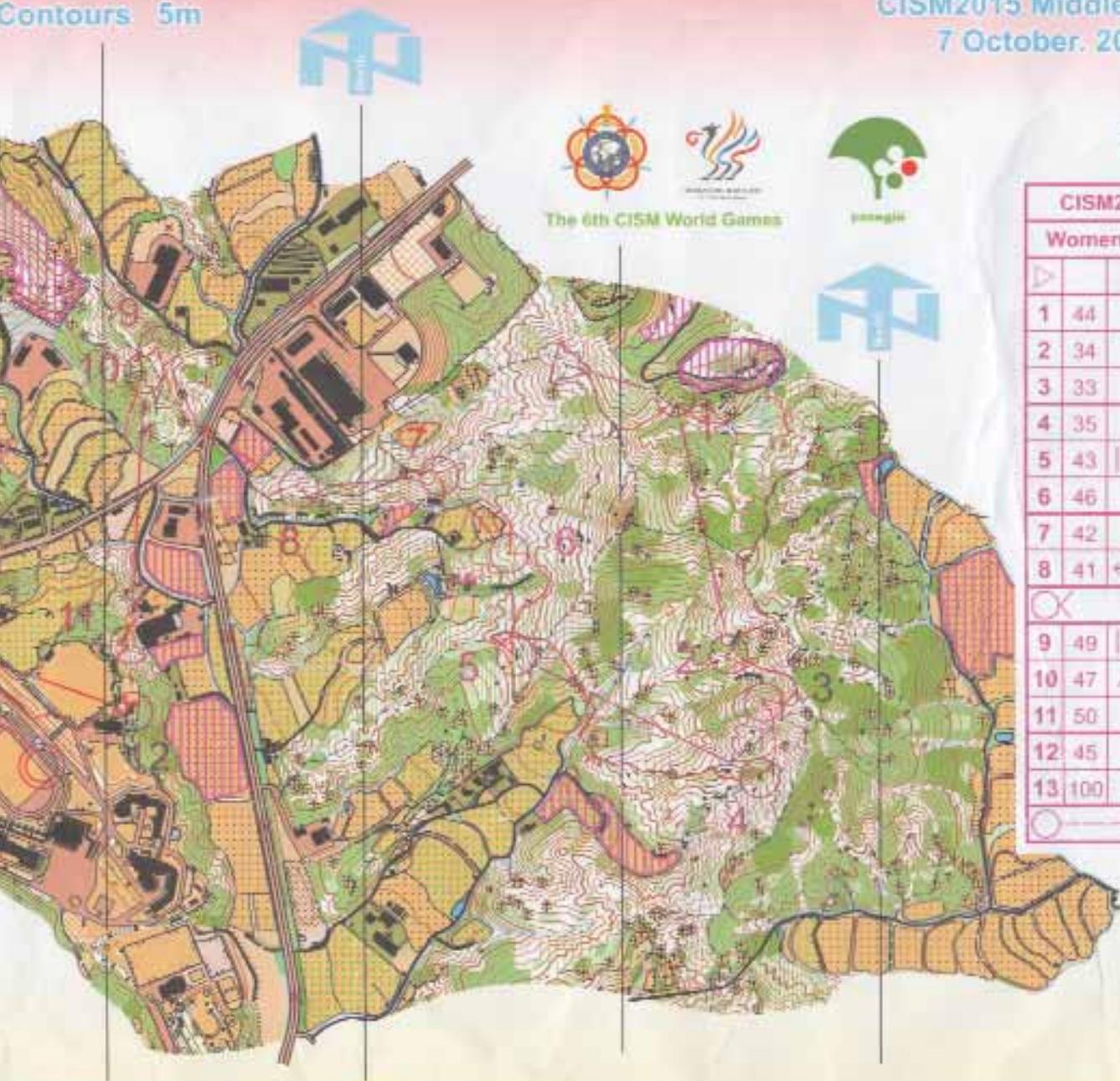




Scale 1:10000  
Contours 5m

### World Military Orienteering Championship

CISM2015 Middle Event  
7 October, 2015



### Women

CISM2015/Middle Event				
Women	3.2 km	190 m		
1	44	○	∇	
2	34	∞	z	
3	33	○		
4	35	∞	z	
5	43		∞	3.5
6	46	•	3.5	○
7	42	∧		
8	41	←	∧	
○ × = × ○				
9	49		∧	∏
10	47	∇	○	○
11	50	∇		
12	45	▲	0.5	♀
13	100	∇	×	♀

○ — 270 m — ○

R2 R3

Course Planner  
Bo Henriksson(Sweden)  
P-O Derebrant(Sweden)  
Kwon Oh Sam(Korea)



# Семеновка

Кубок ФСО Краснодарского края кластеры 50 мин  
12/11/15 Сочи

масштаб 1 : 7 500

сечение рельефа 5 м



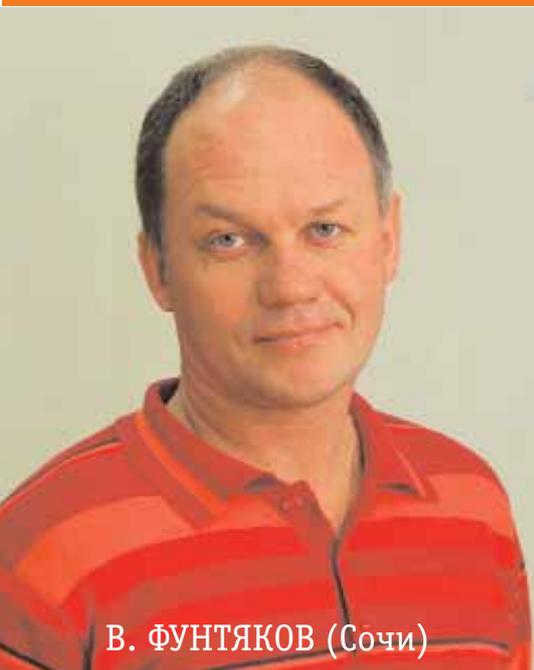
ЖЗ5 М55+	4.3 km	260 m
1/0 m		
1 56		
2 43		
3 42		
4 36		
5 37		
6 35		
7 18		
8 49		

9 51		
10 53		
11 54		
12 62		
13 100		



# ОЛИМПИЙСКИЕ ОРИЕНТИРЫ

## Спустя год после Олимпиады в Сочи прошли Чемпионат и Первенство России по спортивному ориентированию



В. ФУНТЯКОВ (Сочи)

Говорят, что большое видится на расстоянии. Правильно говорят. Вот, например, для того, чтобы разглядеть, что же произошло в олимпийской столице России в минувшем ноябре, организаторам потребовалось почти два месяца. На дворе – январь 2016 года. А в российском О-сообществе, по-прежнему, разго-

вор про то, «как было в Сочи». В основном – со знаком плюс. Хотя, объективности ради, следует сказать и о негативных высказываниях, дескать, как же непорочно будущим организаторам официальных стартов сейчас станет проводить свои соревнования «после южного триумфа». Впрочем, обо всем по порядку...

**«Ах, Сочи, Сочи, Сочи! Так хорошо, что просто нету мочи...».** Удивительно, но Сочи – такой благоприятный для летнего ориентирования уголок России, где почти не бывает снега, где есть интересные и сложные ландшафты, – никогда не принимал у себя подобных официальных стартов. И это при том, что ориентирование здесь ведет свою историю с 70-х годов прошлого века. К слову сказать, первая цветная карта на территории Краснодарского края, была подготовлена именно в Сочи. И случилось это благодаря Георгию Кунцевичу в далеком 1978 году. Нарисованные в 90-х годах спортивные карты постепенно устаревали. Для подготовки и издания современных картматериалов у местной федерации не хватало двух вещей: денег и стимула. Последний появился благодаря спортивному событию мирового масштаба, произошедшему в приморском городе в феврале 2014 года. Имен-

но тогда и было принято решение о проведении в Сочи главных официальных стартов российских ориентировщиков. Организация чемпионата и первенства страны – чем не стимул для развития спорта в регионе? К своему «благодаря» Федерации спортивного ориентирования России добавила и необходимое финансовое вливание. Как результат – четыре квадратных километра новейших спортивных карт.

В период подготовки и проведения Олимпиады стало понятно – в Сочи остаётся огромное олимпийское наследие в виде развитой транспортной инфраструктуры, разнообразного гостиничного фонда, нескольких олимпийских городков и Олимпийского парка – удобных для проведения спринтов. И более того, всё это после прекрасной ТВ-картинки люди захотят вживую увидеть и опробовать. Так и случилось. В день закрытия предварительной он-лайн заявки, в строке «итога» значилась цифра 2041 спортсмена...

**«А впереди у нас три дня и три ночи...».** На «всё-про-всё», то есть на подготовку чемпионата и первенства, у организаторов было полтора года. Именно тогда (что для России – большая редкость) началась рассылка приглашений





на сочинские старты, как в электронном, так и в печатном виде. Понимание того, каким высоким может быть интерес к предстоящим соревнованиям, было изначально. Тогда же был запущен и официальный сайт чемпионата – **sochi2015.org**, который должен был стать сначала главной информационной площадкой по подготовке к соревнованиям, а во время проведения — их онлайн-офисом. Основные вехи подготовки всегда отражались в разделе «Новости».

Ровно за год до соревнований, в ноябре 2014 года, был проведен традиционный «Сочинский 0-Марафон». Эти старты ведут свою историю с 1979 года и всегда собирают в Сочи большую спортивную аудиторию. Сразу же «0-Марафон» рассматривался организаторами как тестовые соревнования. За год до чемпионата и первенства страны было необходимо в рабочем режиме обкатать все судейские службы, оборудование дистанций и средства отметки, доработать технологию офсетной печати карт и последующего впечатывания в них дистанций, наполнять сайт, работать с перевозчиками и отелями. Количество участников в ноябре 2014 впечатляло: при заявленных 1100, на первый старт в Олимпийском парке вышло 960 спортсменов. Соревнования прошли, что называется, «на ура». Каждый участник увез из Сочи не только дольку олимпийского наследия, но и самые приятные воспоминания о сочинском ориентировании. Свои выводы сделал и Оргкомитет чемпионата России 2016 года: какие моменты не доработали? что не понравилось? на что сделать упор?

В феврале 2015 года картографические работы начали Сергей Скрипко и Геннадий Яшпатов. На их плечи ложилась рисовка четырех кв. км заповедного леса в верховьях реки Агуры. Параллельно в верховьях реки Мацеста, в совершенно новом для ориентировщиков районе села Семеновка, приступил к полевым работам Дмитрий Попов. В других районах – в Дагомысе, Прогрессе, Чёртовых воротах, на Роза Хуторе – также нужно было дорисовать кусочки по 0,2-0,3 кв. км к уже имеющимся картам. Эта работа была запланирована и сделана в сентябре. Картографические работы в Олимпийском парке были отложены на конец октября: парк постоянно реконструируют, добавляют что-то новое, много объектов появляется и потом постепенно исчезает при проведении гонок Формулы-1. Ровно за две недели до начала соревнований все карты в электронном виде были готовы.

За полгода до начала чемпионата, 11 апреля 2015 года, увидел свет Информационный бюллетень №1, и открылась он-лайн заявка на соревнования. К моменту появления Бюллетеня №2, за три месяца до стартов, было необходимо оп-

Чемпионат России по спортивному ориентированию  
Кубок ФСО Краснодарского края

1 : 7 500

5 м

Женщины	5.2 km	380 m	11	65	⊗	
			12	64	↪	⊗
			13	34	⊗	⊗
1	48	≡	14	37	∩	
2	55	≡ ∩	15	44	⊗	
3	57	≡ ∩	16	48	↪	↪
4	58	∩	17	67	∩	
5	61	≡ ∩				
6	53	↗ •			↪	
7	42	∩ --			∩	
8	40	⊗ ⊗			∩	
9	47	∩			∩	
10	63	∩			∩	

140 m

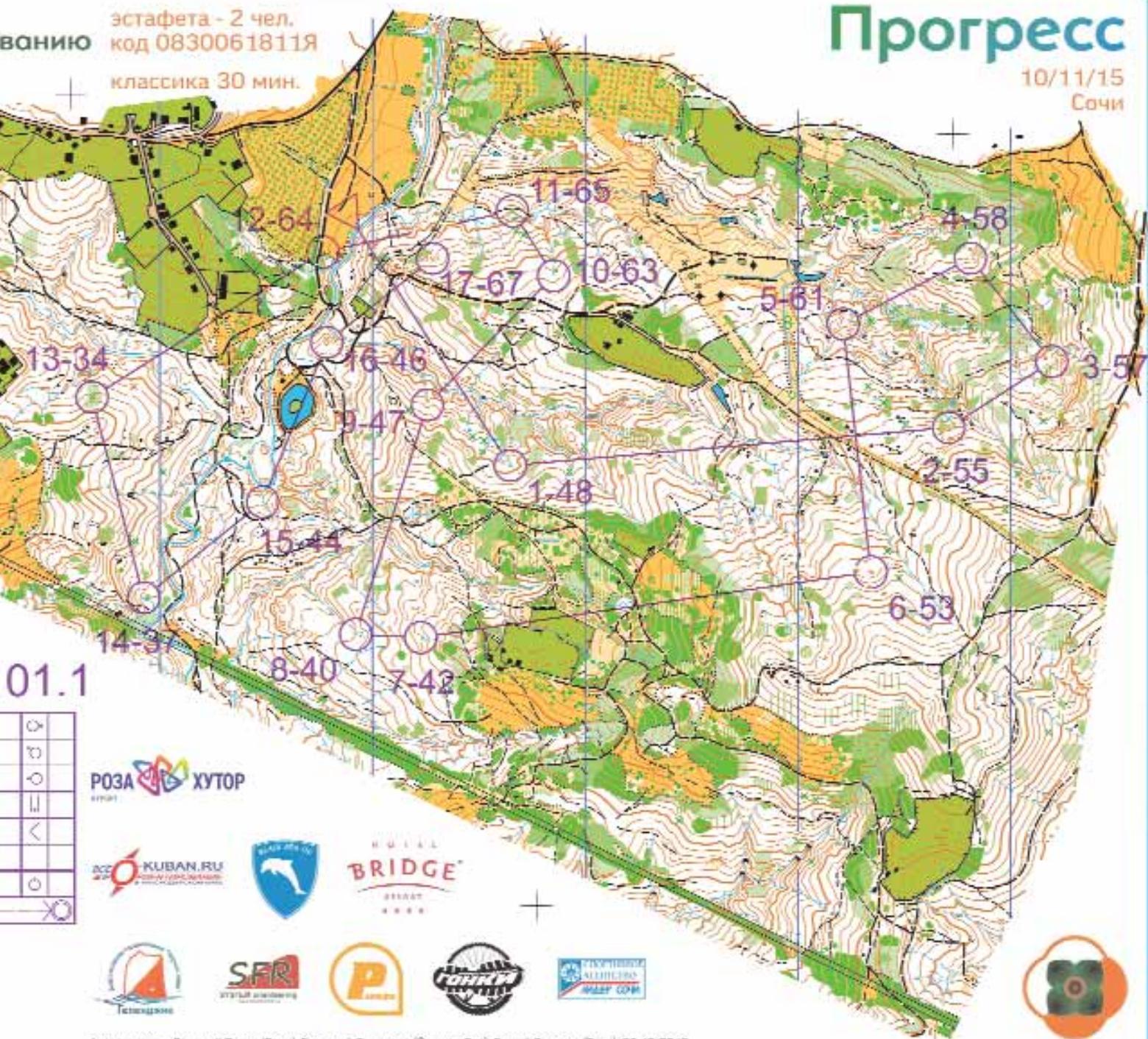
ределиться с Центром соревнований и местом размещения участников. Но между количеством поданных заявок и реально ожидаемым числом участников было явное несоответствие. В итоге переговоры с отелями, «перегретыми» успешным летним сезоном, шли о непонятном количестве заезжающих спортсменов. Именно это не дало возможности организаторам получить идеальное географическое и ценовое предложение для всех потенциальных участников. В угоду наиболее адекватному соотношению «цена+качество» был выбран «не самый близкий к местам стартов» отель, что немедленно добавляло проблем в транспортное обеспечение.

К августу были рассчитаны параметры дистанций всех восьми стартов. При планировке учитывалась средняя ско-

эстафета - 2 чел.  
код 0830061811Я  
классика 30 мин.

# Прогресс

10/11/15  
Сочи



01.1

○	○	○	○
○	○	○	○
○	○	○	○
○	○	○	○

РОЗА ХУТОР

KUBAN.RU



BRIDGE



SFR



Авторы карты: Дмитрий Попов (Сочи), Геннадий Яшпатов (Яшкар-Ола), Сергей Скрипка (Томск), 02-10/2015.  
Подготовка к печати: Дмитрий Попов (Сочи). Руководители работ: Юрий Яник, Виктор Елизаров (Москва).

рость победителей на соревнованиях в Геленджике и Сочи, а также рекомендуемое время победителей согласно техническим требованиям ФСО России. По объективным причинам не спланированными оставались дистанции Олимпийского парка. За месяц до начала соревнований 90 процентов подготовительной работы уже было сделано.

С середины октября во всех соревновательных районах началось активное «биркование», а в файлы карт были внесены последние исправления. 25 октября файлы с оформлением первых восьми карт отправились в типографию «Дория». Про «Дорию» хотелось бы сказать отдельно. Сотрудничеству ориентировщиков с этой замечательной типографией уже много лет. Здесь всегда позволяют чуть больше, чем обычным клиен-



там: присутствовать при цветоделении, фотовыводе, печати и внесении корректировки в работу непосредственно в процессе. Это – залог качественного тиража, ведь карта – специфический продукт, который отличается от повседневных типографских тиражей и требует повышенного внимания к цвету, толщине и плотности линий и заливок. 28 октября весь тираж новых карт был готов. За пару дней были подготовлены все материалы для Бюллетеня №3 – состав судейской коллегии, программа соревнований, техническая информация, схемы проезда, карты полигонов, центров соревнований и зон разминки. 1 ноября всё это также было отпечатано в типографии и подготовлено в виде брошюры. Решением оргкомитета чемпионата и первенства информационные брошюры были изготовлены двухтысячным тиражом и впоследствии розданы КАЖДОМУ участнику соревнований.

Первые дни ноября вся служба дистанции занималась пробиванием колева по биркам, а инспектор соревнований Виктор Дьячков ежедневно инспектировал точки по забитым колам. Тогда же началось впечатывание дистанции и легенд в карты. Для этих целей использовалась профессиональная цифровая лазерная мини-типография. Дистанции последних дней впечатывались уже в первые дни соревнований.

**«И я готов расцеловать город Сочи за то, что свел меня с тобой!».** Сами соревнования прошли, что называется, «на одном дыхании». Из более чем 2000 предварительно заявленных спортсменов, до Сочи доехали около 1900 человек

– своеобразный российский рекорд. Основная масса стартующих – до 1600 человек в день – была на первенстве России. В дни чемпионата число участников не превышало 600. Каждый день – новая карта, новая местность, новая дисциплина. Особая изюминка сочинских стартов – возможность пробежаться непосредственно по объектам олимпийского наследия. Так участники первенства стартовали в Олимпийском парке. По ходу прохождения своих дистанций они несколько раз пересекали трассу известной на весь мир «Формулы -1». А награждение победителей и призеров четырехэтапной смешанной эстафеты проходило на фоне гигантского олимпийского факела, установленного на Медаль-Плаза. Еще одна четырехэтапная эстафета, на этот раз в рамках чемпионата России, прошла в Олимпийский деревне высокогорного курорта Роза Хутор. И даже срывающийся снег (в Сочи такое бывает, когда днем ты можешь купаться в море, а в горах кататься на лыжах) ничуть не испортил праздничного олимпийского настроения участников. Впрочем, говорить о сочинских стартах образца ноября 2015 года можно много и долго. А лучше, наверное, просто посмотреть фотографии с этих стартов. К слову сказать, услуга «Фото с дистанции» – еще одна находка организаторов. За восемь соревновательных дней профессиональными фотографами было отснято свыше 12 000 фотографий.



Часть из них – в этом номера журнала «Азимут», остальные – на специальном сайте. Смотрите фото: те, кто был в Сочи, – вспоминайте, как это было здорово; те, кто по каким-то причинам не смог приехать, – «кусайте локти» и собирайтесь на следующие сочинские соревнования! А они не за горами: уже в марте олимпийская столица России будет принимать Кубок страны, а в ноябре 2017 – юниорское первенство. Информационный бюллетень Кубка уже опубликован, он-лайн заявка – пока еще открыта. Не опоздайте!



Чемпионат России  
по спортивному ориентированию

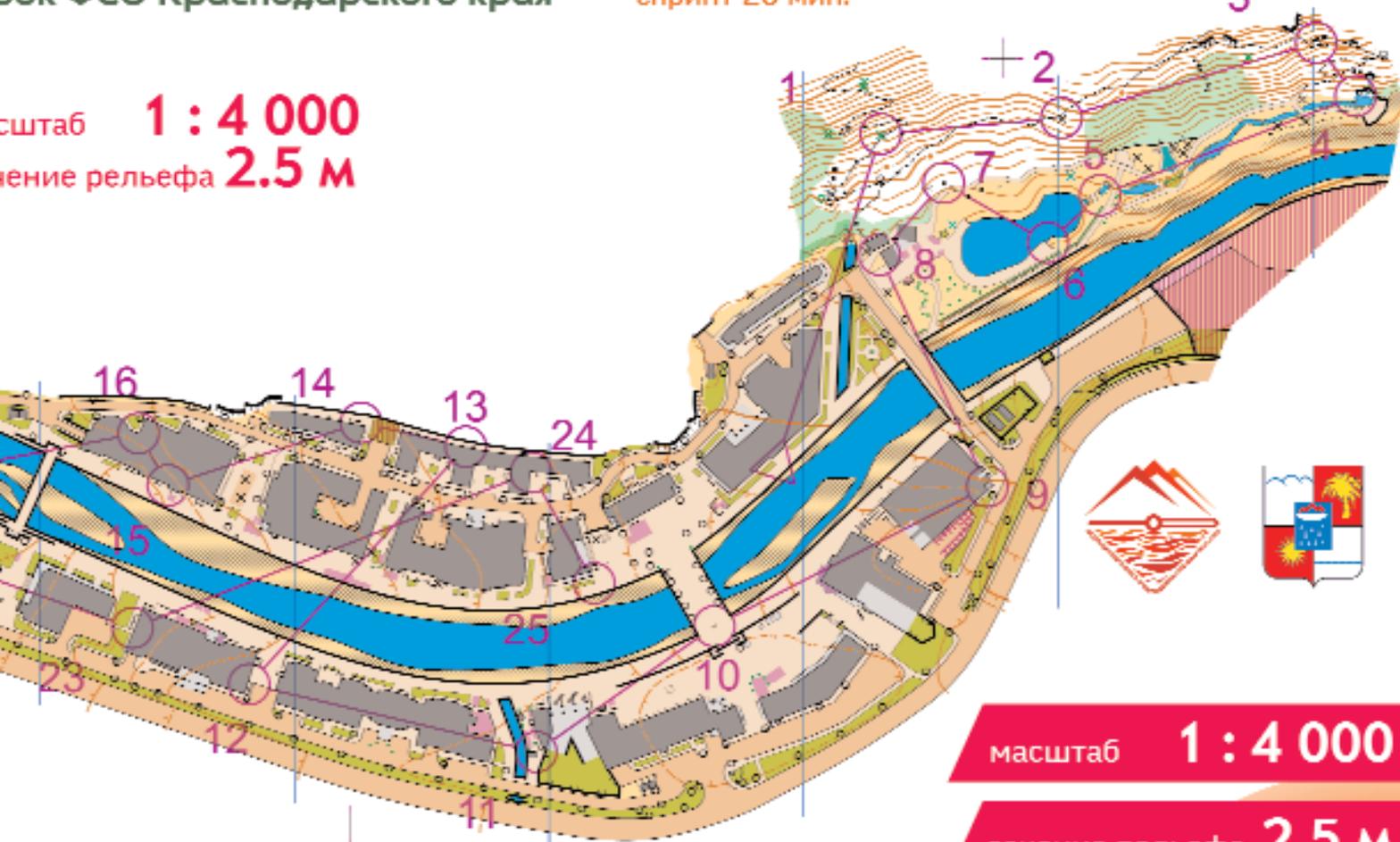
эстафета - 4 чел. (2М+2Ж)  
код 0830081811Я



Блок ФСО Краснодарского края

спринт 20 мин.

масштаб **1 : 4 000**  
сечение рельефа **2.5 м**



масштаб **1 : 4 000**

сечение рельефа **2.5 м**



# Андрей ЛАМОВ «МНЕ ПРАВИТСЯ, ЧЕМ Я ЗАНИМАЮСЬ»



*Ламов – прирожденный ориентировщик. Достичь вершин спорта ему помогла мама. Сегодня он находится на пике формы и в текущем сезоне снова готов к победе в Кубке Мира.*

Первый номер в мировом рейтинге ориентировщиков на лыжах пришел в спорт в возрасте восьми лет.

- Не могу сказать, что поначалу все было гладко, но, так или иначе, меня зацепило. В 12 лет я встал на лыжи. Я финишировал третьим на Чемпионате России среди юниоров до 14 лет – это было мое первое достижение в лыжном ориентировании. К тому времени я уже уверенно бегал на лыжах, результаты шли в гору.

Когда Андрею исполнилось пятнадцать лет, недалеко от его родного города, в Вологде, прошел Чемпионат Европы.

- Я ездил смотреть две гонки и видел лучших из лучших – это произвело на меня сильное впечатление. Больше всех мне запомнился рыжеволосый Матти Кескинаускас. Он без труда одержал победу на средней дистанции и в том же году стал лучшим в общем зачете Кубка Мира. Тогда я и мечтать не мог, что когда-нибудь сам окажусь в числе сильнейших, но, возможно, именно тогда что-то такое отложилось в сознании.

На юниорском уровне Андрей показывал неплохие результаты и в ориентировании бегом, и на лыжах. Он дважды выступал на юниорских первенствах мира по ориентированию бегом – в 2005 и 2006 гг. Его наивысшим достижением стало 7-е место в эстафете на ПМ в Литве – на следующий год он перешел во «взрослый» спорт.

Впрочем, уже тогда на первом месте для него было ориентирование на лыжах. На юниорском первенстве мира, которое прошло в Иваново, Андрей завоевал четыре «золота» из четырех возможных.

- Больше всего я обрадовался первой медали – в спринте. Тому, что смог победить, хотя дистанцию прошел не идеально. После остальных побед я уже так не радовался. Просто был доволен, что смог не растерять форму и выступать на должном уровне всю неделю. Ведь до этого у меня были очень нестабильные результаты. Сегодня я мог победить, а завтра отстать от лидера гонки на несколько минут. Поэтому соревнования в Иваново были очень важны для моего дальнейшего раз-

вития. Там я понял, что могу выступать стабильно. Это придало мне уверенности в собственных силах.

С тех пор в копилку Андрея добавилось еще несколько престижных наград. Зимой 2014 года он впервые одержал победу в общем зачете Кубка Мира, а до этого он трижды был первым на чемпионатах мира.

- Наверное, у меня есть предрасположенность к ориентированию на лыжах. Но я много работал, чтобы стать лучше, и мне всегда нравилось то, чем я занимаюсь. Думаю, все это позволило мне достичь такого высокого уровня.

- Что представляет собой ваша обычная неделя тренировок?

- У меня не бывает обычных недель. Мне нравится делать разные вещи. Летом я бегаю на лыжероллерах, просто бегаю, отрабатываю навыки ориентирования, занимаюсь греблей, катаюсь на велосипеде, делаю силовые упражнения для верхней части тела. Мое самое любимое летнее упражнение – это, пожалуй, подъем в гору на лыжероллерах одновременным ходом.

Зимой я провожу много спринтерских тренировок, поскольку в лыжном ориентировании необходимо набирать скорость после каждого поворота. Когда выдается возможность, я участвую в обычных лыжных гонках, и коньковым, и классическим ходом. Мне это в удовольствие.

- Что касается отработки навыков ориентирования, то у меня в голове есть примерный план подготовки. Само собой, он не идеален, и когда я на полной скорости бегу на соревнованиях, случаются и ошибки. Тогда приходится план подправлять.

В этом сезоне Андрей уже принял участие в ряде соревнований у себя на родине в России, и, судя по результатам, он вполне может рассчитывать на высокие места и на крупных турнирах. Во время подготовки к Чемпионату Европы Андрей планирует провести несколько интенсивных лыжных тренировок и выйти на несколько стартов, чтобы после недельного отдыха проснулись тело и мозг.

На счету у Андрея шесть золотых медалей чемпионатов мира, завоеванные на разных дистанциях. Через год в России он попытается выиграть недостающую – на средней дистанции.

Андрей родился и живет в Череповце. Население этого промышленного города в Вологодской области (около 500 км к северу от Москвы) составляет примерно 300 тыс. человек.

- У нас в городе большой металлургический комбинат, что не лучшим образом сказывается на местной экологии. Для меня это лишний повод уезжать на лето и ездить на турниры по ориентированию. Моя мама – тренер по ориентированию, вместе мы побывали на множестве соревнований. Ребенком я часто ездил к дедушке и помогал ему в огороде. А еще мы часто ходили в лес, там было озеро. Поэтому я очень люблю ездить в деревню, на природу и предпочитаю активный отдых.

Ю. Тарасенко, А. Ламов



Все последние годы Андрей тренировался приблизительно по 700 часов в год. Однако в этом сезоне он планирует увеличить нагрузку. О завершении карьеры он пока не думает.

- Мне нравится то, чем я занимаюсь. Надолго ли меня хватит, пока не знаю, но, думаю, сезона два-три еще точно буду выступать.

Конечно же, Андрей думает и об Олимпийских Играх, но даже если лыжное ориентирование включат в программу Игр-2022, это случится еще очень не скоро.

Мать Андрея Елена до сих пор является его официальным тренером.

- Я обычно тренируюсь сам, но мама все равно очень часто помогает мне советом. Она спрашивает, почему я сегодня тренировался или бежал на соревнованиях так, а не иначе. Я бы сказал, она заставляет меня больше думать о том, что и как я делаю. А это крайне важно. Я ей бесконечно благодарен за помощь и поддержку.

В молодости Елена сама перепробовала не один вид спорта, и вот уже 23 года она работает тренером по ориентированию. Сама выступать на крупных соревнованиях Елена никогда не хотела, но когда-то показывала неплохие результаты в ориентировании, как бегом, так и на лыжах. Ей тоже нравится активный досуг, и она тренируется несколько раз в неделю. Раньше Елена часто участвовала в лыжных гонках, и поэтому хорошо знает, как надо работать над беговым компонентом лыжного ориентирования.

- У вас есть хобби?

- Я люблю читать. Настоящую литературу я, правда, давненько не читал, но я много читаю в интернете, в первую очередь, про спорт. Еще мне нравятся разные спортивные игры. Но иногда, после соревнований или длинных перелетов, если я устал, могу весь день провалиться на диване перед телевизором.



Андрей отучился на кафедре теории и методики физической культуры Вологодского государственного университета, и надеется, что и дальнейшая его работа будет связана со спортом.

- Возможно, буду каким-то образом тренировать, раз уж я этому учился. Еще я интересуюсь питанием и экологией.

Андрей закончил обучение в 2010 году и с тех пор практически стал профессиональным спортсменом. Но и поработать Андрей тоже успел – он был персональным тренером, а также помогал с организацией соревнований по ориентированию у себя на малой родине.

**Имя:** Андрей Ламов (Россия).

**Дата рождения:** 9 марта 1986 г.

**Место рождения:** г. Череповец Вологодской области.

**Дисциплина:** Ориентирование на лыжах.

**Главные достижения:**

Чемпионат Мира по ориентированию на лыжах: «золото» в спринте и на длинной дистанции в 2009 г., «золото» эстафеты в 2013 г.

Кубок Мира по ориентированию на лыжах – победа в общем зачете в 2014 году.

**Место в рейтинге ИОФ:** 1-е.

# ЛУЧШИЙ СЕЗОН ЖОЗЕФИНЫ ЭНСТРЕМ



Прошлогодний сезон стал лучшим в карьере шведской лыжной ориентировщицы Жозефины Энгстрём: в восьми из десяти стартов чемпионата мира она заняла призовые места.

- Больше всего я рада тому, что наконец выиграла индивидуальную медаль чемпионата мира. Мне ее как раз не хватало для полной коллекции, – делится радостью Жозефина.

Индивидуальное «золото» чемпионата мира уже давно значилось в списке заветных желаний Жозефины. Не раз она была в шаге от победы.

Жозефина очень уверенно провела сезон в 2012 году, она была в такой же хорошей форме, как и в этом сезоне. Однако на чемпионат мира Жозефина не поехала и «довольствовалась» победой в общем зачете Кубка Мира. На Чемпионате Мира-2013 она тоже была в превосходной форме, однако удача ей тогда не улыбнулась.

- Медаль я все-таки в тот год домой увезла, хотя и понимала, что показала далеко не все, на что была способна.

- У меня и раньше случались не самые лучшие дни. Вот и в этом году мне не всегда везло. С другой стороны, фортуна часто была и на моей стороне. Так что баланс соблюден. К тому же далеко не все упирается в удачу. У меня не было травм, и я хорошо подготовилась к чемпионату. Были у меня и тренировки на износ. Они, конечно, утомляют, зато результаты налицо.

Благодаря усиленным тренировкам Жозефина победила на длинной дистанции лыжного Чемпионата Мира-2015 в Норвегии, даже несмотря на то, что другая шведская спортсменка шла по трассе быстрее нее.

- Я стараюсь не думать о том, что Туве Александерссон была быстрее. Я прошла дистанцию по всем правилам и сделала это быстрее всех.

Туве на всех порах мчалась к очередной медали, но допустила роковую ошибку: проскочила поворот и заехала в запретную зону.

- Я очень хорошо шла по дистанции, но допустила ошибку, которая мне очень-очень дорого обошлась, – жалуется Туве.

Впрочем, без медали она не осталась. Туве третий раз подряд выиграла «золото» спринта, обогнав ближайшую преследовательницу на 48 секунд.

Туве также поучаствовала в победе шведской сборной в женской эстафете в последний день соревнований. Первый этап за Швецию бежала Фрида Сандберг, а Жозефина Энгстрем поставила жирную точку.

- В общем и целом, должна сказать, что этот сезон я провела как нельзя лучше. Столько медалей я еще не выигрывала, – говорит Жозефина.

Но высокие результаты просто так не даются, а Жозефина уже много лет высоко ставит планку и в ориентировании на лыжах, и в ориентировании бегом.

- Похоже, что нагрузки дают о себе знать. Когда ты постоянно тренируешься, все идет хорошо. Но и отдыхать тоже иногда необходимо. А когда приходится отдыхать вместо того, чтобы готовиться к следующему сезону, бывает тяжело, да и организму тоже непросто.

Жозефина пока не решила, будет ли она и дальше заниматься лыжным ориентированием на нынешнем уровне или сосредоточится только на кроссовых дисциплинах.

- У некоторых спортсменов получается совмещать разные виды ориентирования, и у меня тоже долго получалось. Возможно, получится и в следующем году. Осенью я приму окончательное решение.

Лыжный сезон был коротким, но очень насыщенным, нужно было многое успеть.

В прошлом году Жозефина переехала в Стокгольм – переезд в столицу упростил тренировочный процесс.

- Стало легче добираться до дома после соревнований. Когда я жила в Финляндии, я не всегда успевала побывать дома. Но лучше всего в Стокгольме то, что отсюда легко уезжать.

Две недели по окончании лыжного сезона Жозефина по

графику не тренировалась, однако потом она снова приступила к тренировкам, т.к. была не в лучшей беговой форме и будет потихоньку ее набирать. В конце марта Жозефина отправилась на командные сборы в Стремстад, а в апреле вместе со шведской сборной командой тренировалась в Шотландии. Жозефине всегда непросто дается переход от лыжного ориентирования к беговому.

- Чтобы набрать форму, мне приходится много бегать. Каждую зиму я сталкиваюсь с одной и той же проблемой – сменить лыжные ботинки на беговые кроссовки – это для меня всегда целая история. Этой зимой я пробовала бегать и тренировать детей, когда бывала дома. Но все равно полноценным тренировочным циклом это не назовешь.

Переключиться с бега на лыжи Жозефине намного проще, лыжную форму она набирает значительно быстрее, чем беговую.

- Возможно, так происходит потому, что я изначально больше предрасположена к лыжам. К тому же после такого интенсивного лыжного сезона очень устаешь психологически. А если ты еще и не в лучшей форме, то тогда и возникают сомнения в собственных силах.

Борьба за места в шведской сборной ведется серьезная. Основная задача, которую ставит перед собой Жозефина сейчас, – это отобраться на домашний чемпионат мира в следующем году.

- Само собой, конечно, я хотела поехать в Шотландию, но это было бы скорее приятным дополнением к моей программе. Моя главная цель – Чемпионат Мира-2016 в Швеции. Соревнования, запланированные мной на текущий сезон, должны проторить дорожку к заветной цели. Все будет хорошо, если я не буду торопиться и слишком рано набирать форму. Я попробую не забывать о том, что всю зиму я бегала на лыжах и форсировать события мне не стоит.



# «ТЯЖЕЛОВЕСЫ» УХОДЯТ



Петер Арнессон

Три «тяжеловеса» покидают национальную сборную Швеции по ориентированию на лыжах. Петер Арнессон, Жозефина Энгстрём и Андреас Хольмберг приняли решение уйти из сборной Швеции по ориентированию на лыжах. На ЧМ-2013 в Казахстане Арнессон выиграл четыре золотые медали. Прошлой зимой Энгстрём и Хольмберг тоже были в отличной форме. Из 16 медалей чемпионатов Европы и мира эта тройка была причастна к десяти.

За последние несколько сезонов 34-летний Петер Арнессон понял, что предсезонная подготовка дается ему все тяжелее и, взвесив все за и против, решил «завязать» с выступлениями за национальную сборную. По крайней мере, на время. Петер не исключает, что может вернуться под сине-желтые знамена с прицелом на ЧМ-2017.

- Сейчас у меня нет достаточного

уровня мотивации, чтобы выступать за сборную страны, но ставить крест на международной карьере я пока тоже не хочу. Убирать лыжи на дальнюю полку я пока не собираюсь, и если мотивация вернется, я снова приступлю к тренировкам, чтобы в наилучшей форме подойти к Чемпионату Мира-2017.

- Сейчас мне нет смысла занимать место в команде. Если уж и бежать за сборную, то бежать во все лопатки и бороться за золотые медали. А иначе и браться не стоит.

Андреас Хольмберг и Жозефина Энгстрём тоже, возможно, уходят не навсегда.

Этой зимой Андреас сосредоточится на лыжах без ориентирования, но в следующем сезоне, скорее всего, вернется:

- Мне захотелось попробовать что-нибудь новенькое, поэтому буду бегать на лыжах без карты и компаса. Основной упор сделаю на длинные дистанции.

Впрочем, соревнования по лыжному ориентированию тоже входят в мои планы. Просто сейчас я бы не хотел ездить с командой на все сборы и турниры.

- Этот сезон будет для меня промежуточным. Тем более что и чемпионат мира в этом году не проводят. Но на Чемпионат Мира-2017 в России я бы хотел попасть. Буду зимой работать над физической формой.

Лыжное будущее Жозефины Энгстрём под большим вопросом. В последние годы полностью выкладываться в двух видах ориентирования – на лыжах и бегом – ей непросто, не в последнюю очередь психологически.

- Это уже немножко перебор, мне стало сложновато перезагружаться перед началом очередного сезона. Этой весной мне пришлось довольно много отдыхать, хотя на самом деле я должна была посвятить это время базовым тренировкам для ориентирования бегом. Не уверена, что и дальше буду заниматься ориентированием на лыжах. Но совсем забрасывать лыжи я пока тоже не хочу. Я еще покатаюсь, а к ноябрю пойму, насколько хватит меня и моего желания. В любом случае будет лучше, если мое место в команде займет спортсменка помоложе.

Несмотря на то, что трое заслуженных спортсменов покидают команду, новый тренер шведской сборной Франс Вибком не унывает:

- Да все просто прекрасно! Мало того что в команде прибавится молодежи, так еще и наши звезды вполне могут вернуться в наши ряды.

Впрочем, даже без ветеранов в команде Вибкома хватает сильных спортсменов. Туве Александерссон, Эрик Рост, Магдалена Олссон и Ульрик Нордберг – все могут претендовать на медали чемпионата мира.

*Эрик РОСТ (Норвегия)*

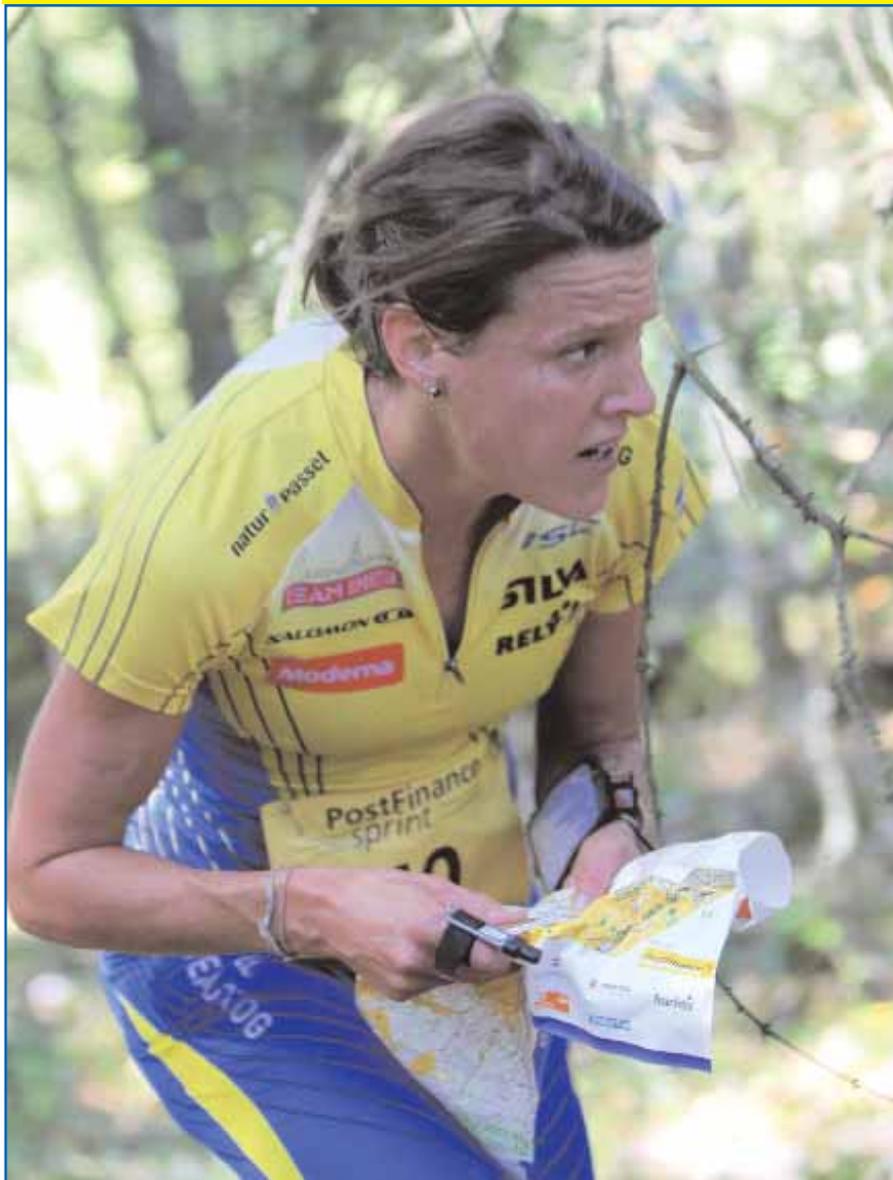


Жозефина Энгстрём



Андреас Хольмберг

# АННИКА БИЛЬСТАМ ЗАЩИТИЛА ЗВАНИЕ ЧЕМПИОНКИ МИРА



*Анника Бильстам – чемпионка мира на средней дистанции. Анника – единственная спортсменка в истории шведской сборной, завоевавшая медали на четырех подряд чемпионатах мира. Причем в ее послужном списке есть медали всех трех индивидуальных дистанций (спринт, средняя и длинная дистанции). В коллекции у Анники «всего» одна «бронза» чемпионата Европы, завоеванная спортсменкой в эстафете на первенстве континента 2012 года в Швеции. Анника принимала участие в чемпионатах Европы лишь дважды: в 2012 году в Швеции и в 2008 году в Латвии.*

Мало кому из шведских спортсменов удавалось защитить звание чемпиона мира. Однако на прошедшем в Шотландии первенстве планеты Анника Бильстам снова была сильнее всех на средней дистанции.

- Ощущения просто непередаваемые, похоже, я даже не до конца еще осознала, что второй раз подряд стала чемпионкой мира. Видимо, осознание придёт уже дома, когда чемпионат останется позади, – говорит Анника.

Всего в коллекции звезды шведской сборной три индивидуальных «золота» – столько же, сколько у самой успешной ориентировщицы в истории Швеции Анники Крингстад.

Абсолютный рекорд Анникен побить, кажется, невозможно, ведь в 1980-х она побеждала на трёх чемпионатах подряд не только в индивидуальных дисциплинах, но и в эстафетах. И стала, таким образом, одной из немногих в шведской сборной, кто смог и по-

бедить, и защитить чемпионский титул.

Эмиль Вингстедт выиграл золотые медали двух чемпионатов подряд в спринте – это случилось в 2005 и 2006 гг. А до него и Анникен защитить титул смогла лишь Улла Линдквист, и было это в далеком 1966, а затем 1968 году.

Кроме двух золотых медалей на средней дистанции Анника может похвастать и «золотом» на длинной – свою первую награду высшей пробы она завоевала в 2011 году. Три индивидуальных «золота» – из шведских спортсменов такое достижение покорилось только Аннике Бильстам и Анникен Крингстад.

- Это большая честь, когда тебя сравнивают со спортсменами, которые в детстве были твоими кумирами.

Приезжать на соревнования в качестве действующего чемпиона мира не так уж и просто.

- В преддверии чемпионата меня часто спрашивали, тяжело ли это – защищать звание. Но я старалась вовсе об этом не думать, ведь когда мы выходим на старт, у всех у нас равные шансы на победу. Я не рассчитывала повторить прошлогодний успех, но когда это все-таки случилось, я практически лишилась дара речи.

Начало забега выдалось для Анники немного нервным из-за проблем с шнурами на старте.

- После разминки, когда я выхожу на стартовую линию, я всегда перешнуровываю кроссовки. Но в это раз никак не получалось завязать узел и пришлось воспользоваться клеевой лентой, и я немного переживала. Пока бежала до первого контрольного пункта, никак не могла собраться с мыслями, даже лишний раз остановилась, но потом я постепенно нашла правильный темп и ритм.

По ходу гонки Анника довольно быстро обогнала других спортсменов.

- Это, конечно, приятный показатель, но, с другой стороны, о реальном положении вещей он ничего не говорит. В голову, конечно, эта мысль приходит, но от неё лучше избавиться и просто сконцентрироваться на том, чтобы как можно увереннее бежать от одного контрольного пункта до другого. И я очень собой довольна, поскольку у меня это получилось.

Во время забега Анника не думала, что бежит ко второму подряд «золоту». И в том году, и этот забег прошел для шведской спортсменки по схожему сценарию: оба раза Анника нашла в себе силы на мощный финишный рывок.

- На среднюю дистанцию чемпиона-

тов мира я выходила не впервые и знала, что «ровный» забег может стать залогом успеха. Поэтому я и выбрала такую тактику: не суетиться, не дергаться, а потихоньку наращивать темп. Я поставила перед собой задачу не спешить и думать только о следующем контрольном пункте. Шнурки, конечно, подвели, но забег все равно прошёл прекрасно, чему я безмерно рада.

Весной Анника практически не принимала участие в больших турнирах, да и в июне шведская ориентировщица не выходила на старт забегов в рамках Кубка Мира, так что у неё не было возможности помериться силами со своими потенциальными соперницами.

- Изначально я планировала бежать на больших турнирах, но, к сожалению, заболела. Три недели валялась с инфекцией дыхательных путей и все это время не тренировалась ни минуты. Это, само собой, меня беспокоило. За всю весну я толком не пробежала ни одной большой гонки. Но я все равно не падала духом и старалась не быть к себе слишком строгой.

Подготовка к чемпионату мира проходила по той же программе, что и годом ранее. Вплоть до середины июня Анника в обычном режиме работала на основной работе, потом у неё было два интенсивных тренировочных периода, а в преддверии чемпионата она снизила нагрузку. Все для того, чтобы подойти к самому важному в сезоне турниру в оптимальной форме.

- У меня не очень получается оставаться на пике формы весь год. Это довольно сложно, учитывая, что у меня есть ещё и тренировки, и полноценная работа.

Победа в Шотландии означает, что в следующем году Анника автоматически попадает на чемпионат мира, который примет Швеция.



- Ну, я пока думала только о нынешнем чемпионате. Что будет в следующем году – проживем, увидим. Но здорово будет бежать у себя дома. К тому же в последние годы ориентирование в Швеции

набирает обороты, а теперь ещё больше людей узнают о нашем чудесном виде спорта. На чемпионат я приеду, что бы ни случилось, а уж побегу я или нет – там видно будет.



Предлагаем вашему вниманию настольные и карточные игры для изучения азов спортивного ориентирования. Игры помогут детям тренировать память, запомнить условные обозначения карт и легенд, развить зрительное восприятие, внимание и реакцию, подарят незабываемые минуты радости, скрасят досуг на соревнованиях, тренировках, сборах и транспорте. Вы можете заказать у нас игры или приобрести их на крупных соревнованиях. В наличии имеются следующие игры: Квартет+ (русская и англо-версии), 0-Дубль, 0-Легенды, 0-Мемори, Финская игра «Ориентирование», «Гонки по правилам» и многие другие. У нас вы найдёте незаменимые аксессуары: футболки, компаса, специализированные программы, курвиметры и т.д. Возможна доставка в регионы. Тренерам и организаторам соревнований предоставляются скидки.

Играйте и будьте чемпионами!

[www.orient-games.ru](http://www.orient-games.ru)  
ООО «0-ИГРЫ», г. Москва,  
тел. 8 (926) 769-8336

# ПОВЫШАЕМ СПОРТИВНЫЕ АМБИЦИИ У ЖЕНЩИН

Йенс Клеврюд (Норвегия),  
Томми Гульбурь (Норвегия)

Норвежский журнал «Вайвалг» заинтересовался у начинающих и состоявшихся спортсменок, какие тренировки они предпочитают проводить и насколько наши ориентировщицы амбициозны. Исследование журнала «Вайвалг»:

- Всего 23% юниорок и взрослых ориентировщиц мечтают в будущем завоевать медаль на международном первенстве.

- Почти для половины ориентировщиц важнее всего лишь принять участие в чемпионате или кубке Норвегии.

Вот какие результаты показало исследование, проведенное командой журнала «Вайвалг» в связи с чемпионатом Норвегии в Конгсберге:

В чемпионате Норвегии на длинной дистанции приняли участие 98 спортсменок. Журнал «Вайвалг» собрал 83 анкеты участниц чемпионата Норвегии в возраст-

ных подгруппах «Девушки, 17-18 лет, 19-20 лет и Девушки 21 год».

«Исходя из результатов исследования, количество девушек, которые видят себя как подающих надежду спортсменок, катастрофически низкое,» – говорит новый тренер национальной сборной Норвегии Кеннет Бух.

«Однако, следует с осторожностью делать однозначные выводы из представленного материала. Определенно нужно принимать меры, чтобы изменить сложившуюся ситуацию. Нам нужно больше спортсменок, которые заинтересованы в своем дальнейшем спортивном развитии». А Эйвинд Тонна, ответственный за развитие талантов и тренерского штаба в рамках Норвежского союза ориентировщиков, описал ситуацию следующим образом: «Данное исследование лишь подтвердило то, что мы наблюдали в этом году. В женском ориентировании в Норвегии есть определенные проблемы в пере-

ходной фазе от юниорства к взрослым соревнованиям».

**98 участников – 83 анкеты.** С помощью данного исследования (которое нельзя трактовать как научное) команда «Вайвалга» попыталась рассмотреть амбиции и тренировочный процесс юниорок и взрослых спортсменок.

Причина проведения исследования проста – грядущий чемпионат мира в Финляндии (в 2013 году).

Решение руководства национальной сборной Норвегии об отправке на летний чемпионат мира четырех, а не шести или семи норвежских ориентировщиц, вызвало обсуждение не только в Норвегии, но и далеко за ее пределами. Руководство национальной сборной полагает, что лишь четверо норвежских спортсменок «отвечают требованиям для выступления на международных соревнованиях и являются лидерами» или «достаточно хорошо подготовились к чемпионату мира».

**Количество респондентов – 83 спортсменки.**

1.	>300	003-400	400-500	500-600	600-700	700+			
Сколько часов вы тренировались в 2010 году?	41	27	11	2	2				
	9%	33%	13%	2,50%	2,50%				
Сколько часов вы тренировались в 2011 году?	33	24	16	5	2				
	40%	29%	19%	6%	2,50%				
Сколько вы тренировались в 2012 году?	19	32	26	4	2				
	23%	38%	31%	5%	2,50%				
2.	> 300	300-350	350-400	450	500-550	550-	600-	700	
Сколько часов вы планируете тренироваться в 2013 году?	10	20	18	12	17	3	1	1	1
	12%	24%	22%	14%	20%	4%	1,20%	1,20%	1,20%
3.	300-350	350-400	450	500-550	550-600	600-	700-		
Как вы думаете, сколько часов необходимо тренироваться, чтобы добиться успеха во взрослых соревнованиях на мировой арене?	3	8	22	2	29	16			
		4%	10%	26%	2,50%	35%	19%		
4.									
Какие цели и планы вы ставите перед собой, выступая на высоком уровне? (поставьте галочку у одного из ниже перечисленных):									
- быть конкурентоспособной на национальном уровне (принимать участие в Кубке и Чемпионате Норвегии);	35	42%							
-занять лидирующие позиции внутри страны;	13	26%							
- получить возможность представлять Норвегию на международном уровне;	7	8%							
- участвовать в международных соревнованиях;	9	11%							
- завоевывать медали на международных турнирах.	19	23%							

**На самом ли деле все так плохо?** У Норвегии ведь есть цель стать одной из лидирующих наций в области спортивного ориентирования. Так правда ли, что нет больше ориентировщиц с амбициями и спортивными результатами, довольно высокими и хорошими, чтобы представлять Норвегию на чемпионате мира?

В анкете, на которую можно было отвечать совершенно анонимно, мы задали четыре вопроса. Мы приведем обобщенные ответы юниорской и взрослой возрастной подгрупп.

Вот ключевые цифры по результатам обработки 83 анкет:

- 23 процента респонденток мечтают о завоевании медали на международных соревнованиях во взрослой подгруппе;

- 42 процента респонденток желают выступать лишь на чемпионатах и кубках Норвегии;

- 58 процентов спортсменок планируют провести менее 400 тренировочных часов в 2013 году;

- 25 процентов ориентировщиц планируют провести более 500 тренировочных часов;

- 43 процента юниорок считают, что для того, чтобы зарекомендовать себя на международном уровне, необходимо проводить 600 и более тренировочных часов;

- 37 процентов взрослых спортсменок уверены, что 500-550 тренировочных часов вполне достаточно;

- 62 процента спортсменок тренировались менее 400 часов в 2012 году.

#### 17-летние спортсменки. 23 анкеты.

1.	> 300	300-400	400-500	500-600	600-700	700+	
Сколько часов вы тренировались в 2010 году?	74%	22%	4%	1			
Сколько часов вы тренировались в 2011 году?	15	5	3				
		65%	22%	13%			
Сколько вы тренировались в 2012 году?	6	12	5				
	26%	52%	22%				

2.	> 300	300-350	350-400	450	500-550	550-	
Сколько часов вы планируете тренироваться в 2013 году?	1	10	4	5	2	1	1
	4%	43%	3%	22%	9%	4%	4%

3.	300-350	350-400	450	500-550	550-600	600-	700-
Как вы думаете, сколько часов необходимо тренироваться, чтобы добиться успеха во взрослых соревнованиях на мировой арене?		2	1	3		9	7
		9%	4%	13%		39%	30%

4.							
Какие цели и планы вы ставите перед собой, выступая на высоком уровне? (поставьте галочку у одного из ниже перечисленных):							
- быть конкурентоспособной на национальном уровне (принимать участие в Кубке и Чемпионате Норвегии);	7	30%					
- занять лидирующие позиции внутри страны;	7	30%					
- получить возможность представлять Норвегию на международном уровне;	2	9%					
- участвовать в международных соревнованиях;	1	4%					
- завоевывать медали на международных турнирах	6	26%					

Тренер национальной сборной Кеннет Бух полагает, что количество тренировочных часов, указанных в анкетах, вполне отражает сложившуюся ситуацию.

**Начнем с 350 тренировочных часов.** «Не так много ориентировщиц проводит достаточно тренировочных часов согласно нашей тренерской философии. И это нетрудно заметить, когда мы сравниваем себя с другими спортсменами на международных соревнованиях», – продолжает Кеннет Бух.

И тем не менее, тренера национальной сборной больше интересуют те спортсменки, которые сами обозначили себя как подающих надежды, а вовсе не тренировочные часы.

«Подающие надежды спортсменки должны заниматься не менее 350 часов в год. И это будет отправкой точкой».

- Хотя нет единой формулы того, как добиться успеха на мировой арене. Многие зависит от способа нагрузок во время тренировочного процесса. Но мы уверены, что если вы хотите побороться за место под солнцем, то нужно заниматься не менее 500 часов. Такой уровень должен быть у начинающих во взрослой подгруппе, – продолжает Кеннет Бух.

*- Есть ли результаты исследования, которые вас удивили?*

- Тот факт, что никто из 20-летних спортсменок не видит себя дальше, чем на национальных соревнованиях, конечно, не может не удивлять. Хотелось бы видеть больше желающих побороться за медаль чемпионатов мира.

#### Никаких обходных путей. 37-лет-



няя Анне Маргрете Хаускен Нордберг – это корифей, ветеран, многократная чемпионка мира, ее по праву можно назвать королевой спортивного ориентирования. У Хаускен колоссальный опыт, и к её слова стоит прислушиваться. Она ознакомилась с результатами исследования в цифрах, но начинает свои комментарии начинать с общих тем.

- На вершину спортивного Олимпа ведут разные дороги, только вот никаких обходных путей нет. Здесь важна упорная работа, которая со временем принесет свои плоды. Тем не менее я считаю, что нам не стоит слишком заикливаться на количестве тренировочных часов, которые проводят молодые спортсменки, – говорит Анне Маргрете.

Она отмечает тот факт, что нужно учитывать основу, заложенную в детстве



Марианне Андерсен

и юности, и, имея это в виду, выбирать тот или иной тип тренировки.

- Не всем нравится спокойная количественная тренировка. Если вы относитесь к их числу, то вам будет сложно тренироваться 600-700 часов в год.

Сама же она не проводила больше 500 тренировочных часов, пока ей не исполнилось 28 лет. Со временем спортсменке стало проще и привычнее заниматься по 600 или 700 часов, как, например, в этом году.

- Когда я вошла в число профессиональных ориентировщиц и увидела,

#### 18-летние спортсменки. 15 анкет.

1.	> 300	300-400	400-500	500-600	600-700	700+	
Сколько часов вы тренировались в 2010 году?	10	4	1				
	67%	27%	7%				
Сколько часов вы тренировались в 2011 году?	5	7	2	1			
	33%	46%	13%	7%			
Сколько вы тренировались в 2012 году?	2	7	5	1			
	13%	46%	33%	7%			

2.	> 300	300-350	350-400	450	500-550	550-	Не указано
Сколько часов вы планируете тренироваться в 2013 году?	2	4	4	55	2	1	1
	13%	27%	3%	22%	9%	4%	4%

3.	300-350	350-400	450	500-550	550-600	600-	700-
Как вы думаете, сколько часов необходимо тренироваться, чтобы добиться успеха во взрослых соревнованиях на мировой арене?			3	3		5	4
				20%	20%		33%

4.							
Какие цели и планы вы ставите перед собой, выступая на высоком уровне? (поставьте галочку у одного из ниже перечисленных)							
- быть конкурентоспособной на национальном уровне (принимать участие в Кубке и Чемпионате Норвегии);	7	46%					
- занять лидирующие позиции внутри страны;	2	13%					
- получить возможность представлять Норвегию на международном уровне;	2	13%					
- участвовать в международных соревнованиях;	1	7%					
- завоевывать медали на международных турнирах.	3	20%					

ления тренировок при Олимпийском комитете, защищал докторскую диссертацию на тему: «Как лучшие стали лучшими? (Разбор кейса: лучшие спортсменки в ориентировании, лыжных гонках и беге на длинные дистанции)», то она невольно сделал себе пометку о количестве тренировочных часов, проводимых Ханной Стафф, Бенте Скари и Ингрид Кристиансен в период юниорства. Она не удивилась.

- Я не уверена, что нам надо так четко фокусировать свое внимание на количественных тренировках и подготовке к большим достижениям еще со стадии юниорства. Лишь единицы могут заявить о себе во взрослой подгруппе в возрасте 21-22 лет. В этой связи как молодым спортсменам, так и людям, которые работают с юниорами, было бы целесообразно взглянуть немного вперед, в будущее.

- Выступать на международном уровне и побеждать, будучи юниором, конечно же здорово для спортсменов и всех вокруг. Все это прекрасно, но не стоит забывать, что именно такие успехи помогают нам создавать взрослую команду.

**Думаем о развитии.** Хаускен отмечает, что многие на ранней стадии перехода из юниорской во взрослую подгруппу встречаются с рядом трудностей.

- Возможно, вам будет проще справиться с этими трудностями, если рассматривать ситуацию более широко, стремясь в перспективе стать хорошим спортсменом, а не концентрироваться лишь на том, чтобы стать юниором-звездой и уча-

ствовать в юниорском чемпионате мира на определенном типе местности, – делится своими мыслями Хаускен и добавляет к вышесказанному: «Думаю, что в перспективе такой подход, видение общей картины и стремление к поступательному развитию, а не нацеленности на конкретный чемпионат мира среди юниоров, окупится. А тренеров молодежной сборной предлагаю оценивать не по количеству медалей на чемпионате мира среди юниоров, а по тому, сколько спортсменов будет участвовать в дискуссии на тему чемпионата мира через пять лет».

Несомненно, ветераны нашего спорта остались недовольны тем, что всего лишь четыре спортсменки прошли квалификационный отбор на летний чемпионат мира. Однако Анне Маргрете Хаускен Нордберг не унывает и смотрит в будущее.

- Не стоит забывать и о серебряных медалистках, тех кто идет вслед за лидерами. Мне кажется, что нужно присмотреться к тем, кто идет за лидерами, многие пробуют, пытаются, но не все дотягивают до уровня национальной сборной. Зачастую не хватает всего лишь ценных тренерских наставлений, хорошей подготовки и тогда приходит уверенность в своих силах и успех, который окрыляет и дает силы двигаться дальше.

Поэтому выдающаяся спортсменка уверена, что руководству сборной стоит присмотреться к тем, кто идет вслед за лидерами.

- На спортсменов, которые входят в десятку, и даже дюжину лучших ориентировщиков, стоит обратить пристальное внимание, с ними нужно работать. Руко-

#### 19- летние спортсменки. 11 анкет.

1.	> 300	300-400	400-500	500-600	600-700	700+	
Сколько часов вы тренировались в 2010 году?	3	6	2				
	27%	54%	18%				
Сколько часов вы тренировались в 2011 году?	2	3	4	2			
		27%	36%	18%			
Сколько вы тренировались в 2012 году?	1	3	6	1			
	9%	27%	54%	9%			
2.	> 300	300-350	350-400	450	500-550	550-	Не указано
Сколько часов вы планируете тренироваться в 2013 году?	1	1	2	2	4		1
	9%	9%	18%	18%	36%		9%
3.	300-350	350-400	450	500-550	550-600	600-	700-
Как вы думаете, сколько часов необходимо тренироваться, чтобы добиться успеха во взрослых соревнованиях на мировой арене?			1	3		7	
			9%	27%		64%	
4.							
Какие цели и планы вы ставите перед собой, выступая на высоком уровне? (поставьте галочку у одного из ниже перечисленных)							
- быть конкурентоспособной на национальном уровне (принимать участие в Кубке и Чемпионате Норвегии);	5	46%					
- занять лидирующие позиции внутри страны;	3	27%					
- получить возможность представлять Норвегию на международном уровне;	3	27%					
- участвовать в международных соревнованиях;							
- завоевывать медали на международных турнирах.							

водство сборной должно сконцентрироваться на их развитии, узнавать о том, кем в дальнейшем видят себя эти ребята. Ведь среди них могут быть и те, кто станет чемпионом уже через пару лет. Вполне возможно, что им не хватает какой-то мелочи, чтобы вкладывать больше сил в спортивное ориентирование.

Анне Маргрете в большей мере желает помогать развитию тех талантов и способностей, которые заложены в спортсмене, нежели ставить определенные временные рамки по части тренировок.

**Уравнять большинство.** Даже чемпионка мира Марианне Андерсен, которая большую часть времени тренировалась по 850-950 часов в год, пока три года назад не получила серьезную травму, считает, что не стоит приводить боль-

шинство спортсменок к какому-то среднему значению по количеству тренировочных часов.

- Сперва нам следовало бы стимулировать большее количество спортсменок к завоеванию медалей на национальном уровне. Если они ставят себе цель войти в число лучших на уровне страны, то тогда им необходимо работать в среде, где есть сильная тренировочная культура. Некоторые из них, вероятно, получают дополнительную мотивацию и энергию ставить себе более амбициозные цели в дальнейшем, – рассуждает спортсменка из Коннектикута и сразу же добавляет: «В конце концов успех каждого спортсмена зависит от его или ее личной внутренней мотивации. Это как 2х2», – считает Марианне Андерсен, радуясь тому факту, что чемпи-



Анне Маргрете Хаускен Нордберг

онат Норвегии все больше и больше набирает обороты внутри страны.

**Тонна не удивлен.** Эйвинд Тонна, ответственный за развитие талантов и тренерского штаба, огорчен тем фактом, что никто из 20-летних участниц анкетирования не отметил в качестве цели «завоевание медалей на международных соревнованиях». Однако он в целом не удивлен результатами интервью.

- И хотя переходный этап от юниорства к взрослому спорту характеризуется тем, что большинство ориентировщиков не склонны прикладывать еще больше сил к занятиям спортивным ориентированием, нам бы хотелось видеть больше взрослых амбициозных спортсменов, мечтающих о покорении спортивного Олимпа. Отрадно отметить, что большинство 17-летних спортсменок ставят цели и хотят выступать за Норвегию, хотя в дальнейшем многие отсеиваются. За время своей работы я часто слышал такую фразу: «О, на смену идет отличное поколение спортсменов», но в будущем мы не часто становились свидетелями этих «отличных» поколений.

Тем не менее, руководитель подразделения по развитию талантов в рамках Норвежского союза ориентировщиков подчеркивает, что спортивное ориентирование как вид спорта не может развиваться только за счет тех, кто хочет заниматься им (спортивным ориентированием) на профессиональном уровне.

- Важно учитывать интересы каждого, чтобы те, кто хочет заниматься спортивным ориентированием просто для себя, в свое удовольствие, могли это делать.

#### 20-летние спортсменки. 7 анкет.

1.	> 300	300-400	400-500	500-600	600-700	700+	
Сколько часов вы тренировались в 2010 году?	1	3	3				
	14%	43%	14%				
Сколько часов вы тренировались в 2011 году?	3	3	1				
	43%	43%	14%				
Сколько вы тренировались в 2012 году?	2	3	2				
	28%	43%	28%				

2.	> 300	300-350	350-400	450	500-550	550-	Не указано
Сколько часов вы планируете тренироваться в 2013 году?	1	1	4	1			1
	14%	14%	57%	14%			14%

3.	300-350	350-400	450	500-550	550-600	600-	700-
Как вы думаете, сколько часов необходимо тренироваться, чтобы добиться успеха во взрослых соревнованиях на мировой арене?				3		3	1
					43%		14%

4.							
Какие цели и планы вы ставите перед собой, выступая на высоком уровне?							
- быть конкурентоспособной на национальном уровне (принимать участие в Кубке и Чемпионате Норвегии);	5	71%					
- занять лидирующие позиции внутри страны;	2	29%					
- получить возможность представлять Норвегию на международном уровне;							
- участвовать в международных соревнованиях;							
- завоевывать медали на международных турнирах.							

**Ответственность спортивных клубов.** Эйвинд Тонна считает, что главная ответственность за развитие спортсмена, поддержку в сложных ситуациях и выбор в пользу спорта на переходном этапе к взрослой возрастной категории лежит на клубах и тренерском составе. Он, в свою очередь, получил необходимую поддержку от тренера юниорской сборной Торбена Вендлера.

- Лучшие спортсмены – это в каком-то роде отдельный подвид. Тех, кто много тренируется, не так много. Когда делаешь ставки на спорт, то рано или поздно ты встретишься с неудачами. Если же ты занимаешься спортом в одиночку, то при встрече с трудностями, легко сделать выбор не в пользу спорта, – отмечает Вендлер.

- Норвежская формула выносливости закладывает у молодых спортсменов хорошие основы для выступления в дальнейшем во взрослой возрастной подгруппе. В самых юных возрастных подгруппах в рамках юниорской группы ведется серьезная работа, которая впоследствии дает свои плоды. Однако, модель перехода из юниорской во взрослую подгруппу представляет собой определенную проблему.

- Как это соотносится с количеством тренировочных часов?

- Очень важно следовать шаг за шагом. А моделей развития существует множество. Норвежская тренировочная философия подразумевает проведение большего количества тренировочных часов, нежели среднеевропейская, для которой характерны интенсивные тренировки, – говорит Эйвинд Тонна и добавляет: «Я полагаю, что все справятся с нагрузкой в

350 тренировочных часов в год. Это неплохая отправная точка. Основное правило состоит в том, чтобы прибавлять по 50 часов в год. В модели развития спортсмена предусмотрены основные шаги, которые может предпринять спортсмен на пути своего совершенствования.

Также как и Эйвинд Тонна, Торбен Вендлер хотел бы видеть побольше тренеров, которые создают не только хорошую социальную атмосферу в клубе, но тренировочную культуру, помогающую спортсменам справиться с физическими и техническими задачами, встречающимися на их пути.

- Нужно проводить активную работу, чтобы все большему количеству ориентировщиков было интересно бежать длинную дистанцию. У нас чрезвычайно мало спортсменов, которые идут в небольшом отрыве от лидеров, – говорит Тонна и продолжает: «В этом году перед чемпионатом мира было принято решение, что уровень подготовки и мастерства пятой претендентки был недостаточен для выступления на этом соревновании. Этого не должно больше произойти с нацией, которая задалась целью стать одной из лучших в области спортивного ориентирования и которая не имеет финансовых проблем.

**Юниорская команда исчезнет.** Если новая модель развития останется в том виде, в котором она была представлена спортивным клубам и объединениям на конференции во время проведения чемпионата Норвегии, то юниорская национальная сборная больше не будет существовать в том виде, в котором она функционирует сегодня.

Идея состоит в том, чтобы заменить юниорскую национальную сборную на группу, состоящую из взрослых юниоров и молодых спортсменов из взрослой возрастной подгруппы, чтобы отчетливо дать понять ориентировщикам, что их готовят для выступлений на взрослых чемпионатах.

- Безусловно, работу с молодежью и юниорами никто не отменяет. И хотя ничто еще не утверждено окончательно, мы собираемся продолжать серьезно работать со спортсменами в возрасте 15-18 лет. Соревнования Camp Norway будут подвергнуты некоторому пересмотру: в частности, будет введено строгое требование о том, чтобы тот или иной тренер участника соревнований на регулярной основе высылал дневник тренировок спортсмена.

- Я с большим уважением отношусь к тем, кто ведет работу по привлечению новых спортсменов в наши ряды. Однако, если мы хотим иметь спортсменов высокого уровня, то нам нужно создавать должную тренерскую культуру в клубах. И в таком случае наблюдение за развитием спортсменов, за их прогрессом станет основополагающим принципом.

**Необходимо повысить статус.** Как тренер национальной сборной Кеннет Бух, так и Эйвинд Тонна, ответственный за развитие талантов, отмечают, что необходимо повысить статус тех спортсменов, которые решили инвестировать больше сил и времени в спортивное ориентирование.

- Этот процесс, несомненно, займет время. Клубам и спортивным объединениям нужно совместными усилиями выработать стратегию, направленную на разрешение этой задачи, – поясняет Тонна. – Молодежи нужно показать ступени, уровни развития, которые открывают юным спортсменам новые возможности. Эта стратегия поможет тем, у кого есть мечта, желание и воля к победе, самим работать над собой, – рассуждает Тонна и добавляет: «Мы можем показать лошади воду, но не можем заставить ее пить».

- *Каким образом сделать так, чтобы появилось больше ориентировщиц, готовых посвятить себя спортивному ориентированию?*

- Эта задача станет частью моей работы. Но с ответом я бы сейчас повременил, – отвечает свежеспеченный тренер национальной сборной. – Кроме того, я считаю, что формула успеха не зависит от количества тренировок. Нужно найти подходящие средства и способы. Много зависит от желания и настроения спортсмена на успех, на победы, – продолжает Бух и добавляет: «Нужно рассмотреть возможность сочетания образования и инвестиций в спорт. У меня есть масса идей на этот счет, но нам надо определиться с конечной точкой, куда мы хотим прийти,» – говорит новый тренер национальной сборной.

*Какие тренировки больше всего нравились нынешним звездам шведской сборной в детстве? Как вы тренировались, когда вам было 12-14 лет? С этим вопросом журнал «Скугспорт» обратился к лидерам шведской сборной по ориентированию: Туве Александерссон, Аннике Бильстам и Юнасу Леандерссону.*

Оказывается, в детстве у каждого были свои взаимоотношения со спортом. Юнас, вообще-то, больше занимался хоккеем, и только летом проводил от одной до трех тренировок по ориентированию в неделю. Анника обычно тренировалась четыре раза в неделю, а Туве – пять-шесть раз в неделю. Однако все трое в основном тренировались с клубом и лишь изредка – сами.

Пришли в ориентирование все трое одним и тем же путем. Будущих звезд в спорт привели родители. Они тоже занимались ориентированием и брали детей с собой на соревнования. Так и зародился интерес.

Все трое в детстве занимались не только ориентированием, так что у каждого были крайне разносторонние тренировки. Туве занималась лыжным ориентированием и беговыми лыжами. А до этого – еще и легкой атлетикой. На горном велосипеде Туве тоже каталась с удовольствием.

На первом месте у Юнаса всегда стоял хоккей, но и футболом, и лыжами он тоже увлекался. Анника занималась беговыми лыжами и бегом, ходила в тренажерный зал. А еще она успела попробовать себя в синхронном плавании, волейболе и командной гимнастике.

Что касается тренировок по ориентированию, то тут у каждого были свои предпочтения.

- Мне всегда нравилась скорость, поэтому интервальные тренировки – это мое, – говорит Юнас.

Туве же предпочитала соревнования или тренировки, максимально приближенные к соревнованиям.

- Самые интересные тренировки – это те, что на технику ориентирования. Ну и соревноваться мне тоже нравилось, это всегда увлекательно, – говорит Анника.

Ни у Туве, ни у Анники не было в детстве кумиров, источником вдохновения для них служили сразу несколько спортсменов. Поскольку Юнас занимался хоккеем, то его кумиром был Петер Форсберг. А среди ориентировщиков он особо выделял Эмиля Вингстедта.

Напоследок звезды шведской сборной дали несколько советов начинающим ориентировщикам.

- Анализируйте свои тренировки и выступления. Так вы поймете, над чем вам надо больше работать. Например, если ваша слабая сторона – компас, уделите ему особое внимание, – говорит Туве.

А Юнас дал такой совет:

- Делайте то, что вам больше всего нравится самим, но делайте это как можно лучше. Если у вас достаточно любопытства и терпения, вы многому сможете научиться и мало-помалу достигнете в ориентировании новых высот. Я до сих пор каждый день чему-нибудь да учусь!

Анника же считает, что нужно вносить в тренировки разнообразие, занимать тем, что вас больше всего вдохновляет. А еще, как утверждает Анника, нужно не бояться мечтать!



Анника Бильстам



Туве Александерссон



Юнас Леандерссон

# ЮБИЛЕЙ А.Н. ЛЕБЕДЕВА



3 февраля 2016 г. отмечает 60-летний юбилей президент Приморской краевой федерации спортивного ориентирования, мастер спорта, судья Всероссийской категории Александр Нестерович Лебедев. Он родился в 1956 г. в пос. Белая Вологодской области. С детства Александр был очень спортивным человеком. Участь в школе, он занимался бегом, хоккеем, футболом и другими видами спорта. Однако больше всего ему удавались лыжные гонки. Оттуда он и пришел в наш вид спорта в 1979 г. Инициатором перехода была мастер спорта Татьяна Кузьминкина, которая уговорила его участвовать в соревнованиях по ориентированию.

Свои первые соревнования Александр запомнил очень хорошо. Он стартовал перед мастером спорта А. Корягиным, который тогда был лидером Приморского ориентирования. Татьяна Кузьминкина посоветовала ему не убежать далеко от старта, а подождать Корягина и просто пробежать за ним, чтобы посмотреть, как нужно ориентироваться, отмечаться на КП и т.д. Так как функционально Александр был готов очень хорошо, удержаться за А. Корягиным ему не составило тру-

да. Однако после финиша он подошел к Т. Кузьминкиной, отдал компас и сказал, что он никогда не сможет так научиться ориентироваться, что как так можно бежать по лесу, не видя, что под ногами, на несколько секунд посмотреть в карту, не останавливаясь, и находить такие маленькие призмочки в ямках и кустах.

Тем не менее, он продолжал принимать участие в соревнованиях по ориентированию. В 1982 году Александр выполнил норматив мастера спорта СССР, выиграв чемпионат ЦС «Буревестника» в Львовской области (п. Славское). Были и другие успешные старты. В 1983 г. он в составе студенческой сборной Приморья занял третье место в эстафете на ЦС «Буревестника» в г. Курган. В 1984 г. он выиграл один из дней Кубка покорителей Сибири в г. Минусинск. Особенно удавались Александру гонки с общего старта. Он дважды (1983-1984 гг.) выигрывал утешительные забеги на кубке А. Матросова в Алоле, в которых участвовали некоторые члены сборной СССР.

А.Н. Лебедев закончил Хабаровский Государственный педагогический институт. В 1980 г. он стал работать тренером-преподавателем по спортив-

ному ориентированию во Владивостоке. И прежде всего тренерские успехи определяют его вклад в развитие ориентирования в Приморье. 18 его воспитанников стали мастерами спорта СССР и России. Они более 100 раз становились победителями и призерами различных чемпионатов и первенств России. К числу наиболее отличившихся воспитанников в 1990-е годы относятся: Евгений Мышакин, занявший в 1992 г. первое место на первенстве России среди юниоров в г. Иваново; Е. Мышакин, Н. Анори, И. Дубовский, выигравшие в 1994 г. мужскую эстафету на Чемпионате России в г. Майкоп.

В 2000-е годы, работая со сборной командой Дальневосточного государственного университета, он воспитал новое поколение сильных спортсменов. Среди них Тарас Маслов, Сергей Соколов, Константин Клименко, Виталий Кошкаров, Петр Антонюк, Антонина Корягина, Светлана Топоркова, Анна Полещук, Юлия Суховерхова, Ирина Сергеева, Денис Михайлов, Дмитрий Ткаченко и другие. Многие из них также неоднократно становились призерами чемпионатов и первенств России. Так, в 2012 г. Дмитрий Ткаченко и

Денис Михайлов в составе сборной команды Приморского края заняли третье место в эстафете среди мужчин на Чемпионате России в п. Новообзаково. Команда Дальневосточного Государственного университета (ныне ДВФУ) под его руководством неоднократно становилась победителем чемпионатов России среди студентов (2006, 2011, 2012, 2013 гг.).

Трое его воспитанников (Светлана Топоркова, Ирина Сергеева, Дмитрий Ткаченко) неоднократно выступали в составе спортивной сборной команды России на Кубках и Первенствах Европы, чемпионатах мира среди студентов. К числу их лучших результатов можно отнести 4 место (с проигрышем третьему месту в 1 секунду) Светланы Топорковой на Кубке Европы среди юниорок в Швейцарии (2006 г.) и третье место Ирины Сергеевой на аналогичных соревнованиях в Бельгии (2008 г.).

Более 30 лет А.Н. Лебедев является членом президиума Приморской краевой федерации (где он в разные годы был председателем детско-юношеской комиссии, председателем тренерского совета и президентом федерации). В 2012 г. он стал членом президиума ФСО России. С 1980 г. и по настоящее время он принимает участие в организации и проведении различных соревнований в качестве главного судьи, начальника дистанции, секретаря и т.д. В 2002 г. ему присвоено звание судьи Всероссийской категории.

А.Н. Лебедев участвовал в составе сборной команды России в качестве тренера на официальных соревнова-

ях европейского и мирового масштаба (Кубок Мира в Австралии 1995 г., Чемпионат Мира в Германии 1996 г., Кубок Европы в Швейцарии 2006 г., Кубок Европы в Австрии 2007 г., Первенство Мира среди юниоров в Австралии 2007 г., Чемпионат Мира среди студентов в Эстонии 2008 г. и Испании 2012 г.).

Также он в течение двух лет (2008-2010 гг.) был начальником Управления по физической культуре и спорту г. Владивостока. В настоящее время он работает тренером в муниципальном бюджетном учреждении «Центр спортивной подготовки по различным видам спорта г. Владивостока, где занимается организацией и проведением всевозможных соревнований, а также тренерской работой. Надо сказать, что свою спортивную деятельность на посту президента Федерации ориентирования А.Н. Лебедев непостижимым образом умудряется сочетать с работой в качестве исполнительного директора Приморской краевой федерации хоккея.

Александр не ограничивается только ролью функционера. Как ориентировщик он участвует в соревнованиях по нашему виду спорта (занимая, как правило, призовые места), а как хоккеист он регулярно принимает участие в матчах в составе команды «Луч», где его игровое амплуа – правый нападающий.

Ориентировщики Приморского края поздравляют его с юбилеем, желают ему успехов во всех начинаниях и надеются, что приоритетным видом спорта для него всегда будет ориентирование.

*С. Говорушко (Владивосток)*



*А.Н. Лебедев на соревнованиях по маркированной трассе в Приморском крае.*

# АЗИМУТ

## ПОЛИГРАФИЯ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

Дизайн, верстка,  
фотосъемка

Изготовление  
и печать  
спортивных карт

Издания  
книг и брошюр,  
твёрдый переплет

Рекламная и деловая  
полиграфия

8 (906) 072-71-71  
azimut-id@rambler.ru

# 50 ЛЕТ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

До 1965 года на Орловщине весной и осенью проходили слёты туристов, однако на них еще не было соревнований по ориентированию. Но на пятом туристическом слёте – Маёвке, который по традиции проходил 1 и 2 мая в живописном местечке на границе Орловской, Брянской и Калужской областей, соревнования по ориентированию были впервые включены в программу слёта. Эти первые соревнования прошли удачно, и поэтому точкой отсчета начала развития спортивного ориентирования на Орловщине следует считать 1 мая 1965 года. А уже в ноябре 1965 года на учредительном собрании ориентировщиков была создана Орловская областная комиссия по слётам и соревнованиям, впоследствии она стала Федерацией спортивного ориентирования Орловской области. Первым руководителем Орловского ориентирования был избран Зеленин Николай Иванович.

Юбилей – это всегда волнительно, особенно когда такая дата как 50 лет и такой коллектив как Федерация. В такие дни всегда хочется поздравить и отметить каждого члена нашей дружной семьи и вспомнить основные вехи истории и тех людей, которые все это создавали и развивают до сих пор.

В ноябре 1965 года на учредительном собрании актива ориентировщиков Орловской области была создана Орловская областная комиссия по слётам и соревнованиям, впоследствии она стала называться секцией по спортивному ориентированию. Первым председателем Областной секции ориентирования был избран Николай Иванович Зеленин. Постепенно развиваясь и отдаляясь от туризма в сторону спорта, появлялись команды в коллективах физической культуры крупных

промышленных предприятий – Трико-тажная фабрика, Орловский завод вычислительных машин, Орловский сталепрокатный завод, завод Медведева, завод Текмаш, завод Приборов, завод Протон, Радиоламповый завод, Часовой завод, а также в крупных институтах и учреждениях – Пединститут (ОГУ), ОФ ВЗМИ (ОрелГТУ), ВНИИ ЗБК.

В 1973 году руководство Областной секции спортивного ориентирования перешло к опытному спортсмену, отличному организатору, который смог создать при заводе УВМ сильнейшую команду области – Чупинову Николаю Ивановичу.

В 1978 году Людмила Ларичкина и Василий Голованов становятся первым среди орловских ориентировщиков мастерами спорта. Также в этом году была создана Федерация спортивного ориен-

тирования при Областном комитете по физической культуре и спорту, т.е. наконец-то наш вид спорта стал официальным в области. Председателем утвержден Чупинов Н.И.

Уже дальше сильнейшими в России становились и выполняли норматив «Мастер спорта» такие спортсмены как Тришкин Виктор, Ларичкин Сергей, Прокашева Галина, Савкин Алексей, Голованова Татьяна, Галятин Сергей, Кузнецов Роман, Соболев Дмитрий, Донцов Владимир, Голованов Владимир, Кононов Александр, Аleshин Константин, Сорокина Елена, Нелюбин Александр, Сабержанов Александр, Ледяев Антон, Гаголкин Антон.

Гордость нашего края – Алёшин Константин, который на Первенстве Европы в Словакии в эстафете принес золото не только в копилку России, но и первую, и надеемся не последнюю, международную медаль в Орловскую область. Ерохин Александр представлял сборную России на международных соревнованиях.

Хотелось бы отметить во всем этом заслуги тренеров спортсменов: Голованова Василия, Ларичкиной Людмилы, Мельникова Николая, Елены Волобуевой, Андрея Столярова, Николая Ерохина, Галины Прокашевой, Цуканова Сергея, Зверева Сергея, Максимова Михаила, Окунькова Владимира, Савкина Алексея, Моря-



## ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

### МАСТЕРА СПОРТА СССР И РОССИИ



Тришкин Виктор  
1983



Ларичкин Сергей  
1984



Галятин Сергей  
1991



Соболев Владимир  
1975



Кузнецов Роман  
1985



Соболев Дмитрий  
1989

Ориентирование -  
самый лучший вид  
спорта в мире для  
здоровья его  
участников

Крис Крайстер



Ларичкина Людмила  
1982



Волобуева Елена  
1982



Ерохин Николай  
1988



Алешин Константин  
1990



Мельникова Людмила  
1978



Ерохин Александр  
1991



Прокашева Галина  
1981

Ориентирование  
как образ жизни

Лес - наш  
стадион



Зеленин Николай  
1980



Чупинов Николай  
1984



Голованов Василий  
1981



Чупинов Николай  
1984



Прокашева Галина  
1981



Зверев Владимир  
1981

киных Елены и Владимира, Жаворонкова Александра, Лобановой Оксаны, Половцовой Оксаны, Савкиной Натальи, Кузнецова Романа, Соболева Дмитрия, Данилова Виктора, Алтуниной Оксаны, Кононова Александра, Сорокиной Елены, Жигаловой Татьяны, Клеповой Светланы, Теплова Олега, Алтунина Александра.

За последние годы орловское ориентирование действительно добивается значительных успехов по всем направлениям деятельности. У нас проводятся первенства России, чемпионаты и первенства ЦФО, региональные соревнования. Формируется сильная судейская бригада. Столяров Андрей, Кузнецов Александр, Чупиков Николай, Данилов Виктор и Голованов Василий имеют звания Судьи Всероссийской категории.

Говоря об истории орловского ориентирования нельзя не упомянуть и не вспомнить теплыми словами первых картографов, которые на «гололом» энтузиазме и примитивных знаниях картографии, полученных из «самиздатовских» источников и путем личного общения, понемногу осуществляли переход от «ориентирования на местности» к «спортивному ориентированию» – Чупиков Николай, Чубаров Михаил, Плетнев Николай (1972 г., схемы «Медведевский лес», «Чернечик»), Смирнов Петр (1973 г., схема «Железница»), Польшников Виктор и Голованов Василий (1974 г., первая спортивная карта «Железница-Думчино»), Чуприн Юрий (схема «Нарышкино», 1975 г.), Ерохин Вячеслав (схема «Андриабуж», 1975 г.), Ларичкин Сергей (схема «Знаменка», 1978 г.), Грушин Александр, Тришкин Виктор (1975 г., целая гамма спортивных карт по Орловской области). Далее их дело подхватили и развивают и по сей день Ерохин Николай, Столяров Андрей, Зверев Сергей, Кузнецовы Александр и Роман, которые подготовили и откорректировали большое количество карт не только в области, но и карты городских парков и пришкольных участков, что дало новый качественный скачок в развитии ориентирования на Орловщине.

У многих молодых ориентировщиков в последние годы также появляются дети, которые уже приходят на соревнования пока лишь как зрители, но в будущем их имена услышит вся Россия. А некоторые уже бегают целыми семьями – это семьи Ерохиных, Алтуниных, Лобановых и т.д.

27 ноября 2015 года в городе Орле прошел праздничный вечер, посвященный пятидесятилетию орловского ориентирования, который прошел в дружеской обстановке. Любители карты и компаса всех возрастов встретились на данном мероприятии и вспомнили былые годы.

Спасибо всем фанатам ориентирования Орловской области, за то что они ни при каких ситуациях не бросают свой вид спорта и остаются всегда ему верны. С юбилеем!

*Председатель ФСО Орловской области В.Н. Данилов*



# ПОЭТ, ПИСАТЕЛЬ, ОРИЕНТИРОВЩИК!



*Почётный член Федерации спортивного ориентирования России Николай Иванович Зеленин – основатель ориентирования в Орловской области, создатель и первый председатель Орловской областной федерации ориентирования. А ещё он поэт и писатель, член Российского Союза писателей.*

Коля Зеленин родился 28 марта 1937 года в деревне Хмелевая Урицкого района Орловской области в семье крестьян. Испытал на себе и военное, и послевоенное лихолетье. Почти четыре года семья жила в землянке, часто голодали, досаждали болезни. Быть может потому с детских лет проявлял любознательность и наблюдательность, предпринимал попытки сам что-то мастерить, изобретать. К десяти годам он уже многому научился, а к двенадцати – стал привлекаться вместе с другими сельскими мальчишками к труду в колхозе: возил, сидя верхом на лошади, копны сена (волокуши), скородил поля, доверяли работать и на конных граблях для подбора после косьбы как кормовых, так и зерновых культур.

Научился читать и писать от старших сестёр в пять лет, проявлял склонность к рисованию. Учиться в первом классе начал с семи лет. Окончив в 1951 году Салтыковскую семилетку, пошёл вместе с другими своими товарищами «на заработки» – на бурение скважин. Тяжёлая рабо-

та, плохое питание и такие же бытовые условия (спали в сенях на соломе) предопределили его дальнейшую судьбу. Он вновь начал учиться. Получив профессиональное образование, некоторое время работал рядовым рабочим, а затем в течение девятнадцати лет занимался проектированием: пять лет – шахт Донбасса и четырнадцать – теплично-овощных комплексов в институте «Гипронисельпром» (город Орёл). По службе прошёл путь от техника до главного инженера проекта.

Ранней весной 1965 года в Латвии, в местечке Вайвари состоялся Всесоюзный семинар по подготовке тренерско-судейских кадров по спортивному ориентированию. Николаю Ивановичу Зеленину довелось быть слушателем этого семинара от Орловской области. На семинар прибыло около шестидесяти человек из различных городов России и других союзных республик. Разместили всех на комфортабельной турбазе Вайвари, что на Рижском взморье. Занятия проходили точно по расписанию: минута в минуту. Руководил семинаром председатель Латвийского

республиканского совета по туризму и экскурсиям Вилкс Русин Теодорович.

Программа была посвящена изучению трёх разделов: основам топографии, технике и тактике ориентирования и методике подготовки дистанции для соревнований. Теория подкреплялась практически занятиями, которые проходили в разных местах Латвии, в том числе и с выездом на день или два. В ходе семинара слушатели получали практику как ориентирования, так и судейства на еженедельно проводимых соревнованиях в лесах городов Сигулда, Лигатне, Цесис, лесопарках близ р. Лиелупе и в г. Рига, в парке под названием Шмерли. Во время учёбы отводилось время и для обмена опытом. Делились со слушателями практикой организации и проведения соревнований москвич Андрей Кирчо, Троицкий Владимир из Тулы, Сайков Василий из Петрозаводска и Быканов Николай из Курска.

Возвратившись в г. Орёл, Н.И. Зеленин информировал председателя Областного совета по туризму Хрипунова Павла Ивановича о поездке и полученных знаниях на семинаре. В ответ он поручил ему начать работу по развитию ориентирования, именно как вида спорта на Орловщине. Точкой отсчёта начала развития спортивного ориентирования на Орловщине следует считать 1 мая 1965 года, когда состо-

ялись первые орловские соревнования по спортивному ориентированию на пятом туристическом слёте – Маёвке, который прошёл в живописном местечке на границе Орловской, Брянской и Калужской областей. Это место почему-то в обиходе называется «Вертушкой». Оно располагалось в лесу вблизи д. Пасека Карачевского района, на берегу мелководной речушки с поэтическим названием «Обелвна». Не без труда через военкомат удалось достать топографическую карту заданного участка местности масштаба 1:50000. С этого всё и началось, и уже в ноябре 1965 года на учредительном собрании ориентировщиков была создана орловская областная комиссия по спортивному ориентированию, и Николай Иванович Зеленин стал её первым председателем.

В 1977 году его пригласили работать в профсоюз. К тому времени Николай Иванович успел получить в дополнение к имеющемуся инженерному, ещё и экономическое образование с профсоюзным уклоном. Не замедлил рост по службе. В 1986 году он был избран председателем Орловского горкома профсоюза работников агропромышленного комплекса, а с 1995 по 2005 годы он уже руководил областной организацией профсоюза той же отрасли. По завершении работы в профсоюзе продолжил трудиться – теперь при областном совете ветеранов в качестве заведующего клубом «Ветеран».

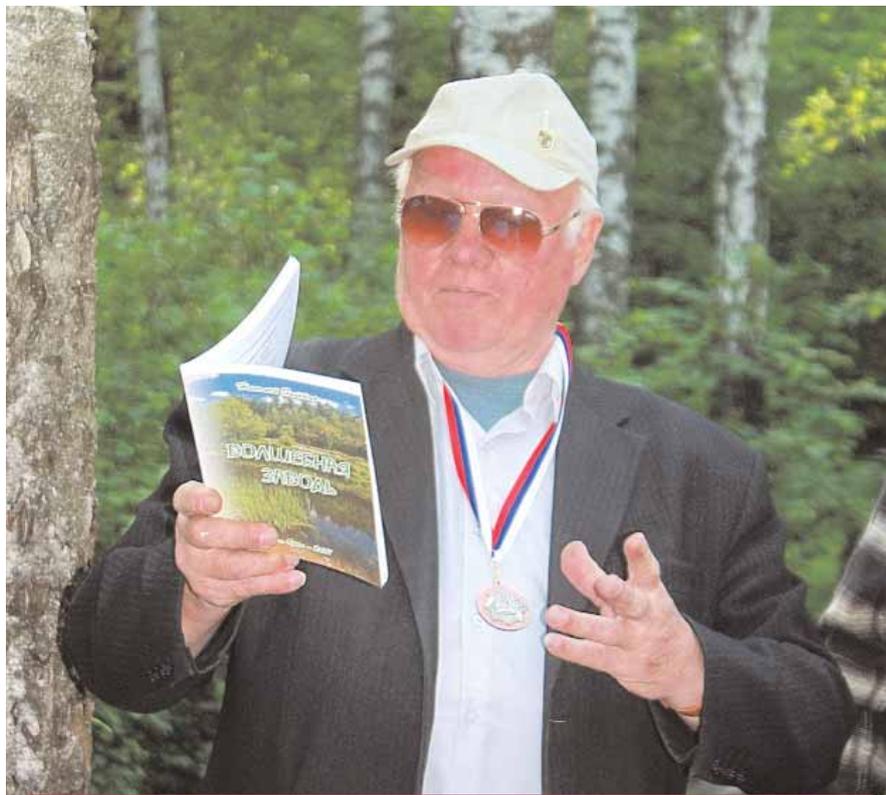
Попытки заниматься литературным творчеством у Николая Ивановича были и прежде, но это были работы информативного плана в газетах и журналах, а проба пера состоялась гораздо позже – некогда было из-за занятости по основной работе.

В 2003 году вышла первая книга стихов Николая Ивановича Зеленина «Дружеские послания коллегам». Эта книга – дань уважения к коллегам, вместе с которыми он работал в профсоюзах более двадцати восьми лет. В том же году издана книга стихов поэма «Анфиса», написанная по мотивам рассказов старожилов Уральских деревень.

А далее были книги стихов «Серый крест», «Звон далёкой были», «Волшебная заводь», «Слагая быль из сказочных чудес», а также проза автора «В низенькой светёлке», «Во имя людей труда», «По велению сердца», «У жизни свои сюжеты».

Не забыл писатель и поэт Н.И. Зеленин и про свой любимый вид спорта. В 2008 году вышла книга «Спортивное ориентирование на Орловщине».

Помимо этого стихи и проза Николая Ивановича печатались в журналах и газетах регионального и российского уровня. Являясь одним из руководителей областного литературного содружества «Родное полесье», он в течение ряда лет был редактором газеты «Взлётная полоса литературная», оказывает методическую помощь начинающим поэтам и прозаикам, нередко выступает в составе группы поэтов и бар-



*Я люблю балагурить, шутить и смеяться,  
Не замедлю любому в беде руку дружбы подать,  
Я не прочь милых дам красотой восторгаться,  
А детишкам сгримасничать иль язык показать.*

*Нежность мыслей моих не притупят и годы.  
Кто в любви знает толк, тот меня может верно понять.  
Я люблю красоту – совершенство природы,  
А за это, пойми, нет причин чтоб меня упрекать.*

дов перед коллективами учреждений и предприятий города и области.

Работая в областном совете ветеранов, он является ответственным секретарём выпуска областной газеты «Ветеран Орловщины».

В апреле 2015 года Николай Иванович принят в Российский союз писателей, а в сентябре 2015 года Президиум Федерации

спортивного ориентирования России выдвинул Николая Ивановича Зеленина на присвоение звания «Почётный член Федерации спортивного ориентирования России», и декабре 2015 года Конференция ФСОП утвердила данное решение.

Николай Иванович женат, имеет двоих детей, четырёх внуков, трёх внучек и двух правнуков.



# О ТОМ, КТО ЗАЖЁГ «ПОЛЯРНУЮ ЗВЕЗДУ»



Евгений ПРИЙМАК,  
Почетный член ФСОР

**В** далёком уже 1980-м году, когда спортивному ориентированию было всего 17 лет, крупнейшее в СССР спортивное издательство «Физкультура и спорт» выпустило в свет «Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию». Газета «Советский спорт» оценила это издание как одну из самых полезных и интересных книг по ориентированию того времени в СССР и за рубежом. Этот учебник оказался настолько удачным, что и сегодня, 36 лет спустя, используется в спортшколах и секциях спортивного ориентирования и помогает росту квалификации новых поколений любителей и профессионалов «лесного спорта». Одним из авторов этой замечательной книги является пермский тренер Евгений Сергеевич Приймак.

Как и многие из «отцов-основателей» пермского и российского ориентирования, молодой инженер-авиастроитель Евгений Приймак пришёл в этот спорт из спортивного туризма и альпинизма. Туризмом он увлёкся в годы учёбы в Казанском авиационном институте. А когда переехал в Пермь и начал работать в политехническом институте, то наряду с преподаванием сопромата и аэродинамики продолжал уделять внимание и туризму. Е.С. Приймак сумел объединить вокруг себя любителей путешествий и организовал туристский клуб под романтичным названием «Полярная звезда». Под флагом этого клуба студенты-политехники с успехом прошли сложнейшие маршруты по Памиру, Алтаю, Саянам, Приполярью, Забайкалью. Рекордным достижением турист-

тов-политехников под руководством Е.С. Приймака был тысячекилометровый лыжный поход через главные группы вулканов Камчатки. В том походе, как и во многих других, Евгений Сергеевич лишний раз убедился в жизненной необходимости навыков точного ориентирования на местности. А тот факт, что в странах Скандинавии к тому времени умение ориентироваться было признано необходимым нормативом безопасности при серьёзных занятиях туризмом и лыжными гонками, только укрепил его в необходимости уделять ориентированию повышенное внимание.

Через некоторое время именно спортивное ориентирование, а не сопромат стало главным делом для молодого преподавателя. Евгений Приймак перешёл работать на кафедру физвоспитания и стал тренером, составителем спортивных карт и постановщиком дистанций ориентирования. Успехи в новом, недавно выделившемся из туризма виде спорта, пришли к воспитанникам Е.С. Приймака довольно быстро. Уже в 1967 году первую медаль с первенства СССР по ориентированию из города Горького привезла в Пермь его воспитанница, сильная лыжница Галина Семёновых. А в 1969-м «комсомолка, спортсменка и просто красавица» Елена Солонина из Пермского «политеха» привезла с соревнований «Европа-Азия» первый знак мастера спорта СССР по ориентированию. Её тренером также был Евгений Приймак. К середине 70-х годов в «Полярной звезде» подросла сильная молодёжная команда, которая с первого же выезда на первенство России в Миасс вернулась домой, увешанная наградами, как новогодняя ёлка.

Успехи учеников заставили Е.С. Приймака серьёзно изменить жизненный уклад – отложить в сторону личные проблемы, всерьёз заняться повышением своей тренерской квалификации. В целях создания наилучших методик обучения ориентированию и построения оптимального тренировочного процесса Евгений Сергеевич использовал даже свои инженерные знания. Искал (и находил) корреляции между различными базами данных, накопленных ведущими тренерами СССР, изучал психологические аспекты подготовки ориентировщиков, составлял научно обоснованные прогнозы относительно будущих успехов перспективных спортсменов. Например, в процессе изучения психологических особенностей молодых пермских ориентировщиков Е.С. Приймак первым предсказал юному

Владиславу Кормщикову перспективу достижения им результатов мирового уровня, что в дальнейшем блестяще подтвердилось. В процессе этих и других исследований Е.С. Приймак написал и опубликовал серию статей в популярных и научных изданиях, которые внесли существенный вклад в методики подготовки спортсменов высокого уровня. Итогом того периода стал выпуск первого советского учебника по ориентированию, о котором мы упомянули в начале этой статьи. Этот «Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию» Е.С. Приймак написал в соавторстве с Б.И. Огородниковым и А.Л. Моисеенковым.

В практическом плане тренер Е.С. Приймак воспитал в те годы 15 мастеров спорта СССР по спортивному ориентированию. А сильнейшая его воспитанница Марьяна Мирзамухаметова (Отинова) была включена сначала в состав студенческой сборной команды СССР, а позднее – и в состав первой сборной.

В 70–90-е годы XX века в Пермском крае остро стояла проблема подготовки новых спортивных карт и Евгений Сергеевич внёс большой вклад в решение этой проблемы. Вместе со своими воспитанниками из «Полярной звезды» он составил спортивные карты нескольких десятков районов в Перми и крае, которые много лет служили пермскому ориентированию. Принимал участие Приймак Е.С. и в подготовке спортивных карт в других регионах – в Пскове и Свердловске, в Железноводске и Каркаралинске. А также первым в Прикамье и одним из первых в России нашёл пути издания многоцветных спортивных карт, по одной из которых в Перми уже в 1978 году были проведены Всесоюзные соревнования по лыжному ориентированию.

К этому нужно добавить, что вся эта бурная деятельность никоим образом не освобождала тренера Е.С. Приймака от исполнения жёсткого календаря тренировок и соревнований, от подготовки дистанций и прочих околоспортивных обязанностей. По подсчётам самого Евгения Сергеевича в 70-х и 80-х годах на одни только выезды на соревнования и сборы он затрачивал до 109 дней ежегодно. Такой сумасшедший график, нервное напряжение, нерегулярное питание и прочие перегрузки не могли, в конце концов, не иметь отрицательных последствий для здоровья тренера. В один далеко не прекрасный день Е.С. Приймака прямо с работы увезла в

госпиталь «Скорая помощь». Но тренированный организм заслуженного туриста выдержал. Восстанавливать здоровье после тяжёлой болезни Евгений Сергеевич поехал в украинский Трускавец. И вот там старая полячка, у которой он снимал комнату, высказала пермскому тренеру здравую мысль:

- Нормальные люди приезжают сюда поправлять здоровье за три года до болезни. И только вы, русские, начинаете лечиться за три дня до смерти!

После выздоровления и ухода из политехнического института Приймаку Е.С. пришлось сосредоточиться на работе с детьми и подростками. С помощью своих повзрослевших воспитанников и родителей клуб «Полярная звезда» сумел преодолеть безденежье и безвременье 90-х годов, смог превратить старые туристские слёты в яркие праздни-

ки ориентирования. Евгений Сергеевич разработал и внедрил специальные программы обучения детей, за что их автору была присвоена высшая педагогическая категория. Возобновились в клубе пешие, водные и горные походы. Вместе с супругой Ольгой Константиновной, тоже педагогом высшей квалификации, они открывали площадки и лагеря для детского отдыха в школьные каникулы, участвовали и побеждали в педагогических конкурсах. Среди наград семьи Приймаков есть приз от губернатора Пермского края «Чистые ключи» за победу в экологическом конкурсе и награда «Золотой орёл» от краевого министерства просвещения. В смотре педагогических династий Пермского края 2011 года участвовали 273 семьи, и первое место было присуждено супругам О.К. и Е.С. Приймак. Об этом

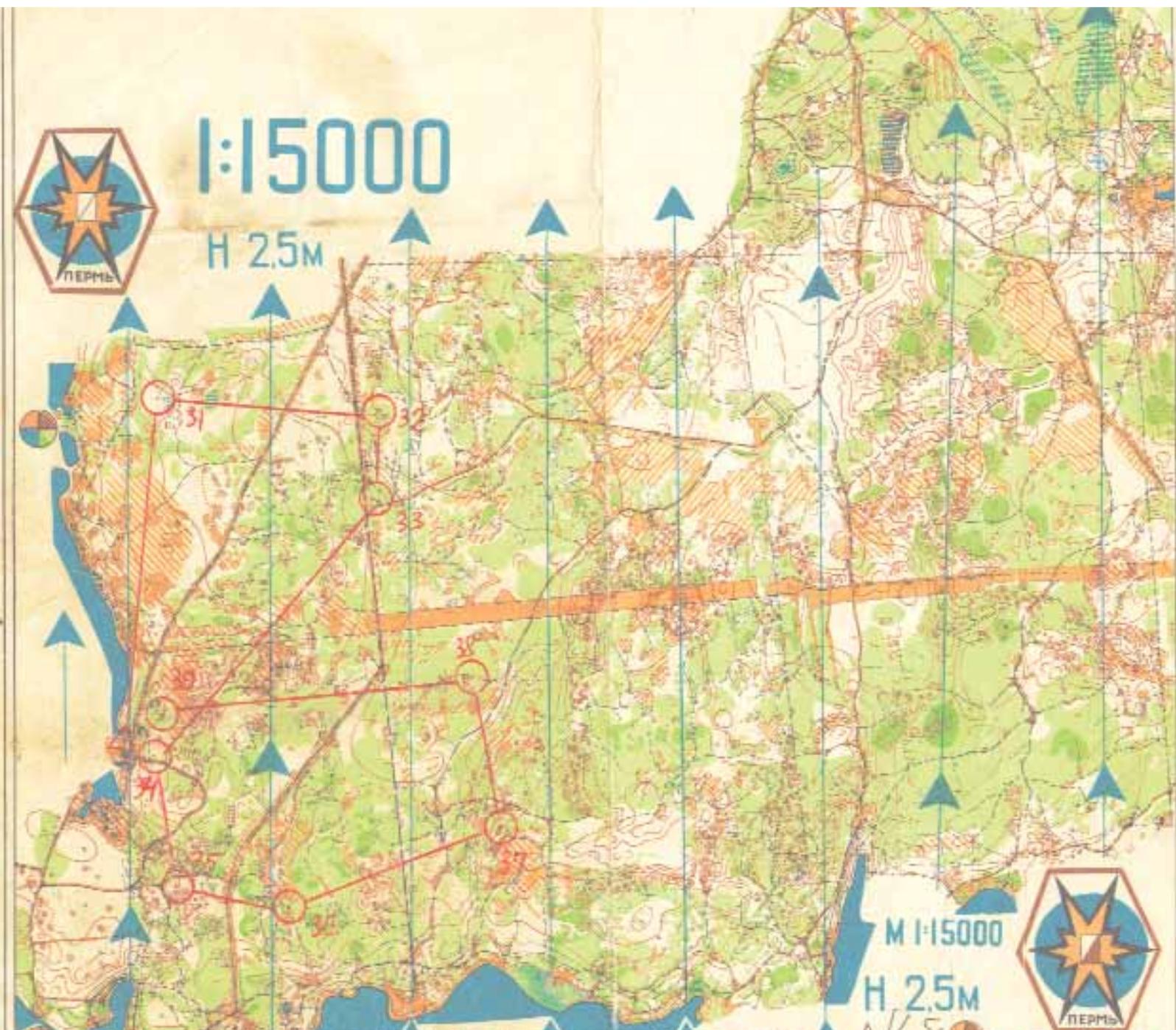
ориентировщиков Пермского края и друзей семьи проинформировала тогда газета «Комсомольская правда».

В 2015 году Евгению Сергеевичу Приймаку было присвоено звание Почётного Члена ФСО России. 78-летний ветеран по-прежнему занимает активную жизненную позицию. Он продолжает принимать участие в краевых соревнованиях по спортивному ориентированию, а также вместе со своим воспитанником Тюняткиным Сергеем проводит традиционные соревнования на приз клуба «Полярная звезда».

Любители и профессионалы «лесного спорта» Пермского края желают ему крепкого здоровья, новых успехов и побольше приятных моментов на его жизненном пути.

*Валентин Гильман и  
Николай Глухов (Пермь)*

*Карта п. Полазна. 1981 год. автор Е.С. Приймак. На этой местности 28-31.07.2016 года состоятся Всероссийские соревнования среди спортсменов среднего, старшего и пожилого возраста "Чемпионат Ветеранов".*



# МОЙ ДРУГ САША БЕРМАН



*2 декабря 2015 года после продолжительной болезни на семьдесят девятом году жизни скончался судья Всесоюзной категории Берман Александр Моисеевич. Он был одним из лучших составителей спортивных карт страны в конце шестидесятых-семидесятых годов прошлого столетия. Под руководством В.М. Алешина он был одним из авторов «революционной» карты Всесоюзных соревнований в 1969 году в Брянской области, был заместителем главного судьи по дистанциям Всесоюзных соревнований 1971 и 1974 годов, инспектором дистанций многих крупных соревнований в стране.*

*Память об Александре Моисеевиче навсегда сохранится в сердцах ориентировщиков старшего поколения страны.*

Фамилию Берман я впервые услышал на моем первом первенстве Татарской АССР в начале июля 1966 года, которое проходило в живописных окрестностях села Боровое-Матюшино, в двадцати пяти километрах ниже Казани, на левом берегу Волги. (Кстати, на этой же местности через одиннадцать лет проходил второй день Первых Всесоюзных юношеских соревнований, которым журнал «Азимут» в четвертом номере прошлого года посвятил большую подборку воспоминаний организаторов этого знаменательного мероприятия). Соревнования давно закончились, начинало смеркаться, и вдруг мы, копошившиеся около костров, услышали чей-то громкий голос: «Берман на дистанции потерял свой вибрам!» (так именовали тогда туристскую обувь с толстой рифленой подошвой). Потом я его увидел с гитарой в руках около костра большого коллектива дербышкинских (это от названия поселка Сашиноного места работы – научно-исследовательского института) ориентировщиков.

Первый раз с Сашей мы накоротке общались в конце марта 1967 года на первенстве ЦС «Буревестник», которое проходило около села «Ленино-Кокушкино» под Казанью. Саша был в бригаде начальников дистанций под руководством Вла-

димира Николаевича Крутицкого. Он поздравил с высоким для меня занятым пятым местом. А поближе мы с ним познакомились летом 1967 года. Соревнования проходили в Пустых Морквашах по нарисованной им карте. Мне что-то не понравилось в его карте, и я ему это высказал. Видимо, я был смелым ввиду того, что был еще единственным кандидатом в мастера спорта в республике. Саша очень спокойно отнесся к моим высказываниям. Потом я бегал по его картам в Пановке, Чулпанове и Крутушках. Выигрывал. Кстати, после соревнований в Чулпаново ко мне подошла одна ориентировщица из нашей команды и сказала, что один КП стоит неверно. Я ее предположение высказал Саше. Он предложил всем вместе сходить на этот пункт и попросил ее зайти на пункт с той привязки, откуда в первый раз она намеревалась его взять. Пункта на выступе заросшей вырубке не было. Этого выступа на карте просто не было. А пункт стоял на вырубке в метрах 200, тоже на выступе, который был нанесен на карту. Саша признал свою ошибку. После этого я никогда не замечал на его картах таких ошибок. Хотя весной следующего года в тех же Пустых Морквашах снова выступил безуспешно. Видимо, что-то я не понял в чередке отрожек ов-

рага. Вот тогда он мне предложил вместе с ним корректировать эту карту для предстоящего в июле матча Поволжья и Урала. Я знал, что в июле буду на военных сборах и не смогу в них участвовать, и согласился на его предложение. Выезжая на полевые работы, мы с ним очень тесно начали общаться. Я увидел в нем очень образованного, воспитанного и просто порядочного человека. С этой поры у меня с ним сложились приятельские отношения, которые очень быстро переросли в дружеские.

Я в те года заинтересовался, откуда у него появилась такая страсть к составлению карт и страсть к ориентированию вообще. В ходе подготовки этой статьи я разговаривал с Александром Тихоновичем Кашкаровым, судьей Республиканской категории. Он старше Саша на четыре года. Вот его рассказ: «Саша к нам в Государственный научно-исследовательский институт прикладной оптики пришел после университета. Показался очень разносторонним человеком. Он великолепно играл на гитаре и сразу же вписался в коллектив вокально-инструментального ансамбля института. Занимаясь со студенческой скамьи туризмом, стал застрельщиком интересных походов молодежи в марийские леса. Помню, осенью 1964 года он подошел ко мне. Я был председателем профкома института. Начал разговор с того, что профком выделяет средства на различные туристские мероприятия, поддерживает зарождающееся ориентирование на местности. А вот из профкома на этих мероприятиях никто не бывает. Говорит – ты же закончил Московский институт геодезии и картографии (заканчивал по специальности «Оптические приборы»), так что тебе будет интересно. И предложил мне поехать в следующие выходные на озеро Глухое, где будут соревнования. И я поехал. Ехали в автобусе. У меня не было подходящей амуниции. Поехал в демисезонном пальто и со шляпой на голове. На месте мне нашли одежду, обувь, и я прошелся по дистанции. Потом ориентирование стало моим увлечением надолго. Но мне больше всего понравился наш вечер у костра. Саша взял гитару и запел. Все подхватили. Потом около нас устроились девушки из Йошкар-Олы, и этот чудный вечер закончился далеко за полночь. Саша в этом году уже стал рисовать карты – сначала район Крутушек, а потом Высокой Горы. И я позже приобщился к этому «ремеслу» под его руководством и был начальником дистанции на трех Всесоюзных соревнованиях».

В 1969 году, по рекомендации председателя республиканской секции Рима Кадьровича Валетдинова, Сашу включили в бригаду составителей карт Виктора Максимова Алешина, которая в короткие

*С Александром Глушко во время Матча областей и республик Поволжья и Урала в 1976 году*



сроки подготовила великолепные карты для Всесоюзных соревнований под Брянском. Вернувшись после первых сборов для полевых работ, Саша возглавил работу по составлению карт для предстоящего в сентябре первенства ЦС «Зенит» в Тетюшах, что в 120 километрах ниже по Волге от Казани. Мы выезжали туда по выходным дням паромом и по прибытии сразу же начинали работу. В первый выезд Саша нам преподал то, что он познал, работая с Алешиным. И карты наши получились.

Но самое неожиданное и интересное нас ждало осенью следующего года, когда нам поручили проведение зимних Всесоюзных соревнований, которые должны были состояться в начале марта. Времени для составления карт оставалось всего-то четыре месяца. Но Саша организовал ра-

боты так, что мы с «нуля», то есть не имея карты-топоосновы, с работой справились. Над картой для эстафеты работали, по колено утопая в снегу. Графическое выполнение карты первого дня соревнований Саша поручил мне. Во время предварительной инспекции Николай Николаевич Калиткин давал мне уроки мастерства графики (карту брянского Союза графически выполнял он). Я рисовал карту в комнате Саши. Иногда, работая допоздна, оставался у него ночевать. Саша вел хронометраж работы, которая составила 100 часов ровно. И вот, за два дня до соревнований, утром Саша берет выкопировку карты и идет на работу. Я, отославшись, стал ждать его. Приходит и показывает мне образец карты. Я ахнул от увиденного: все расплывчато. У нас чуть ли не слезы на глазах – ведь послезавтра

старт. Он быстро собрался и ушел. Часа через четыре-пять возвращается, весь сияющий. Показывает карту – все отлично. Он, оказывается, за это время разыскал лучшего в городе фотографа – Ивана Митрофановича, и тот сделал, как говорят, «что надо».

Летние Всесоюзные соревнования 1974 года снова поручили нам. Я не мог участвовать в составлении карт для них, так как в то время имел вполне оправданные спортивные амбиции. Для первого дня соревнований Сашей был выбран район озера Машиньер в марийских лесах, в ста километрах от Казани. Вот что рассказывает о подготовке карт для этих соревнований судья Всесоюзной категории Шамиль Арсланович Исламов: «Работы на Машиньере мы начали летом 1973 года. Саша собрал всех наших казанских составителей карт, привлек к этой работе и ребят с других городов республики. Работу он организовал очень умело. На первоначальной стадии это было в виде семинара. Мы разбили на берегу озера целый палаточный лагерь. Нас было тридцать человек: двадцать парней и десять девушек – в основном жены ребят. Женщины обеспечивали хозяйственное функционирование лагеря. Они сами заготавливали сухостой, разводили костер, готовили пищу. Большинство из них были опытными туристами и знали все премудрости такого быта. Причем, в целях экономии времени составителей карт на дальних участках, отстоящих от лагеря до четырех и более километров, они приносили днем еду в заранее обусловленное место. Ребятам не было нужды ходить до лагеря и возвращаться на место работы. В то время в стране уже был дефицит некоторых продуктов питания, и Саша смог пробить через республиканский совет по туризму все необходимые продукты. Хочу отметить – из женщин в составлении карты участвовала лишь одна: Зоя Калимуллина. Она же вычерчивала все фотоформы карты для дальнейшей цветной печати. Впоследствии Зоя стала судьей Республиканской категории. Район был очень сложный: практически не было системы просек, слабообразованная сеть дорог и сложный разнообразный рельеф. Саша предложил оригинальный вариант для облегчения работ – весь район был разбит на небольшие квадраты при помощи белых ниток. В этой работе составителям карт помогали и женщины. Этот прием облегчил работу по стыковке отдельных участков. Во время работы над картой я от Саши услышал неведомое странное слово. В ноябре мы ночевали в палатке, в середине которой стояла печь. Когда в печи остались догорающие угли, излучающие сизо-желтые сполохи огня, Саша указывает на них и говорит «Это глобар: инфра-красное излучение». Мы знали, что он специалист по спектрографии различных видов тепловых излуче-



*Слева А. Берман – заместитель главного судьи по дистанциям, справа – главный судья Р. Валетдинов перед стартом первого дня Всесоюзных соревнований 1974 г.*

ний и догадывались о направленности его научной работы. Параллельно мы начали готовить карты для эстафет и третьего дня соревнований. Они находились в часе езды от города, и туда можно было выезжать чаще. Он и здесь умело организовал работы. Назначил ответственных по районам: в эстафетах меня, а по третьему дню – Александра Петровича Андрейкина, судью Республиканской категории из Набережных Челнов».

Еще одно «бермановское» новшество мы увидели на третий день соревнований. На карте был применен ненормативный знак – парковый лес был окрашен розовым цветом. Насколько я помню, такого у нас еще не было, и это всем соревнующимся очень понравилось – появилась отличная информативность о местности.

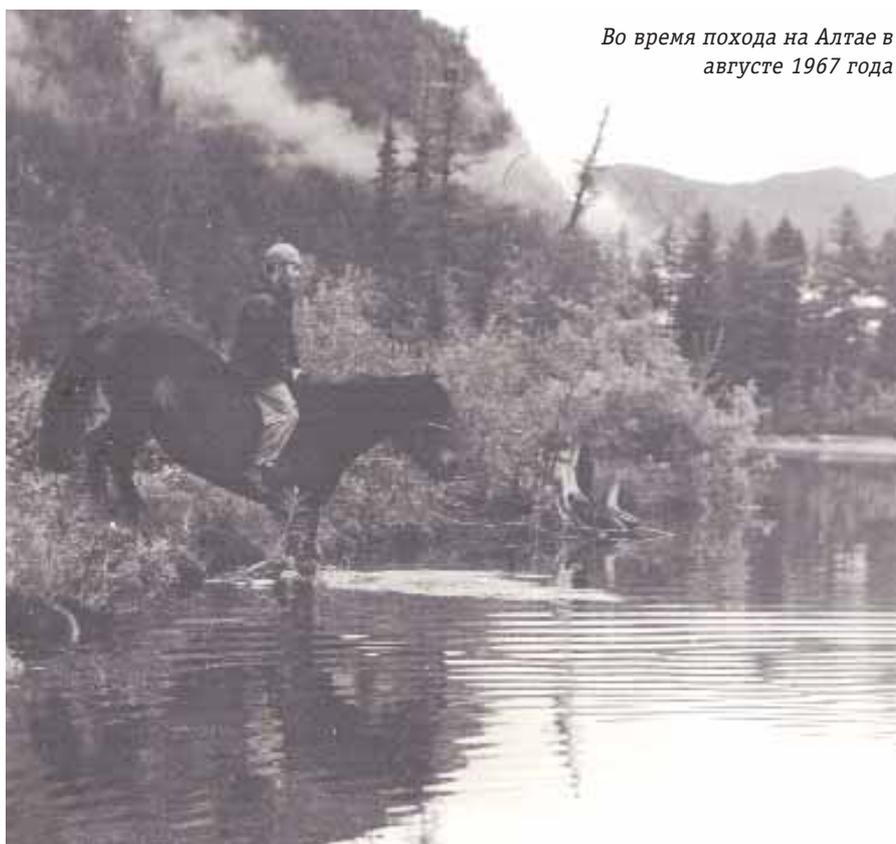
Саша создал в республике настоящую школу составителей карт: трое судей Всесоюзной категории, девять Республиканской. Сколько карт ими составлено! Сколько крупных соревнований проведено! Особенно были привлекательными для всевозможных соревнований местности и карты, по которым проводились ранее всесоюзные соревнования. На одни соревнования приезжали даже из Владивостока. И Саша всегда интересовался у участников впечатлениями о карте, дистанциях. В мае 1976 года на озере Машиньер проводили матч областей и республик Поволжья и Урала. В качестве инспектора этих соревнований мы пригласили одного из сильнейших ориентировщиков страны Сашу Глушко из Новосибирска. После соревнований Саша очень долго беседовал с ним (см. фото) и спрашивал его мнение о карте, так как на

этих соревнованиях он выступал не как спортсмен и скупчливо мог оценивать качество карты на малой скорости передвижения по местности. И по выражению лиц на снимке видно, что оно было высоким.

Саша в восьмидесятых годах прошлого столетия почти не участвовал в составлении карт, изредка привлекался к корректировке имеющихся и к инспектированию дистанций вместе со своими учениками и соратниками. В 1982 году пост председателя республиканской федерации принял Виктор Рудольфович Састамойнен. Он в 1998 году с семьей переехал в Финляндию, и в настоящее время вместе с супругой живет в небольшом городке возле города Турку. Кстати, он в Финляндии иногда встречается с нашими ориентировщиками-сборниками и с некоторыми из них хорошо знаком. Часто общается с Юрием Емалдыновым, живущим неподалеку, в небольшом городке Сало, и получает от него информацию о делах в российском ориентировании. Связался с Виктором по «Скайпу» и попросил рассказать об участии Саши в мероприятиях федерации в восьмидесятых годах. Он мне говорит, что он больше участвовал практически во всех соревнованиях, проводимых в Казани, ради поддержания здоровья. Рассказал о любопытном случае. На одних соревнованиях Саша очень крепко заплутал. Когда вернулся в лагерь, у него спросили о причине долгих гуляний по лесу. Он отвечает вполне серьезным видом: «Беру азимут на КП, а бегу в другую сторону. Оказывается, я сегодня одел штаны задом наперед!» и расхохотался, вызвав шквал сме-

ха среди участников. В конце разговора с Виктором на мониторе компьютера показала супруга Виктора Роза и рассказала забавную историю, как Саша учил участников семинара на Машиньере правильно пить коньяк. Был день рождения одного из составителей, и он припас по этому случаю бутылку коньяка. Как делить все это на тридцать человек, чтобы не было обидно никому? Как мерить? Саша где-то раскопал подобие наперстка и в шутку говорит: «Вот Саша Кашкаров с этим приспособлением точно никого не обделит». Получилось точно тридцать долей коньяка. Потом Саша всем велел взять в руки кружки и долго держать, а затем разогретыми постепенно поднести к носу, понюхать и начинать постепенно вдыхать ароматные пары коньяка, а затем выпить его мелкими глотками до дна. После завершения процедуры все дружно захохотали. Саша сказал: «Это не шутка, это не карты рисовать, а научил я вас сегодня правильно пить коньяк. Так что мы на правильном пути, чтобы после завершения соревнований по этой карте, правильно испить коньяк не из эмалированных кружек, а из плоскодонных звенящих бокалов». Саша обладал тонким чувством юмора. Два случая связаны со мной, о них он эмоционально рассказывал на встречах ветеранов и на моем шестидесятилетнем юбилее. Первый случай связан с поиском места нашего с супругой проживания. В 1969 году после окончания института мы с большим трудом нашли квартиру, вернее домик величиной с баню, в поселке, находящемся в километрах пятнадцати от центра города. На следующий год Саша с Николаем Петровичем Шабакковым (одним из лучших составителей карт республики, впоследствии судьей Республиканской категории) решили меня поздравить с двадцатипятилетним юбилеем. Улицу они разыскали, а вот дом не могли определить, поскольку на некоторых из них не было даже табличек с номерами. И тут Саша обратился к стоящей на улице детворе: «Где тут живет пан-спортсмен?». Ребятня характерным жестом рук указала на наш домик. Этот случай Саша всегда рассказывал, сопровождая рассказ характерным детским жестом руки. А второй случай связан с его подарком на мой сорокалетний юбилей. Он преподнес мне великолепную пепельницу из ограненного стеклянного монокристалла золотистого цвета, выполненного в его институте, со словами: «Такая пепельница имела только у генсека». Действительно, была фотография Брежнева в маршальской форме, стоящего за массивным письменным столом с такой же пепельницей на столешнице. Конечно, такие пепельницы имелись у многих высокопоставленных лиц. И слова Саши были очередной остроумной шуткой.

Саша в эти годы увлекался спортивным туризмом. Были походы на Саяны и



*Во время похода на Алтае в августе 1967 года*

Байкал, на Приполярный Урал. Последний поход он совершил на горный Алтай в 1967 году. И всегда он с собой брал гитару, причем каждый раз новую. А в конце похода повидавшую виды гитару оставляли на последней стоянке маршрута. При покупке же новой гитары возникали иногда просто забавные моменты, об одном из которых расскажу позже.

Потом вся его страсть переключилась на составление карт. Но появилась еще одна страсть – зеркальные значки. Технологию их изготовления предложил и освоил именно Саша. Сначала, в 1968 году, были пробные значки коллектива физкультуры института (к/ф «Спектр»). В этом же году одну из сослуживиц Саши постигло несчастье – она осталась без обеих ног. И Саша со своими коллегами решили ей помочь, приобретя «Запорожец» с ручным приводом. Мы, все ориентировщики, знали, что все деньги от реализации значков идут в копилку для приобретения этой машины. Через полтора года эта машина была приобретена и передана адресату. В 1969 году Сашей были изготовлены именные значки членов службы дистанции Всесоюзных соревнований в Брянске. На значке изображен муравей с надписью: «Служба дистанции. 1У. Брянск. 1969».

Саша не обиделся бы на меня, если я скажу, что он и на работе «пахал», как муравей. Прошел путь от инженера до начальника лаборатории. Институт был закрытым учреждением. Он работал по научной тематике, направленной на обеспечение обороноспособности страны. Разработку с его участием хотели выдвинуть на соискание Государственной премии СССР. Но партийные чиновники из отдела науки Тагарского обкома КПСС хотели включить в состав соискателей своего представителя и на отказ отраслевого министерства наложили свое вето на выдвижение. В то время многие вопросы без согласования с партийными органами не решались.

Вот таким разносторонним человеком был и не мог не быть Саша. Он родился и воспитывался в семье интеллигентных людей. Отец работал метеонаблюдателем в деревне Чулпаново рядом с городом Нурлат на юге Татарии (туда его устроили друзья из-за болезни туберкулезом). Мать окончила школу благородных девиц и после окончания медицинского факультета Казанского университета была распределена туда же, где они и поженились. Отец болел и умер в 1946 году в возрасте 49 лет. Из рассказов Саши я знал, что его дядя по матери Субботин Михаил Федорович был видным советским астрономом. Из Советского энциклопедического словаря (1987 г.) узнал, что он был членом-корреспондентом Академии наук СССР (1946 г.) и имел труды по небесной механике. Его именем назван институт в Киеве, где он трудился. Саша мне рассказывал, что дядя пред-

лагал ему переехать в Киев. Но Саша его предложение не принял. Вообще, Саша не любил рассказывать о своих предках супруге Оле и сыновьям Ване и Илье. И вот, уже после его смерти Оля передала мне выпущенный к семидесятилетию победы сборник «Наше военное детство» с воспоминаниями ветеранов института, где опубликованы воспоминания Саши: «Я хорошо помню день победы». Он там достаточно подробно рассказывает о своих предках.

Собирая материалы для этой статьи, я получил от Вали Гришаевой, супруги покойного Коли Шабаква, множество фотографий из походов и сохранившуюся рукопись, выполненную машинописным способом. Она сказала, что это отчет о походе на приполярный Урал летом 1965 года. Рукопись была сделана под копирку. Когда я начал читать, то понял, что это прекрасная литературная зарисовка выполнена Сашей, и пропитана она лиричным духом воспоминаний после труднейшего похода. Я ощутил еще один дар Саши. Дар, который неведом был мне, – владение прекрасным литературным языком. Я хотел вам привести выдержку из Сашиного произведения про попытку купить гитару в Казани. Вот она, без купюр: «...Света вложила в ладонь несколько смятых трехрублевков. «Без гитары не возвращайтесь!» И зачем нам понадобилась гитара? Опыт прошлого лета показал, что:

- первое, таскать её буду я;
- второе, брэнчать на ней умеем только я и Юра;
- третье, после каждого дня Байкальского похода копыта отбрасывались в стороны, играть было некогда, хотелось спать;
- четвертое, гитара – очень нежный инструмент, от дождя и сырости она у нас развалилась на девятый-десятый день похода, и плезиозавр Кравченко (*руководитель похода – замечание мое*) устроил из нее мишень. Зачем, спрашивается, нам гитара? Гитара нужна, вот и все, так надо! – решила масса.

Юрка оставил меня на улице, заставив держаться за водосточную трубу, а сам пошел в универмаг. На меня с плаката смотрела огромная консервная банка. «Сдай меня в Росглавцветмет», – банка хитро улыбалась, с ее рваных краев обильно капал жир... Ах, зараза, ведь если бы ты встретила где-нибудь на Байкале, с каким удовольствием, каналья, я бы тебя там облизал, вместе с этикеткой и рваными краями, а сейчас... «Гитары за семь рублей в продаже нет!» Юрка тербит меня за руку и волочет по улицам Ка-



Одна из последних фотографий А. Бермана – обложка сборника воспоминаний о войне

зани к вокзалу.

Через полчаса нас увозил поезд Казань–Киров.»

Гитару не смогли купить ни в Кирове, ни в Котласе, где делали пересадку, и только в северном, захолустном в то время городе Печора им улыбнулось счастье, и гитара, по традиции, снова взгромоздилась на плечи Саши.

Думаю, что первый экземпляр переплетенной рукописи хранится, скорее всего, в Сашином гараже. Мы года три тому назад там с ним отыскали очень нужные экземпляры карт. И здравствующие друзья Саши обязательно ознакомятся с его замечательным произведением. А Саша последний раз сыграл нам на гитаре в 1975 году на озере Машиньер, где он спел великолепную туристскую песню со словами: «...подожди, постой ещё немного, посидим с товарищами у костра...». Он сначала не хотел петь, и гитара-то не его была. Его уговорил спеть Коля Шабаква. Коля был старше Саши на три года, и ему, видимо, неудобно было отказать самому старшему из своих друзей. После этого мы Сашу с гитарой в руках не видели.

Саша стойко перенес последние три месяца болезни и прощаться с ним пришло очень много народу: бывшие сослуживцы, соратники по ориентированию и просто друзья. Было сказано много теплых слов. Его сосед по комнате в общежитии, проживший рядом с ним более двадцати лет, Марат Танташев, прощаясь с ним, как всегда, назвал его Шурой; родственники и друзья семьи, как всегда, обратились – Алик, друзья-ориентировщики – Саша, а сослуживцы – Александр Моисеевич.

Ю. Баранов (Казань)

# ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГОЛОВЫ И ТЕЛА

## Советы Понтуса Функе (Швеция)

Тренировки для пяти-, шестилетних детей сильно отличаются от тренировок для подростков в возрасте 14-15 лет. Однако главное остается неизменным – дети в любом возрасте должны получать от занятий спортом удовольствие. Тогда они останутся верны спорту, какой бы вид спорта они ни предпочли, всю жизнь.

Лично для меня быть тренером по спортивному ориентированию намного сложнее, чем обучать детей флорболу. И хотя я сам занимаюсь ориентированием с восьми лет, это спорт мне кажется сложнее, чем многие другие виды.

В ориентировании не обойтись без абстрактного, трехмерного мышления, а в других видах спорта такое нужно не всегда. Физические тренировки, то есть бег, – это наиболее простая часть занятий с детьми. А вот с технической подготовкой дела обстоят сложнее. Тяжело определить, на какие моменты технической подготовки твоим подопечным нужно обратить особенное внимание, если ты не бегаешь с ними в лесу. Поэтому желательно создавать условия, чтобы взрослые могли наблюдать за различными моментами, которые возникают у детей во время тренировок. Кроме того, необходимо обсуждать с детьми, как прошла тренировка. Только так можно попытаться поставить себя на их место и понять, что им понравилось, а что нет, и над чем им нужно работать дальше.

Во время занятий тренеры должны создавать в коллективе благоприятный климат, чтобы и самим тренерам, и их подопечным было комфортно друг с другом и чтобы у всех были условия для развития и роста.

Стать лучше и сильнее можно, если концентрироваться на стоящих перед тобой задачах, прилагать усилия к достижению этих целей и много работать, учитывая собственные силы и возможности. Важно, чтобы дети сравнивали себя с собой же и своими собственными результатами, а не с тем, как выступают другие. Это поможет создать внутреннюю мотивацию, необходимую для того, чтобы дети занимались спортом как можно дольше.

Тренировки в детских группах мы проводим таким образом, чтобы задействованы были и голова, и тело. Для этого мы делим группу пополам. Одна подгруппа занимается физической подготовкой с упором на бег, а вторая –

техникой ориентирования. Потом дети меняются ролями. Занятия по физподготовке обычно проходят в игровой форме. Цель занятий состоит в том, чтобы заставить работать и ноги, и сердце, и легкие. Игры можно проводить в лесу. Это могут быть эстафеты или, например, полоса препятствий. С подростками мы обычно проводим две тренировки в неделю. Во время одной из них делаем упор на технику, во время другой – на физику. Не стоит забывать и про силовые тренировки – они нужны, чтобы предотвратить травмы и нарастить определенные группы мышц.

Если вы тренируете детей до 12 лет, важно, чтобы во время тренировок они понимали, что все у них получается. Впрочем, это правило распространяется и на подростков. Если у детей будет вера в собственные силы, они не будут бояться пробовать что-то новое или испытывать себя на прочность. И, в конечном итоге, смогут покорить новые спортивные вершины. Когда будете придумывать для детей упражнения, попробуйте проложить несколько коротких дистанций с общим стартом. Тогда вам будет значительно проще встречать детей после прохождения дистанции и сразу же узнавать у них, как все прошло. Если ребенку нужна помощь, можно, не откладывая в долгий ящик, пройти с ребенком тот же маршрут еще раз или отправить его на один из соседних. Так можно придать детям уверенности в собственных силах и показать им, как и чему они могут научиться на собственных ошибках. Однако мы все-таки больше обращаем внимание на то, что у детей получилось, чем на допущенные ими ошибки. Не стоит разбирать их тренировки чересчур досконально. Когда дети примут душ и перекусят, тренировка будет благополучно забыта.

Базовые принципы тренировочного процесса остаются неизменными, даже когда дети вырастают. Меняется только уровень сложности. Но мы точно так же используемых короткие маршруты с общим стартом, чтобы было удобнее сразу узнавать у наших подопечных, как они прошли дистанцию, и помогать им покорять новые вершины. Если вносить в дистанции технические моменты разной сложности, то можно за одну тренировку отрабатывать сразу несколько аспектов ориентирования. Обязательно говорите своим подопечным,

что тренировка – это шанс поработать над тем, что у них не очень получается, а нужно это для того, чтобы расти над собой и совершенствовать свои навыки и умения. Само собой, когда вы тренируете подростков, анализировать их выступления можно уже более детально. Только не забывайте, как и в случае с маленькими детьми, делать упор на успехах ваших подопечных. Если кто-то допускает ошибки во время выполнения упражнений, не лишним будет провести общее собрание, чтобы ребята могли поддержать друг друга, а не занимались самокопанием.

Во время зимних тренировок мы занимаемся теорией. Теоретические занятия посвящены изучению новых понятий, которые пригодятся для проведения новых упражнений или для обсуждения пройденной дистанции. Материалы для занятий мы подбираем с учетом уровня и потребностей той или иной группы из учебников издательства Sisu.

У нас в клубе существует генеральный план тренировок для детей разных возрастов, начиная от самых маленьких и заканчивая старшей подростковой группой. За основу мы взяли рекомендации Федерации спортивного ориентирования Швеции. Помимо собственных упражнений в наш план мы включаем соревнования, сборы и проч. Для наглядности и удобства пользования мы составляем таблицу, куда вносим все наши мероприятия.

Уровень сложности наших упражнений часто выше, чем у дистанций, по которым бегают наши дети на соревнованиях.

Занятия спортом на любом уровне нужно проводить в форме приключения или игры, ставящей перед спортсменами новые интересные задачи. Они должны приносить радость и развиваться в коллективе дух товарищества.

Проводите тренировки таким образом, чтобы участвовать в них могли все, независимо от уровня подготовки и конечных целей. Советуйте детям бегать не только на тренировках, но и самостоятельно, и лучше всего – по пересеченной местности.

У каждой группы должно быть четко определенное место сбора, где все встречаются перед началом тренировки и по ее окончании.



Возраст	Объем тренировок	Тренировки
5-6 лет	8 занятий в семестр	Игры Дистанции в лесу Привыкание к ландшафту Упражнения с картинками, символами, буквами Цвета карты Создание ландшафта
7-8 лет	10 занятий в семестр	Игры/эстафеты Упражнения с картами Полоса препятствий Условные знаки спортивных карт (5-10 самых распространенных) Ориентирование по линиям в городе Небольшие дистанции на «зеленом» уровне Мини-соревнования
9-10 лет	10-12 занятий в семестр	Игры/эстафеты Упражнения с картами Полоса препятствий Условные знаки спортивных карт (около 20) Определение контрольного пункта, спринт Отработка навыков техники ориентирования на «зеленом» и «белом» уровне вблизи от дома Подбирайте упражнения в соответствии с уровнем всех участников
11-12 лет	10-12 занятий	Игры/эстафеты Упражнения с картами Определения контрольного пункта Спринт Упражнения для укрепления мышц торса Отработка навыков техники ориентирования на «белом» и «желтом» уровне вблизи от дома, первые занятия на разных видах местности Подбирайте упражнения в соответствии с уровнем всех участников
13-16 лет	2-3 занятия в неделю весь год	Игры/эстафеты Беговые тренировки Упражнения для укрепления мышц торса Отработка навыков техники ориентирования на разных видах местности на уровне от «оранжевого» до «черного» Спринт Попробовать ориентирование на велосипедах и лыжах Подбирайте упражнения в соответствии с уровнем всех участников

Зеленый уровень	<p>Проходить ориентировочный маршрут вдоль приметных деталей ландшафта.          Переключаться с одной приметной детали ландшафта на другую на контрольном пункте и/или при прохождении отрезка.          Описание контрольного пункта – кодовое обозначение.          Складывать карту, отслеживать свое перемещение с помощью большого пальца на карте.          Читать карту с помощью окружающего ландшафта – где я?          Цвета карты, первые условные знаки и дистанции.          Понимание карты, соотнесение ее с действительностью.          Базовые представления о карте – что такое карта?</p>
Белый уровень	<p>Пересекать открытую местность.          Читать карту с помощью компаса.          Работать с определением дальнейшего маршрута, короткий или длинный путь.          Чтение карты, базовое планирование дистанции.          Чтение карты и прохождение КП, установленного на объекте местности рядом с приметной деталью ландшафта.          Описание КП – КП-объект.          Проходить дистанцию по менее приметным деталям ландшафта.</p>
Желтый уровень	<p>Все условные знаки карты и важные детали описания КП.          Точное ориентирование на коротких отрезках.          Базовое представление об изогипсах.          Оценивать выбор маршрута между различными деталям ландшафта разной длины и проходимости.          Планирование отрезка с уверенным выбором маршрута и прохождением КП.          Понимать и использовать точки атаки.          Оценивать расстояние и понимать масштабы карт.          Грубое ориентирование от одной детали ландшафта до другой.          Определение точки стояния.          Навыки обращения с компасом.</p>
Оранжевый/ красный уровень	<p>Прохождение КП по карте с изогипсами от одной детали ландшафта до другой.          Использовать различные высоты в качестве деталей ландшафта, вдоль которых можно проходить дистанцию.          Оценивать выбор маршрута с учетом длины, проходимости и гарантии правильного прохождения.          Упрощать, увеличивать и удлинять КП.          Грубое ориентирование, обобщение.          Понимать изогипсы.</p>
Фиолетовый уровень	<p>Выбирать технику, исходя из сложности и умений.          Ориентирование на склонах – держать высоту.          Прохождение КП без последующей детали ландшафта, вдоль которой можно было бы дальше проходить маршрут.          Держать четкое направление.          Прохождение КП на местности с малым количеством деталей.          Понимать ландшафт – менять технику в зависимости от вида местности.          Планирование – выбор микро-маршрута.</p>
Синий/ черный уровень	<p>Выбирать правильную технику в каждом конкретном случае.          Осваивать разные карты и виды ландшафта.          Грубое ориентирование, обобщение карты с большим количеством деталей.          Ориентирование на разных типах склонов (вдоль и поперек).          Понимать, какой это вид местности, по карте.          Сложная оценка выбора маршрута.          Точное ориентирование на местности с большим количеством деталей.</p>





# Система электронной отметки Electronic punching system



## Базовая станция SFR U5

- выполняет функции: очистка, старт, КП, финиш.
- сменная батарея большой емкости
- прозрачный герметичный корпус
- два режима работы - пасивный и активный
- размеры 108 x 46 x 22 мм
- вес 52 грамма

## Карточка участника (чип) "Лепесток"

- емкость: **58** отметок
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0,1 секунды
- размеры 80 x 32 x 2 мм
- вес 7 грамм
- мягкий, триагообразной
- крепление на палец

## Карточка участника (чип) "Adventure card"

- емкость: **122** отметок
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0,1 секунды
- дополнительное подтверждение отметки - сигнал на карточке
- Bluetooth радио
- возможность бесконтактной отметки
- оптимальная надежность (к/д)
- начало производства - 2016 год

[www.sportssystem.ru](http://www.sportssystem.ru)  
[www.sfr-system.com](http://www.sfr-system.com)

[sfr-system@mail.ru](mailto:sfr-system@mail.ru)

skype: sfr-system

**3490 руб.**

**300 руб.**



**СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА**