

№ 2, 2014

АЗИМУТ
ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ТЮМЕНСКИЕ
ДОСТИЖЕНИЯ**

**ТРЕТИЙ РАЗ
В РОССИИ**

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

**КУБОК РОССИИ
В ГЕЛЕНДЖИКЕ**

ВИВАТ, ОЛИМПИАДА!





Congratulations Russia!

TRIMTEX

do it with style

Contact:

Pär L. Olofsson

par@trimtex.se

+46 26 24 98 92

www.trimtex.se

TEAM WEAR

Advantages with Trimtex

- Unique team wear
- High quality
- Long experience
- Supplement guarantee



GO DESIGN

Use our webpage where you and your team can use your own creativity and design your own clothes from your computer at home!



www.trimtex.se/go/design

This is the perfect way to get team clothes in your own design.





2014 год стал для российских любителей зимних видов спорта годом воплощения надежд и мечтаний, своего рода финишной чертой многолетней подготовки спортивных мероприятий. Он начался триумфом сочинской зимней Олимпиады, эстафету продолжили Паралимпийские игры, прошедшие ярко, с безупречной организацией спортивных состязаний и невероятно достойным вкладом побед российских спортсменов-паралимпийцев.

С такими ослепительно яркими спортивными событиями соревнования Чемпионата Европы и финала Кубка Мира по ориентированию на лыжах, прошедшие в Тюменской области на лыжном

стадионе «Жемчужина Сибири», могли стать рядовым эпизодом в спортивной жизни России и мирового сообщества ориентировщиков, если бы не грандиозная работа, проведенная организаторами соревнований, превратившая их в незабываемый праздник для спортсменов, тренеров, спортивных специалистов, болельщиков и всех любителей спортивного ориентирования. Результат превысил все ожидания. По отзывам Президента Международной федерации ориентирования Брайана Портеуса, зарубежных и российских специалистов, эти соревнования в плане организации и проведения подняли планку на небывало рекордную высоту и стали своего рода эталоном качества. Без излишней помпезности, но с сибирским размахом всё было реализовано на высшем уровне: размещение участников и гостей, подготовка стадиона и сетки лыжней, зрители на стадионе, интернет-трансляции, теле-репортажи в прямом эфире и просмотр в повторе, – все это создавало атмосферу радости и гордости за наш вид спорта.

О спортивной справедливости и честности проведения соревнований говорят результаты спортсменов. Над лыжным стадионом в дни проведения состязаний поднимались государственные флаги и звучали гимны стран-участниц: Болгарии, Норвегии, России, Финляндии, Чехии, Швеции.

Соревнования признаны лучшими, и я благодарю всех, кто принял участие в организации и проведении этого мероприятия: Губернатора Тюменской области Владимира Якушева, директора департамента по спорту и молодежной политике Тюменской области Дмитрия Грамотина, председателя Федерации спортивного ориентирования Тюменской области Леонида Кобелева, вдохновителей мероприятия – директора соревнований Аркадия Ведина, главного секретаря соревнований Вадима Копышева, вице-президентов Федерации спортивного ориентирования России Александра Близнаевского и Александра Прохорова, спортивных судей Владимира Лаптева, Татьяну Злобину, Ольгу Ознобкину, Галину Воропаеву, Сергея и Анну Кобелевых, Павла Иванова, планировщиков и постановщиков дистанций Сергея Солдатова, Владимира Медведева, Александра Барашенко, Дмитрия Вяткина, Максима Екишева, Дамира Рахманкулова, телекомментатора Виталия Вяткина, наших зарубежных коллег Карела Йонака (Чехия) и Сикстена Сильда (Эстония).

Отдельная благодарность российским спортсменам, отстаившим своё право на лидерство в мировой элите ориентирования: обладателям Кубка Мира Андрею Ламову и Татьяне Рвачевой, чемпионам Европы Владимиру Барчукову и Юлии Тарасенко, победителям марафона Анастасии Кравченко и Эдуарду Хренникову.

Замечательное завершение зимних баталий, уверен, даст оптимистический импульс и утвердит уверенность российских ориентировщиков, специализирующихся в кроссовых и велокроссовых дисциплинах, в продолжении триумфального шествия российского спорта.

Всем удач и новых достижений!

С.Г. Беляев

СОДЕРЖАНИЕ:

№2, 2014

СОРЕВНОВАНИЯ

В. ЕЛИЗАРОВ. Тюменские достижения.....	6
Д. СОМОВ. Кубок России в Геленджике.....	32

ПЕРСОНА

В. БАРЧУКОВ. Наш вид спорта уникальный.....	12
И. ОНИЩЕНКО. Ориентирование – это «болезнь» на всю жизнь.....	22
А. ФОЛИФОРОВ. Попав в ориентирование, остаешься с ним навсегда.....	28

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

А. КУЗЬМИН. Третий раз в России.....	14
--------------------------------------	----

ОРИЕНТИРОВАНИИ В МИРЕ

А. КУЗЬМИН. Первые лыжные соревнования в Турции.....	16
--	----

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

В. ЕЛИЗАРОВ. Двадцать лет первенствам мира среди юниоров по спортивному ориентированию на лыжах.....	18
--	----

ИСТОРИИ ОБ ИСТОРИИ

В. ГОРИН, В. ЗЕЗИН. К юбилею ориентирования во Владимирской области.....	24
--	----

АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРОВ

В. ЖЕРДЕВ. Планируйте свою дистанцию, чтобы сэкономить время в лесу.....	31
--	----

ЗВЕЗДЫ МИРОВОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Э. БОРГ. Улав Лунданес – рабочая лошадка и перфекционист в одном лице.....	36
--	----

УЧЕНЫЙ СОВЕТ

Э. ВАСИЛЬЕВА. Формирование двигательных способностей у спортсменов-ориентировщиков на основе применения нетрадиционных средств подготовки.....	40
--	----

ОЛИМПИЙСКИЙ ПРОЕКТ

Л. ХУДЯКОВА. Виват, Олимпиада!.....	42
-------------------------------------	----

ПАМЯТИ ДРУЗЕЙ

А. Ширинян. Он навсегда останется Кузей.....	44
--	----

ЖУРНАЛ «АЗИМУТ» № 2, 2014 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., Чешихина В.В., Шур Г.В., Янин Ю.Б.

РЕДАКЦИЯ: 000 «Агентство Азимут», 000 «Издательский дом «Азимут».

Главный редактор: Прохоров А.М.

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

Директор по производству: Екатерина Карташева,

azimut-id@rambler.ru.

Компьютерная вёрстка: Е. Карташева.

Фотографии: Э. Борг, А. Киселёв, В. Белозеров, Н. Виноградова,

Е. Федотова, О. Шалина, В. Елизаров.

Переводы: В. Елизаров, М. Куравлёва.

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

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

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Тираж 4500 экземпляров.

Отпечатано в типографии: 000 «Морозов-пресс».

Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала.

www.azimut-o.ru



Обладателями Кубка Мира по спортивному ориентированию на лыжах в 2014 году в общем зачете стали россияне Андрей Ламов (Вологодская область) и Татьяна Рвачева (Московская область).



ТЮМЕНСКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Чемпионат Европы по спортивному ориентированию на лыжах-2014



Декада европейского лыжного ориентирования прошла в Тюмени с 5 по 15 марта 2014 года. Центр зимних видов спорта «Жемчужина Сибири» – соревновательный и тренировочный центр для спортсменов Тюменской области и других регионов России – принимал участников Чемпионата Европы по спортивному ориентированию на лыжах. Тюменский Областной центр зимних видов спорта «Жемчужина Сибири» – это современный тренировочный и соревновательный объект, обладающий независимой инфраструктурой, позволяющий проводить полный учебно-тренировочный комплекс по подготовке спортсменов и проведению соревнования различного уровня. Оснащенность Центра позволяет организовывать подготовку спортсменов любой квалификации. На его базе проводятся соревнования, как тюменские областные, так и федеральные, региональные и Всероссийские. В настоящее время Центр готов принять соревнования самого высокого уровня по лыжным гонкам, биатлону, спортивному ориентированию, велоспорту.

Недавно Тюмень вступила в борьбу за право проведения Чемпионата Мира по биатлону в 2019 году, и она уже имеет опыт проведения международных соревнований. В 2012 и 2013 годах иннос-

транные биатлонисты выступали на «Жемчужине Сибири» в рамках соревнований на приз Губернатора Тюменской области. Однако предстоящие летний Чемпионат Мира-2014 и зимний Чемпионат Европы-2016 станут крупнейшими биатлонными событиями за всю историю проведения соревнований в Тюмени. Уже меньше чем через год «Жемчужине Сибири» предстоит стать столицей летнего чемпионата мира по биатлону, а эти соревнования должны стать хорошим тестом готовности молодой арены замахнуться на что-то большее. Помимо крупных биатлонных соревнований «Жемчужина Сибири» намерена получить этапы Кубка Мира по лыжным гонкам и уже заручилась поддержкой руководства ФЛГР во главе с Еленой Вяльбе. Однако на достигнутом спортивное руководство области не останавливается и осознаёт необходимость дальнейших усовершенствований для того, чтобы соответствовать самому высокому уровню.

С 7 по 14 марта в центре зимних видов спорта «Жемчужина Сибири» проходил Чемпионат Европы и финал Кубка Мира по спортивному ориентированию на лыжах. Эти соревнования стали первым официальным международным мероприятием в истории Центра. Буквально за неделю до начала соревнований,

была введена в эксплуатацию гостиница на двести мест, готовая удовлетворять все нужды современных спортсменов. И сильнейшие европейские ориентировщики стали первыми постояльцами этой гостиницы. В комфортных двухместных номерах даже есть возможность моделировать условия гипоксии – включать горный воздух – и, конечно, отдельные удобства созданы для спортсменов с ограниченными возможностями.

При наличии такой спортивной инфраструктуры, наряду с нефтью и газом, визитной карточкой Тюмени может и должен стать спорт. Чем еще можно быстро поднять имидж региона? Это самый быстрый, наименее емкий в плане капиталовложения способ, который дает наибольшую отдачу. Спорт – это не только деньги, но и прежде всего имидж. А имена прославленных биатлонистов, олимпийских чемпионов Антона Шипулина и Анастасии Кузьминой (Шипулиной) напрямую связаны с Тюменью. Теперь и сильнейшие европейские ориентировщики оставили свои автографы на лыжных трассах «Жемчужины Сибири».

Телевизионные достижения. Прямые телевизионные он-лайн трансляции в сети Интернет – это основное достижение тюменского чемпионата. Организаторы обеспечили очень высокое качество телевизионного вещания непосред-

редственно с арены соревнований, с английским и русским вариантами комментариев. Местная телекомпания «Тюменская арена» в течение всех дней соревнований осуществляла телетрансляцию, организовать и провести которую был призван известный чешский продюсер Карел Йонак (Karel Jonak), отвечавший за проведение трансляции прошлогоднего юниорского чемпионата мира, а также ряда предшествующих ему соревнований мирового уровня. Телекомпания «Тюменская арена» тоже не новичок в этом деле, и в своём послужном списке уже имеет опыт трансляции международных биатлонных и лыжных состязаний, условия трансляции которых, схожи с трансляцией лыжного ориентирования. Также телекомпания транслировала репортажи по другим видам спорта, таким как прыжки с трамплина и дзюдо. Дополнительные особенности в трансляции ориентирования, такие как GPS-трекинг и показ дистанций, были взяты под ответственность профессиональной командой из скандинавских стран и Чешской Республики.

«Телезрители, которые смотрели трансляции с соревнований по ориентированию в последние годы, уже заметили такие элементы как GPS-трекинг и отображение путей, выбранных спортсменами», – рассказывает швед Петер Фрост (Peter Frost), член телесъёмочной команды. – «Менее опытные телезрители также без труда смогут проследить за путями спортсменов по лыжной сети, которая обозначается на карте зеленым цветом». До шестнадцати камер были развернуты на стадионе (зоны старта, передачи эстафеты, финиша) и на протяженной дистанции. Наряду с новейшими

графическими возможностями и телевизионными приемами в трансляции были задействованы самые современные съёмочные камеры на снегоходах. «Мы повсюду использовали инновации по максимуму, чтобы суметь показать ключевые особенности лыжного ориентирования», – продолжает Петер Фрост. – «Работая совместно с Карелом Йонаком (Karel Jonak), мы можем быть уверены в высочайшем качестве съёмок».

Для болельщиков была организована он-лайн трансляция в интернете, которую смотрели представители 73-х стран! Комментировал трансляцию на английском языке сам Петер Фрост, работавший на радио в Швеции, а также уже комментировавший гонки на нескольких кубках и чемпионатах мира по лыжному ориентированию. Комментарии на русском языке осуществлял Виталий Вяткин (Екатеринбург), который блестяще справился с этой непростой задачей. Что касается хороших российских комментаторов спортивного ориентирования, то наблюдается интересная тенденция – они с завидной постоянностью появляются именно в Екатеринбурге. Вначале Алексей Чекасин, потом Юрий Безымянный, теперь Виталий Вяткин. Хорошая традиция!

Спортивные достижения. Главный показатель любых соревнований – это, конечно, медальный, и здесь тюменский форум лыжного ориентирования установил много рекордов, которые в будущем будет трудно повторить. В Тюмени золотые медали завоевали представители шести стран!!! Этот показатель уникальный, он характеризует лыжное ориентирование с великолепной стороны, ведь даже летом на чемпионатах по

спортивному ориентированию бегом, где участвуют более сорока стран (а не семнадцать, как в Тюмени) эта планка достигается не всегда. Для примера, на последнем летнем чемпионате в Финляндии только пять стран пополнили свои медальные листы золотыми медалями, на предыдущем в Швейцарии – тоже пять, а ещё годом раньше во Франции – всего четыре.

Ещё один интересный момент.

Никто из триумфаторов прошлогоднего Чемпионата Европы в Латвии не смог в Тюмени подтвердить свой титул на своих же коронных дистанциях, и даже в эстафете. На каждой дистанции прошедшего Чемпионата Европы новый чемпион. И только трое, болгарин Станимир Беломажев (Stanimir Belomazhev), норвежец Ханс Йорген Квале (Hans Jorgen Kvale) и россиянка Юлия Тарасенко сохранили свои звания чемпионов Европы, но только в других дисциплинах.

Чемпионат начался для России на мажорной ноте, а именно – с победы российской команды в смешанной эстафете. Это была третья команда России, состоявшая из красноярцев Владимира Барчукова и Юлии Тарасенко, и их успех стал приятной неожиданностью. Вообще красноярский спортсмен Владимир Барчуков стал открытием тюменского чемпионата – одержав победу на средней дистанции, он оформил для себя статус трёхкратного чемпиона Европы и по итогам соревнований стал самым эффективным спортсменом. В его коллекции две золотые и одна серебряная медаль Чемпионата Европы!

В соревнованиях среди женщин достижений тоже было достаточно. Во-первых, впервые в истории лыжного ориен-



В. Барчуков, А. Близневский и Ю. Тарасенко



С. Беломажев (Болгария)



Т. Александерссон (Швеция)



тирования Чехия завоевала золотую медаль. В прошлом победительница Первенства Мира среди юниорок Хана Ханчикова (Hanicikova) из Чехии одержала победу в спринте! Это главное открытие чемпионата и новое имя в мировом ориентировании.

Далее, известная шведская спортсменка Туве Александерссон (Tove Alexandersson) – одержав в Тюмени победу на средней дистанции, тем самым установила уникальное достижение в мировом ориентировании. Ведь десять дней назад она победила на средней дистанции в Турции, на розыгрыше первого этапа Кубка Мира по спортивному ориентированию бегом! Она единственная спортсменка в мире, которая побеждала в одном сезоне, на двух этапах Кубка Мира бегом и на лыжах, да ещё в течение десяти дней! Это, наверное, возможно только в таком уникальном виде спорта, каким является ориентирование!

Что касается выступления российских женщин, то они больше удивили, чем обрадовали. Если на прошлогоднем Чемпионате Европы в Латвии абсолютно все золотые медали были завоёваны россиянками и звания чемпионки Европы получили Анастасия Кравченко, Юлия Тарасенко, Татьяна Козлова и Полина Мальчикова, то на домашнем Чемпионате Европы в Тюмени на высшую ступень пьедестала почёта смогла подняться только Юлия Тарасенко, которая вместе с Владимиром Барчуковым одержала победу в смешанной эстафете.

Что касается выступлений российских мужчин, то они более яркие и убедительные. Прежде всего это, конечно, Андрей Ламов, который своей победой в спринте и серебряными медалями на длинной и средней дистанциях подтвердил свой статус высококлассного гонщика мировой элиты. Ещё одним открытием чемпионата стал Владимир Барчуков, благодаря своей яркой и неожиданной для многих победе на средней дистанции. Это первая индивидуальная золотая медаль Владимира на международных соревнованиях, и теперь он трёхкратный чемпион Европы по спортивному ориентированию на лыжах.

Приятно удивили мэтры мирового лыжного ориентирования, и прежде всего россиянин Эдуард Хренников. В прошлом году он разменял пятый десяток, а в этом году в Тюмени заезжал в десятку сильнейших в индивидуальных гонках и в итоге завоевал серебряную медаль в эстафете! И в заключение соревнований, в программе финала Кубка Мира-2014, он одержал изумительную победу на марафонской дистанции! Слов нет, один восторг! Вдумайтесь, уже шестнадцать лет Эдуард Хренников выигрывает медали на мировых и европейских

форумах по лыжному ориентированию, т.е. многие сегодняшние кандидаты в сборные команды юношей и девушек ещё не родились, а он уже стоял на пьедестале почёта! А его сверстница из Финляндии Мерви Песу (Merri Pesu) второй год подряд (на Чемпионате Мира в Казахстане и на Чемпионате Европы в Тюмени) выигрывает длинную дистанцию, самую сложную и престижную в мировом ориентировании! Как говорили комментаторы на «Жемчужине Сибири»: «Дело норвежца Бьёрна Далена в ориентировании живёт и побеждает!»

Подводя спортивные итоги тюменского Чемпионата Европы, нужно отметить, что и здесь Россия сохранила свои традиции, а именно – не очень удачно выступать на своём домашнем Чемпионате Европы. И соревнования в Тюмени не стали исключением, сравните сами – на прошлогоднем Чемпионате Европы в Латвии российские спортсмены завоевали четыре золотые медали, а дома, в Тюмени, только три. И опять же, на домашнем чемпионате, при стабильном и сильном составе спортсменов, у сборной России нет побед в трёхэтапных эстафетах. Аналогичная ситуация была в 2001 году в Вологде и в 2006 году в Иваново, правда в Тюмени результаты улучшились. Утешает лишь одно – то, что гости тюменского чемпионата были очень довольны результатами соревнований.

Кубковые достижения. Наряду с Чемпионатом Европы в Тюмени проходил финал Кубка Мира сезона 2013-14 годов по спортивному ориентированию на лыжах. Интрига, кто же станет обладателем Кубка Мира, сохранилась до самой последней гонки, и что особенно приятно, в этой увлекательной борьбе принимали участие и двое российских спортсменов – Андрей Ламов и Татьяна Рвачёва. Изюминкой соревнований в Тюмени стала марафонская дистанция (Ультра-лонг), заключительная и самая длинная гонка Кубка Мира-2014. Эта гонка примечательна тем, что на ней разыгрываются двойные очки кубкового зачёта, поэтому имена обладателей Кубка этого лыжного сезона могли выясняться только после финиша. Как будто специально, чтобы усложнить испытание, погода в Тюмени немного поменялась, с солнечной на пасмурную, да ещё начался снегопад, выпало несколько сантиметров снега, и всё это создало спортсменам дополнительные трудности. Но несмотря ни на что, восемьдесят шесть мужественных спортсменов (46 мужчин и 40 женщин) вышли на старт, чтобы поставить финальную точку в кубковом противостоянии. На решение вопроса у женщин ушло два часа, а у мужчин два с половиной. И всё-таки, это был российский день! Победу в марафоне одержали россияне Эдуард Хрен-



А. Ламов



Х. Ханчикова (Чехия)



М. Песу (Финляндия)

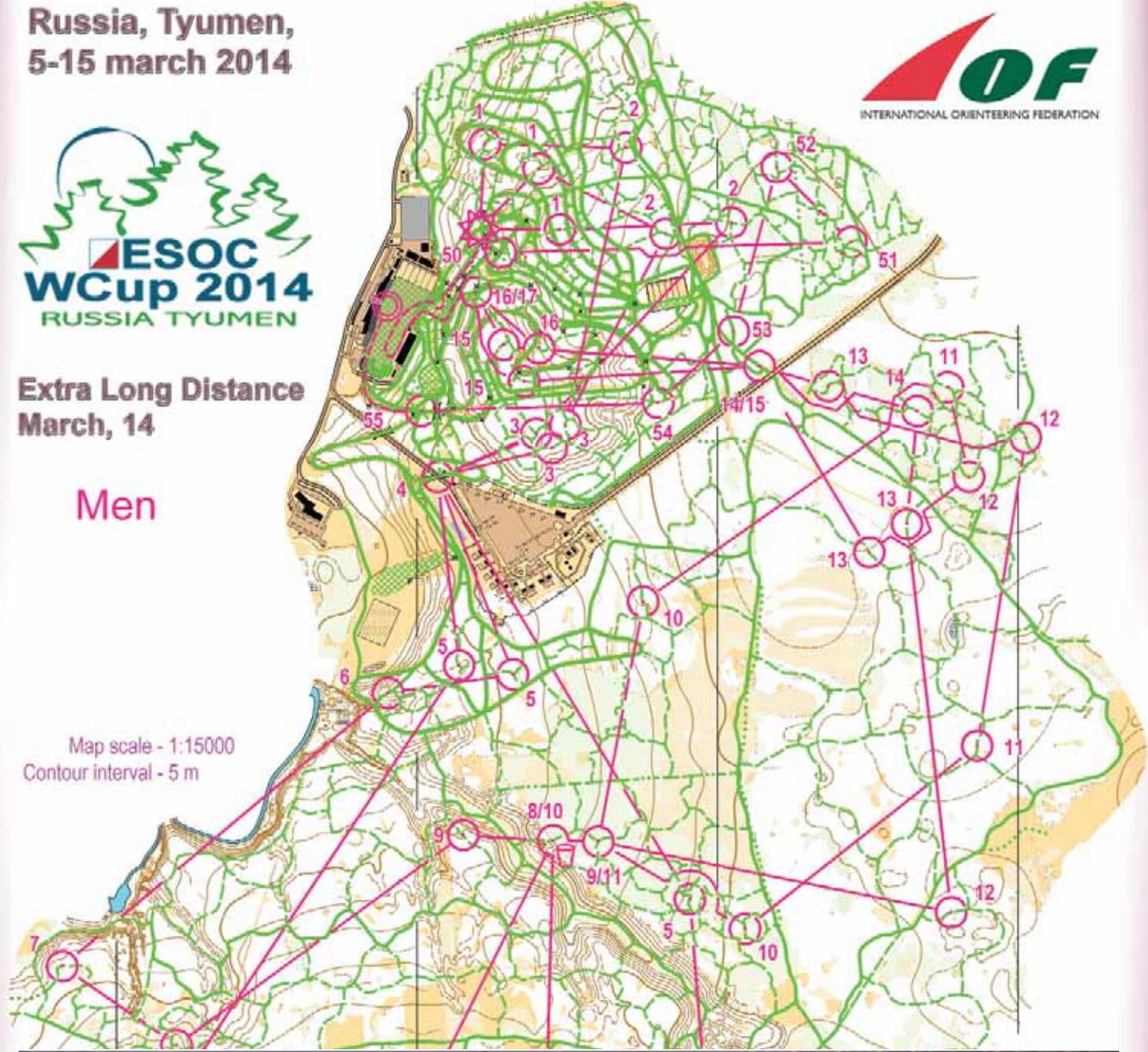
Russia, Tyumen,
5-15 march 2014



Extra Long Distance
March, 14

Men

Map scale - 1:15000
Contour interval - 5 m



Россияне А. Ламов и Т. Рвачева – обладатели Кубка Мира-2014 по спортивному ориентированию на лыжах.

EUROPEAN SKI ORIENTEERING CHAMPIONSHIP
SKI ORIENTEERING WORLD CUP
5 - 15 MARCH 2014 RUSSIA TYUMEN



В. Коньшев



А. Ведин



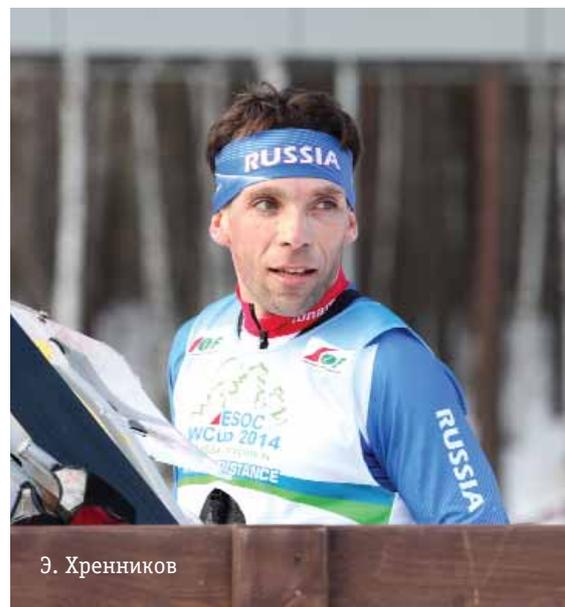
А. Солдатов и С. Сильд



ников и Анастасия Кравченко. А вологжанин Андрей Ламов и Татьяна Рвачёва из Подмосквья довольствовались серебряными медалями, но этого им оказалось вполне достаточно, чтобы одержать итоговую победу в Кубке Мира сезона 2013-14 годов по спортивному ориентированию на лыжах. Для них это первый успех в розыгрыше Кубка Мира в индивидуальном зачёте. Ранее обладателями Кубка Мира по спортивному ориентированию на лыжах у россиян становились хабаровчанин Эдуард Хренников (2000, 2003, 2006, 2010), пермячка Наталья Томилова (2003, 2010) и Татьяна Власова (2008) из Челябинской области. Вот такой классный финал!

Международные достижения. Обращаясь к истории проведения Чемпионатов Европы по спортивному ориентированию на лыжах, необходимо вспомнить, что Российская федерация стояла у истоков восстановления европейского ориентирования. И именно поэтому России было поручено проведение первого лыжного чемпионата Европы, который успешно прошёл в Вологде в 2001 году. Соревнования прошли хорошо, всем участникам мероприятие понравилось, и в том числе именно поэтому чемпионаты Европы по лыжному ориентированию стали проводиться на регулярной основе.

В 2006 году Россия проводила свой второй Чемпионат Европы в Иваново, который получил самые высокие оценки и еще более восторженные отзывы. А в 2014 году Тюмень принимала у себя уже третий по счёту Чемпионат Европы на территории России, и оргкомитет соревнований (Аркадий Ведин, Вадим Коньшев) вместе с Тюменской федерацией ориентирования (Леонид Кобелев) провели просто фантастическое мероприятие, подняв планку проведения чемпи-



Э. Хренников

онатов до высочайшего уровня. И, конечно, необходимо отметить высококлассную работу службы дистанции под руководством А. Солдатова, вместе с контролёром IOF Сикстеном Сильдом (Эстония). Думаю, что у нас не хватит места в журнале, чтобы опубликовать все восторженные отзывы, которые слышали от участников соревнований. Поэтому мы хотим привести как пример всего лишь два впечатления. Первое от Петера Арнессона (Peter Arnesson, Швеция), действующего чемпиона мира, который к тому же является одним из рекордсменов по количеству стартов в лыжном ориентировании. До тюменского чемпионата в его активе было 143 старта в официальных международных соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах, но, по его словам, в таких великолепных соревнованиях он участвует впервые.

Второе – от Президента Международной федерации ориентирования Брайана Портеуса (Brain Porteous), которое он высказал в официальном письме Президенту Федерации спортивного ориентирования России Сергею Беляеву: «Я хочу поблагодарить российскую Федерацию ориентирования за организацию выдающегося Чемпионата Европы по лыжному ориентированию в Тюмени. Я действительно наслаждался моим первым посещением Тюмени и Сибири, и был сильно впечатлен тем, как всё было организовано и работало на ESOC-2014. Все, с кем я беседовал, сказали, что это лучшее из когда-либо проведенных соревнований по лыжному ориентированию. Это большой шаг вперёд и огромное подспорье для наших олимпийских амбиций! Я просто хочу сказать спасибо, что нашли способы и возможность вывести спортивное ориентирование на новый уровень».

В. Елизаров (Москва)



НАШ ВИД СПОРТА – УНИКАЛЬНЫЙ

В. БАРЧУКОВ (Красноярск)

О себе. Спортом, я начал заниматься с 11 лет. Когда я был в 5 классе, на уроке физкультуры появился незнакомый мужчина, он проводил набор в секцию спортивного ориентирования и туризма. Михаил Константинович Плищенко был уникальным человеком и тренером. Именно он стал моим первым тренером, привил любовь к спорту. Мы постигали азы ориентирования, ходили в увлекательные горные походы. Ведь я родился, вырос и окончил среднеобразовательную школу в Республике Алтай, в городе Горно-Алтайск. Там уникальная природа, недаром её сравнивают со Швейцарией. В старших классах школы параллельно занимался лыжным спортом. В какой-то момент встал выбор между видами спорта – в гонках показывал неплохие результаты, особенно классическим ходом. У меня был очень грамотный тренер, Мельников Сергей Михайлович, воспитавший большое количество лыжников сборной СССР. Родители всячески способствовали моему увлечению спортом. Отец в годы своей молодости серьезно занимался футболом и хоккеем, а мама, напротив, никакого отношения к спорту не имела.

Но пришла пора заканчивать школу и выбирать высшее учебное заведение. Мой выбор пал на Красноярский государственный университет, сейчас это Сибирский федеральный университет (СФУ), факультет физической культуры, спорта и туриз-

Красноярский спортсмен Владимир Барчуков стал открытием тюменского Чемпионата Европы по спортивному ориентированию на лыжах. Одержав победу в смешанной эстафете, на средней дистанции и завоевав серебряную медаль в эстафете, он приобрел статус самого эффективного спортсмена не только сборной России, но и всех прошедших соревнований. В его коллекции две золотые и одна серебряная медаль Чемпионата Европы!

Редакция журнала "Азимут" попросила рассказать Владимира немного о себе. Его рассказ читайте в этой статье.

ма. Переехал в город Красноярск, где проживаю уже 11 лет. Первые годы занимался под руководством Шарыгина Андрея Константиновича. Затем решил перейти в сильнейший коллектив не только Красноярского края, но и России, который возглавляют Александр Юрьевич и Валентина Степановна Близнаевские. Несколько лет назад тренерский штаб усилил Сергей Валерьевич Худик. В Красноярске хорошие условия для тренировок, все наши спортсмены живут в шаговой доступности от лыжной базы СФУ, где происходит тренировочный процесс, что позволяет регулярно тренироваться и не тратить ежедневно большое количество времени, чтобы добраться до места проведения тренировки. За что отдельное спасибо и благодарность руководству СФУ.

Об ориентировании. Наш вид спорта – уникальный. Это симбиоз хороших физических характеристик и интеллектуальной деятельности. Постоянная концентрация внимания, сопоставление карты с местностью, и все это происходит на высокой скорости и высоком пульсе. Сорев-

нования проходят на различных видах местности, если даже и повторяются, то служба дистанции меняет конфигурацию лыжней и путей, тем самым в каждой гонке есть что-то новое. Нужно искать компромисс между скоростью передвижения и возможностью "читать" карту, исходя из сложности сети лыжных трасс. В этом его изюминка, и поэтому он мне нравится! Спорт самоорганизовывает человека, и в спорте высших достижений тебе уже никто не прощает ошибок, важна каждая деталь.

В каждом периоде развития и продвижения ориентирования в мужском разряде присутствует серьезная конкуренция. Несомненно, в России она прослеживается несколько сильнее, но в последние годы и в иностранных командах появляются молодые и талантливые спортсмены. Но неизменно сильнейшие спортсмены – это представители России, Швеции, Финляндии, Норвегии, Болгарии.

Сейчас на международных соревнованиях достаточно много дисциплин, и у каждой есть свои особенности, лично я

тяготею к гонкам с общего старта. Люблю бегать первый этап эстафеты.

О команде. Спортсмен-ориентировщик для достижения хорошего результата должен иметь хорошую лыжегоночную и горнолыжную подготовку, сильный плечевой пояс и хорошо думающую и быстро соображающую голову! Ну, и конечно, должна сопутствовать удача, поскольку фактор случайности достаточно велик.

У нас большая команда, где молодежь имеет возможность готовиться вместе со взрослыми спортсменами, что очень хорошо для спаринга. С нами работают сразу три опытных тренера, что, несомненно, сказывается на общем результате. В тренировочном плане у нас ни от кого нет секретов, все давно написано в теории – методике физического воспитания в циклических видах спорта.

О соревнованиях. Я очень доволен выступлением на Чемпионате Европы, конечно, хотелось показать лучший результат в индивидуальном спринте и лонге, но в силу ряда причин это не удалось. После Чемпионата России в п. Вершина Теи Республики Хакасия у нас заканчивается сезон, проведем анализ проделанной работы, отдохнем, и с новыми силами будем готовиться к следующему сезону. Ведь в следующем году будет и чемпионат Европы и чемпионат мира, где хотелось бы заработать медали. Не хочу загадывать, сколько еще буду выступать. Это, прежде всего, зависит от состояния здоровья, а мотивация и желание у меня есть!

В силу развития, популяризации и продвижения в массы нашего вида спорта, соревнования следует проводить на больших лыжных стадионах, с хорошей инфраструктурой, и тем самым делать их зрелищными и доступными. Самый яркий пример и самые свежие воспоминания – это прошедшие в марте в Тюмени Чемпионат Европы и финал Кубка Мира. Вы себе не представляете, сколько положительных отзывов от спортсменов и тренеров было адресовано организаторам этого мероприятия. Насколько было комфортно находиться и соревноваться на «Жемчужине Сибири». Конечно, не в каждом субъекте РФ имеется подобный спортивный комплекс, но уж точно найдется хороший стадион с лыжными трассами. И от маленьких полянок на опушке леса, оборудованных под стартовый городок, надо отходить!

О будущем. Я представляю свое будущее связанным со спортом – посвятив ему столько лет и сил, сложно расстаться с ним. Сейчас ориентирование покорило все крупнейшие международные соревнования. В 2019 году в Красноярске пройдет Всемирная Зимняя Универсиада, где впервые будет представлен наш вид спорта. Уже идет строительство спортивных объектов, будет построен лыжный спортивный комплекс международного

уровня, где пройдут соревнования по спортивному ориентированию на лыжах и лыжным гонкам. Попутно готовится заявочная кампания на конгресс МОК, и это очередной шаг для включения нашего любимого вида спорта в программу Зимних Олимпийских Игр 2022 года. И хочется быть причастным к подготовке спортсменов-ориентировщиков к этому событию. Хотелось бы стать тренером – образование получено, багаж опыта и знаний имеется.

Прежде всего, ценю в людях целеустремленность и честность, не приемлю ложь и нечистоплотность. Из спортсменов большое уважение вызывает Уле Эйнар Бьорндален. Цитируя слова Дмитрия

Губерниева, это спортсмен-профессор. Человек выигрывает в нужный момент. Насколько четко он знает свой организм, реакцию на нагрузки, насколько велика мотивация.

В своей жизни я, прежде всего, ценю свою семью. Ведь именно семья поддерживает меня и дает заряд положительных эмоций на протяжении всего сезона, пока я нахожусь на сборах и соревнованиях. И всё своё свободное время я провожу со своей любимой семьей – женой Викторией и дочкой Миланой. Люблю смотреть телевизионные трансляции лыжных гонок и биатлона, слежу за спортсменами на протяжении всего года через специализированные и личные сайты спортсменов.



Барчуков Владимир (Красноярский край)

Трёхкратный чемпион Европы. Лыжные дисциплины, 2011, 2014 гг.

Медальный лист: 3 золотые, 3 серебряные, 2 бронзовые – 8 медалей
2009 год. Чемпионат Мира, лыжные дисциплины, Япония. – Серебро (эстафета);
2011 год. Чемпионат Европы, лыжные дисциплины, Норвегия. – Бронза (мидл);
2011 год. Чемпионат Европы, лыжные дисциплины, Норвегия. – Золото (эстафета);
2011 год. Чемпионат Мира, лыжные дисциплины, Швеция. – Бронза (лонг);
2014 год. Чемпионат Европы, лыжные дисциплины, Россия. – Золото (см. эстафета);
2014 год. Чемпионат Европы, лыжные дисциплины, Россия. – Золото (мидл);
2014 год. Чемпионат Европы, лыжные дисциплины, Россия. – Серебро (эстафета)

ТРЕТИЙ РАЗ В РОССИИ



Президент Международной Федерации Ориентирования (IOF) Брайан Портеус всего второй год занимает свой высокий пост, но уже установил своеобразный рекорд. Он первый президент IOF, который посетил Россию три раза в течение одного года! Первый визит состоялся в конце мая прошлого года в Санкт-Петербурге, где проходила седьмая ежегодная международная конвенция «Спорт-Аккорд». В выставочном зале «Ленэкспо» Северной Столицы участники «Спорт-Аккорда» обсуждали насущные проблемы международного спортивного движения, от борьбы с допингом и расизмом до противодействия дельцам тотализатора (соответствующая статья даже появилась в Правилах проведения соревнований ИОФ!).

Второй визит состоялся в июле прошлого года в Казань, где собирался Конгресс Международной федерации студенческого спорта (ФИСУ). На своем заседании Конгресс рассматривал кандидатуру российского города Красноярск как будущей столицы XXIX Всемирной Зимней

Универсиады в 2019 году. Очень важным для нас вопросом также было включение лыжного ориентирования в программу зимних универсиад, для чего предварительно нужно было инициировать проведение студенческих чемпионатов по спортивному ориентированию на лыжах. Первого июля 2013 года на заседании исполкома ФИСУ в Казани президент IOF Брайан Портеус обстоятельно представил лыжное ориентирование как бурно развивающийся во многих странах мира, привлекательный, интеллектуальный и широкодоступный для студентов вид спорта. (Как мы уже знаем, презентация ИОФ имела полный успех, и решения ФИСУ о проведении студенческих чемпионатов мира на лыжах и включения в программу универсиад были приняты.) За день до выполнения этой благородной миссии (а Портеус пробыл в Казани всего два дня), Брайан посетил соревнования Чемпионата Приволжского федерального округа по спортивному ориентированию бегом, встретился с руководством Министерства по делам молодежи, спор-

ту и туризму Республики Татарстан, осмотрел достопримечательности древней Казани в пешеходной экскурсии, что вызвало у него искреннее чувство восторга и удивления, что такой замечательный город столь мало известен в международных туристических маршрутах.

И, наконец, третий визит Брайана Портеуса в Россию состоялся в марте этого года в Тюмень, на Чемпионат Европы по спортивному ориентированию на лыжах, и был полностью посвящён спортивному ориентированию. Во время своего третьего визита в Россию Президент IOF провёл две официальные встречи с Президентом ФСОП Сергеем Беляевым и одну встречу с губернатором Тюменской области Владимиром Якушевым

Встречи с Президентом ФСОП Сергеем Беляевым. На встречах обсуждались вопросы дальнейшего развития ориентирования в мире и в России, Олимпийский проект и проведение в России официальных международных соревнований по спортивному ориентированию. При встрече Президента IOF Брайана Портеуса с Президентом ФСОП Сергеем Беляевым, Брайан среди прочих поднял следующий вопрос: «В рамках Олимпийского проекта, мы были бы очень рады, если вы могли бы стать одним из основных партнеров в телепроекте IOF, наряду с Норвегией, Швецией и Финляндией, покупая пакет с полными правами на Чемпионат Мира-2014 по ориентированию в Италии. Стоимость пакета прав – 25000 евро плюс расходы на комментарии и передачи. Эти два последних пункта будут зависеть от того, как вы собираетесь использовать сигнал, и это может дополнительно обсуждаться с нашим продюсером Карелом Йонаком (Karel Jonak), который также был продюсером вашего сигнала на Чемпионате Европе в Тюмени. Для полного пакета вы получаете «чистый канал», который позволяет добавить свой собственный широкоэвещательный спонсорский пакет. Как мы уже говорили, я не могу занижать политическую важность этого решения для олимпийского проекта. Это жизненно важно для роста численности участников в нашем виде спорта, чтобы нас видели как можно больше по телевизору, и зимой, и летом, и это является ключом к олимпийскому успеху. Одна из наших федераций (Норвегия), как вы знаете, сделала заявление, что проект включения в программу Олимпийских игр 2022 года не должен быть поддержан, потому что это отберет деньги от телепроекта бегового ориентирования. Я придерживаюсь противоположного мнения, потому что Олимпийский проект позволит расти телевизионной популярности и другим нашим инициативам, улучшит наш профиль по всему миру гораздо сильнее. Другими словами, все наши дисциплины выиграют от Олимпийского проекта, потому что это повысит качество наших соревнований и



Б. Портеус и С. Беляев

соответственно спонсорский доход. Я знаю, и приветствую тот факт, что вы понимаете политику той ситуации, что в следующие выходные должны быть критические дискуссии в одной из наших федераций, которые могут вызвать трудности для наших надежд на Олимпиаде в 2022 году. Имело бы большое значение и дало бы большую помощь, если в течение следующей недели я был бы в состоянии сообщить, что Россия присоединилась к телепроекту ИОФ в качестве основного партнера с Норвегией, Финляндией и Швецией для Олимпийского проекта».

Президент ФСОП Сергей Беляев поддержал Брайана Портеуса в оценке важности Олимпийского проекта и ТВ-трансляции Чемпионата Мира-2014 и заверил в заинтересованности России в развитии движения ориентирования по Олимпийскому пути, пообещав связаться с руководством Норвежской федерации по вопросу важности сохранения Олимпийского проекта ИОФ.

(По результатам бурных дискуссий на Ассамблее Норвежской федерации 22 марта, вопрос об отмене поддержки Олимпийского проекта был снят с повес-



Б. Портеус, Д. Грамотин, В. Якушев и А. Близневский

тки сессии. Таким образом, Олимпийский проект получил, как минимум, новый временной период для последующих шагов своего дальнейшего развития).

Встреча с губернатором Тюменской области Владимиром Якушевым. Вечером 11 марта 2014 года губернатор Тюменской области Владимир Якушев встретился с президентом Международной Федерации Ориентирования (IOF) Брайаном Портеусом (Brian Porteous). На встрече также присутствовали директор департамента по спорту и молодежной политике Тюменской области Дмитрий Грамотин и вице-президент Федерации спортивного ориентирования России, председатель Красноярской региональной краевой федерации Александр Близневский.

Гости поделились впечатлениями от спортивного комплекса, уровня организации соревнований, в которых участвовали 122 атлета из семнадцати стран. Президент IOF отметил что, в Тюмени прошёл лучший чемпионат, который ему приходилось видеть. Ухоженные и прекрасно подготовленные трассы, отличная команда, обеспечившая телевизионную и он-лайн трансляцию соревнований, – все это помогло окунуться в атмосферу турнира многим иностранным болельщикам. «Восторженные отклики приходят из разных стран мира», – заметил Брайан Портеус. Президент IOF поделился с губернатором планами федерации по включению спортивного ориентирования в программу Олимпийских игр. Гости убеждены, что «Жемчужина Сибири» готова принимать старты самого высшего спортивного уровня и выразили желание вернуться сюда и провести в Тюмени Чемпионат Мира 2017 года. За приглашением дело не станет, заверил Владимир Якушев. «Мы всегда рады гостям – спортсменам, тренерам, болельщикам, – сказал он. – На примере Тюмени вы смогли убедиться, что развитию спорта в нашей стране уделяют большое внимание. Прекрасные стадионы и спортивные центры есть не только в столице или в олимпийском Сочи, но и в Западной Сибири, и в других регионах страны».

Губернатор подчеркнул, что спортивное ориентирование – один из самых демократичных видов спорта, он не требует супердорогостоящего и сложного оборудования. Что и импонирует главе региона – ориентировщиком может стать любой человек, это помогает становлению массового физкультурного движения, а значит, способствует оздоровлению людей, и нации в целом. Владимир Якушев пожелал гостям успешного завершения соревнований и подарил на память фотоальбом о Тюменской области.

Алексей Кузьмин (Москва)

ПЕРВЫЕ ЛЫЖНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ТУРЦИИ

**Алексей КУЗЬМИН
(Москва)**

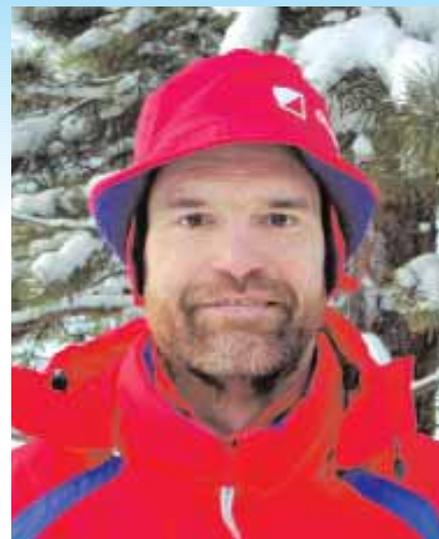
Стремительно развивающееся ориентирование в Турции сделало финальный шаг. 13 февраля 2014 года началась история последней дисциплины, которой в Турции еще не было, – ориентирование на лыжах. И шаг был сразу сделан на очень серьезном уровне! Этими первыми в истории страны соревнованиями стало "не первенство водокачки", а крупные международные старты, включенные во Всемирную Ранговую Систему! (Здесь турецким товарищам мне пришлось помочь, поскольку первоначально соревнования в календарь ИОФ не включили – это право тоже нужно заработать! Но учитывая высокий уровень подготовки привлеченных для проведения соревнования специалистов и гарантии спонсоров, вкладывающих немалые средства в проведение этого старта, строчка "Ergan Ski-0 Days", после продолжительных переговоров с секретариатом и лыжной Комиссией, появилась на сайте ИОФ).

Организаторы очень умело смогли "собрать в одну корзину" множество порой противоречивых факторов. Первым и главным стал, конечно, губернатор Эрзинджана, г. Абдурахман Акдемир. Построенный и запущенный в прошлом году новый горнолыжный курорт с гондольными подъемниками от уровня 900 м до 1700, далее до 2600 и еще далее до высоты 3200 метров, сделал Эрзинджан обладателем одной из самых длинных трасс. Но в пересыщенном конкуренцией горнолыжном мире это еще не аргумент... Прекрасно это понимая, губернатор, тем не менее, желал максимально быстрой отдачи от огромных вложенных в строительство денег и требовал от спортивного руководителя (по турецки

не выговорить, а по нашему – Облспорткомитета) К. Атанура Козеоглу привлечения в город международных соревнований (с соответствующими финансовыми гарантиями!). И здесь появился Вейсел Гулер, член Европейской Рабочей Группы (EWG) ИОФ и турецкой федерации, с предложением провести международные соревнования по лыжному ориентированию на базе горнолыжного склона!

Вторым фактором по-восточному тонкого использования ситуации стал небольшой, но всё же конфликт между Федерацией ориентирования Турции и созданной Ассоциацией тренеров и судей (TOHAD&TORAD). Президент последней, Айхан Чифтчи, выходец из Эрзинджана (со всеми вытекающими связями и последствиями!!!...), очень желал показать свои организаторские способности, и он такую возможность получил! В итоге, Айхан прекрасно отработал в Оргкомитете, привлекая необходимых людей и ресурсы. Волки оказались сыты, овцы целы, а Татьяна Календероглу, член Консулата ИОФ и турецкой федерации, своим присутствием на соревновании обозначила вполне достаточный для взаимной работы мир, что гораздо лучше самого великолепного конфликта, пусть даже с красивым битьем посуды, морд лица и прочими прелестями...

И, наконец, третий фактор, наверняка решающий, – приглашение Георгия Хаджимитева, известного болгарского специалиста-картографа и планировщика дистанций, принимавшего участие в подготовке всех крупнейших соревнований в Болгарии и многих в соседних



(и не очень...) государствах.

Итак, соревнования предлагались "очень аппетитными". Призовой фонд в спринтерских лыжных соревнованиях по группам 21 составил по 1850 Евро (750-500-300-200-100) и по группам 20 – по 1500 Евро (500-400-300-200-100). Таких призовых давно не видели, тем паче по 20 группе... Плюс к этому отсутствие стартового взноса, бесплатное размещение и питание в одном из лучших отелей города, бесплатный трансфер от аэропорта... Сочетание спринта бегом 11-го февраля и спринта на лыжах 13-го – тоже заманчивая изюминка!...

Подготовка карты соревнований началась... м-м-м... как это по-русски... не очень вовремя... Планировал приехать с инспекцией в начале декабря. Но карта появилась ближе к середине декабря, и первый контрольный визит пришлось отложить уже на январь, за месяц до старта. Но все работы были сделаны качественно, и единственные весомые замечания были по количеству снега... Организато-



ры обещали привлечь все свои связи, и "к соревнованиям снег будет". Между тем, списки предварительных заявок выглядели достаточно внушительно – их возглавляли чемпион мира Андрей Ламов и чемпион Европы Ханс Квале.

Месяц пролетел быстро, как и надежды всей Европы на снег... Видимо, весь снег в этом году вместе с морозами забрали к себе американцы с канадцами, не оставив ничего даже южным финнам, планирующим уже выращивание фиников... Не досталось и Эрзинджану, оставившему горнолыжную трассу закрытой для спусков... Но для ориентирования всё же нашли кусок местности вполне пригодной. Хотя пришлось перекроить планировку, унести наверх старт и финиш.

Как и предполагалось, прологом лыжного спринта стал беговой спринт в городском парке, где вместе с мировой элитой и лучшими ориентировщиками Турции бегали более 300 местных школьников.

В мужской элите предсказуемую победу одержал Гион Шнайдер (Gion Schneider) из Швейцарии. Видимо, любой швейцарец имеет врожденную способность к беговому 0-спринту... Ханс Квале и Андрей Ламов разбирались между собой в 2 секунды, проиграв Гиону 16... У женщин никто не составил серьезную конкуренцию Магдалене Олссон (Magdalena Olsson, SWE). Дейзи Кудре (Daisy Kudre, EST) проиграла 28 сек, а Эмили Бенхам (Emily Benham, GBR), т.к. была без велосипеда, отстала и вовсе на 1 минуту и 9 секунд!... После спринта состоялся парад участников по центральной улице города, который возглавил лично губернатор с ближайшим окружением (человек эдак сорок-пятьдесят...).

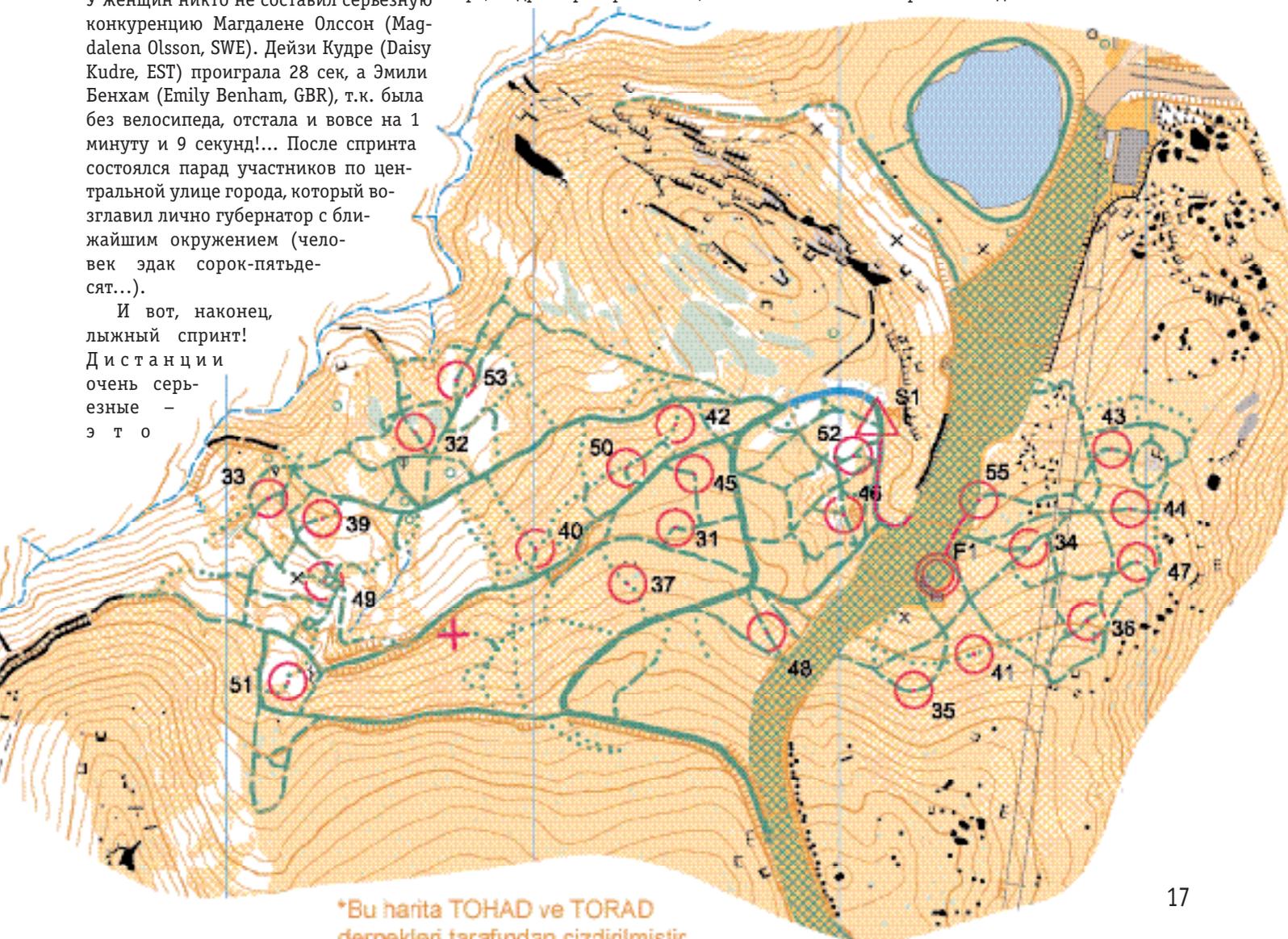
И вот, наконец, лыжный спринт! Дистанции очень серьезные – это



уже не "побегушки" на равнине городского парка!!!... 2,97 км у мужчин с 16 КП и 150 метрами набора высоты, 2,29 у женщин с 15 КП и 125 метров набора... Прямо скажу, что чемпионат мира по такой дистанции провести было бы не стыдно!!... И конечно, начинающим турецким лыжникам пришлось тяжело. Но и элита наделала кучу ошибок, в итоге победил сделавший их минимально! Здесь успех вновь у Гиона Шнайдера, Андрей проиграл 22 сек, а Ханс 1:08.

Дубль удался и Магдалене с Дейзи (+1:24), а Эмили уступила бронзу Бенте Рост (Швеция).

Награждение прошло во Дворце муниципалитета города, вновь прибыл губернатор со свитой, и всё местное военное руководство (в Эрзинджане базируется крупнейшая база НАТО). В заключение, всех участников пригласили на следующие соревнования, которые планируются по той же программе 23-25 января 2015 года.



*Bu harita TOHAD ve TORAD dernekleri tarafından çizdirilmiştir.

ДВАДЦАТЬ ЛЕТ ПЕРВЕНСТВАМ МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА ЛЫЖАХ

Двадцать лет назад, в марте 1994 года, на родине Санта Клауса в финском городе Рованиеми, произошло историческое в мировом ориентировании событие, а именно, состоялось первое Первенство Мира среди юниоров по спортивному ориентированию на лыжах. Уже второй день соревнований стал для российского ориентирования знаменательным – российская юниорка Ирина Онищенко завоевала серебряную медаль на средней дистанции и, сама того не подозревая, открыла счёт всем медалям российских юниоров на мировых первенствах. Эта медаль стала первой юниорской для всех видов ориентирования, как бегом, так и на лыжах. Сегодня их общее количество приближается к двум сотням, но именно та медаль у российских юниоров была первая, т.е. хорошую традицию – выигрывать медали на юниорских первенствах мира – заложила Ирина Онищенко. Эта статья посвящена двадцатилетию проведения лыжных юниорских первенств, поэтому подробнее остановимся на достижениях российских юниоров в спортивном ориентировании на лыжах.

Итак, за двадцать лет зимних юниорских баталей российскими юниорами завоёвано сто шестнадцать медалей, причём в истории не было ни одного Первенства Мира, где бы российские спортсмены остались без медалей. Вслед за Ириной Онищенко традицию выигрывать медали на лыжных Первенствах Мира поддержали ещё семьдесят молодых спортсменов. Самым результативным первенством для россиян стали домашние соревнования в Иваново в 2006 году, на которых медальный лист сборной команды России пополнился сразу пятнадцатью медалями. Самыми скромными выступлениями, всего по две медали,

российские юниоры отметились на самом первом первенстве в 1994 году в Финляндии, а также в 2011 году в Норвегии и в 2013 году в Латвии. (Для информации: после выступлений сборной команды в 2001 и 2013 годах последовали отставки старших тренеров).

Самым успешным российским молодым спортсменом, выступавшим когда-либо на Первенствах Мира по спортивному ориентированию на лыжах за прошедшее двадцатилетие, на сегодняшний день до сих пор является московская юниорка Екатерина Чижикова, чья коллекция медалей включает в себя девять медалей (пять золотых и четыре серебряные). Следом за ней идут нынешние звёзды, обладатели взрослого Кубка Мира 2014 года Андрей Ламов (Вологодская область) – 8 медалей (5 золотых, 1 серебряная и 2 бронзовые) и Татьяна Козлова (Московская область) – 6 медалей (5 золотых и 1 серебряная). Из первой десятки рейтинга ведущих лыжных юниоров только половина продолжила свои выступления во взрослом разряде, и четверо из них к золотым медалям юниорских соревнований добавили золотые медали Чемпионатов Мира и Европы среди взрослых. А вообще, из семидесяти одного медалиста юниорских соревнований только шестнадцать спортсменов стали медалистами официальных международных соревнований по спортивному ориентированию на лыжах среди взрослых. Таким образом, коэффициент полезного действия у звёзд юниорского ориентирования составил почти пятьдесят процентов, а у медалистов юниорских первенств чуть больше двадцати процентов.

России повезло с первой юниорской медалисткой – Ирина Онищенко продолжила свою спортивную карьеру, став

чемпионкой мира и Европы по спортивному ориентированию на лыжах, а также получив звание Заслуженного мастера спорта. Но самой титулованной спортсменкой из числа призёров лыжных юниорских соревнований на сегодняшний день является Татьяна Наумова из Пермского края. К своей единственной юниорской бронзовой медали, завоёванной на втором Первенстве Мира в Словакии в 1996 году, она добавила 37 медалей взрослых Чемпионатов Мира и Европы, но выступая уже под фамилией Власова и за Челябинскую область. Ещё одной уникальной спортивной биографией может гордиться первый российский двукратный чемпион мира среди юниоров по спортивному ориентированию на лыжах москвич Руслан Грицан. В его коллекции наград среди тридцати медалей – двенадцать золотых медалей с Чемпионатов Мира и Европы, причём в двух видах, как по лыжному ориентированию, так и по спортивному ориентированию на велосипедах. Сейчас костяк национальной сборной команды составляют в основном звёзды юниорского ориентирования, имеющие в своём активе победы на юниорских Первенствах Мира. Это Андрей Ламов, Татьяна Рвачёва (Козлова), Анастасия Кравченко, Кирилл Веселов, Юлия Тарасенко (Бронникова), Мария Кечкина (Шилова). Но в лыжной национальной сборной команде на сегодняшний день есть и ведущие спортсмены, которые пришли к успехам в мировом ориентировании, минуя юниорские победы. Это Владимир Барчуков, Полина Мальчикова, Андрей Григорьев.

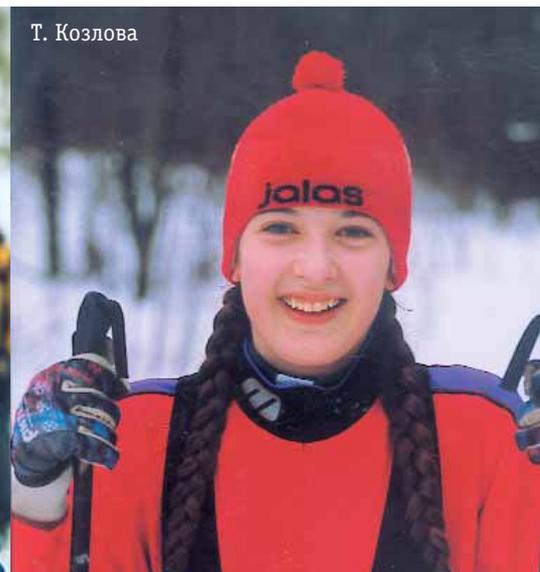
Обязательно хочется отметить молодых спортсменов, которым удалось во время своего юниорского возраста завоевать медали, как летом, так и зимой. Их



Е. Чижикова



А. Ламов



Т. Козлова

всего восемь человек, это Бортник Алексей (Москва), Козлова Татьяна (Московская область), Шилова Мария (Пермский край), Мендель Татьяна (Московская область), Тихонов Глеб (Москва), Уткин Михаил (Карелия), Глухов Валерий (Московская область) и Свирь Анастасия (Воронежская область). Причём первые пятеро добились успехов в лыжном ориентировании и в ориентировании бегом, а последние трое в лыжном ориентировании и в ориентировании на велосипедах. Это, прежде всего, говорит о разносторонней подготовке данных спортсменов, и их общее количество соответствует примерно десяти процентам от общего количества медалистов. Золотые медали в двух видах ориентирования завоёвывались в основном в эстафетах, но следует особенно выделить москвича Глеба Тихонова, которому удалось дважды выиграть золотую медаль в индивидуальных видах программы. Вначале, в 2011 году в Норвегии, на Первенстве Мира по спортивному ориентированию на лыжах Глеб выиграл спринт, а на следующий год в 2012 году в Польше на Первенстве Мира по спортивному ориентированию бегом он также одержал победу на спринтерской дистанции.

Отдельно остановимся на эстафетах, где российские юниоры выступали довольно успешно – либо выигрывали (всего девять золотых медалей в эстафетах), либо завоёвывали призовые места. Неудачными в этом вопросе для российской команды были Первенства Мира в 1996 году (Словакия), в 1998 году (Россия) и в 2007 году (Австрия), где наши юниоры остались без медалей в эстафетах. Напомним, что в спорте результат в эстафете характеризует уровень развития вида спорта в стране, а также по результату в эстафете оценивается работа старшего тренера (для информации: после выступлений сборной команды в 2007 году также последовала отставка старшего тренера). Но судя по медальному листу российской юниорской сборной команды, старшие тренеры работали с нашими юниорами

довольно успешно и почти всегда добивались выполнения поставленных задач. Сто шестнадцать лыжных юниорских медалей молодым российским спортсменам помогали завоёвывать старшие тренеры: Юрий Семенчуков (Хабаровский край), Андрей Акимов (Челябинская область), Алексей Иванов (Москва), Андрей Кульбачко (Карелия), Виктор Дьячков (Тамбовская область), Александр Свирь (Воронежская область), Владимир Капитонов (Башкортостан) и Николай Кудряшов (Московская область). Шестеро из них – Заслуженные тренеры России.

Медали для России завоёвывали юниоры из девятнадцати субъектов Российской Федерации. Больше всех спортсменов в ряды медалистов лыжных юниорских Первенств Мира делегировал Пермский край – 10 человек, далее следует город Москва и Республика Башкортостан – по 8 человек. За ними идут Московская область и Республика Карелия – по 6 спортсменов. По пять спортсменов предоставили Вологодская область и Хабаровский край. Четыре спортсмена у Красноярского края и Челябинской области. Три спортсмена у Ивановской области. По два у Ленинградской, Тамбовской и Свердловской областей и ХМАО. И по одному спортсмену делегировали Белгородская, Воронежская, Нижегородская и Кировская области и город Санкт-Петербург. По количеству медалей также лидирует Пермский край – 24 медали, на втором месте Москва – 22 медали, замыкает тройку лидеров Московская область – 17 медалей. А вот по качеству, т.е. по количеству спортсменов с золотыми медалями лидирует Москва – 13 золотых медалей. На втором месте Московская область – 9 золотых медалей. Третье место делят Вологодская область и Пермский край – по 7 золотых медалей.

Российские юниоры достойно отметили юбилей юниорского ориентирования, удачно выступив на Первенстве Мира-2014 в Эстонии. Особенно удались выступления в спринтерских дисциплинах, где все золотые медали достались российским спортсменам. Поздравляем!!!

В. Елизаров (Москва)



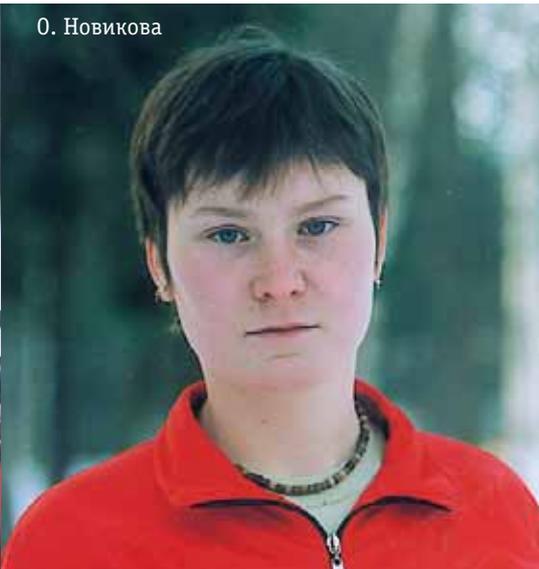
Е. Гранд



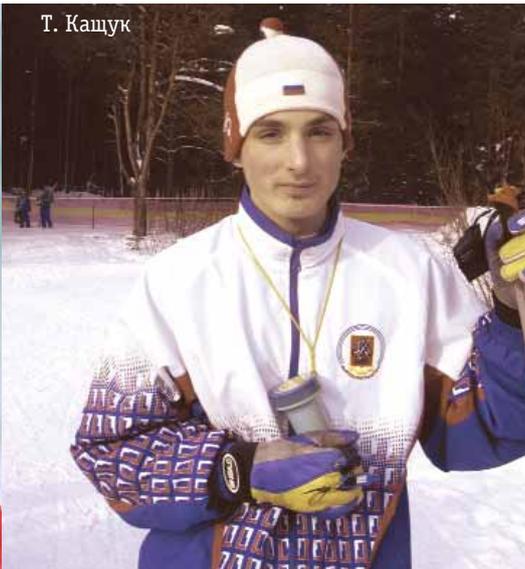
В. Лебедева



О. Новикова



Т. Кашук



К. Веселов



РЕЙТИНГ РОССИЙСКИХ ЮНИОРОВ, ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЁРОВ ПЕРВЕНСТВ МИРА ПО ЛЫЖНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

1. Чижилова Екатерина (Москва) – 9 медалей

1999, Первенство мира. Болгария. – Серебро (эстафета)
2000, Первенство мира. Словакия. – Серебро (мидл)
2000, Первенство мира. Словакия. – Золото (лонг)
2000, Первенство мира. Словакия. – Серебро (эстафета)
2001, Первенство мира. Италия. – Золото (лонг)
2001, Первенство мира. Италия. – Серебро (эстафета)
2002, Первенство мира. Чехия. – Золото (мидл)
2002, Первенство мира. Чехия. – Золото (лонг)
2002, Первенство мира. Чехия. – Золото (эстафета)

2. Ламов Андрей (Вологодская область) – 8 медалей

2004, Первенство мира. Финляндия. – Серебро (мидл)
2004, Первенство мира. Финляндия. – Бронза (эстафета)
2005, Первенство мира. Швейцария. – Бронза (лонг)
2005, Первенство мира. Швейцария. – Золото (эстафета)
2006, Первенство мира. Россия. – Золото (спринт)
2006, Первенство мира. Россия. – Золото (мидл)
2006, Первенство мира. Россия. – Золото (лонг)
2006, Первенство мира. Россия. – Золото (эстафета)

3. Козлова Татьяна (Московская область) – 6 медалей

2005, Первенство мира. Швейцария. – Золото (спринт)
2005, Первенство мира. Швейцария. – Золото (эстафета)
2006, Первенство мира. Россия. – Золото (спринт)
2006, Первенство мира. Россия. – Золото (мидл)
2006, Первенство мира. Россия. – Серебро (лонг)
2006, Первенство мира. Россия. – Золото (эстафета)

4. Новикова Ольга (Пермский край) – 7 медалей

2003, Первенство мира. Россия. – Золото (эстафета)
2004, Первенство мира. Финляндия. – Золото (мидл)
2004, Первенство мира. Финляндия. – Серебро (лонг)
2004, Первенство мира. Финляндия. – Золото (эстафета)
2005, Первенство мира. Швейцария. – Серебро (мидл)
2005, Первенство мира. Швейцария. – Серебро (лонг)
2005, Первенство мира. Швейцария. – Золото (эстафета)

5. Кашук Тарас (Московская область) – 7 медалей

2006, Первенство мира. Россия. – Серебро (спринт)
2006, Первенство мира. Россия. – Серебро (лонг)
2006, Первенство мира. Россия. – Золото (эстафета)
2007, Первенство мира. Австрия – Серебро (спринт)
2007, Первенство мира. Австрия – Золото (мидл)
2007, Первенство мира. Австрия – Золото (лонг)
2008, Первенство мира. Болгария. – Бронза (лонг)

6. Кравченко Анастасия (Хабаровский край) – 7 медалей

2005, Первенство мира. Швейцария. – Серебро (спринт)
2005, Первенство мира. Швейцария. – Бронза (лонг)
2005, Первенство мира. Швейцария. – Золото (эстафета)
2006, Первенство мира. Россия. – Бронза (спринт)
2006, Первенство мира. Россия. – Серебро (мидл)
2006, Первенство мира. Россия. – Золото (лонг)
2006, Первенство мира. Россия. – Золото (эстафета)

7. Гранд Елена (Республика Карелия) – 5 медалей

2001, Первенство мира. Италия. – Серебро (эстафета)
2002, Первенство мира. Чехия. – Бронза (мидл)
2002, Первенство мира. Чехия. – Золото (эстафета)
2003, Первенство мира. Россия. – Золото (мидл)
2003, Первенство мира. Россия. – Золото (лонг)

8. Лебедева Валентина (Ивановская область) – 4 медали

2003, Первенство мира. Россия. – Золото (эстафета)

2004, Первенство мира. Финляндия. – Золото (лонг)

2004, Первенство мира. Финляндия. – Серебро (мидл)

2004, Первенство мира. Финляндия. – Золото (эстафета)

9. Кожемякин Алексей (Пермский край) – 5 медалей

2003, Первенство мира. Россия. – Серебро (мидл)
2003, Первенство мира. Россия. – Золото (эстафета)
2004, Первенство мира. Финляндия. – Бронза (эстафета)
2005, Первенство мира. Швейцария. – Серебро (лонг)
2005, Первенство мира. Швейцария. – Золото (эстафета)

10. Веселов Кирилл (Красноярский край) – 5 медалей

2001, Первенство мира. Италия. – Золото (лонг)
2001, Первенство мира. Италия. – Бронза (мидл)
2001, Первенство мира. Италия. – Бронза (эстафета)
2002, Первенство мира. Чехия. – Золото (лонг)
2002, Первенство мира. Чехия. – Серебро (эстафета)

11. Устинова Анна (Челябинская область) – 4 медали

1998, Первенство мира. Россия. – Золото (мидл)
1999, Первенство мира. Болгария. – Бронза (лонг)
1999, Первенство мира. Болгария. – Золото (мидл)
2000, Первенство мира. Словакия. – Серебро (эстафета)

12. Уткин Михаил (Республика Карелия) – 3 медали

2010, Первенство мира. Румыния. – Серебро (спринт)
2010, Первенство мира. Румыния. – Золото (мидл)
2010, Первенство мира. Румыния. – Золото (лонг)

13. Грицан Руслан (Москва) – 2 медали

1998, Первенство мира. Россия. – Золото (мидл)
1998, Первенство мира. Россия. – Золото (лонг)

14. Чукарева Алёна (Москва) – 2 медали

2008, Первенство мира. Болгария. – Золото (лонг)
2008, Первенство мира. Болгария. – Золото (эстафета)

15. Баландина Любовь (Вологодская область) – 4 медали

2013, Первенство мира. Латвия. – Бронза (эстафета)
2014, Первенство мира. Эстония. – Золото (спринт)
2014, Первенство мира. Эстония. – Серебро (эстафета)
2014, Первенство мира. Эстония. – Бронза (лонг)

16. Глухарев Василий (Респ. Башкортостан) – 3 медали

1999, Первенство мира. Болгария. – Серебро (лонг)
2000, Первенство мира. Чехия. – Золото (мидл)
2000, Первенство мира. Чехия. – Бронза (эстафета)

17. Шилова Мария (Пермский край) – 3 медали

2006, Первенство мира. Россия. – Серебро (спринт)
2006, Первенство мира. Россия. – Бронза (мидл)
2006, Первенство мира. Россия. – Золото (эстафета)

18. Мунина Екатерина (Москва) – 3 медали

2008, Первенство мира. Болгария. – Серебро (мидл)
2008, Первенство мира. Болгария. – Бронза (лонг)
2008, Первенство мира. Болгария. – Золото (эстафета)

19. Горшкова Мария (Тамбовская область) – 2 медали

2002, Первенство мира. Чехия. – Серебро (мидл)
2002, Первенство мира. Чехия. – Золото (эстафета)

20. Чеха Станислав (Красноярский край) – 2 медали

2005, Первенство мира. Швейцария. – Серебро (спринт)
2005, Первенство мира. Швейцария. – Золото (эстафета)

21. Медведева Татьяна (Челябинская обл.) – 2 медали

2009 год. Первенство мира. Швеция. – Серебро (спринт)
2009 год. Первенство мира. Швеция. – Золото (лонг)

22. Бортник Алексей (Москва) – 2 медали

2003, Первенство мира. Россия. – Бронза (лонг)

2003, Первенство мира. Россия. – Золото (эстафета)
23. Бронникова Юлия (Красноярский край) – 2 медали
2004, Первенство мира. Финляндия. – Бронза (мидл)
2004, Первенство мира. Финляндия. – Золото (эстафета)
24. Тихонов Глеб (Москва) – 2 медали
2011, Первенство мира. Норвегия. – Бронза (лонг)
2011, Первенство мира. Норвегия. – Золото (спринт)
25. Озерская Анна (Москва) – 1 медаль
2003, Первенство мира. Россия. – Золото (эстафета)
26. Ибрагимов Денис (С.-Петербург) – 1 медаль
2003, Первенство мира. Россия. – Золото (эстафета)
27. Салаткин Александр (Лен. обл.) – 1 медаль
2006, Первенство мира. Россия. – Золото (эстафета)
28. Мецель Татьяна (Московская обл.) – 1 медаль
2008, Первенство мира. Болгария. – Золото (эстафета)
29. Малиновский Степан (Вологод. обл.) – 1 медаль
2010, Первенство мира. Румыния. – Золото (спринт)
30. Шалин Сергей (Ивановская область) – 1 медаль
2014, Первенство мира. Эстония. – Золото (спринт)
31. Швецова Светлана (Свердловская обл.) – 3 медали
2000, Первенство мира. Словакия. – Серебро (эстафета)
2001, Первенство мира. Италия. – Серебро (мидл)
2001, Первенство мира. Италия. – Серебро (эстафета)
32. Горланов Сергей (Хабаровский край) – 3 медали
2013, Первенство мира. Латвия. – Серебро (эстафета)
2014, Первенство мира. Эстония. – Серебро (лонг)
2014, Первенство мира. Эстония. – Серебро (мидл)
33. Смирнов Антон (Республика Карелия) – 3 медали
2001, Первенство мира. Италия. – Бронза (эстафета)
2002, Первенство мира. Чехия. – Серебро (лонг)
2002, Первенство мира. Чехия. – Серебро (эстафета)
34. Попов Алексей (Пермский край) – 3 медали
2012, Первенство мира. Украина. – Серебро (мидл)
2012, Первенство мира. Украина. – Серебро (лонг)
2012, Первенство мира. Украина. – Бронза (эстафета)
35. Воробьева Анна (Республика Карелия) – 2 медали
1998, Первенство мира. Россия. – Бронза (мидл)
1999, Первенство мира. Болгария. – Серебро (эстафета)
36. Толстопятов Вадим (Тамбовская область) – 2 медали
2002, Первенство мира. Чехия. – Бронза (мидл)
2002, Первенство мира. Чехия. – Серебро (эстафета)
37. Ежкова Тамара (Республика Карелия) – 2 медали
2009, Первенство мира. Швеция. – Бронза (спринт)
2010, Первенство мира. Румыния. – Серебро (эстафета)
38. Ситухина Екатерина (Респ. Башкорт.) – 2 медали
2010, Первенство мира. Румыния. – Бронза (мидл)
2010, Первенство мира. Румыния. – Серебро (эстафета)
39. Свирь Анастасия (Воронежская область) – 2 медали
2010, Первенство мира. Румыния. – Бронза (спринт)
2010, Первенство мира. Румыния. – Серебро (эстафета)
40. Онищенко Ирина (Пермский край) – 1 медаль
1994, Первенство мира. Финляндия. – Серебро (мидл)
41. Порозова Ольга (Челябинская область) – 1 медаль
1996, Первенство мира. Словакия. – Серебро (мидл)
42. Осипов Сергей (Москва) – 1 медаль
1998, Первенство мира. Россия. – Серебро (лонг)
43. Шаралова Екатерина (Хабаровский край) – 1 медаль
1999, Первенство мира. Болгария. – Серебро (эстафета)
44. Москаленко Николай (Белгород. обл.) – 1 медаль
2003, Первенство мира. Россия. – Серебро (лонг)
45. Трифанова Ольга (Республика Карелия) – 1 медаль
2007, Первенство мира. Австрия – Серебро (мидл)

46. Верещагин Александр (Вологод. обл.) – 1 медаль
2008, Первенство мира. Болгария. – Серебро (спринт)
47. Павленко Александр (Пермский край) – 1 медаль
2013 год. Первенство мира. Лыжные Латвия. – Серебро (эстафета)
48. Киселёв Владислав (Пермский край) – 1 медаль
2013, Первенство мира. Латвия. – Серебро (эстафета)
49. Куликов Иван (Башкортостан) – 1 медаль
2014, Первенство мира. Эстония. – Серебро (эстафета)
50. Жуков Степан (ХМАО) – 1 медаль
2014, Первенство мира. Эстония. – Серебро (эстафета)
51. Дмитриев Максим (Вологодская область) – 1 медаль
2014, Первенство мира. Эстония. – Серебро (эстафета)
52. Петрушко Мария (Ленинградская область) – 1 медаль
2014, Первенство мира. Эстония. – Серебро (эстафета)
53. Бородулина Юлия (Пермский край) – 1 медаль
2014, Первенство мира. Эстония. – Серебро (эстафета)
54. Хомченко Виталий (Хабаровский край) – 2 медали
1998, Первенство мира. Россия. – Бронза (лонг)
1998, Первенство мира. Россия. – Бронза (мидл)
55. Сорокин Михаил (Респ. Башкортостан) – 2 медали
2001, Первенство мира. Италия. – Бронза (лонг)
2001, Первенство мира. Италия. – Бронза (эстафета)
56. Уткин Павел (Ивановская область) – 2 медали
2004, Первенство мира. Финляндия. – Бронза (эстафета)
2005, Первенство мира. Швейцария. – Бронза (мидл)
57. Шипов Алексей (Нижегородская область) – 1 медаль
1994, Первенство мира. Финляндия. – Бронза (эстафета)
58. Отинов Александр (Свердловская область) – 1 медаль
1994, Первенство мира. Финляндия. – Бронза (эстафета)
59. Терёшин Максим (Красноярский край) – 1 медаль
1994, Первенство мира. Финляндия. – Бронза (эстафета)
60. Наумова Татьяна (Пермский край) – 1 медаль
1996, Первенство мира. Словакия. – Бронза (лонг)
61. Гимранов Ильшат (Респ. Башкортостан) – 1 медаль
1996, Первенство мира. Словакия. – Бронза (лонг)
62. Курышев Александр (Респ. Башкортостан) – 1 медаль
2000, Первенство мира. Словакия. – Бронза (эстафета)
63. Протасевич Антон (Московская область) – 1 медаль
2000, Первенство мира. Словакия. – Бронза (эстафета)
64. Трапезникова Алёна (Хабаровский край) – 1 медаль
2005, Первенство мира. Швейцария. – Бронза (спринт)
65. Глухов Валерий (Московская область) – 1 медаль
2008 год. Первенство мира. Болгария. – Бронза (мидл)
66. Пovyшев Иван (Московская область) – 1 медаль
2009, Первенство мира. Швеция. – Бронза (эстафета)
67. Казаков Юрий (Челябинская область) – 1 медаль
2009, Первенство мира. Швеция. – Бронза (эстафета)
68. Зорин Егор (Респ. Башкортостан) – 1 медаль
2009, Первенство мира. Швеция. – Бронза (эстафета)
69. Шалахин Дмитрий (Пермский край) – 1 медаль
2012, Первенство мира. Украина. – Бронза (эстафета)
70. Пылаев Вячеслав (Кировская область) – 1 медаль
2012, Первенство мира. Украина. – Бронза (эстафета)
71. Хуснутдинова Алина (Респ. Башкортостан) – 1 медаль
2013, Первенство мира. Латвия. – Бронза (эстафета)
72. Рузиева Шойра (ХМАО) – 1 медаль
2013, Первенство мира. Латвия. – Бронза (эстафета)

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ЭТО «БОЛЕЗНЬ» НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Двадцать лет назад, в марте 1994 года, в финском городе Рованиеми, состоялось первое Первенство Мира среди юниоров по спортивному ориентированию на лыжах. Во второй день соревнований российская юниорка Ирина Онищенко завоевала серебряную медаль на средней дистанции, и, сама того не подозревая, открыла счёт медалям российских юниоров на мировых первенствах. Сегодня их общее количество приближается к двум сотням, но именно та медаль у российских юниоров была первой, т.е. традицию – выигрывать медали на юниорских Первенствах Мира – заложила именно Ирина Онищенко. Редакция журнала «АЗИМУТ» связалась с начинателем столь замечательной традиции и попросила Ирину Владимировну рассказать о себе, о тех исторических соревнованиях и, конечно, поделиться своими мыслями об ориентировании.

Ирина ОНИЩЕНКО
(Красноярск)



Как всё начиналось. Родилась я 23 февраля 1975 года в Перми, окончила Пермский педагогический университет. Мои родители – Онищенко Надежда Константиновна и Владимир Иванович и старший брат Сергей – к спорту никакого отношения не имели, но каждые выходные мы ходили кататься на лыжах. Отец рассказывал, что дедушка мой был мастером спорта по лыжным гонкам, жил он далеко от нас и виделись мы редко, но ему было приятно, что я занимаюсь спортом. Родители меня всегда поддерживали, но воспитывали очень строго. Чтобы много ездить, я должна была учиться очень хорошо, хотя мама была против профессионального спорта, но за мои успехи радовалась.

В секцию спортивного ориентирования меня привела подружка, моя одноклассница. Училась я тогда в пятом классе. К этому времени ничем не занималась и очень хотела заниматься лыжными гонками. Я думала, что в спортивные секции просто так детей не берут, и для этого я подговорила всех подружек бегать по утрам перед школой зарядку, но через месяц я бегала одна, т.к. в семь утра вставать никто не хотел. Как раз к этому времени подружка узнала про секцию ориентирования и предложила мне. Конечно, я даже не знала, что такое спортивное ориентирование, но мне понравилось её предложение. Занятия проходили в моей школе и также в семь утра в спортзале. Через месяц тренер спросил, почему я не хожу на занятия на улице, а я даже и не знала, что есть тренировки на улице. Вот так и начались мои тренировки. Подружка бросила через месяц, а я осталась и на всю жизнь «заболела» ориентированием.

Мой первый тренер – Неволин Юрий Викторович. Это он подготовил меня к Первенству Мира среди юниоров 1994 года в Финляндии. Он и сейчас работает в Перми, и у него очень много сильных воспитанников, которые защищали и защищают в настоящее время честь нашей страны на чемпионатах и первенствах мира и Европы: Ирина Михалко, Мария

Кечкина, Татьяна Оборина, Александр Павленко, Юлия Бородулина. Конечно, именно Юрий Викторович сыграл огромную роль в моей спортивной жизни.

О первом Первенстве Мира. Отборы на первое Первенство Мира среди юниоров не отличались от отборов сейчас. Были заранее известны отборочные старты, последним было Первенство страны в г. Кыштым. После этого у нас был сбор в Санкт-Петербурге, и потом мы уехали на Первенство Мира в Финляндию вместе с взрослой сборной, которая ехала на открытый Чемпионат Северных стран. На сборе было много тренеров, главным тренером команды был тогда Юрий Николаевич Семенчуков. Команда была дружной, тренировки – интересными. Был общий план тренировок, тренировочных и контрольных стартов. Все друг с другом много общались, остались в душе теплые и приятные воспоминания. Со многими мы до сих пор переписываемся, встречаемся на соревнованиях.

Первый лыжный Чемпионат Мира среди юниоров прошел в Финляндии в городе Рованиеми с 9 по 13 марта 2004 года. Организация была на высоком уровне. Нам нравилось абсолютно все, даже условия проживания. На сегодняшний день это может показаться дикостью, что на соревнованиях такого уровня можно жить в таких условиях и еще показывать высокие результаты, но в тот момент мы об этом не думали, все воспринимали с юмором, а главное у нас была дружная команда. Жили мы в местной школе. Юноши и мужчины взрослой сборной – в спортзале, девушки и женщины взрослой сборной – в классе, где проходят уроки по труду. Спали на полу. Очень хорошо запомнились одноразовые простыни, почти как бумажные, утром их обычно выбрасывали, но у нас было по одному комплекту, надо было растянуть на четыре дня.

Впечатления остались очень хорошие от всего: от тренерской бригады, погоды, организации, дружной команды. Даже спустя двадцать лет воспоминания яркие и теплые.

В первый день соревнований я сильно волновалась, допустила грубую ошибку и показала только восьмой результат, хотя это была классическая дистанция, которую я больше всего любила и рассчитывала показать именно в этой гонке лучший результат. Вечером, проанализировав свое выступление, я поняла, что могу и готова бороться за место в призерах. На следующий день я была настроена на борьбу, конечно, хотелось выиграть, ошибок не допускала, но проиграла Лийсе Анттиле из Финляндии, она была быстрее. Лийса потом стала мировой звездой, чемпионкой мира в спортивном ориентировании на лыжах и бегом.

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

мент я думала, что это шутка. Переговори́в с моим тренером, мы решили попробовать, и уже все летние сборы я провела с красноярской командой и со своим вторым тренером Андреем Константиновичем Шарыгиным.

Проанализировав всю мою работу, мои тренировки, Андрей Константинович внес большие коррективы в мою подготовку. Благодаря ему в следующем сезоне я уже была в основном составе сборной страны, начался следующий этап моей спортивной жизни, который, я считаю, у меня тоже был интересным и удачным.

На Чемпионатах Мира мне так и не удалось завоевать личные медали, я несколько раз была четвёртой, пятой, шестой. Это, наверное, самое обидное – стоять рядом с пьедесталом, но у меня есть три медали с эстафетных гонок: золото, серебро и бронза. Каждая из них очень дорога мне. Эстафетные гонки всегда были особенными, именно на них я могла выложиться не на 100, а на все 200%. На личных гонках этого не получалось. Особый настрой, ответственность за команду, за свою страну давали мне какой-то прилив сил, энергию. Отношения в команде всегда были хорошие, но при этом все всегда понимали, что на дистанции мы друг другу соперницы, а после – подруги по команде. Все переживали и поддерживали друг друга.

Больше всего запомнилась первая золотая медаль в эстафетной гонке на Чемпионате Мира в Болгарии в 2002 году. Это была первая медаль для России в женской эстафетной гонке.

О спортивном ориентировании. В спортивном ориентировании сложно заранее прогнозировать, кто может выиграть гонку, этим меня всегда и привлекал этот вид спорта. Можно быстро бежать, но совершать ошибки. Иногда себя не очень хорошо чувствуешь после травмы или болезни, но шанс хорошо выступить

есть всегда. В нашем виде спорта существует много факторов, влияющих на конечный результат, и не всегда хорошая физическая форма является залогом успеха. Спортсмены, которые выступают на соревнованиях мирового уровня, особенно женщины, огромную роль играет психологическая подготовка. Взрослая команда, конечно, отличается от юниорской. В юношеском возрасте все проходит на эмоциях, а во взрослом спорте через труд, анализы ошибок и опять большой труд. Большую часть в женском ориентировании играет психология. Я уделяла много внимания психологической подготовке, и это помогало мне во многих нестандартных ситуациях.

Каждый спортсмен мировой элиты – это личность. У каждого есть свои сильные и слабые стороны, но всех связывает одно: упорный труд, преодоление своих слабостей, умение стиснуть зубы и тренироваться дальше после неудачных выступлений.

Спорт высших достижений требует полной самоотдачи, приходится многим жертвовать ради своей цели.

Каждый спортсмен мечтает попасть в национальную сборную, выступить на Чемпионате Мира и завоевать медаль, но добиваются этого только те спортсмены, которые умеют анализировать свои ошибки, преодолевать трудности, тренироваться больше своих соперников. Мой кумир в спорте – Уле Эйнар Бьорндален, это человек с сильным характером, огромной силой воли. Уникальная система подготовки – чтобы он ни делал, все направлено на результат. Нужно любить свой вид спорта, быть честным и порядочным. Больше всего в людях я ценю честность, неприятно, когда в глаза говорят одно, а за спиной другое.

Сейчас я замужем за Жуковым Олегом, живу в Красноярске, у нас есть дочь Полина, ей 8 лет. Работаю тренером в спортивной школе «Сибиряк». Все свободное вре-

мя я посвящаю своей семье, мы много гуляем, катаемся на велосипедах, роликах, коньках и просто путешествуем.

После завершения спортивной карьеры я не знала, что буду делать дальше. Мне предложили поработать тренером в спортшколе. Я поняла, что эта работа мне нравится, что сидеть где-то в офисе я не смогу. Интересно наблюдать, как растут твои воспитанники, как делают первые успехи. Иногда я выступаю на соревнованиях в лыжных гонках и в ориентировании среди ветеранов, но почти все время уходит на работу с воспитанниками. Хочется передать свой опыт молодым спортсменам. Мне нравится работать с детьми, с ними ты также, как в спорте, ищешь что-то новое, к чему-то стремишься. Самое главное, что я осталась в спортивном ориентировании, ведь не зря говорят, что спортивное ориентирование – это «болезнь» на всю жизнь.

Онищенко Ирина (Пермская область, Красноярский край)

Специализация: спортивное ориентирование на лыжах.

Родилась: 23 февраля 1975 года в Перми.

Проживает: в городе Красноярск.

Образование: окончила Пермский педагогический университет.

Чемпионка мира (2002 г.), двукратная чемпионка Европы (2001 и 2003 гг.)

Медальный лист: 7 медалей (3 золотые, 2 серебряные, 2 бронзовые).

1994 г., Первенство Мира, Финляндия – серебро (средняя);

2000 г., Чемпионат Мира, Россия – бронза (эстафета);

2001 г., Чемпионат Европы, Россия – бронза (лонг), золото (эстафета);

2002 г., Чемпионат Мира., Болгария – золото (эстафета);

2003 г., Чемпионат Европы, Италия – золото (эстафета);

2004 г., Чемпионат Мира, Швеция – серебро (эстафета).



К ЮБИЛЕЮ ОРИЕНТИРОВАНИЯ ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Владимир ГОРИН, Вячеслав ЗЕЗИН



Как всё начиналось. Впервые об ориентировании, искусстве правильно передвигаться по местности, во Владимирской области заговорили в 1963 году. Это было в городе Коврове, в одном из туристических клубов. Тогда пеший туризм был очень популярен среди ковровчан. По разнарядке областного совета профсоюзов наши туристы приняли участие в первых Всесоюзных соревнованиях по туристическому ориентированию, которые проходили в Закарпатье. После было принято решение включить ориентирование и в программу областного туристического слета во Владимирской области.

Соревнования по ориентированию были включены в программу областного туристического слета, который прошел в 1964 году в районе турбазы «Ладога», на берегу реки Клязьма. Среди участников соревнований по ориентированию были представители Владимира, Коврова, Муром, Гусь-Хрустального. Размещались участники в палатках. Еду готовили на кострах. И никто не знал, что их ожидает. Программа соревнований кроме чисто туристических мероприятий предполагала и ориентирование. Большинство участников впервые в жизни познавало ориентирование прямо на этих соревнованиях.

В один из дней слета был дан старт соревнованиям по ориентированию. Соревнования командные (по 4 человека в команде). Команда должна была найти в

заданном порядке контрольные пункты, которые были нанесены на карту с масштабом 1:50 000. На контрольных пунктах сидели замаскированные контролеры, масштаб карты 1:50 000 не позволяет понять, где точно находится контрольный пункт. Одним словом, это были удивительные соревнования, на которых никто не мог связать воедино такие понятия, как что такое дистанция, где должны стоять контрольные пункты, как грамотно ставить задачи для спортсменов. Все проходило по интуиции. Но, так или иначе, с накладками, мероприятие было проведено. По итогам соревнований была составлена сборная команда Владимирской области.

Таким образом, в 1964 году во Владимирской области родился новый вид спорта – спортивное ориентирование.

Период становления. Следующие годы были связаны со становлением, совершенствованием, завоеванием авторитета ориентирования на Владимирщине. Начиная с 1965 года, стали регулярно проводиться зональные соревнования, соревнования по линии Центрального совета по туризму и экскурсиям. Ориентирование передают из Облсоцпрофа в Совет по туризму. Становится ясно, что лесному спорту предстоит долгое и кропотливое совершенствование и в организационном и в техническом плане. В клубе туристов города Владимира организуется секция ориентирова-

ния. Аналогичные секции создаются в городах Ковров, Александров, Муром. На крупных предприятиях городов Владимирской области секции ориентирования входят в состав ДСО. Был избран первый председатель секции – Зезин Вячеслав Владимирович, заместитель председателя – Курзин Юрий, секретарь – Хромова Л.В. Составлен календарь соревнований, назначены начальники дистанций.

С 1964 по 1978 год сборная команда Владимирской области, а также команды ДСО «Зенит», «Труд», «Буревестник», «Спартак», участвовали в более 40 соревнованиях по ориентированию различных рангов. Команда Владимирской области, как правило, занимала места не ниже пятого. Первым, норматив мастера спорта выполнил Зезин В.В. Первому, звание Судьи Республиканской категории в 1975 году было присвоено Юрию Курзину.

В 1974 году активную деятельность по развитию ориентирования в городе Гусь-Хрустальный начал Владимир Аронович Шмуклер, отслуживший в армии и закончивший МГУ. Клуб «Мещера» часто посещал Борис Огородников. Председатель городского спорткомитета Ростовцев помогал в организации турслетов и соревнований по ориентированию. Стали проводиться знаменитые в то время многодневные соревнования «Хрустальная призма». Воспитанники В.А. Шмуклера принимали активное участие в матчах домов пионеров.

Начала работать областная секция ориентирования. Усилиями Зезина В.В. и Снегирева Александра, представителей областной секции, готовятся карты вокруг Александрова и Муром. Разработка новых районов ориентировщиками области активно продолжалась до середины 70-х годов.

Знаковым событием для владимирского спортивного ориентирования становится приезд в нашу область известного спортсмена и рисовщика спортивных карт Харина Александра Алексеевича. Харин А.А. работал в спортклубе завода «Электроприбор». Начал тренировать молодых спортсменов, обновлять картографический материал. За короткий промежуток времени Харин А.А. подготовил более 20 карт в различных районах Владимирской области. Под руководством Харина А.А. спортсмены Владимирской области завоевали большое количество призовых мест на всероссийских и всесоюзных соревнованиях.

Период с 1989 по 1995 год можно назвать периодом «застоя» в спортив-

ном ориентировании Владимирской области. К сожалению, в 1991 году отделение спортивного ориентирования в областной спортшколе было закрыто. До 1995 года развитие спортивного ориентирования во Владимирской области осуществлялось за счет энтузиазма учителей физкультуры средних общеобразовательных школ, станций туристов и группы единомышленников – любителей ориентирования.

В 1994 году (до 1998 года) руководителем Федерации спортивного ориентирования Владимирской области становится Кудрявый Александр Павлович. Для подготовки новых современных спортивных карт приглашаются опытные составители, проводятся соревнования и ориентирование в области выходит из “застоя”.

Владимирские соревнования. В 1987 году во Владимире прошли первые крупные Всесоюзные соревнования – первенство ВС ДФСО профсоюзов. Спортсмены со всего Советского Союза приехали к нам. Затем в 1989 году во Владимире был проведен чемпионат сухопутных войск СССР. Соревнования проводились по картам, подготовленным Хариным А.А.

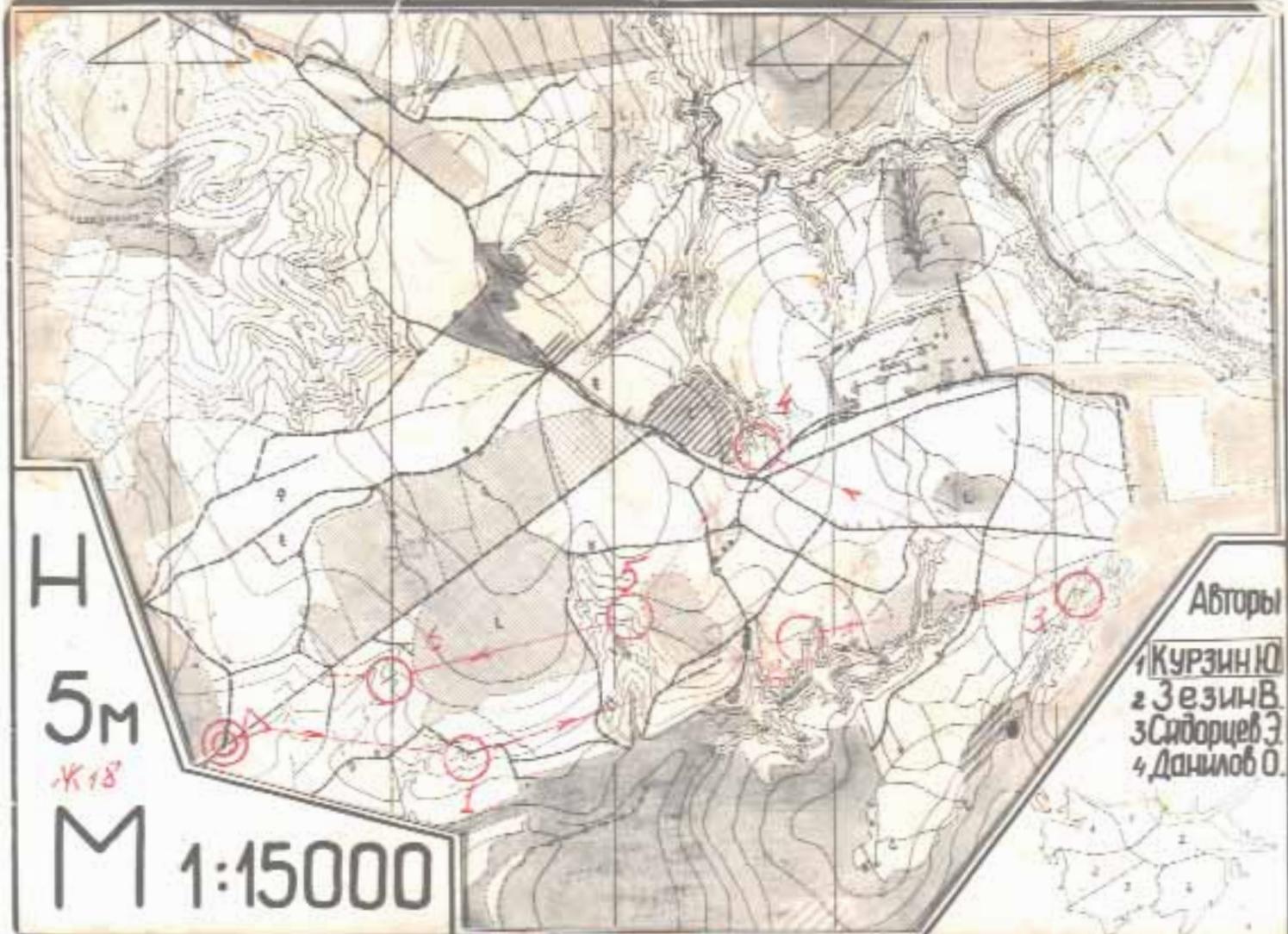
С 1996 по 1998 год во Владимирской области (г. Ковров) проводится большое количество Всероссийских соревнований (на лыжах): Всероссийские соревнования, Чемпионат России на маркированной трассе, Чемпионат России среди коллективов физкультуры и спортивных клубов.

В 1996-1997 годах в окрестностях города Владимира было подготовлено более 30 квадратных километров карт. В 1998 году во Владимире проведены Чемпионат и Первенство России среди КФК и СК, Чемпионат России среди студентов, Чемпионат и Первенство России на удлиненных дистанциях, первые в истории российского спортивного ориентирования Чемпионат и Первенство России на спринтерских дистанциях.

Всего за период с 1996 по 2013 год Федерацией спортивного ориентирования Владимирской области проведено более 60 официальных Всероссийских соревнований – Чемпионатов России, Первенств и Кубков России, Всероссийских соревнований по всем видам спортивного ориентирования (бегом, на велосипедах на лыжах).

Владими́ро-Сузда́льская Русь. После успешного проведения спринтерского Чемпионата и Первенства России руководство Федерации спортивного ориентирования России предложило нашей региональной федерации провести спринтерские соревнования на территории древнего русского города Суздаля в ноябре во время школьных каникул. В

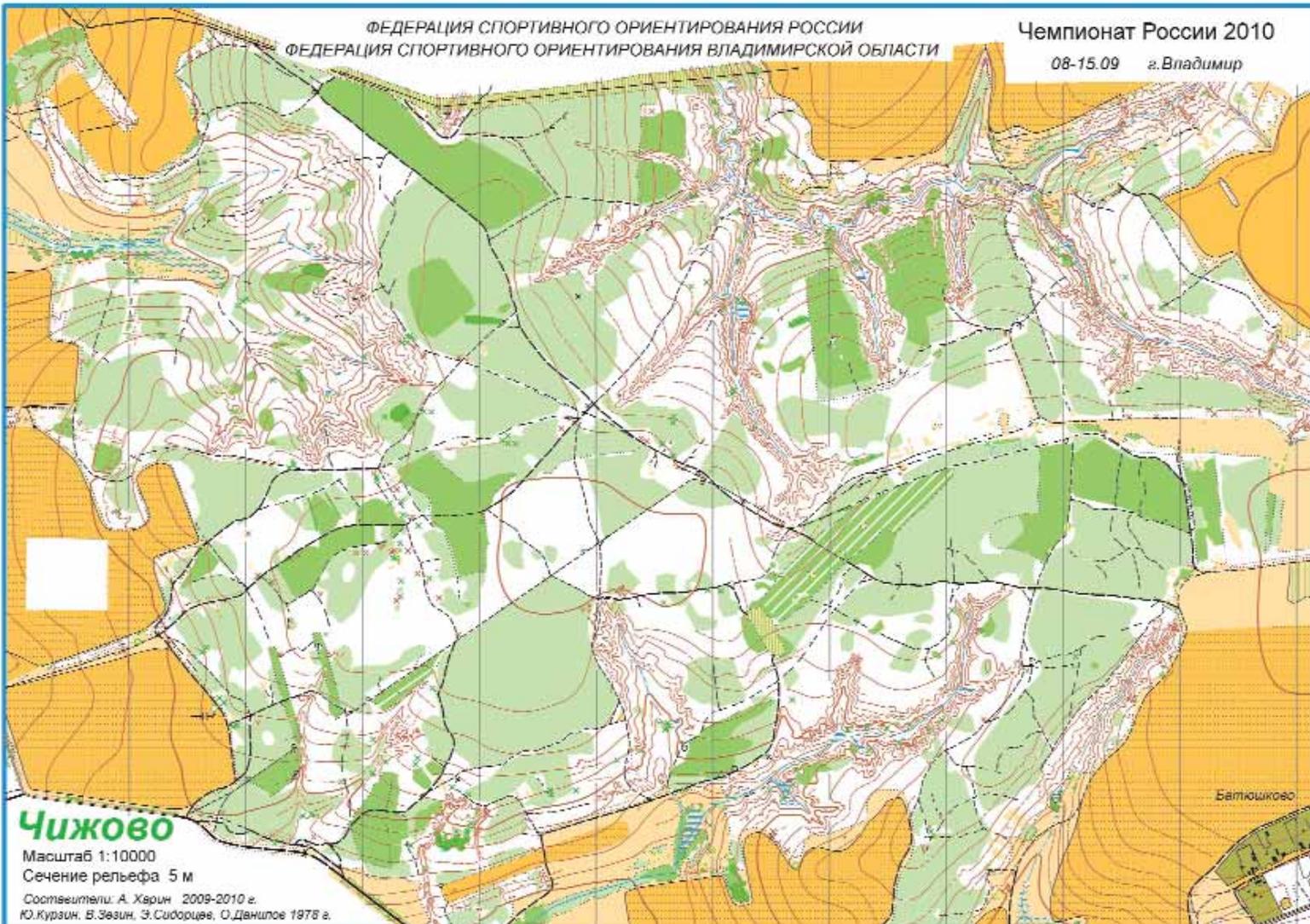




ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ РОССИИ
 ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Чемпионат России 2010

08-15.09 г. Владимир



1999 году невозможно было предположить, что экспериментальный Кубок России на сверхкоротких дистанциях перерастет в традиционные Всероссийские спортивные соревнования «Владими́ро-Суздальская Русь». В 2001 году в рамках 3-го Фестиваля «Владими́ро-Суздальская Русь» в городе Суздале проводится первые Чемпионат и Первенство России по спортивному ориентированию в ночных условиях.

В 1999–2001 годах Фестиваль «Владими́ро-Суздальская Русь» проводился на территории города Суздаля. По красивейшим историческим местам, среди древних памятников соревновались ориентировщики.

С 2002 по 2007 год Фестиваль проводился во Владимире. Концепция проведения Фестиваля не менялась. Спортсмены соревновались в исторической части города.

Ежегодно количество участников соревнований увеличивалось. В 1999 году в Фестивале приняли участие 250 спортсменов. Количество участников в 2008 году составило – 900 спортсменов из 29 субъектов Российской Федерации. Разместить такое количество участников в ноябре в городе стало проблематичным. Центр Фестиваля переместился в спортивно-оздоровительный центр «Олимп», располагающийся в Собинском районе в 15 километрах от Владимира.

С 2008 года и по сегодняшний день Традиционный фестиваль спортивного ориентирования «Владими́ро-Суздальская Русь» проводится в Собинском районе Владимирской области. В 2013 году в Фестивале приняли участие 710 спортсменов из 23 регионов России.

С уверенностью можно сказать, что Фестиваль спортивного ориентирования «Владими́ро-Суздальская Русь» является визитной карточкой спортивного ориен-

тирования во Владимирской области и самым массовым спортивным мероприятием во Владимирской области, поддерживаемым Департаментом по физической культуре и спорту администрации Владимирской области.

В августе 2003 года во Владимире было проведено Первенство России среди юниоров, юношей и девушек. 1200 спортсменов из 40 регионов в течение 5 дней соревновались в районе турбазы «Ладога» и города Радужный.

Владимирские спортсмены. Как отмечалось выше, владимирским ориентировщикам трудно давалось выполнение высоких разрядов и требований. Все они работали на крупных предприятиях, имели семьи. А начинали они заниматься ориентированием не с детства, а уже будучи достаточно взрослыми. Чтобы принимать участие в соревнованиях ранга мастеров, надо было освободиться на работе, а это было очень проблематично. Это уже позже ориентирование стало «молодеть». И спортсмены-ориентировщики, защищавшие честь Владимирской области, неизменно добивались высоких спортивных результатов.

Емалдынов Юрий (воспитанник Шмуклера В.А.) в 90-х годах неоднократно становился победителем и призером Чемпионатов России, входил в состав сборной команды России на Чемпионатах и Кубках Мира.

Олейниченкова Нина с 2003 по 2006 год стала многократной победительницей Первенств Европы, абсолютной чемпионкой Спартакиады учащихся РФ.

С 2007 года Заслуженный мастер спорта РФ Антон Фолифоров выигрывает медали различных достоинств на Чемпионатах Мира и Европы по спортивному ориентированию на велосипедах. В 2013 году впервые в истории спортивного ориентирования России Антон становится

обладателем Кубка Мира по спортивному ориентированию на велосипедах.

В настоящее время вместе с Антоном Фолифоровым честь Владимирской области на Всероссийских и международных соревнованиях защищают мастер спорта международного класса, победительница и призер более 100 всесоюзных и всероссийских соревнований Яксанова Татьяна; мастера спорта международного класса Ольга и Наталья Виноградовы; призер Первенства Европы Анастасия Данилова; участница Первенства Европы Анастасия Юдунова и большое количество других замечательных спортсменов.

Навстречу юбилею. За период с 1996 по 2014 год наша область вышла в России в число лидеров по общей площади подготовленных карт для спортивного ориентирования. Спортивные карты подготовлены во Владимире, Коврове, Ковровском районе, Меленковском районе, Муромском районе, г. Гусь-Хрустальный, г. Радужном, Александровском районе, Собинском районе, Судогодском районе, Камешковском районе.

В 2014 году спортивному ориентированию во Владимирской области исполняется 50 лет.

Самым лучшим подарком к этому юбилею стало учреждение в январе 2013 года во Владимирской области Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Владимирской области «Детско-юношеская спортивная школа по спортивному ориентированию».

Это важнейшее событие в истории развития спортивного ориентирования во Владимирской области состоялось благодаря совместным усилиям Федерации спортивного ориентирования России, Администрации Владимирской области и Федерации спортивного ориентирования Владимирской области.

За прошедшие 50 лет в истории спортивного ориентирования Владимирской области было всё: взлеты, падения, конфликты, победы. Но с уверенностью можно сказать – сегодня мы на правильном пути.

Руководство Федерации спортивного ориентирования Владимирской области и ДЮСШ по спортивному ориентированию благодарит всех, кто своим участием поддерживал, поддерживает и развивает такой замечательный вид спорта – СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

И в юбилейном 2014 году во Владимирской области пройдет большое количество Всероссийских соревнований: в мае – Чемпионат России в г. Владимире (спринтерские дисциплины); в июне – Всероссийские соревнования среди обучающихся в Меленковском районе; Первенство России (велo) и Чемпионат и Первенство ЦФО в городе Гусь-Хрустальный; в ноябре – 16-ый традиционный Фестиваль «Владими́ро-Суздальская Русь».



ПОПАВ В ОРИЕНТИРОВАНИЕ, ОСТАЕШЬСЯ С НИМ НАВСЕГДА

Антон ФОЛИФОРОВ (Владимирская область)

- Антон, расскажите всё с самого начала, как вы начинали, кто привел вас в ориентирование, кто был первым тренером, кто из педагогов сыграл большую роль в становлении вас как личности и как спортсмена?

- Когда я был еще ребенком, мое будущее было уже, можно сказать, предрешено. Мой отец – тренер по велоспорту у нас, в городе Коврове. Я все детство провел на его тренировках, он брал меня с собой на сборы и соревнования. Я вжился в этот вид спорта, полюбил велосипед, а зрелище тренировочного процесса мне доставляло огромный интерес и удовольствие. По достижении мною десятилетнего возраста, я сам начал тренировки, попав в новую набранную группу своих ровесников. Таково мое начало спортивной жизни.

Впервые я узнал, что такое ориентирование в 2002 году. К нам в велосекцию пришел тренер Александр Павлович Кудрявый. Он рассказал нам, что представляет собой ориентирование, в частности его велосипедная разновидность. Сказав, что этот вид спорта набирает все большую популярность и развитие, Кудрявый А.П. предложил соединить силы велосипедистов и ориентировщиков и попробовать себя в этом виде спорта. Мы и наш тренер охотно согласились, и начались совместные тренировки. Сначала занимались все велосипедисты из нашей секции, но потом, постепенно, из них остался только я один. В 2003 году я попал в состав сборной команды России и принял участие в двух этапах Кубка Мира. В 2004 году попал в сборную, но поехать на Чемпионат Мира в Австралию не удалось, ввиду финансовых сложностей. Но уже на следующий год эта возможность представилась, и я дебютировал на главном состязании в велоориентировании (МТВО), который проходил в Словакии.

Со мной работали и работают по сей день два тренера: это мой отец Фолифоров С.Ф. (тренер по велосипедной подготовке) и Кудрявый А.П. (тренер по ориентированию). Изначально моим воспитанием в спорте, конечно, занимался отец. Он прививал мне трудолюбие на тренировках, учил как себя вести в сложных ситуациях на соревнованиях, закалял волевые качества и целеустремленность, чему я очень благодарен ему. Впоследствии переквалифицировавшись в велоориентирование, эстафету по моему спортивному воспитанию принял Кудрявый А.П. Он занимался со мной для



повышения моей сосредоточенности, внимания и развитию мышления. Научил читать и работать с картой, а потом помогал оттачивать свои умения, сообщая ценную информацию в той или иной ситуации. Я очень рад, что у меня есть такие тренеры. Они сделали огромный вклад в мои успешные результаты на соревнованиях различного уровня.

- Что привлекает вас в ориентировании, что самое главное для вас в этом виде спорта, почему вы связали свою жизнь с ориентированием, и что вы цените в жизни и в людях?

- Мне нравится ориентирование за то, что каждая дистанция не похожа на все предыдущие, это как новое испытание со своими определенными особенностями и задачами. Для меня, наверное, главное то, что техническая работа с картой сочетается с передвижением на моем любимом транспорте. Это сочетание никогда не надоеет и всегда будет держать в приятном напряжении. Помимо велоориентирования я стараюсь, по мере возможности, участвовать и в лыжном, реже в беговом ориентировании. Наверно, справедливо выражение, в котором говорится, что попав в ориентирование, ты остаешься с ним на всю жизнь. Еще бы хотелось отметить широкий разброс возрастных групп, это очень здорово.

Прежде всего, в людях я ценю целеустремленность, искренность и чувство юмора. Так, мне кажется, проще и приятнее жить. А в жизни, наверное, самое главное любимые люди и друзья. Без них бы у нас всех ничего не получилось, и жизнь казалась бы намного унылее.

- Расскажите о своей семье, родителях, жене, детях. Где вы родились, учи-

лись? Где вы сейчас живете, где работаете и где тренируетесь?

- Родился я в 1987 году в городе Ковров Владимирской области. Отец большую часть жизни занимался спортом, работает тренером по велоспорту, является Заслуженным тренером России. Мама никакого отношения к спорту не имеет, но является нашей с братом активной болельщицей, работает инженером. Мой младший брат является Мастером спорта по велоспорту, входит в состав Сборной команды России и выступает за континентальную команду «Катюша».

Учился я в Ковровской Государственной Технологической Академии и успешно закончил ее по специальности инженер, со специализацией приборостроение. Выбор мой пал на этот вуз, чтобы не отрывать себя от тренировочного процесса и продолжать заниматься спортом. Кроме того, в следующем году я планирую пойти учиться вновь. Живу я в Коврове, там же и тренируюсь, но в основном активно езжу по сборам и соревнованиям. Работаю спортсменом-инструктором, что позволяет мне не отрывать от тренировочного процесса и тщательнее прорабатывать свою подготовку.

- Вы уже довольно давно в сборной команде России по спортивному ориентированию на велосипедах. Что изменилось в сборной команде за это время, какие новые тенденции, что осталось в прошлом веке, какие новые качества спортсмена востребованы современностью?

- Да, я с 2003 года в составе сборной команды России. В течение этого периода МТВО в мире изменилось. Я считаю, в лучшую сторону. Качество и масштаб

проведения спортивных соревнований возросли. Появились подробные международные правила и система условных знаков карт. Естественно, в нашей сборной России, по моему мнению, есть положительные тенденции. На сегодняшний день по результатам международных стартов в десятку сильнейших входят три и более спортсменов нашей команды.

В прошлом остался индивидуальный подход к МТБО. Сейчас у нас есть Федерация, старший тренер команды, специалисты, знающие свое дело, когорта хороших спортсменов, и создана определенная система наших отношений. Современный спортсмен должен иметь качества, которые позволяют адекватно оценить окружающую обстановку и принимать правильные решения в нужной ситуации.

- Вы являетесь участником всех последних крупнейших форумов велоориентирования. Какие соревнования самые памятные, что больше всего понравилось?

- За время моих занятий МТБО мне удалось побывать на многих соревнованиях различного уровня, в том числе и мирового. Каждый организатор хочет провести свое мероприятие на высшем уровне, чтобы спортсмены получили удовольствие от участия и проведения в целом. Также все организаторы пытаются привнести в свои старты какую-то новую идею, отличающую их мероприятие от других того же ранга, чтобы у участников остались неповторимые впечатления.

Если говорить о каких-то конкретных соревнованиях, то, наверное, самым памятным был Чемпионат Мира 2009 года, который проходил в Израиле, а конкретнее эстафета. Традиционно этот вид программы считается самым престижным. Он отражает деятельность страны и федерации. Борьба в ней идет до последних метров дистанции. Непредсказуемость конечных результатов держала всех в напряжении. Но, к всеобщему удивлению, золотую медаль завоевала первая русская мужская команда, в состав которой входил и я. Эмоции после финиша переполняли – ощущения не передать словами. Это была моя первая золотая медаль чемпиона мира.

Также хотелось бы отметить первые международные соревнования по МТБО, проведенные в России. Это был Чемпионат Европы-2011 в Ленинградской области. Мероприятие прошло на высоком уровне и в приятной обстановке. Это же отмечали и многие участники из Европы. Жаль, что соревнования такого ранга проводятся в России крайне редко и недостаточно, на мой взгляд, освещаются в средствах массовой информации.

- Как за это время изменилось мировое ориентирование, выросла конкуренция, что становится главным и к чему нужно быть готовым?

- За последние несколько лет МТБО претерпело достаточно много изменений. Вырос интерес и популярность этого вида спорта, а отсюда – повышение качества и уровня подготовки спортсменов. Также значительно увеличилась скорость преодоления дистанций, это вносит свои сложности в концепцию мышления на них. Организаторы все чаще предлагают «ездовые» дистанции, в которых очень влияет на результат физическая подготовка участников. Поэтому сейчас в МТБО необходима качественная велосипедная подготовка, ее отсутствие делает шансы на высокий результат практически невозможными. Также по ходу преодоления дистанции могут попасться сложные технические участки, в основном в горной местности, и спортсмены должны быть готовы к их преодолению без тяжелых проблем. В этом поможет техника владения велосипедом, которую также нужно отрабатывать на тренировках. Немаловажно, что на фоне высокой скорости преодоления дистанции очень важна высокая скорость ориентирования, концентрация психологического состояния спортсмена, его адекватное отношение к местности соревнований, внутренняя техническая уверенность в принятии решений.

- Какими качествами и умениями, на ваш взгляд, должен обладать современный спортсмен-ориентировщик мирового уровня? Есть ли какие-либо модельные характеристики, которые обязательны для всех спортсменов мировой элиты?

- Если говорить в целом, то спортсмены должны быть хорошо подготовлены в физическом плане, быть нацеленными на свой лучший результат в каждом старте и качественно прорабатывать все задачи, поставленные организаторами. Также необходимо быть морально устойчивым к стрессовым ситуациям и уметь совладать

со своим волнением, например, во время ожидания своего старта в карантине.

Мировой спортивный уровень, на мой взгляд, заставляет спортсмена быть партнером спортивных состязаний, учитывать многогранные тонкости и специфику «соревновательного дела». Спортивное ориентирование является «слишком» индивидуальным видом спорта, и поэтому я не могу выделить обязательные модельные характеристики для спортсменов.

- Что заставляет и мотивирует вас тренироваться дальше, когда уже большинство регалий завоевано? Ваши спортивные планы, как долго вы еще планируете выступать?

- Я считаю, что нет предела спортивным результатам, и всегда найдется то, чего можно достичь. Наверное, поэтому я и продолжаю готовиться и тренироваться дальше. Также я настолько привык к велосипеду и гонкам, что не смогу быстро все это бросить.

В ближайших моих планах плодотворно провести зиму с нацеленностью на следующий летний сезон и принятие участия в весенних подготовительных сборах. Насчет длительности своей спортивной карьеры пока не могу ничего сказать, разве только то, что не собираюсь пока бросать спорт. Как говорится: поживем, увидим.

- Есть ли какие-то секреты успеха? Что бы вы посоветовали молодым спортсменам?

- Наверное, секреты успеха у каждого человека индивидуальные. Но в целом я считаю, что важна составляющая трудолюбия, фактор правильного отношения к жизни спортсмена высших достижений: режим дня и спортивная дисциплина в обычных жизненных ситуациях. Также невозможно переоценить важность волевых качеств в спорте. От того, сможет ли спортсмен преодолеть





многочисленные трудности и неудачи, напрямую зависят его результаты и его спортивная карьера. Поэтому нужно всегда держать «удар» и действовать после неудачи так же расчетливо и хладнокровно, как и до нее.

Прежде всего, всем молодым спортсменам посоветовал бы полюбить ориентирование и ни на кого не надеяться и не смотреть, а действовать самостоятельно. Это поможет получать удовольствие от результатов. А также придерживаться принципа постепенности в качестве приобретения навыков ориентирования. Они позволят добиться успеха в дальнейшем. Для того, чтобы хорошо тренироваться, нужно хорошо восстанавливаться и отдыхать! Знать четкий индивидуальный план подготовки для достижения поставленных целей.

- Каким вы видите свое будущее после окончания спортивной карьеры, чем бы вы хотели заниматься, что сделать и чего достичь?

- После окончания спортивной карьеры я бы занялся тренерской деятельностью или, возможно, чем-то другим. В настоящее время я обдумываю этот вопрос, но пока что не пришел к какому-то определенному решению, тем более что в ближайшее время я не собираюсь заканчивать со спортом.

- Как, например, вы тренировались в 2013 году? Как часто и как именно?

- Весь тренировочный процесс из сезона в сезон отработан и спланирован. В

начале весны я уезжаю на подготовительные «вкаточные» сборы на Кипр, которые помогают заложить базовые объемы, без которых невозможно проведение дальнейших специальных работ. Важно всегда не забывать тактику ориентирования и периодически работать с картой. Именно поэтому весной мы традиционно стараемся участвовать в международном техническом сборе в Дании. Всего за 4-5 дней организаторы подготавливают насыщенную программу для оттачивания техники ориентирования и навыка работы с картой.

Дальше вся подготовка зависит от календаря российских и международных стартов. Специальная подводка к каждому старту, небольшой отдых после гонок и вновь следующие соревнования. Если выпадает промежуток в календаре, то стараемся съездить на сборы в местность, похожую или имитирующую местность предстоящих мировых соревнований. Так в 2013 году посетили карты Литвы и Латвии, которые схожи с картами Чемпионата Мира в Эстонии.

Перед чемпионатом принимали участие в пятидневном подготовительном сборе в месте его проведения. Необходимо привыкнуть к окружающему ландшафту, тонкостям рельефа и спецификой ориентирования именно на этой местности. Поскольку последние мировые старты сезона были в октябре, то перед ними выдалось время съездить в болгарское среднегорье и потренироваться в условиях гипоксии, которая очень положительно сказывается на последующей форме спортсмена. Именно эти сборы сыграли главенствующую роль на моем успешном выступлении на финальном этапе Кубка Мира.

Поздняя осень это пора отдыха, можно немного отдохнуть от велосипеда и заняться чем-то нейтральным. А дальше хоть зима и является для меня не сезоном, но тренировки снова начинаются с частой интенсивностью, потому что, как ты проведешь межсезонье, так ты и поедешь непосредственно в сезон.

- Когда до старта остаются считанные секунды, что вы чувствуете? Вы спокойны, уверены в себе и своих силах или все-таки нервничаете?

- На мой взгляд, это зависит от уровня соревнований. На российских региональных стартах нервозность присутствует минимальная. Если же говорить о гонках мирового уровня, то все несколько иначе. Волнением сопровождается каждый старт. Я бы даже сказал, что оно помогает показывать мои лучшие ре-

зультаты, но при условии, что я держу его на нужном, полезном уровне. На финальной части гонки все зависит от того, как дистанция складывалась в целом. Поскольку если серьезных ошибок не было, то я понимаю, что могу рассчитывать на высокие места, если же все складывалось не так гладко, то все равно нужно финишировать с минимальными ошибками. В любом случае заканчивать ориентирование нужно только на линии финиша и не «отпускать» себя от ориентирования ни на мгновение по ходу всей дистанции.

- Самое большое ваше расстройство и самая большая радость за вашу спортивную карьеру?

- У меня было уже достаточно много гонок за спортивную карьеру, и выделить самое большое расстройство сложно. Наверно одной из самых больших неудач я бы отметил спринт на Чемпионате Мира-2008 в Польше. Это была очень быстрая, динамичная городская гонка в два круга. Дистанция держала спортсменов в высоком напряжении. После первого круга я шел лидером с достаточно большим запасом от преследователей, но на втором круге допустил очень грубую и обидную ошибку величиной порядка двух минут. Для короткого спринта это очень много. Та ошибка отбросила меня на 19-ое место в итоговом протоколе. Было очень обидно, что я не справился с напряжением, хотя мог рассчитывать на высокие места.

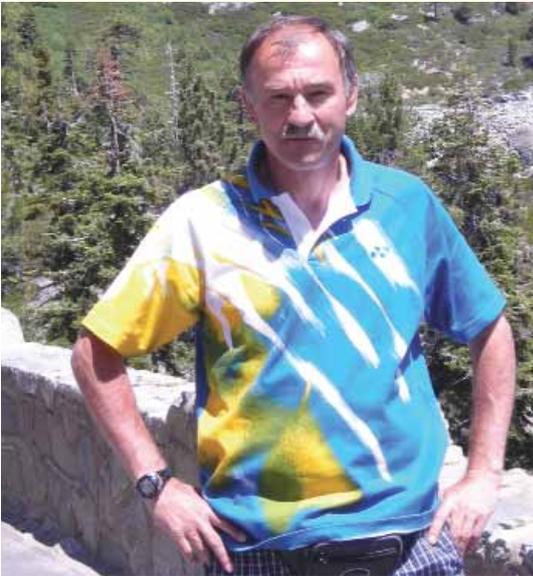
Что же касается о самой большой радости, то это наверно первая моя личная золотая медаль на Чемпионате Мира-2010. Тяжелые условия горной и жаркой Португалии. Самая длительная дистанция лонг. Было очень неожиданно и приятно подняться на высшую ступень пьедестала именно в этой дисциплине. Надо отметить, что в конце 2013 года именно Португалия вновь принесла мне важную победу. На финальном раунде Кубка Мира я отлично выступил и по сумме сезона стал обладателем общего зачета Кубка Мира. Поэтому с солнечной Португалией у меня связаны только положительные впечатления!

- Одно дело – быть лучшим. Ну, а что нужно для того, чтобы стать лучшим? Что вас мотивирует на успех?

- На мой взгляд, никогда не нужно задумываться о том, лучший ты или нет. Необходимо в каждой гонке выходить на старт и просто делать свою работу, как ты умеешь, и не смотреть ни на кого. Как будто каждая гонка является самой важной в твоей жизни. И, конечно же, лучшая мотивация для меня – это преодоление всей дистанции максимально чисто, без ошибок. Именно от этого спортсмены получают удовольствие, и именно так рождается тот спортивный интерес, без которого невозможно чего-то достичь в любом виде спорта.

ПЛАНИРУЙТЕ СВОЮ ДИСТАНЦИЮ, ЧТОБЫ СЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ В ЛЕСУ

Какие вопросы надо себе задать, чтобы оценить свою тренировку



Где бы вы в лесу ни находились, рано или поздно, если только, конечно, вы не будете стоять на месте, вы доберетесь до контрольного пункта. Впрочем, находясь на дистанции, мы в большинстве случаев знаем, где мы находимся и куда нам надо дальше бежать, и потому можем планировать свой бег по дистанции. Мой вам совет – бегите только, когда точно знаете, куда именно вам надо бежать!

На иллюстрации пример упражнения для подготовки к новому сезону. Карта – с недавнего тренировочного сбора в Словении. В качестве разминки для ума предлагаю вам мысленно пройти участок за участком и прикинуть, как вы могли бы их пробежать. Пройдите маршрут целиком, обратите внимание, какой путь вы выбирали, куда «бежали» на развилках. Возможно, вы выбирали более длинный, обходной путь, чтобы обогнуть высоты? Или, наоборот, оптимально было бы бежать напрямую?

Полезно будет обсудить ваше прохождение маршрута с кем-то, кто тоже его «прошел». Совпадают ли ваши маршруты? Почему на той или иной развилке, вы выбрали разные продолжения маршрута?

А теперь сосредоточьтесь в первую очередь на прохождении контрольных пунктов, постарайтесь «отметиться» как можно более простым способом. Повлиял ли такой подход на ваш выбор? Побегите ли вы какие-то участки иначе?

В гимназии ориентирования у нас есть такое понятие: планирование, ис-

полнение и оценка. Мне этот тройной подход очень нравится и, на мой взгляд, его можно и нужно применять во всем. Например, распланируйте вашу силовую тренировку, проведите ее, а потом проанализируйте. Упражнения прошли хорошо, но упражнения на мышцы ног и мышцы торса надо поменять местами. Распланируйте ужин, съешьте, проанализируйте. Семгу в следующий раз надо просолить получше, но пюре было идеальное.

Этот же подход прекрасно подходит и к тренировкам на технику ориентирования и к соревнованиям. Прежде чем бежать, распланируйте участок, пробегите его как можно лучше, а затем проанализируйте. Все ли хорошо прошло? Над чем стоит поработать?

Если есть такая возможность, то вернитесь на старт и пробегите участок еще раз. Так вы сможете оптимальным образом пробежать дистанцию целиком и научиться правильно выбирать дальнейший маршрут с самого начала дистанции.

Совет начинающим:

После каждой тренировки и каждого соревнования подумайте, какими из ваших решений на дистанции вы остались довольны. Поняв, почему именно эти решения были лучше остальных, вы сможете определить свои сильные стороны.

Совет профессиональным спортсменам:

На соревнованиях старайтесь делать так, чтобы вас окружали только те люди, с которыми вам комфортно, которые помогают вам достигать оптимальной формы и выступать наилучшим образом.

Совет любителям:

Какие соревнования и кто из ваших знакомых придают вам сил и энергии? Составьте расписание наиболее привлекательных соревнований и следуйте своему плану. Может быть, вам стоит попробовать какой-нибудь новый вид тренировок?

На протяжении всего сезона не забывайте между соревнованиями, т.е. периодом интенсивных нагрузок, устраивать и спокойные тренировки низкой интенсивности, чтобы равномерно распределять нагрузки на организм.

Чтобы показывать на соревнованиях оптимальные результаты, важно, помимо прочего, выходить на старт с правиль-

Вслух же она спросила:

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.
- Мне все равно... – сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти, – заметил Кот.
- ...только бы попасть куда-нибудь, – пояснила Алиса.
- Куда-нибудь ты обязательно попадешь, – сказал Кот. Нужно только достаточно долго идти.

Льюис Кэрролл в «Алисе в стране чудес»

ным психологическим настроем. Ваше психологическое состояние – важный компонент общей формы. Что вы чувствуете, выходя на дистанцию? Спокойствие, стресс, радость, нервозность, злость, концентрация?

Что бы вы сами хотели чувствовать перед стартом? Иногда хочется выйти на старт в определенном состоянии, но случается, что просто по привычке, выходишь абсолютно в другом. В таком случае стоит попробовать измениться и сделать свое поведение более осознанным. Может статься, что в неправильное состояние вас приводит кто-то из вашего ближайшего окружения. Тогда можно попробовать перед соревнованиями какое-то время не общаться с этими людьми и все-таки добиться правильного настроения.

Ниже приведены выдержки из упражнения тренера юниорской сборной Швеции Аннели Эстберг (целиком данное упражнение можно найти на сайте www.orientering.se):

За 15 минут до старта:

- Так я хочу себя чувствовать (состояние).
- Таким образом я хочу думать (внутренний диалог).
- Вот это я планирую делать.

Концентрация во время бега:

- Так я хочу себя чувствовать (состояние).
- Таким образом я хочу думать (внутренний диалог).
- Вот это я планирую делать.

После финиша:

- Так я себя чувствовал до и во время забега.
- Таким образом я думал.
- Вот это я делал.

Опробуйте это упражнение во время соревнований. Помогло ли оно добиться каких-либо позитивных изменений? И даже если у вас и так все хорошо, это упражнение точно не навредит, а то и поможет стать еще лучше.

Владимир ЖЕРДЕВ (Москва)

КУБОК РОССИИ В ГЕЛЕНДЖИКЕ

Весной этого года, в период с 4 по 15 марта, в городе-курорте Геленджик Краснодарского края, прошёл Кубок России по спортивному ориентированию бегом на дистанциях «спринт», «многодневный кросс» и «марафон». Здесь соревновались сильнейшие спортсмены России и определялся состав национальной сборной для участия в Чемпионате Европы в Португалии. Интрига заключалась в том, что отборы проходили по обновлённой системе, где спортсмены отбирались на каждой дистанции отдельно. Геленджик не привыкать принимать у себя соревнования высокого ранга. Кто хоть раз бы-



Дмитрий СОМОВ (Геленджик)

О соревнованиях. Программа данного Кубка была насыщенной и интересной. Состояла из двух блоков городского и лесного ориентирования. Ориентирование в городских условиях все равно остается, прежде всего, ориентированием, а не легкоатлетическим кроссом по городу. Очень важно выбрать интересный район и сделать правильную планировку дистанции, таким районом для городских спринтов были выбраны набережные города Геленджика и села Кабардинка, а также часть городского микрорайона «Северный» – откуда открывался прекрасный вид на геленджикскую бухту Черного моря!

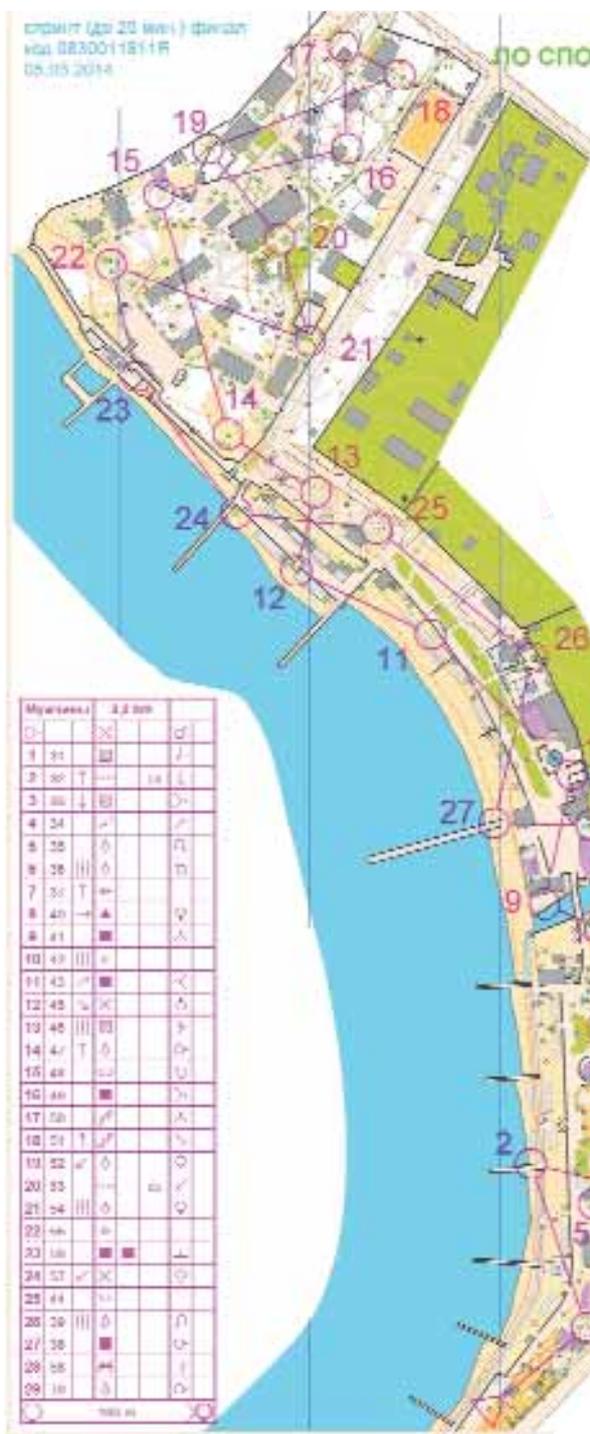
Очень интересным и зрелищным получился именно полуфинал и финал спринта с общего старта, который как раз и прошел в микрорайоне «Северный» города Геленджика. Дистанция проходила как в городской, так и в лесной зонах, что добавило интересности в планировке дистанции. Старт и финиш располагался на территории городской школы, где могли располагаться как спортсмены, так и болельщики. Победу на финале городского спринта, который проходил на набережной с. Кабардинка, среди мужчин праздновал Заслуженный мастер спорта Храмов Андрей (Новгородская область), среди женщин – МСМК Виноградова Галина (Алтайский край). На общем старте лучшим стал Мастер спорта Сидоров Алексей (Республика Татарстан) и сильнейшей среди женщин – МСМК Виноградова Галина (Алтайский край).

На лесных дисциплинах, все складывалось иначе, начальник дистанции постарался использовать все особенности лесных карт. Четкая работа службы дистанции во главе с судьей Ряйлян Андреем Гавриловичем позволяла болельщикам получать информацию с радио-КП. Особый колорит финишу придавали комментарии Дмитрия Сомова, который не только передавал массу различной информации, но и успевал брать интервью у известных спортсменов. Победу в этот день у мужчин одержали сразу два сильнейших спортсмена, которые умудрились показать совершенно одинаковое время, – Новиков Валентин и Храмов Андрей (Новгородская область), среди женщин не было равных Наталье Ефимовой (Московская область). На дистанции «кросс» сильнейшим среди мужчин стал Валентин Новиков, а среди женщин – Тихонова Анастасия. В этот день была очень интересная дистанция – с выбором вариантов, а также был применен

вал здесь, по достоинству оценил сложный и очень красивый рельеф местности. Наверное, самым радостным моментом для «северных» участников было отсутствие снега на дистанциях. Море, горы, теплая погода, хорошая организация, – все это способствовало проведению данного Кубка России.

На этих соревнованиях собрался весь цвет российского элитного ориентирования, мужчины и женщины, судейская бригада, работающая как часы – директор соревнований Сомов Дмитрий Борисович и менеджер Тетиков Виталий Владимирович, главный судья Гуриев Игорь Акерманович (Ростовская область), главный секретарь Князева Варвара Эдуардовна (Ставропольский край) и заместитель главного секретаря по хронометражу Курдюмов Александр Алексан-

дрович (г. Санкт-Петербург), а также грамотные составители спортивных карт Скрипко Сергей Владимирович (г. Омск), Яшпатов Геннадий Терентьевич (Марий Эл), Дьячков Виктор Васильевич (г. Тамбов), Попов Дмитрий Витальевич (г. Сочи). Эти люди и многие другие взяли на себя большую ответственность в проведении данного мероприятия.



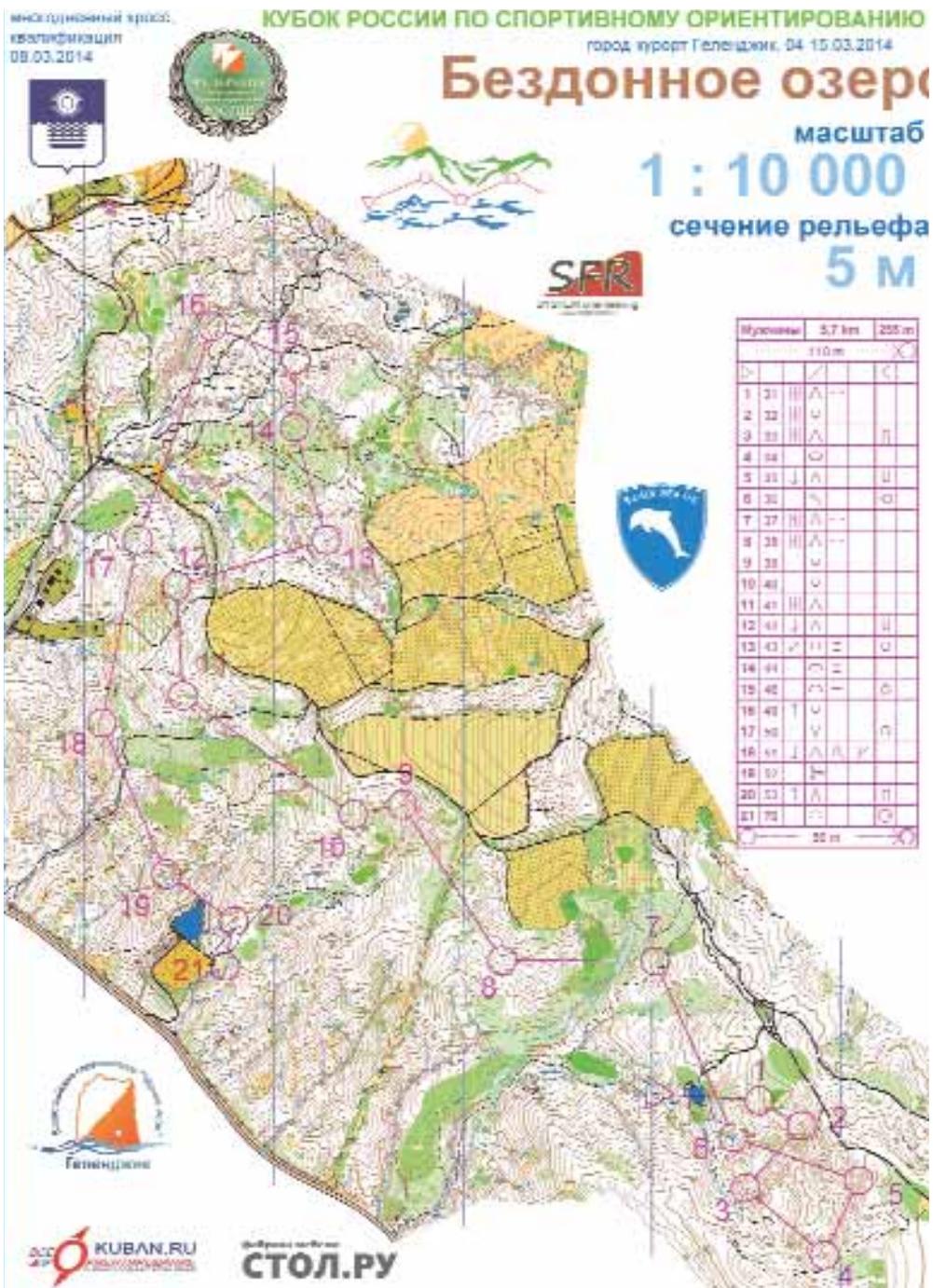
рассев в виде «бабочки», что позволило спортсменам уходить на разные круги дистанции.

Одной из самых сложных дистанций на данных соревнованиях стала дистанция в дисциплине «марафон», т.к. здесь нужно проявить не только технические навыки, но и физические, а после того как Кубок России подходил концу, не у всех оставались силы.

Дистанция была спланирована в три круга, поэтому спортсмены не знали, на какой круг кто уходит, и только после второго круга было понятно, с каким временем идут спортсмены. Третья петля была одинаковой для всех. В данной дисциплине опять не было равных среди мужчин ЗМС Новикову Валентину (Новгородская область), среди женщин самой быстрой и выносливой оказалась Миронова Светлана (Нижегородская область).

Подводя итоги соревнований, хочется отметить специалистов, проделавших всю организационную работу, а также судейскую коллегию и профессиональную подготовку спортивных карт нашими ведущими картографами. Хотел поблагодарить Федерацию спортивного ориентирования России за оказанную помощь и поддержку при подготовке и проведении столь крупного и важного спортивного мероприятия. От имени всей главной судейской коллегии Кубка России по спортивному ориентированию выражаю огромную благодарность всем людям, оказавшим содействие в проведении этого ответственного старта, всем спортсменам, приехавшим на нашу Кубанскую гостеприимную землю и принявшим участие в достойной и честной борьбе. Надеемся снова увидеть вас в самом ближайшем будущем с таким же отличным настроением, которое царило на наших соревнованиях!

Мнение спортсменов. Всегда интересно узнать мнение элитных спортсменов о соревнованиях – их впечатления, советы и пожелания:



Виноградова Галина (Алтайский край):

Спринт в Кабардинке. Организаторы выбрали для спринта новый район, что, считаю, очень важно для такого рода соревнований. И еще плюс к этому район был закрыт для посещений. Поэтому все участники находились в равных условиях. Я не знала, какая будет местность, можно было только догадываться, что это будет набережная, примерно, такая как в Геленджике, а вот что еще? Моя задача была отработать чисто, варианты выбирать лучшие, бежать быстро. Дистанция получилась беговой, выбор вариантов присутствовал на пунктах 4 и на 2 из них они были равноценными. Инфраструктура России такая, что сложные спринты с выбором вариантов сделать тяжело, при всем желании. Но иногда простые спринты бежать тяжелее, потому что приходится терпеть всю дистанцию, и нет времени на то, чтоб замедлить темп, для вы-

бора. Сложнее было не раскрутить дистанцию. Понравилось, что организаторы не стали делать «ловушек», типа непреодолимые заборы, там, где их нет, «оливок» – там, где это где просто трава или что-то еще. Я довольна своими действиями и местом.

Храмов Андрей (Новгородская область):

Что касается полуфинала на набережной Геленджика, то здесь больших проблем не составляло, нужно было спокойной пройти дистанцию и попасть в финал. Финал спринта в Кабардинке был интересным и быстрым. И очень важно, что была подготовлена совершенно новая карта. Это очень важно, и все участники находились в равных условиях. Были места, где участники совершали ошибки из-за незнания спринтерских знаков. Мне понравилось, что я смог реализовать свой план. Большое спасибо



организаторам, все прошло на очень достойном и высоком уровне.

Ирина Нюберг (Москва):

Местность на среднюю дистанцию, была известна, и поэтому было не сложно догадаться, какая часть будет использоваться. У меня была сложность с выдерживанием азимутальной линии в начале дистанции. Клуб «Черное море» обладает высоким уровнем организации соревнований. За это им огромное спасибо! Надеюсь, что с таким большим набором качественных горных карт, в скором будущем увидим новое поколение ориентировщиков из Геленджика.



Новиков Валентин (Новгородская область):

Геленджикские карты за свою жизнь я успел забегать, так что с закрытыми глазами в три часа ночи покажу любое место на карте. Но в этот раз они меня удивили, такой точности вырисовывания деталей склонов я раньше здесь не видел. Другое дело, что местами было так много деталей, что даже после финиша, смотря через лупу, не сразу разберешь некоторые места (Кросс 23 КП).

Планировка в общем очень понравилась. Классика, как и положено, была в основном с прямыми вариантами и микровыбором. Очень техничный район со

старта: это то, что я люблю в постановке. Но считаю, что хотя бы один километровый перегон на выбор варианта должен быть, т.к. это стандарт средней на ЧМ.

На кроссе, честно говоря, у меня были большие трудности с выбором варианта. В основном из-за того, что основное количество тренировок планирую сам и варианты знаю до тренировки. Отсутствие централизованной подготовки. На 8 перегоне я был в замешательстве, т.к. выбирая вариант заранее и продолжая выбирать после отметки 7КП, побежал прямо, но через 50 метров повернул назад на обходной по шоссе и далее через сад. На «бабочке» 15КП (мужчины В) стоял на той террасе, где, будучи школьником, провёл несколько сборов в палатках – и как говорится, бежал по родным местам!

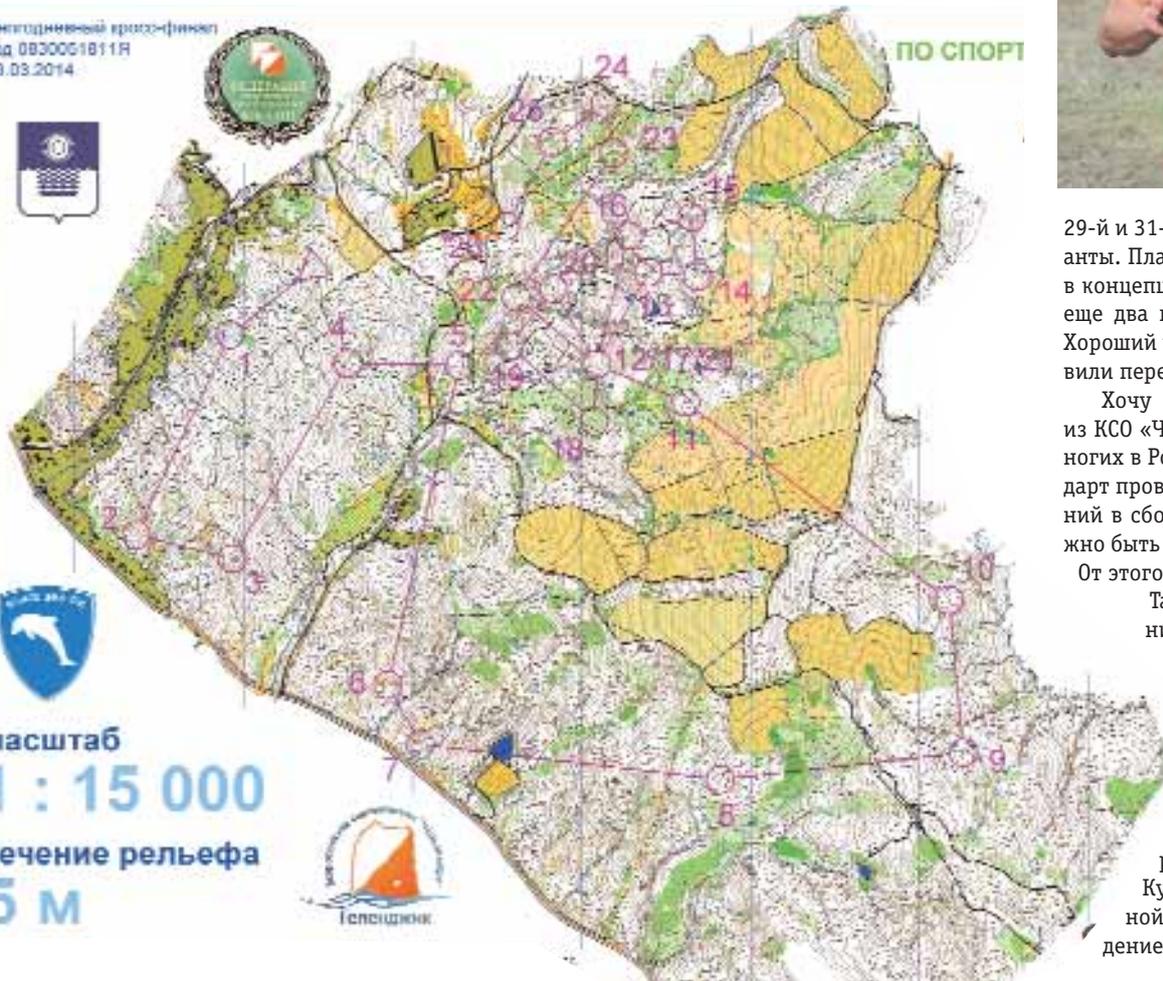
Местность марафона, в сравнении с классикой и кроссом, была более предсказуема на выбор варианта. Но на 5-й,



29-й и 31-ый КП выбрал не лучшие варианты. Планировка дистанции выдержана в концепции марафона. Но я бы добавил еще два перегона на выбор, как 16-17. Хороший контраст на чтение карты добавили перегоны в скалах.

Хочу отдельно поблагодарить ребят из КСО «Чёрное море», они одни из немногих в России сохраняют высокий стандарт проведения отборочных соревнований в сборную России. Там, где всё должно быть без сбоев и на высоком уровне. От этого зависит состав сборной.

Также отчетливо видны старания Виктора Васильевича Дьячкова в подготовке карт. Качество я уже говорил – очень высокое, но местами, трудно читаемы на соревновательной скорости. Спринты я не бегал, но судя по картам и дистанциям было очень интересно и там. В общем, отборы и Кубок России прошли в спокойной рабочей обстановке с соблюдением всех норм.



Светлана Миронова (Нижегородская область):

Каждый год особенно жду первых весенних соревнований на юге России, потому что с них всегда начинается весна. Дух захватывает от пения птиц, журчания ручьев, распускающихся цветов абрикосовых деревьев, гор и близкого моря. В этом году Кубок России назначили на рекордно ранние даты – с 5 марта, тем более отборочные соревнования, все опасались, что ранняя весна может преподнести сюрприз в виде снега или другой непогоды. Но, кажется, повезло, и даже двухдневный ураганный северный ветер как-то постарался уложиться со своим прибытием в 4 выходных дня между Многодневным кроссом и Марафоном.

Программа обширная, как никогда, 4 дистанции спринтов (2 квалификации и 2 финала) за два дня, затем классика и кросс, марафон, – все это предполагает наличие особой выносливости у спортсменов, и поэтому многие уже начинают определяться со своей специализацией и пропускают некоторые старты, экономя силы. Страсти накаляются еще до начала соревнований. Дополнительные дрова в печь подбрасывают жесткие условия отборов: 1-2 место, или Исполком, будьте любезны.



Но главное, как всегда, ждет в лесу. Представление о характере местности, конечно же, у всех имеется, потому что еще не забылись отборочные соревнования 2012 года, да и ежегодное «Черное Море» всегда радо познакомить всех желающих с горными пейзажами окрестностей Геленджика. В этом году для лесных дисциплин выбран подзабытый район Бездонного Озера и Цегельской Щели, а для спринтов подготовлено два новых района. Мне, как спортсменке, нравится, что ориентирование в Геленджике не стоит на месте, рисуются новые карты, обновляются старые, и всем другим регионам желаю того же.

На квалификации индивидуального спринта наслаждаюсь первой минутой, а значит, свободными от мельтешения

спортсменов скверами и набережной. Легкий дождь дает знать, что нет в России предела совершенству тротуарной плитки, потому что поскользнулась на прямоуглом повороте (нельзя, нельзя подрезать «оливку», а она посвюду!) и все последующие дни в Геленджике лечу ушиб колена и опухшую кисть руки, впрочем, это мелочи.

А после обеда финал предлагается бежать в Кабардинке – новая карта, новый район, хотя совсем не моделирует город предстоящего ЧЕ, но мне в итоге понравился, учитывая, что нет в России городов, подобных швейцарскому Ньону, с сумасшедшей двухуровневой застройкой, или Венеции, с бесконечным лабиринтом улиц, соревнующихся в своей узости. Беговой спринт в Кабардинке, из этой карты по максимуму взято все. Очень приятная, легко воспринимаемая карта вычерчена корректно и без провокаций. Считаю, правильно, когда от случайности практически ничего не зависит. И по этому параметру дистанция мне нравится, хотя несколько КП позволяют последующему участнику видеть предыдущего на уходе, «засвечивая» ситуацию КП. В ключевом месте, где заход на КП предполагает использование арки и некоторого лабиринта заборов, встречаю старшего тренера сборной Виктора Васильевича Дьячкова, который, спрятавшись за угол забора, зорко и не без удовольствия наблюдает за происходящим. Жаль, что такой интересный старт проходит, как всегда, почти при полном отсутствии зрителей. Испуганные случайные прохожие подозрительно косятся на человечков с номерами. Когда, наконец, и в России городской спринт будет собирать всех жителей города на одной площади – арене финиша?

А вот на следующий день спринт общий старт, и выстроив предварительно квалификационный забег перед линией, судья подробно объясняет, как попасть на пункт К. Вроде бы не сложно. А отмечая последний КП, попадаю в неловкую ситуацию, т.к. не знаю, куда бежать на финиш, а разметки с привычной развилкой «направо пойдешь – на финиш попадешь, налево пойдешь – на второй круг...» почему-то нет, судорожно взираясь, вспоминаю вчерашнее собрание команды и схему арены, заворачиваю правильно за угол к финишу. Хорошо, что мне не надо разыгрывать финиш в битве за попадание в финал. Кстати, в этот день у нас были-таки благодарные, искренние болельщики – это ребяташки-воспитанники детского сада, расположенного бок о бок с территорией школы. Карапузы выстроились вдоль своего забора как раз напротив предпоследнего КП, и под одобрительные пояснения воспитательницы, хлопали в ладоши пробегающим спортсменам. Мелочь, а приятно.

Спустя день отдыха, всех ждет встреча в лесу, в стартовом протоколе прибавление. По пути к старту слушаю историю о

том, что в 80-х годах был какой-то человек, который жил у этого самого Бездонного Озера в горах, и обустроил там сад с аллеями, подходом к озеру и родником. Возможно, старость сгубила этого мужественного садовника, но озеро и его окрестности пришли в упадок, в чем и убеждаюсь по пути на первый КП, однако небольшая старая заброшенная аллея еще напоминает о его заботливых руках.

Карты на многодневном кроссе порадовали хорошей детализацией. Немного подвела печать, коричневые линии были не очень четкими, а на Кроссе за время дистанции с карты у меня практически стерся 11-й КП, который попал под сгиб, и брать его пришлось немного наугад. Впрочем, на Марафоне карта уже была гораздо красивее, и все КП уцелели на бумаге до финиша. Все лесные дисциплины были спланированы с неоднозначными вариантами, невяно приводящими к потере времени или же, наоборот, к выигрышу в пределах минуты. Кажется, не подвела и SFR-отметка. Приятно было получать на старте Кросса и Марафона персональную легенду, учитывая, что на дистанции предстоял рассев. Может быть, в будущем еще появится на наших картах генерализация для 15000 масштаба, а пока довольствуемся уменьшенной «десяткой».

Добавился район в Широкой Щели для марафона, хотя он частично пересекается с районом отборов 2012 года. Кстати, 4 дня отдыха перед последним отборочным ультрадлинным стартом – это правильное решение, учитывая критично малые сроки до начала Чемпионата Европы. На них организаторы сделали скидку, сократив дистанцию до 1,5 часов времени победителя.

Пожалуй, сейчас Геленджик – единственный район способный принять соревнования столь ранней весной, в связи с подходящим климатом. И тем более радует его способность провести отборочный Кубок России на столь высоком организационном уровне. Все было, и было вовремя. Спасибо!

Итог. В соответствии с «Принципами и критериями отборов в сборную команду России», по итогам отборочных соревнований Кубка России в г. Геленджик Краснодарского края (спринт), (многодневный кросс) и (марафон) с 4 по 14 марта 2014 г., на Чемпионат Европы (Португалия) по спортивному принципу отобраны следующие спортсмены: Храмов Андрей (Новгородская область), Виноградова Галина (Алтайский край), Тихонова Анастасия (Новгородская область), Ньюберг Ирина (Москва), Ефимова Наталья (Московская область), Новикова Юлия (Новгородская область), Новиков Валентин (Новгородская область), Цветков Дмитрий (Санкт-Петербург) и Миронова Светлана (Нижегородская область). Остальные спортсмены будут добавлены в состав сборной команды решением Исполкома ФСОР.

УЛАВ ЛЮНДАНЕС – РАБОЧАЯ ЛОШАДКА И ПЕРФЕКЦИОНИСТ В ОДНОМ ЛИЦЕ

Улав Люнданес – звезда не только норвежского, но и мирового ориентирования. Но прошлогодний Чемпионат Мира в Финляндии не принёс норвежской команде ни одной индивидуальной медали! И только золото норвежской женской эстафетной команды спасло Норвегию от полного провала. Впервые за всю историю мирового ориентирования норвежские мужчины остались без медалей. Корреспонденты норвежского журнала «Вальванг» договорились с лидером норвежской сборной команды Улавом Люнданесом о встрече, чтобы поговорить о нём, о жизни и об ориентировании.

Немного воспоминаний. Хозяин дома Улав Люнданес явно тронут и польщен. Сейчас он занимается поиском рецепта того, как еще можно упрочить свои позиции среди профессиональных ориентировщиков. Никогда и речи не было о том, чтобы где-то смухлевать. Никакого нытья. Никаких жалоб на плохую погоду. Никогда никаких проблем. 27-летний спортсмен Улав Люнданес встретил нас, удобно устроившись в кресле в своем доме в Халдене. Он рассказывает нам о своем деду. Именно дедушка стал для Улава той ролевой моделью, которая помогла спортсмену стать чемпионом, даже несмотря на то, что таких планов у него изначально не было, но к этой теме мы ещё вернёмся.

Итак, 19 июля 2012 года, когда Улав Люнданес был сильнее всех своих конкурентов на соревнованиях на длинной дистанции Чемпионата Мира в Швейцарии. Он сделал то, на что норвежский ориентировщик, по мнению многих, не был способен. Он обошел швейцарцев и спортсменов из южно-европейских стран на их же собственной территории – континентальной местности. Спортсмен, привыкший к болотистой местности, вдруг неожиданно для всех показал лучший результат и на обычной, континентальной местности. Это произошло спустя год после того, как Улав лежал расстроенный и разбитый от жары, которая стояла во время гонки на длинной дистанции Чемпионата Мира 2011 года во Франции. Он получил вознаграждение за свои рабочие качества и за то, что сумел уйти домой с торжественного банкета Чемпионата Мира-2011. Ведь после завоеванных «серебра» и «бронзы» на Чемпионате Мира во французском Экс-ле-Бене, жажда взять реванш была огромной. И вот вечером по дороге с банкета



(заявившей около четырех часов!) в Шамбери, в отель, который находился на озере Бурже в Экс-ле-Бене, у спортсмена в голове родился план реванша. «Ещё во время банкета я решил, что мне надо вернуться в отель. Я даже понятия не имел, насколько длинный путь мне предстоит и не был уверен в том, куда точно надо идти», – вспоминает Улав. Но когда эти жалкие 25-30 километров пути остались позади, и Улав наконец-то дошел до гостиницы в полпятого утра, дух возмездия не давал ему покоя.

- Я помню, что подумал в тот момент: «Такого больше не повторится! Я больше не стану терять целый год плодотворных тренировок и неплохих результатов так, чтобы не получить ничего взамен своей работы». Сейчас, по прошествии времени, спортсмен нисколько не пожалел, что ушел тогда с банкета и добрал до гостиницы пешком.

Именно во время той прогулки до отеля у Улава и созрел план действий – провести тренировочный цикл на траве и на различных грунтах в течение трёх споловиной недель в Южной Африке в январе. А затем активные беговые тренировки на твердой поверхности уже дома, в Халдене.

- На данный момент я немного успокоился от напряжения перед этим спортивным сезоном. Благодаря квалифицированной помощи, оказанной мне со стороны комитета профессиональных ориентировщиков, я пересмотрел нагрузку и сумел выкроить время для отдыха между напряженными тренировками. Сейчас весь процесс стал более контролируемым.

Эти изменения привели к еще одному шагу вперед в его спортивной карьере в 2012 году: золото на чемпионате мира, две золотых медали на чемпионате Европы и второе место на Кубке Мира – все это, несмотря на травмы, полученные на последнем этапе перед финишем.

- Как тебе удается становиться первым?

- Ну, на это много причин. Я всегда считал, что спорт и спортивное ориентирование, в частности, – это круто! Кроме того, мне очень повезло с родителями и с тем, как они меня воспитывали. Так было, даже когда я был еще маленьким и участвовал в лыжных гонках. Уже тогда мне не нравилось быть хуже, чем другие.

Он всегда старался с каждым разом улучшать свои результаты, а промахи, провалы и неудачи приносили спортсмену чувство удрученности и дискомфорта. И вот, спустя 15 лет, это ощущение такое же, как в детстве. Только сейчас оно перенеслось еще и на тренировочный процесс.

- Что тебя мотивирует на успех?

- Быть самым лучшим и проводить лучшие гонки, установить новый стандарт, который никто до этого еще не уста-

навливал. Это моя большая мечта. И она идет от сердца.

- Одно дело – быть лучшим. Ну, а что нужно для того, чтобы стать лучшим?

- Надо быть готовым преодолевать препятствия и по-настоящему хотеть быть самым лучшим. Ты можешь попасть в сборную страны при помощи кого-то. Но если ты хочешь стать по-настоящему самым лучшим в своем деле, то тогда тебе самому придется придумывать свою формулу успеха. А еще ты должен ненавидеть проигрывать и интересоваться тем, что делают другие.

Улава спокойно можно назвать рабочей лошадкой и перфекционистом. Те часы, которые он проводит за компьютером, изучая и анализируя забеги, трассы, карты и тренировки, также направлены на достижение одной-единственной цели – еще больше улучшить свой результат. Несмотря на то, что у Улава есть отличный тренер Кеннет Бух и замечательные советники как дома, так и в национальной сборной, он (Улав) всегда сам планировал свои тренировки, начиная с 14-15-летнего возраста.

Рано научился рассчитывать только на себя, и благодарен своему деду. Сезон 2007 года закончился завоеванием двух золотых и двух серебряных медалей на юниорском чемпионате мира в Австралии. В начале зимы, пока спортсмен был на сборах в Хейёсхютта в Халдене, у Улава умер один из самых близких ему людей. Его дедушка Улав Люнданес. И эти победы 2007 года стали своеобразным способом отдать дань «самому лучшему» деду.

- Я был очень привязан к своему деду, - Улав замолкает, сидя на диване. Воспоминания о бабушке и дедушке, которые вели фермерское хозяйство в Айкерносе, где дедушка занимался разведением бычков, очень живы и ярки в памяти Улава. Все эмоции он переживает внутри себя, молча. Ему тяжело говорить: «Дед очень много значил для меня. Если и можно кого-то винить в том, что я стал таким, каким стал, то, наверное, ему бы принадлежала большая часть вины. Именно с ним я провел первые шесть лет своей жизни». Вот так, за разговорами на диване, у 25-летнего спортсмена прорываются наружу самые теплые и драгоценные воспоминания детства. Он вспоминает детские годы, проведенные в фермерском хозяйстве, расположенном на уровне 180 метров над Стурьфьордом в Олесунде. На память приходят и быки, и вся та работа, которую нужно было делать по хозяйству, и то, как он, маленький мальчик, неотступно следовал за дедом. Возможно, Улав припоминает и фундамент, который энергично помогал закладывать в возрасте 7-8 лет, и то, как бабушка и дедушка помогали ему завершить это строительство. А может в памяти встает образ до-

мика, который он сам смастерил из разных досок. Или то, как он помогал деду выполнять различную работу по хозяйству. «Мне невероятно повезло. Благодаря деду я научился быть терпеливым. И выполнять свою работу хорошо, если хотел получить отличный результат. О том, чтобы смухлевать, схитрить или пойти обходным путем и речи не шло. Рабочей морали я научился еще без привязки к спорту. Я никогда не ныл, не жаловался на плохую погоду или проблемы», – рассказывает спортсмен.

Улав-старший и Улав-младший отлично понимали друг друга. Маленький светловолосый мальчуган и энергичный фермер, который породил во внучке дух соперничества. «Впервые я почувствовал дух соперничества, когда мне было года три-четыре. Стояла осень, время собирать картошку. Тогда дед обработал три грядки, а я всего одну. Затем постепенно он стал обрабатывать по две грядки, потом одну, а я, наоборот, наращивал темп. Тоже самое произошло и зимой, когда мы работали на земле. Я соперничал с дедом. И тогда впервые ощутил дух победы», – вспоминает Улав. По прошествии времени спортсмен признает, что очень рад тому, что понял, кем для него в его жизни являлся дед, что он для него значил. Еще больше он счастлив от того, что успел сказать эти слова деду до того, как Улав старший скончался от рака зимой 2007 года: «Я понимал, насколько я благодарен своему деду, и очень рад, что смог это сказать ему до смерти», – говорит Улав Люнданес тихим голосом.

Всегда делал смелые и честолюбивые шаги. На пути к вершине пьедестала Улав Люнданес делал смелые и честолюбивые шаги, и то, что он посвятил себя спортивному ориентированию, вовсе не было запланировано. Но тот факт, что он пожертвовал математикой и астрономией во время учебы в университете Осло, потому что учебу в университете невозможно было сочетать с нормальным тренировочным процессом, сам за себя говорит и является вовсе нетипичным для студенческой среды.

Сам спортсмен убежден в том, что он бы не добился тех результатов, которых добился, если бы продолжал учиться в университете и параллельно заниматься спортивным ориентированием. Ведь речь для него идет не о том, чтобы показывать хорошие результаты, а о том, чтобы стать лучшим. Совершенно несложно сочетать учебу в университете, выступать за сборную страны и входить в шестерку-десятку лучших на чемпионатах мира. Но лишь у единиц получается сочетать учебу и быть на вершине пьедестала почета. Спортсмен четко понимает, что после окончания спортивной карьеры ему будет нелегко: «Но я ведь из тех людей, которые считают, что все со вре-

менем образуется. Сейчас я об этом не думаю». В настоящее время его голова забита мыслями о том, как улучшить свои результаты в 2014 году: «У меня много мыслей на этот счет. Прежде всего я хочу улучшить и упрочить свои результаты на средней дистанции. Для этого я собираюсь проводить более короткие тренировки на очень большой скорости».

В сезоне 2014 года Лунданес ставит среднюю дистанцию на одну линию с длинной. Цель – выиграть однажды две золотых медали в одном и том же чемпионате мира. А также выиграть эстафетную гонку отретпетированным победным рывком. «Я немного продвинулся с тренировкой этих самых «рывков», но каким образом я вам не расскажу», – продолжает спортсмен. – «Задача состоит в том, чтобы научиться быстро и правильно ускоряться, лучше в двух фазах. Например, пройти на высокой скорости 50 метров, затем немного сбавить обороты, а потом снова еще больше ускориться. Однако после такого интенсивного интервала надо правильно рассчитать силы, чтобы смочь бежать дальше».

Он мечтал стать лыжником. Мы снова переводим наш разговор на тему родных краев, говорим о тех лесах, где он учился ориентироваться на местности, нарабатывал навыки чтения карты, о дороге, по которой он возвращался из школы домой. Два с небольшим километра от школы во Флиснесе до дома со временем стали своего рода короткими и естественными тренировками. Улав вспоминает: «Первое время все шло не очень. Я собирал все, что находил на обочине дороги, например, покрывку, в общем все, что угодно. По окончании младшей школы я стал всегда следить за временем. Я шел, засекая общее время, временные интервалы. Я знал свой личный рекорд, записывал все на листочке. Но сейчас это время рекорда я уже не помню». Когда Улав был маленьким, он думал, что все занимаются ориентированием, но только не там, где жили мама, папа, бабушки, дедушки, тети, дяди. Когда Улав ходил с дедушкой по их фермерскому хозяйству, он мечтал стать лыжником. Эрлинг Евне был для него примером для подражания, а мечтой всей жизни – выиграть классическую гонку на 50 километров. Эта мечта зародилась, когда Владимир Смирнов выиграл золото на Олимпийских Играх в Лиллехаммере. Это факт не очень понравился шестилетнему Улаву. В конце концов выбор Улава пал на спортивное ориентирование. И даже завоевав шесть золотых медалей на чемпионатах мира и два золота чемпионатов Европы, Улав Лунданес находит в закоулках своей памяти различные интересные эпизоды. Как, например, тот день, когда он выступал в возрастной ка-

тегории «Мужчины, 70 лет», надев дедушкины очки на нос.

Довольно неуклюжий мальчик. Лучший норвежский искатель контрольных пунктов в детстве был довольно неуклюжим. Он постоянно обо что-то спотыкался. Размер его ноги рос очень быстро, начиная с 42-43-44-45 и, наконец, остановился на отметке 48, когда спортсмену было 17 лет. Этот факт тоже создавал немало проблем в жизни Улава. Несмотря на ноги такого размера, сегодня его практически невозможно победить бегом в очной борьбе. Улав никогда не забудет, как в 13 лет выиграл чемпионат по лыжным гонкам в Сюрнадале, и всегда будет помнить свое третье место на Главном забеге в Лётене в 2001 году, когда он поставил себе задачу стать лучшим. И даже сейчас, спустя годы, он непременно сможет нарисовать на листке бумаги ту трассу Главного забеге. А как же можно забыть эстафетную гонку на О-фестивале, проходившем в Осло в 2003 году, когда он, 16-летний спортсмен, сражался на первом этапе с самим Бьёрнаром Валстадом. И несмотря на то, что его можно описать как скромного паренька, иногда из его уст вырываются крепкие словечки, и порой он даже слишком четко выражает свое мнение на суннмёрском диалекте. Так, когда прошлой осенью Международный союз ориентировщиков решил внедрить новую программу чемпионатов, несмотря на стойкое несогласие ориентировщиков, Улав Лунданес встал на баррикады. И большинство ориентировщиков узнали, что Улав Лунданес думает о спринтерском ориентировании.

Страсти по спринту. «Спринтерские забеги скучные, в их нет драйва», – объясняет свою позицию спортсмен, Лунданес признает, что спринтерские соревнования в средней части континентальной Европы могут быть очень увлекательными, а вот на Кубках Мира именно таких спортивных вызовов ему и не хватает: «Здесь, на родине спринтерские дистанции часто бывают скучными и слишком простыми. Вся задача заключается в том, чтобы выбрать направление либо налево, либо направо от контрольного пункта». Одновременно с этим он подчеркивает, что короткое время забега – это не проблема: «Дело вовсе не в коротком времени прохождения дистанции. Если на трассе возникают различные интересные задачи, то мне будет интересно пройти её и за минуту. Но при этом определяющим во время гонки должно быть не только физическое состояние организма и простой выбор пути, – продолжает спортсмен и добавляет, – На мой взгляд, даже микроспринт в саду может быть весьма увлекательным».

- Когда же мы увидим тебя в чемпионате по спринту?

- Сложно сказать. Этого точно не в Италии в 2014 году. Слишком далеко ехать на соревнования в спринте, которые пройдут в Венеции. Может, я появлюсь на будущих World Games!

- Обновленная программа чемпионата мира включает в себя смешанную эстафету в спринте как новый вид соревнований. Что ты думаешь по этому поводу?

- Решение о введении в программу этого нового вида соревнований выглядит весьма удивительно, учитывая мнение большинства спортсменов. Смешанная эстафета – это совершенно несерьезная дисциплина. Это просто цирк и шоу.

- Что ты думаешь о проекте размещения широкоформатных цифровых мультискренов?

- Я на 100% убежден, что это окажет положительное влияние на дальнейшее развитие спортивного ориентирования. Но я не совсем уверен, что данная затея стоит таких больших денег. Существует масса различных способов привлечения новых спортсменов в дружную семью ориентировщиков, которые можно было бы реализовать на эти деньги.

Норвежский чемпионат мира.

Быть публичным человеком и находиться на виду у СМИ – это тоже часть работы Улава, которая очень важна как для шести личных спонсоров спортсмена, так и для национальной сборной. Начало этому было положено после чемпионата мира в Трондхейме в 2010 году, когда стрелка компаса указала на В, но не на восток, а на восполнение финансовых ресурсов. С того дня когда Норвегия, а точнее в Трондхейм, стал хозяином чемпионата мира по спортивному ориентированию, а юниор Улав Лунданес убедил себя, что «именно здесь он будет сражаться за медали», и его главная опора на протяжении всех этих лет, мама Марит и папа Ларс Рогер, стали его основными спонсорами. Однако 12 августа 2010 года все поменялось. Победа на длинной дистанции и выигранная золотая медаль, которую сам Улав описывает как одно из крупнейших своих спортивных достижений, помогли ему стать полноправным ориентировщиком, уверенно стоящим на ногах.

- Именно тогда разговорам об образовании, которые мы вели с мамой, был положен конец. В тот момент я понял, по какому пути я хочу идти. Раньше я еще сомневался, можно ли продолжать в том же духе, как я делал до этого, или нет. Сейчас появилась определенность. Я даже могу делать небольшие накопления, – делится с нами Улав. Стипендия размером 300 000 норвежских крон на два года и золото чемпионата мира.

Но на сегодняшний день спортивное ориентирование испытывает недостаток

в притоке новых спортсменов в свои ряды. Помимо этого есть проблемы с количеством проводимых соревнований. Как мы можем изменить данный тренд, спросили мы у Улава. «Нужно провести серьезную работу по всем фронтам. Нет ничего непреодолимого, не боги горшки обжигают. Значительную роль играет проведение большого количества разнообразных мероприятий и соревнований для молодежи, – считает норвежская звезда спортивного ориентирования. – Лично я бывал на многих отличных школьных соревнованиях по спринтерским гонкам и видел ребят, которым нравится спортивное ориентирование, у которых оно неплохо получается. Вот это самое главное. Я думаю, что вряд ли в наши ряды вольется много новых ориентировщиков, если нас будут показывать по телевизору каждые выходные. Несомненно, кто-то подтянется, и именно им мы должны уделять пристальное внимание».

Улав Люнданес сам занимается своим развитием. Для него день, проведенный на спортивных сборах в одиночестве либо в составе команды, – это превосходный день при условии, что тренировки будут насыщенными и интенсивными, контрольные пункты будут расставлены в нужных местах и будет иметься качественная карта.

В прошлом году, после завоевания золотой медали в Швейцарии и на фестивале O-ринген, где Люнданес смог пополнить свои личные доходы на 85000 норвежских крон, которые он потратил на подготовку к двум дальнейшим чемпионатам мира. Сначала неделя в Италии, а затем пять дней в Финляндии. Далее последовали соревнования Nordic Tour, сборы, несмотря на травму колена, и после этого еще две недели в Финляндии.

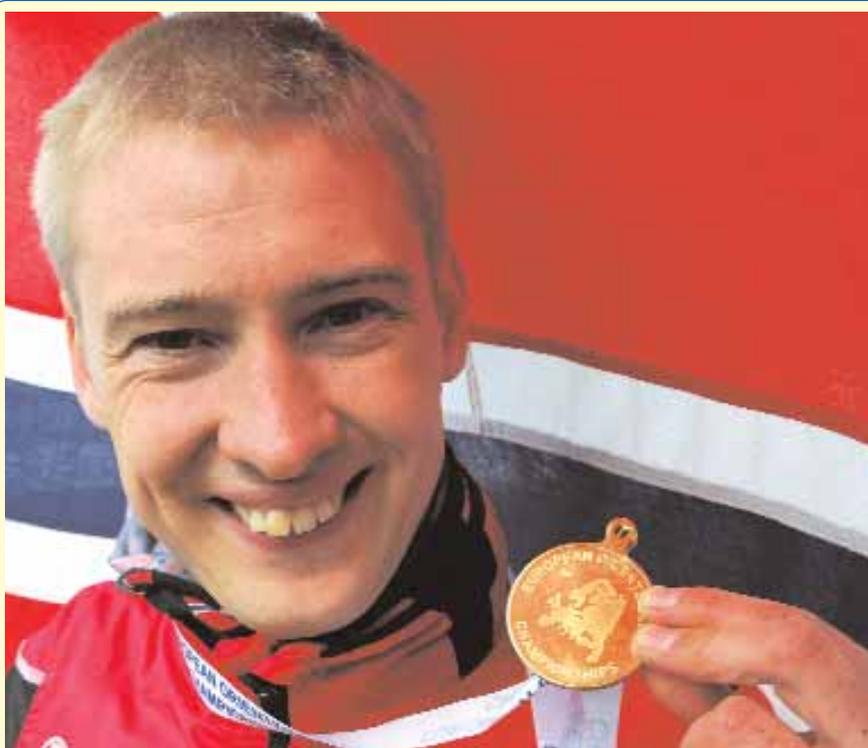
- Задача в том, чтобы постоянно совершенствовать свой результат, не останавливаться на том, что я достиг ранее и не почитать на лаврах. Мне приходится постоянно искать баланс в своем развитии и совершенствовании, – объясняет спортсмен.

Современный норвежский король спортивного ориентирования на все случаи жизни имеет собственный план. Дорога к вершине Олимпа потребовала от спортсмена полной концентрации.

Какой совет ты дашь тем начинающим спортсменам, которые хотят преуспеть в спортивном ориентировании и стать лучшими ориентировщиками в мире?

- Обычно я советую участвовать в максимальном количестве стартов и соревнований в своей стране. Я не боюсь, что в психо-эмоциональном плане молодежь может устать от такого количества дистанций. Но, чем чаще ты пробуешь свои силы, тем больше положительного и полезного опыта ты накапливаешь.

Э. Борг (Норвегия)



Улав Люнданес (Норвегия)

Дата рождения: 11 ноября 1987 года.

Профессия: спортсмен-ориентировщик.

Специализация: спортивное ориентирование бегом.

Место жительства: город Халден.

Спортивные клубы: Эмблем, спортивный клуб Ёстмарка, спортклуб Халдена.

Спортивные достижения:

2012 год: Золотая медаль в соревнованиях на длинной дистанции Чемпионата Мира по спортивному ориентированию, серебряная медаль в эстафетной гонке, 2 золотых медали Чемпионата Европы, 2-ое место на Кубке Мира и золотая медаль Чемпионата Норвегии.

2011 год:

Серебряная медаль в эстафетной гонке на Чемпионате Мира, бронзовая медаль на средней дистанции, 8-ое место на Кубке Мира, золотая медаль на Первенстве Норвегии и Кубок чемпиона.

2010 год:

Золотая медаль на длинной дистанции, серебро в эстафетной гонке, 5-ое место на Кубке Мира и 5 золотых медалей на Первенстве Норвегии.

2009 год:

4-ое и 7-ое места на Чемпионате Мира, 10-ое место на Кубке Мира, 2 золотые медали на Первенстве Норвегии.

2005-2007 годы в качестве юниора:

4 золотые медали на Чемпионате Мира среди юниоров, 2 серебряные медали и одна бронзовая на Первенстве Мира среди юниоров, золотых медалей Первенства Норвегии (в качестве юниора).

Блиц опрос. Пять коротких вопросов в Улаву Люнданесу.

1. Что ты читаешь перед сном?

- По большей части детективы.

2. На кого ты равняешься, стремишься быть похожим?

- Все, кто так или иначе одержал большую или не очень победу, достойны того, чтобы у них чему-то поучиться.

3. Кого бы ты больше всего хотел позвать на ужин?

- Свою семью. Сейчас у нас довольно редко получается собираться всем вместе за одним столом.

4. Что бы ты приготовил и подал на стол?

- Довольно сложно найти то блюдо, которое бы понравилось всем. Скорее всего, это была бы пицца.

5. На какое бы хобби ты хотел бы тратить больше времени?

- На все то, что связано со спортивным ориентированием, но на что обычно не хватает времени. Особенно на рисовку спортивных карт.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ

З.В. Васильева,
кандидат педагогических наук,
доцент,
Смоленская государственная
академия физической культуры,
спорта и туризма



На современном этапе развития спортивного ориентирования, в связи с возрастающей конкуренцией на международной арене, возникает необходимость в более динамичной и эффективной подготовке, которая в значительной степени определяется улучшением структуры тренировочного процесса.

Спортивное ориентирование является видом спорта, где сочетаются физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических задач. Как известно, в ориентировании применяются три основных вида подготовки: физическая, интеллектуальная и технико-тактическая. При этом установлено, что одной из актуальных проблем в подготовке квалифицированных ориентировщиков является интенсификация учебно-тренировочного процесса на основе использования нетрадиционных средств. За последние годы интерес к тренажерам и техническим устройствам у специалистов по спортивному ориентированию постоянно возрастает, так как их применение позволяет эффективно формировать в искусственно созданных условиях специальные физические каче-

ства. В эксперименте нами были использованы тренажеры, разработанные научно-исследовательской лабораторией кафедры лыжного спорта и спортивного ориентирования, прошедшие экспериментальную проверку на спортсменах других специализаций: «чернобурка», «рессора», «круг», «тележка» и другие приспособления.

Цель исследования – экспериментально установить влияние регулярных занятий с использованием тренажеров и специальных упражнений на развитие скоростно-силовой и скоростной выносливости, а также специальной психической работоспособности квали-

фицированных спортсменов-ориентировщиков.

Формирующий педагогический эксперимент проводился на базе Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма в течение 1,5 лет. Для проведения эксперимента были сформированы две равноценные группы (экспериментальная и контрольная) по 14 человек каждая, куда вошли спортсмены ориентировщики I-III разрядов (студенты СГАФКСТ) в возрасте 17-20 лет. Исследования, проведенные перед началом эксперимента, показали, что группы равны по уровню развития психических и физических способностей ($P > 0,05$).

Обе группы занимались СПС три раза в неделю по два часа. Различие заключалось в том, что испытуемые контрольной группы тренировались по общепринятой методике, а в экспериментальной применялся разработанный нами комплекс с использованием тренажеров и специальных упражнений, которые были направ-

Таблица 1. Динамика силовых показателей у спортсменов-ориентировщиков экспериментальной (Э) и контрольной (К) группы в процессе педагогического эксперимента ($\bar{X} \pm \sigma$)

Группа	Динамика силы мышц (кг)											
	Разгибатели бедра			Сгибатели бедра			Разгибатели голени			Сгибатели голени		
	100°	110°	120°	0°	10°	20°	40°	50°	60°	40°	50°	60°
Исходное тестирование												
Э	40.07	40.07	39.78	38.92	37.85	33.78	25.92	27.78	25.28	17.14	16.5	15.35
	± 3.51	± 4.39	± 3.51	± 4.98	± 4.98	± 3.51	± 3.81	± 4.39	± 3.51	± 2.34	± 2.63	± 2.05
К	40.07	40.35	39.5	39.07	37.5	36.42	25.85	23.64	24.42	17.64	16.0	14.42
	± 3.81	± 4.69	± 5.57	± 3.51	± 5.27	± 6.45	± 3.81	± 1.75	± 3.81	± 2.34	± 2.34	± 1.75
Через полгода												
Э	53.21	51.71	49.85	51.57	49.21	47.21	32.71	30.5	31.21	23.85	22.5	21.0
	± 8.50	± 9.38	± 8.5	± 8.5	± 8.21	± 8.21	± 3.81	± 4.39	± 3.81	± 4.15	± 3.81	± 4.39
К	43.57	43.71	43.0	41.42	37.0	36.0	28.0	24.5	24.28	18.57	17.92	16.57
	± 4.69	± 7.62	± 7.03	± 8.79	± 7.62	± 8.79	± 4.39	± 3.51	± 5.27	± 3.22	± 3.22	± 2.34
Через год												
Э	64.0	62.5	60.92	61.14	58.78	57.92	37.5	38.0	40.0	28.64	26.64	26.64
	± 12.0	± 11.4	± 10.2	± 9.38	± 7.62	± 6.74	± 4.69	± 4.98	± 5.86	± 5.86	± 4.39	± 5.57
К	45.57	45.14	46.42	41.0	42.14	38.35	30.07	26.71	25.92	21.5	20.14	20.07
	± 3.81	± 8.79	± 9.97	± 8.21	± 8.21	± 9.09	± 6.15	± 4.69	± 5.86	± 3.81	± 4.69	± 3.22
Через 1,5 года												
Э	72.78	71.57	70.0	69.78	67.35	66.0	41.57	41.28	44.14	32.0	30.5	29.5
	± 13.1	± 7.33	± 8.79	± 7.62	± 8.21	± 8.5	± 6.15	± 5.27	± 6.15	± 5.86	± 4.39	± 5.27
К	48.07	49.42	49.78	45.5	43.98	41.35	31.42	27.85	27.21	23.14	18.21	20.42
	± 7.62	± 9.97	± 8.79	± 10.2	± 8.79	± 8.79	± 6.15	± 4.39	± 6.45	± 5.27	± 3.81	± 4.39
P_{1-4}	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01

Примечание. P_{1-4} – достоверность различий между исходным и конечным результатом педагогического эксперимента.

Таблица 2. Изменение показателей уровня скоростно-силовой подготовленности квалифицированных ориентировщиков

Статист. показатели	Этапы эксперим.	Тестовые упражнения					
		Бег на 30 м с ходу, с		10-й прыжок в длину с места, м		Время выполнения 10-го прыжка, с	
		К	Э	К	Э	К	Э
X	1	3,99	3,97	24,62	24,50	5,15	4,85
	2	3,98	3,98	24,58	24,64	5,26	4,81
	3	3,99	3,74	24,32	25,19	5,14	4,72
	4	3,90	3,58	24,41	25,55	5,33	4,69
±σ	1	0,27	0,02	0,91	0,86	0,33	0,24
	2	0,25	0,24	0,85	0,87	0,34	0,26
	3	0,29	0,16	0,83	0,64	0,31	0,23
	4	0,15	0,16	0,81	0,47	0,37	0,25
±m	1	0,05	0,05	0,24	0,23	0,09	0,05
	2	0,05	0,06	0,23	0,22	0,18	0,19
	3	0,07	0,04	0,23	0,18	0,53	0,56
	4	0,04	0,04	0,22	0,13	0,67	0,82
P ₁₋₄		>0,05	<0,01	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05

Условные обозначения: Э – экспериментальная; К – контрольная группы; 1 – результаты тестового упражнения в начале педагогического эксперимента; 2 – через полгода; 3 – через один год; 4 – через полтора года.

лены на развитие памяти, внимания и мышления. Для этого нами были изготовлены специальные учебные карточки («перевертыши», «мозаика», «лабиринты» и т.п.).

За время педагогического эксперимента испытуемые четыре раза подвергались комплексному тестированию. Было проведено 1736 измерений, в результате которых получено и проанализировано около 6368 различных параметров. В процессе обучения проведено 310 тренировочных занятий. Каждый из испытуемых принял участие в 30-40 соревнованиях.

Анализ результатов исследования свидетельствует о достоверном ($P < 0,05-0,01$) приросте силовых (табл. 1) и скоростно-силовых показателей (табл. 2), а также значительном приросте специальной психической работоспособности (табл.

3) у ориентировщиков экспериментальной группы.

Как видно из таблицы 1, при разгибании бедра, средние величины силы мышц в конце эксперимента превосходят исходные данные: в угле 100° на 81,6% ($P < 0,01$), в угле 110° на 78,6% ($P < 0,01$), в угле 120° на 75,9% ($P < 0,01$). При вертикальном положении бедра (угол 0°) прирост составил 79,2% ($P < 0,01$), в угле 10° – 77,9%, в угле 20° – 82,2% ($P < 0,01$).

При разгибании голени средние величины силы мышц в конце эксперимента составили: в угле 40° 60,3% ($P < 0,01$), в угле 50° 66,5%, в угле 60° 74% ($P < 0,01$). При сгибании голени получены следующие результаты: в угле 40° изменение составило 86,6% ($P < 0,01$), в угле 50° 84,8% ($P < 0,01$), а в угле 60° 82%.

Скоростно-силовые показатели, пре-

дставленные в таблице 2, также наглядно свидетельствуют об эффективности методики.

Полученные данные показывают, что на протяжении всех этапов формирующего педагогического эксперимента наблюдается общее увеличение показателей прыжка в длину с места. У испытуемых экспериментальной группы, применявшей в своей подготовке нетрадиционные средства, результаты существенно возросли ($P < 0,05$), по сравнению с испытуемыми контрольной группы ($P > 0,05$).

Вторым показателем, характеризующим уровень скоростно-силовых способностей у ориентировщиков, было время выполнения десятикратного прыжка в длину с места. Результаты свидетельствуют, что у испытуемых экспериментальной группы существенно уменьши-

Таблица 3. Изменение показателей специальной психической работоспособности квалифицированных спортсменов-ориентировщиков за время проведения педагогического эксперимента

Показатели	В начале эксперимента ($\bar{X} \pm m$)	В конце эксперимента ($\bar{X} \pm m$)	Достоверность различий (P ₁₋₄)
Наглядно-образная память, усл. ед.	6,07±0,33	11,57±0,54	<0,001
Наглядно-образное мышление, усл. ед.	4,71±0,49	8,50±0,40	<0,001
Распределение внимания, с	115,35±5,44	88,071±3,24	<0,001
Оперативное мышление, усл. ед.	2,0±0,27	5,92±0,74	<0,001
Переключение внимания, усл. ед.	38,28±1,79	56,57±1,82	<0,01
Пространственное воспр. направления, усл. ед.	21,28±2,22	32,64±2,83	<0,01
Оперативная память, усл. ед.	3,21±0,29	7,57±0,32	<0,001
Объем внимания, усл. ед.	19,57±1,19	30,14±1,58	<0,01
Устойчивость внимания, с	227,35±12,6	165,64±12,96	<0,001

лось время его выполнения (с 4,8 до 4,6 с; $P < 0,05$). В тестовом упражнении бег на 30 м с ходу, который характеризует быстроту двигательных действий, произошли достоверные улучшения показателей у спортсменов экспериментальной группы. Результат в беге улучшился с 3,97 до 3,58 с ($P < 0,05$), что составило 12,1%. В контрольной группе эти сдвиги статистически недостоверны ($P > 0,05$).

Анализ полученных результатов позволил выявить положительную динамику и специальной психической подготовленности ориентировщиков (табл. 3).

Наибольший прирост в контрольных упражнениях наблюдается в показателях оперативного мышления - с 2,0 до 5,9 усл. ед (на 196,4%; $P < 0,001$), а оперативной памяти с 3,2 до 7,5 усл. ед (на 135,5%; $P < 0,001$).

Улучшились результаты наглядно-образной памяти с 6,0 до 11,5 усл. ед. (на 90,6%; $P < 0,001$); наглядно-образного мышления - с 4,7 до 8,5 усл. ед. (на 80,4%; $P < 0,001$). Время выполнения теста на распределение внимания и устойчивость внимания уменьшилось, соответственно,

с 115,3 до 88,0 с ($P < 0,001$) и с 227,3 до 165,6 с ($P < 0,001$).

Показатели переключение внимания увеличились с 38,2 до 56,5 усл. ед. (на 47,7%; $P < 0,01$). Так же возросли показатели объема внимания с 19,5 до 30,1 усл. ед. (на 54%; $P < 0,01$) и пространственного восприятия направления с 21,2 до 32,6 усл. ед. (на 53,3%; $P < 0,01$). Таким образом, можно констатировать, что все показатели специальной психической работоспособности в конце педагогического эксперимента достоверно улучшились по сравнению с исходными данными ($P < 0,001, 0,01$).

Заключение. Положительная динамика результатов формирующего педагогического эксперимента подтверждает практическую значимость разработанной методики, которая применялась в подготовке квалифицированных ориентировщиков на основе использования специальных упражнений и тренажеров и позволяет рекомендовать спортсменам ориентировщикам использовать тренажеры и тренажерные приспособления, как для основных, так и для дополнительных за-

ятий в годичном цикле тренировки.

Для повышения эффективности проведения учебно-тренировочных занятий с использованием инновационной методики на основе применения специальных упражнений и тренажеров необходимо:

- одновременное (сопряженное) развитие физических и психических способностей;

- выполнение двигательных действий в упражнениях на тренажерах в диапазоне рабочих углов, характерных для бега ориентировщика в соревновательных условиях;

- моделирование двигательных действий в условиях круговой тренировки;

- общее или избирательное воздействие специально-подготовительных упражнений на определенные группы мышц (сгибатели или разгибатели) для развития специфических физических качеств;

- моделирование содержания, объема и интенсивности тренировочной нагрузки, характерной для конкретного этапа многолетней подготовки в данном виде спорта, при выполнении упражнений на тренажерах.

ВИВАТ, ОЛИМПИАДА! Людмила ХУДЯКОВА (Иваново)

На Олимпиаде 2014 в Сочи, в Доме болельщиков олимпийской команды России, в рамках Федеральной программы поддержки олимпийской сборной России «Одна страна – одна команда!», которая знакомит гостей с олимпийскими видами спорта, проходила презентация спортивного ориентирования. Наш вид спорта представляла член Президиума ФСОП Л.А. Худякова, которая в течение нескольких часов рассказывала о спортивном ориентировании и отвечала на вопросы болельщиков. Редакция журнала «АЗИМУТ» попросила Людмилу Анатольевну поделиться своими впечатлениями об Олимпиаде и рассказать об этой презентации.

Сочинская Олимпиада завершилась! Она была организована и проведена без единого серьезного срыва, на высочайшем уровне! Мне совершенно неожиданно удалось побывать на её второй половине. Руководителя нашего Департамента спорта и туризма перевели на работу в Москву, а Олимпийский комитет России выделял по одной путевке на региональные комитеты, и мне как члену Олимпийского комитета Ивановской области и в отсутствие руководителя предложили поехать в составе специальной группы Олимпийского комитета России. И вот, я в Сочи! В первый же день нам была предложена экскурсия по Олимпийскому парку. Парк – грандиозный по территории и по сооружениям. Сердце парка – Олимпийский огонь, площадь награждения, а вокруг них полукругом спортивные ледовые сооружения, в том числе стадион «Фишт», где проводились церемонии открытия и закрытия Олимпиады. Кроме того в Олимпийском парке были дома гостеприимств и бо-

лельщиков олимпийских команд России, Канады, Кореи и спонсоров Олимпиады. Каждый день мы выезжали на соревнования в горный кластер и в Олимпийский парк.

Впечатления потрясающие. Российская сборная команда, которая еще четыре года назад, на предыдущих Олимпийских Играх в Ванкувере, завоевала только три золотые медали и осталась за пределами топ-десятки командного зачета, за эти две недели постоянно меняла представление о себе, о своем потенциале. Перед стартом Олимпиады он казался довольно большим, достаточным, чтобы, по крайней мере, избежать второго провала подряд. В середине Олимпиады целью стало попадание в тройку лучших команд мира, а завершилось это фантастически успешным спуртом. Двумя золотыми медалями Виктора Ана в шорт-треке в забеге на 500 метров и в качестве «локомотива» в эстафете, сделавшей его трехкратным сочинским чемпионом. Победой в па-



раллельном слаломе сноубордиста Виктора Уайлда и последовавшим за ней долгожданным успехом в приносившем с 2010 года сплошные разочарования биатлоне: черную серию прервала мужская эстафетная гонка. Феноменальным триумфом в мужском масс-старте – дисциплина из разряда безусловных хитов: в ней весь подиум достался российским лыжникам – Александру Легкову, Максиму Вылегжанину и Илье Черноусову. Заездами четверок – и очередной золо-



той медалью российского бобслейного экипажа во главе с выдающимся пилотом и капитаном сборной России Александром Зубковым. Этот спурт позволил сборной России финишировать на верхушке медальной таблицы – впервые на Олимпиадах, как летних, так и зимних, за два десятка лет, с 1994 года, когда в норвежском Лиллехаммере забрались на неё ещё с богатым советскими кадровым багажом.

Было очень интересно присутствовать, заряжаться спортивным драйвом на победных спортивных состязаниях и

гордиться за нашу страну, за нашу Россию.

Но самым интересным в этой поездке было мероприятие по презентации спортивного ориентирования в Доме болельщиков олимпийской сборной команды России. В этом доме каждый вечер проводились встречи со знаменитыми людьми. Организаторами было предложено членам нашей группы презентовать два неолимпийских вида спорта. Такими видами стали плавание в ластах и спортивное ориентирование. Нас пригласили на вечернее шоу, где

перед нашим выступлением в течение двух часов шёл анонс этих видов спорта. Организаторы встреч награждали болельщиков билетами на соревнования за лучший вопрос, заданный участникам шоу. Болельщиков было очень много, даже пустили не всех желающих. Нас представили, спросили о впечатлениях на Олимпиаде и попросили рассказать о своих видах спорта и об их перспективах включения в Олимпиаду. Дальше было много вопросов от зрителей, фотосессия с активными болельщиками, многие брали автографы. Я, конечно, волновалась, нужно было отвечать на вопросы так, чтобы было понятно не специалистам, нужно было вложить много энергии, чтобы слушателям стало интересно. Но всё получилось очень удачно, нас не отпускали со сцены ещё полтора часа после окончания презентации. А в конце подходили ко мне и спрашивали – где можно найти тренера и с каких лет записывают в нашу секцию, а дети подходили с просьбой написать им пожелания. Наш вид спорта в олимпийском парке в Доме болельщиков сборной команды России звучал гордо.

Уезжали с Олимпиады с множеством впечатлений, с небольшой грустью о завершении грандиозного действия и с огромной гордостью за наших чемпионов и нашу страну.

Расставание с Играми в Сочи было ещё более волнующим, чем их открытие.

Праздник состоялся. Победа достигнута, Россия будет ждать новых Олимпиад, и особенно, с ориентированием в программе!



ОН НАВСЕГДА ОСТАНЕТСЯ КУЗЕЙ

В декабре 2014 года Сергею Владимировичу Кузнецову исполнилось бы 60 лет. Но уже год как его нет с нами. Какой след оставил Сергей в нашей памяти каким он запомнился, что он успел сделать для нашего прекрасного вида спорта, которому он целиком, без остатка посвятил свою яркую жизнь – об этом я попробую рассказать в меру своих скромных литературных способностей.

Человек. Как и всякая незаурядная личность, Сергей обладал непростым характером. Терпеть не мог компромиссов, но и никогда не держал камня за пазухой. Всегда говорил в глаза то, что он думает в данный момент. Редко менял свое мнение по любому жизненному эпизоду и очень не любил, когда это делали другие. Это, конечно, осложняло ему жизнь и взаимоотношения с людьми, но за это его и любили. Человек, безусловно, сильный, с твердым характером, очень ответственный, если брался за дело, доводил его до конца. Открытый с людьми, все свои личные переживания и трудности он держал глубоко внутри себя. За многие годы нашего знакомства и сотрудничества не припомню случая, чтобы он жаловался на жизненные трудности, которых у него хватало, порой даже с избытком. Проведя около двадцати лет в рядах Вооруженных Сил, явно тяготился армейским образом жизни и связанными с ним ограничениями личной свободы, поэтому уволился, не дотянув одного года до полноценной военной пенсии.

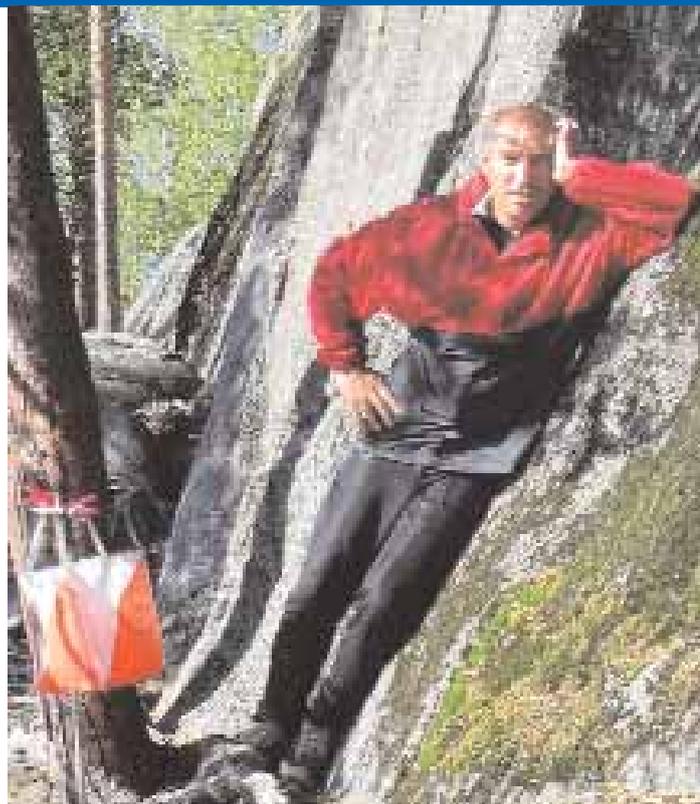
В трудные «послеперестроечные» времена Сергей обрел второе дыхание. Закончив спортивную карьеру, он в полной мере обрел себя как тренер, картограф, организатор. Именно это мы все обязаны появлением многодневки «Карельские скалы» и большому количеству современных спортивных карт на севере Карельского перешейка, по ландшафту напоминающему Финляндию. О качестве этих карт можно судить по тому, что даже на первых картах, созданных в 1996 году, до сих пор можно проводить полноценные тренировки и соревнования.

Как примерно половина Кузнецовых носил имя Кузя. Не кличку, а имя. Именно так он и запомнился всем ориентировщикам своего поколения, более старшим товарищам и даже более молодым. Конечно же, его юные воспитанники называли его Сергеем Владимировичем, но для нас он навсегда останется Кузей – со всеми его достоинствами и недостатками, с обаятельной улыбкой и готовностью браться за самые трудные дела и добиваться в них успеха.

Спортсмен. В конце шестидесятых среди ленинградских школьников Кузя был безусловным лидером. Но то, что он сделал зимой 1972 года, не имело прецедента в истории питерского ориентирования и не случилось впоследствии. Через два месяца после того, как ему исполни-

лось 17 лет, десятиклассник Сергей Кузнецов выиграл первенство Ленинграда на маркированной трассе среди взрослых. Дистанции тогда были совсем не детские – 17-18 километров по петляющей в лесу лыжне, проложенной ногами начальника дистанции. Конечно, ему помогла хорошая лыжная подготовка, полученная у себя в Зеленогорске во время занятий в лыжной спортшколе. Но решающую роль в этом успехе, а также во всей его дальнейшей спортивной карьере, сыграл талант ориентировщика, которым он обладал в полной мере.

От природы он не был наделен особым здоровьем, и все чего он достиг – это результат самоотверженного труда. А достиг он немалых вершин, и только неучастие сборной СССР в международных соревнованиях (а также слабое на тот момент развитие ориентирования на лыжах в мире) не позволило ему пополнить свою коллекцию медалями чемпионатов мира и Европы. Будучи хорошим лыжником, Сергей не обладал поставленным легкоатлетическим бегом. Но это не мешало ему с успехом соревноваться и летом. Как любой «силовик», он понимал, что чем тяжелее местность, тем выше его шансы. Не раз он был лучшим в ленинградской команде на матчевых встречах в Эстонии, где гости-принимаемые хозяева чаще всего загоняли нас в непроходимые чащобы. Тем более удивительно, что лучшие результаты в беговом ориентировании (два вторых места – в личном первенстве и в эстафете на Всесоюзных соревнованиях, высших форумах ориентировщиков СССР в то время) он показал на сверхскоростных дистанциях в парковых лесах Казани и Миасса. Эстафета в Миассе, где он был лучшим на своем этапе, стала, к сожалению, последним серьезным успехом Сергея в летнем ориентировании. Из за хронической травмы поясницы ему пришлось сосредоточиться на своем любимом виде – ориентировании на лыжах. Те, кто знаком с этим недугом, от которого он так и не смог излечиться, могут себе представить, чего ему стоило продолжать выступления в летних соревнованиях Вооруженных Сил, где он просто обя-



зан был выступать по долгу службы. И он ни разу не подвел команду Ленинградского военного округа, показывая через боль максимально возможный результат.

Зато зимой он был король. Король маркировки. Талант ориентировщика, помноженный на отличную лыжную подготовку. И пусть по разным причинам он выиграл маркировку всего однажды – на Кубке СССР в 1982 году в Томске, добавив к этому две победы в эстафетах, этого неофициального титула от него никто не отнимет.

На чемпионатах Ленинграда/Санкт-Петербурга Сергей выиграл маркировку тоже всего два раза с интервалом в 10 лет, но всего в его активе 20 титулов чемпиона города (17 зимой и 3 летом), последний из них завоеван в 1995 году, через двадцать три года после первого.

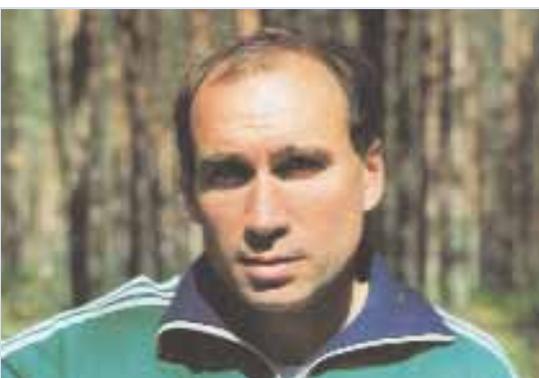
Половине своих медалей (в основном, золотых) на чемпионатах города и Вооруженных Сил автор этих строк лично обязан Сергею, с которым на протяжении десяти лет выступал в одной эстафетной команде. Десять человек выполнили норматив Мастера спорта на первенстве Ленинграда, благодаря участию в составе нашей армейской эстафеты, где мы с Сергеем и нашим общим другом Юрой Овчинниковым составляли основу команды. Менялся лишь четвертый участник, очередной кандидат на выполнение.

Надежность, ответственность, фанатизм в тренировках – все это было присуще ему в полной мере. В памяти остался такой эпизод. На предсезонном сборе в Апатитах армейская сборная накатывала

«объемы». Три часа светлого времени и короткая, забитая до отказа лыжниками освещенная трасса заметно осложняли выполнение этой задачи. В один из дней мы обнаружили «буранный» след длиной 10 километров, абсолютно прямой. Какой-то охотник проехал по ЛЭП туда и обратно. Конькового хода тогда еще не было, поэтому мы всей командой прошли туда и обратно, накатали лыжню. Для «объема» скапались еще разок, набрали свой «сороковник» и пошли обедать. Сергей остался на лыжне вместе с Сашей Глушко, таким же, кстати, фанатом. Только попросил принести ему с обеда чего-нибудь перекусить. Когда мы в темноте вернулись на лыжню, они заканчивали четвертый заход.

На этом, однако, не остановились, решив добрать до сотни. И они сделали это. А на следующий день, как ни в чем не бывало, опять вышли на тренировку. Сто километров в один заход, в полярных сумерках, без хорошей смазки, без нарезанной лыжни, без полноценной подпитки – попробуйте повторить, если сумеете.

Тренер. Тренерскую деятельность Сергей начал с воспитания своей дочери – Веты Кузнецовой. По паспорту она, конечно, Елизавета, но он так ее называл сам и всем не уставал повторять: мою дочь зовут Вета. Водил ее по лесу с картой, бегал вместе с ней тренировочные дистанции, которые сам планировал специально для нее. Поставил ей безупречную технику ориентирования, довел до уровня юниорской сборной России, причем первый раз она выехала в составе юниорской сборной (до 20 лет) на чемпионат мира в шестнадцатилетнем возрасте. Дальнейшему росту ее результатов помешали, опять же, проблемы со здоровьем, но Вета до сих пор регулярно участвует в городских соревнованиях, а ее старшая дочь, внучка Сергея, Маша Сенина (москвичка, конечно, знакома эта фамилия) – одна из лучших в своей возрастной группе.



Родился 7 декабря 1954 г. в Ленинграде (Зеленогорск, пригород, входящий в состав города), учился там же. С пятого класса занимался лыжами в зеленогорской ДЮСШ.

Начал заниматься ориентированием в 1966 году в ЛДП (Дворец пионеров и школьников) у Исаака Евсеевича Штейнбука. Многократный победитель первен-

Сergeй Владимирович (тренеров принято называть по имени-отчеству) успешно работал тренером в СКА ЛенВО, а затем и во Всеволожской ДЮСШ. Перспективным юниорам помогал ставить технику ориентирования, и особенно лыжную технику. А маленьких детей просто учил ориентироваться, что сумеет делать не каждый из больших спортсменов. И несмотря на его непростой характер, дети его очень любили, в чем каждый мог убедиться, видя его на городских соревнованиях окруженным стайкой малышей.

Картограф и организатор. Об этом особый разговор. За то, что сделал Сергей в Кузнечном и Каменногорске, ему можно было смело ставить памятник еще при жизни. Он освоил методику создания современных спортивных карт, особо подробных и высокоточных, на сложнейшей местности скандинавского типа, не имея полноценных базовых материалов, основываясь лишь на аэрофотоснимках, а иногда и вовсе без них. Создал бригаду, в которую вошли Александр Ковязин и Сергей Несынов, на тот момент малоизвестные картографы (для Саши Ковязина это был вообще едва ли не первый картографический опыт), и приступил к работе. Снял на лето домик-развалюху на краю деревни, от которого до ближней части района было два километра, а до дальней – все шесть. Шесть километров по лесу, без дорог и троп туда, столько же обратно, и шесть-восемь часов работы в лесу. Создание съемочной сети без дорог и просек, бесчисленные азимутные ходы протяженностью по 1-2 км с развешиванием меток на деревьях, тщательная взаимной увязки этих точек, и только после этого начиналась собственно съемка. До 100 часов (и даже более) полевых работ на квадратный километр. Летом жара, слепни, трава и камни под ногами. Осенью дожди и снег. И после ежедневного многочасового труда полное самообслужива-

ств Ленинграда среди школьников. В сборную школьников СССР входил с 1969 по 1971 гг. Победитель матча школьников соц. стран в Болгарии, Мастер спорта СССР, звание присвоено в 1972 г. в возрасте 17 лет. Многократный чемпион Ленинграда: 9-кратный чемпион в личных видах, всего 16-кратный чемпион Лд/Спб. Всего 38, из них 28 личных, медалей и 10 в эстафетах.

С 1974 по 1992 – в рядах ВС СССР. Тренировался под руководством С.Н. Крылова в течение 1974-75 гг., а затем формально под руководством А. Шириняна в СКА, но фактически самостоятельно. Выступал за Вооружённые Силы. В составе сборной ВС СССР участвовал в матчах с Финскими Оборонительными Силами (1974 год).

В списочный состав сборной СССР входил с 1974 года. Многократный победитель и призёр Всесоюзных соревнований, как летом, так и зимой (Зима: 8 первых/13 вторых /5 третьих мест в личных видах,

летом: сходить в магазин за продуктами, заготовить дрова, растопить печь, приготовить еду, согреть воду, чтобы помыться. И ночевка в спальниках на полу, когда летом донимают комары, которые лезут во все щели ветхого домика, а осенью в те же щели дует холодный ветер. Постепенно, год от года, Сергей и его команда старались наладить быт, заделывали щели, приводили в порядок печь. Но до уровня трехзвездочного отеля этот домик, конечно же, довести не сумели.

В результате самоотверженного, а бы не постеснялся сказать, героического труда, на данный момент в распоряжении наших ориентировщиков имеется примерно 100 квадратных километров прекрасных карт для тренировок. И хотя многие сейчас предпочитают ездить в Финляндию, где и местность не хуже, и карты есть, и быт устроен, но в те времена возможность тренироваться на такой местности и по таким картам трудно было переоценить.

Непросто было организовать многодневку, ставшую в дальнейшем традиционной и одной из самых посещаемых. Роль директора, коменданта, картографа, начальника дистанций, а также одного из постановщиков КП – все это Сергей взял на себя. Причем роль директора была для него, конечно, самой трудной и нелюбимой частью работы. Наверное, он с удовольствием ограничился бы картографией и планировкой дистанций, но кто бы тогда за него сделал эту самую трудную и неблагодарную часть работы?

После его ухода соратники продолжили дело, начатое Сергеем Кузнецовым. Многодневка «Кубок Карельского перешейка», преемница «Карельских скал», навсегда останется своего рода памятником ему. И хотя этот памятник нельзя назвать нерукотворным, пусть же никогда не зарастет эта тропа, проложенная Сергеем Владимировичем, Сереей, просто Кузей.

Александр Ширинян (Санкт-Петербург)

4/1/1 в эстафетах, 12/14/6. Лето: 1/1/0 в личных видах, 3/1/0 в эстафетах, 4/2/0). Победитель международных соревнований «Кубок мира и дружбы» в Болгарии в 1975 году.

Как тренер работал с членами сборной команды России Елизаветой Кузнецовой и Оксаной Исавниной. Тренер СКА ЛенВО в 1986-90 гг., затем работал во Всеволожской ДЮСШ.

Как картограф в составе своей бригады подготовил 100 кв км карт на севере Карельского перешейка (Кузнечное, Каменногорск), а также карту для СИЗМа в СПб – 1996 г., ряд карт в окрестностях Зеленогорска, карту под Выборгом для первого чемпионата СССР в 1981 г.

Судья республиканской категории, начальник дистанций Чемпионата СИЗМ-1995, Чемпионата СССР-1981, Чемпионата России в Кузнечном (Ленинградская область, 2003 год).



Система электронной отметки Electronic punching system



Базовая станция SFR U5

- выполняемые функции: очистка, старт, КП, финиш
- сменная батарея большой емкости
- прозрачный герметичный корпус
- два режима работы - пассивный и активный
- размеры 99 x 45 x 19 мм
- вес 60 грамм

2490 руб.

Карточка участника (чип) "Лепесток"

- емкость: 5й отметки
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0,05 секунды
- размеры 80 x 32 x 2 мм
- вес 7 грамм
- мяккий, травмобезопасный

200 руб.

Карточка участника (чип) "Пуговица"

- емкость: 5й отметки
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0,05 секунды
- размеры 34 x 34 x 6 мм
- вес 8 грамм
- мяккий, травмобезопасный

250 руб.

www.sportssystem.ru
www.sfr-system.com

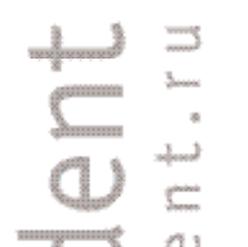
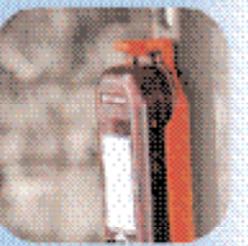
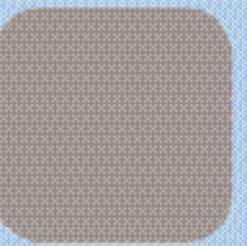
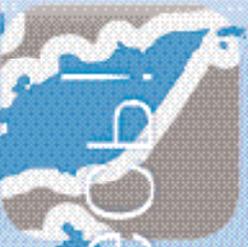
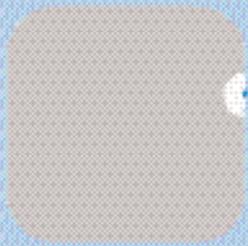
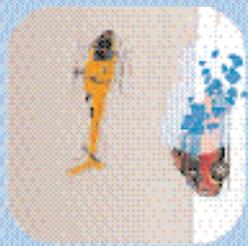
sfr-system@mail.ru

skype: sfr-system

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



SPORTident
www.sportident.ru





ЗА АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

WWW.NOVATOUR.RU

